

# VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.



**SERVICE** Teil 20: Das Pflegeberatungscenter der VIACTIV stellt sich vor. **SEITE 22**

## TITELTHEMA

„Niemand  
wusste, was  
los war“

Von Hashimoto bis Morbus Crohn – Stoffwechselstörungen treten in vielen Formen auf. Betroffene wie Mira Taylor erzählen, wie sie damit leben.

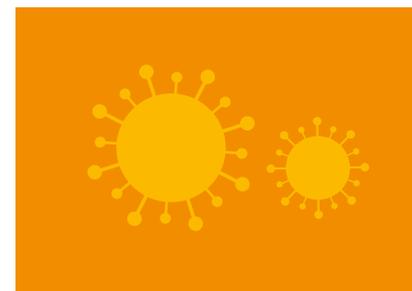
**AB SEITE 5**



## CORONA

Gut vorbereitet in den Herbst: Warum Corona-Maßnahmen wirken.

**SEITE 12**



## PROJEKT

Sicher im Wasser unterwegs: Das Lebensweltenprojekt „VIACTIV Seebär“ unterstützt. **AB SEITE 30**



## INTERVIEW

Wenn man krampfhaft alles positiv sieht: Wie sich toxische Positivität durchbrechen lässt. **AB SEITE 34**



## MEDIZIN

Gemeinsam stark: Krebszentren bündeln Kompetenzen im Kampf gegen den Krebs. **AB SEITE 28**

## BEWEGT

„Darf ich bitten?“ Das Tanzbein schwingen und schwungvoll im Alter zu mehr Gesundheit. Ein Kursbesuch. **AB SEITE 18**

## INHALT

**3 MEINUNG**  
Der Patient Gesundheitssystem braucht mehr als schmerzhaftes Akutmaßnahmen.

**5 TITELTHEMA**  
Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper: Was den Stoffwechsel beeinflusst und was passiert, wenn er gestört ist.

**10 LONG COVID**  
Neues Internetportal bietet qualitätsgeprüfte Infos zur Erkrankung.

**13 SERVICE**  
Warum Krafttraining sich auch im Alter noch lohnt.

**14 DIGITAL**  
Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung: Aufwand und Papier sparen.

**16 FÜR SIE ENTDECKT**  
Von wegen Wassersport: Padel ist ein Mix aus Tennis und Squash.

**20 AUSGEZEICHNET**  
Versichertenumfrageergebnisse bestätigen und bestärken die VIACTIV.

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

**26 GESUND IM BÜRO**  
Überlastet? Wie man Kollegen und Vorgesetzte um Hilfe bittet.

**27 INFORMIERT**  
Serienauftakt: Was sind Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)?

**36 HAPPY FOOD**  
Warum saisonal und regional essen auch gesund essen bedeutet.

Dr. med. Umes Arunagirinathan wurde 1978 auf Sri Lanka geboren und kam als 13-jähriger unbegleiteter Bürgerkriegs-Flüchtling nach Deutschland. Heute ist er als **HERZCHIRURG** in Bremen tätig. In seinem Buch „Grundfarbe Deutsch“ hält er der Gesellschaft einen Spiegel vor.

60 Sekunden mit ...

# DR. UMES

**Du bist mit zwölf Jahren auf eine monatelange Reise nach Deutschland gegangen. Wie hast du dir das Land vorgestellt?**

**Umes Arunagirinathan:** Wie ein Wintermärchen. Mit ganz viel Schnee, vielen Hochhäusern und schnellen Autos. Ich habe mir weiße Menschen vorgestellt, ein modernes Land, das überall sauber ist – und Frieden.

**Und wie war es dann wirklich, als du angekommen bist?**

Auf der einen Seite habe ich festgestellt, dass hier vieles sehr organisiert und bürokratisch läuft – was auch die Spontanität einschränken kann. Auf der anderen Seite war ich unglaublich neugierig, wie so ein modernes Land funktioniert. Letztendlich wollte ich wissen, warum der Frieden hier funktioniert und auf Sri Lanka nicht.

**Hast du eine Antwort gefunden?**

Es ist sehr bereichernd, dass in Deutschland Menschen aus vielen Ländern leben. Aber wichtig ist, dass die Menschen in einer Gesellschaft miteinander leben – und nicht nebeneinander. Wir leben nur dann miteinander, wenn wir uns gemeinsam mit etwas identifizieren können. Wir brauchen einen gemeinsamen Nenner – eine gemeinsame Identität. Für mich ist das die Grundfarbe.

**Woraus ist die „Grundfarbe Deutsch“ zusammengemischt?**

Deutsch ist an sich keine Farbe – es ist aber die Sprache, es sind unsere Grundwerte und unsere Verfassung,

die es Menschen wie mir erlaubt, einen Platz zu finden, wenn man auf der Flucht ist. Ich finde es wichtig, sich mit dem Gemeinsamen zu identifizieren und nicht mit dem, was Menschen womöglich unterscheidet – wie Religion, Hautfarbe oder sexuelle Orientierung.

**Bei aller Begeisterung für Deutschland bist auch du schon mit Vorurteilen oder rassistischen Anfeindungen konfrontiert worden. Zum Beispiel bei deiner Arbeit im Krankenhaus, bei der du auch schon gefragt wurdest, ob du dort putzt oder Essen verteilst.**

Ja! Mir ist es aber sehr wichtig, in so einer Situation kein Opfer zu sein und drüberzustehen. Ich halte den Menschen dann einen Spiegel vor.

**Wie machst du das?**

Ich antworte zum Beispiel: Natürlich kann ich putzen und Essen verteilen, weil ich vier Jahre in der Küche gearbeitet habe. Aber ich kann Sie auch behandeln, weil ich auch Medizin studiert habe. In so einem Moment halte ich einen Spiegel vor – ohne es ausgesprochen zu haben.

**Was macht das mit den Menschen?**

Sie blicken zurück und denken vielleicht: Oh! Jemand, der Teller wäscht, kann auch ein Mediziner sein! Ich gebe einen Impuls, sodass der Mensch bei der nächsten vergleichbaren Begegnung nachdenkt und sich hoffentlich anders verhält.

**Was wünschst du dir sonst noch?**

Ich glaube, viele Menschen sehen nur das Negative im Vordergrund. Das ist unser Grundproblem. Viele schätzen Dinge im Alltag nicht, die sie für selbstverständlich halten. Doch auf der globalen Ebene ist es nicht selbstverständlich, dass man ein Zuhause hat, dass man Wasser hat oder

dass man zur Schule gehen kann. Würden wir diese Dinge schätzen, dann wären wir deutlich glücklicher, als wir es heute sind. Und wenn wir die Frage stellen: Was führt eigentlich dazu, dass wir das alles haben? Dann lautet für mich die Antwort: Auch das ist die Grundfarbe Deutsch. (duet)



# Der **PATIENT** Gesundheitssystem braucht Hilfe



**KOLUMNE** Krisen wie die Pandemie oder der Ukraine-Krieg lassen die Grundprobleme der Gesundheitsversorgung noch spürbarer werden.

Es dürfte ungemütlich werden, in diesem Herbst und Winter 2022/23. Und damit ist nicht nur gemeint, dass manche Heizung aufgrund der exorbitanten Gaspreise kalt bleiben könnte. Das Aufeinandertreffen gleich mehrerer Krisen treibt Deutschland in mancherlei Hinsicht an seine Belastungsgrenzen – auch bei der Krankenversicherung.

Der russische Einmarsch in die Ukraine hat Auswirkungen auf ganz Europa. Die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland trifft es auch und wohl am unmittelbarsten auf dem Bankkonto, wenn irgendwann die Nebenkostenabrechnung ins Haus flattert oder der Abschlag des Energieversorgers neu bestimmt wird. Die extreme Preissteigerung beim Gas, aber auch der immer teurer werdende Strom und die Benzinpreise werden für viele finanzielle Schockerlebnisse sorgen. Sie treiben zudem die Inflation auf lange nicht mehr gekannte Höhen. Unser Geld ist weniger wert, die Kaufkraft schwindet.

So widerstandsfähig sich Deutschlands Wirtschaft wieder einmal in der Pandemie gezeigt hat, so groß sind doch jetzt die Fragezeichen, wenn Corona auf die Ukraine-Krise trifft. Manches Budget ist extrem angespannt in den nächsten Monaten, etliche Firmen stehen vor der Pleite, Menschen werden tief in die roten Zahlen rutschen. Zu allem Überfluss wurden von Gesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) steigende Krankenkassenbeiträge angekündigt. Einen Aufschlag von 0,3 Prozentpunkten hat der Politiker vorhergesagt. Einige Kassenchefs befürchten einen noch größeren Sprung. Muss das wirklich sein angesichts all der anderen Belastungen?

Nun, ins Gesundheitssystem fließt allein aus den Versichertenbeiträgen schon seit vielen Jahren nicht genug Geld, um die Kosten in der aktuellen Struktur zu decken. Steuersubventionen in Milliardenhöhe sind etwa bei der Familienversicherung unverzichtbar. Der Kassen-Spitzenverband fordert weitere Unterstützung etwa bei den Ausgaben, die durch Bezieher von Hartz IV entstehen. Diese zahlen nichts ins System ein, nehmen aber Leistungen in Anspruch. So funktioniert nun einmal ein Sozialstaat. Das, was der Bund hierfür beisteuert, reicht nach Meinung der Krankenkassen bei Weitem nicht aus. Längst wäre eine Reform des Finanzierungs- und Ausgaben-systems fällig. Doch kein Gesundheitsminister hat sich da

herangetraut. Das galt während der Großen Koalitionen in Berlin und bleibt wohl auch in den Ampelzeiten die Devise. Ist ja trotzdem immer noch gut gegangen. Die Gesundheitsversorgung im Land kann sich international weiterhin sehen lassen. Doch eben weil niemand die Grundprobleme in Angriff genommen hat, bleiben nur noch schmerzhaft Akutmaßnahmen wie Beitragserhöhungen.

Im Prinzip sind es am Ende immer die Einzahler in staatliche Systeme, die die Kostensteigerungen tragen. Die Frage dabei ist jedoch, ob man die Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherungen direkt und allein zur Kasse bittet, indem man die Beiträge erhöht. Oder ob man das Ganze auf breitere Füße stellt und Steuermittel einsetzt. Diese werden immerhin aus verschiedenen Quellen gespeist, weil neben der Einkommensteuer auch Gewerbesteuern und viele andere Varianten das Staatssäckel füllen.

Will man also die Zusatzbelastung für die zahlenden Versicherten möglichst gering halten, wäre der Rückgriff auf Steuermittel eine unbedingt zu diskutierende Möglichkeit. Etwa durch höhere Ausgleichszahlungen für die Ausgaben für Hartz-IV-Bezieher oder auch indirekt durch eine Mehrwertsteuersenkung auf Medikamente, wie sie diskutiert wird.

In jedem Fall muss das System auf bestimmte Härtefälle vorbereitet sein. Krankenhäuser können nicht unbegrenzt Strom oder Gas sparen. Sie werden hohe Rechnungen begleichen müssen, für die es eine Gegenfinanzierung braucht. Auch in Arztpraxen kann man Heizungen nicht einfach abstellen. Rettungswagen wiederum müssen tanken, egal, was es kostet.

Bei all dem sei eines angemerkt: Verglichen mit den Sorgen der Menschen in der Ukraine sind unsere Probleme eher klein. Wir fürchten nicht um unser Leben. Auch das muss an dieser Stelle einmal gesagt werden. Getan werden muss zur Rettung des Patienten Gesundheitssystems dennoch etwas.

**Martin Fröhlich**  
Freier Autor für Gesundheitsthemen

## AKTIV SEIN

### VIActiv-Blog: Fragen ist gesund!

Was hilft bei Muskelkrämpfen? Warum sollte man seinen Beckenboden trainieren? Was ist Sodbrennen? Sind Pflanzendrinks ein guter Milchersatz? Wie kann man sich geistig fit halten? Fragen über Fragen. Der VIActiv-Blog hat Antworten.

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut, sie zu fördern und zu erhalten, eine lebenslange Aufgabe. Die VIActiv weiß: Fragen ist gesund. Daher haben Sie als Leser das Sagen und können im VIActiv-Blog den Ton angeben und Ihre Fragen an die VIActiv und ihre Experten zu den Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Lifestyle loswerden.

Das VIActiv-Blog-Redaktionsteam wählt die spannendsten Fragen aus und liefert Ihnen in einem Blog-Beitrag die Antwort.

Der neue VIActiv-Blog ist übrigens noch übersichtlicher und nutzerfreundlicher. Aus vielen verschiedenen Themenbereichen können Sie nach Ihren persönlichen Interessen und Fragen auswählen und nachlesen. Natürlich können Sie aber auch einfach durchstöbern und die neuesten Blog-Beiträge zu Wissenswertem rund um Gesundheit, Ernährung und Fitness für sich entdecken.

Theorie ist die eine Sache, Praxis die andere: Deshalb finden Sie im VIActiv-Blog auch Rezepte, Erfahrungsberichte und wertvolle Tipps und Tricks – für Ihren Alltag zum Nachmachen, selber Umsetzen und Aktivsein! Besuchen Sie unsere Webseite und lernen Sie den VIActiv-Blog kennen. Hier finden Sie auch das „Fragen Sie uns“-Feld. Einfach draufklicken und uns Ihre Frage stellen!

[WWW.VIActiv.DE/AKTIV-SEIN](http://www.viactiv.de/aktiv-sein)  
(WEBCODE: A1337)



Ihre Meinung  
interessiert uns!

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

# Geburten in Zahlen

Nicht nur für Familien sind Geburten ein großes Ereignis. Die Geburtenzahlen sind auch Grundlage für die Planung von Kinderbetreuung, Schulen, Ausbildungs- und Studienplätzen oder Rente. Außerdem sind sie ein aussagekräftiger Faktor für den demografischen **WANDEL** in Deutschland.



10,7

**MILLIONEN** Menschen der deutschen Gesamtbevölkerung (83,2 Millionen) waren Anfang 2021 Kinder im Alter bis 13 Jahren. Der Kinderanteil ist damit leicht gestiegen.



12,9

**PROZENT** beträgt der Anteil von Kindern in der deutschen Bevölkerung. Der Tiefststand lag Anfang 2015 bei 12,2 Prozent. Damit liegt Deutschland unter dem EU-Durchschnitt von 14 Prozent.



30,2

**JAHRE ALT** waren Frauen im Jahr 2020 im Durchschnitt bei der Geburt ihres ersten Kindes. Zehn Jahre zuvor lag das Alter bei 29,0 Jahren.



795.500

**GEBURTEN** wurden im Jahr 2021 gezählt. Damit erreichte die Geburtenzahl den höchsten Stand seit 1997 (812.173). Von 2010 bis 2014 wurden rund 682.200 Kinder pro Jahr geboren. Von 2015 bis 2020 waren es jährlich etwa 775.600 Neugeborene.

Quelle: Statistisches Bundesamt



220.700

**FRAUEN** haben im Jahr 2022 per Kaiserschnitt entbunden. Damit ist fast jede dritte Geburt in einem Krankenhaus in Deutschland durch einen Kaiserschnitt erfolgt. Bundesweit lag die Kaiserschnitttrate bei 29,7 Prozent.



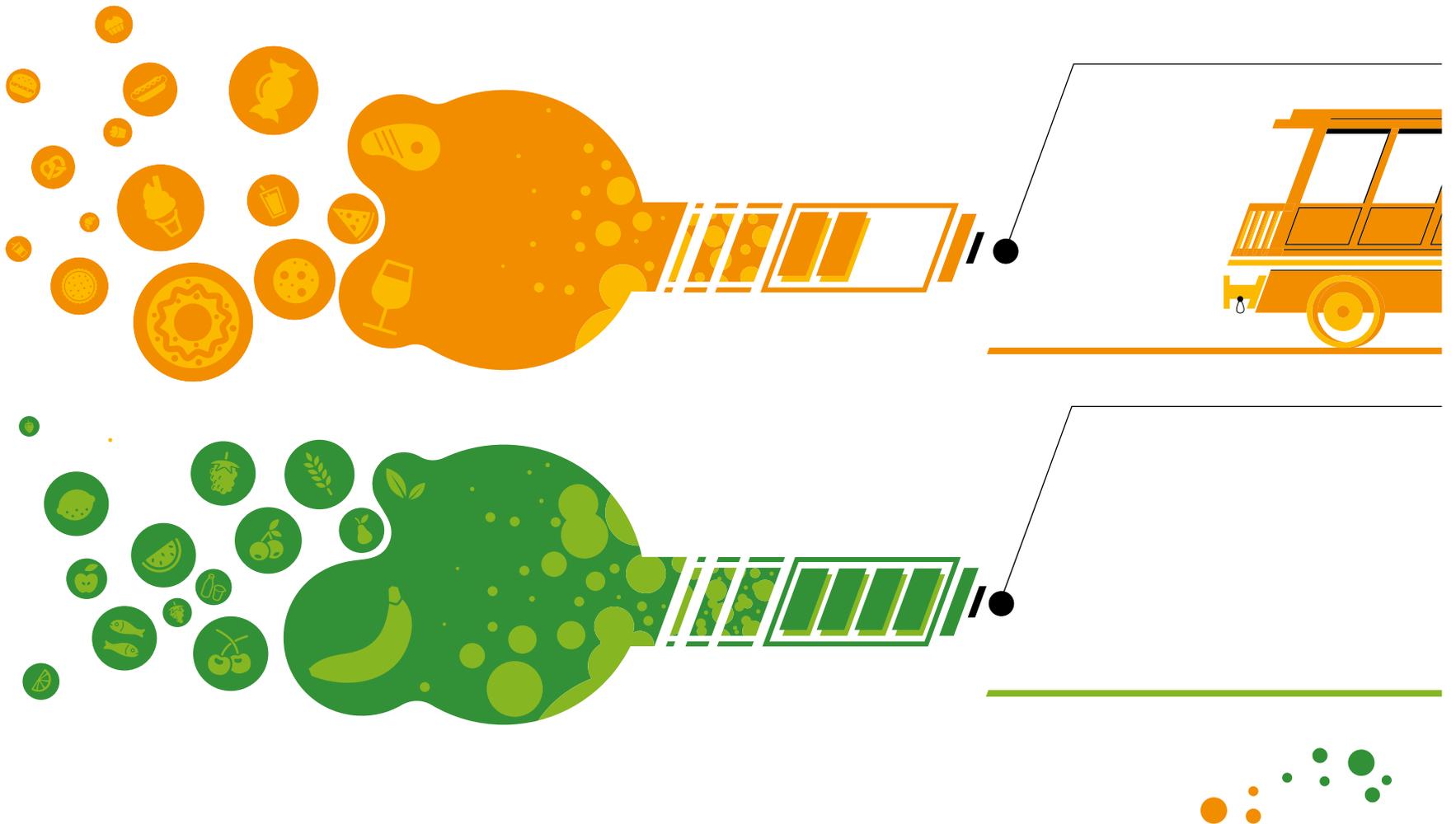
12 bis 24

**PROZENT** der schwangeren Frauen erleiden schätzungsweise eine Fehlgeburt (viele bleiben aufgrund eines sehr frühen Aborts unbemerkt) – damit ist etwa jede sechste Frau betroffen.



4

von 1.000 Geburten enden heute mit dem **TOD** des Neugeborenen. 1875 waren es rund 40 von 1.000 Geburten. Der Anteil der Totgeburten verringerte sich seitdem nahezu kontinuierlich mit Ausnahme der Kriegsjahre.



Wachsen,  
austauschen,  
reparieren

Oft findet er in Verbindung mit einer Gewichtszunahme oder einer verlangsamt Verdauung Erwähnung. Doch der Stoffwechsel ist weit mehr – und steht für sämtliche **BIOCHEMISCHEN PROZESSE** in unserem Körper. Was ihn ankurbelt und was ihn ausbremst.

Den menschlichen Körper kann man sich wie eine Maschine vorstellen, die regelmäßig mit Energie gespeist werden muss, damit sie gut und zuverlässig arbeiten kann. Von Zeit zu Zeit ist außerdem auch mal eine Wartung dieser Maschine notwendig, sie muss unter Umständen repariert werden, vielleicht muss sogar etwas entfernt oder ersetzt werden. Durch den Stoffwechsel schafft es der Körper selbst, all diese Vorgänge allein zu bewältigen. Wie sein Name im Grunde schon verrät, umfasst der Stoffwechsel alle Vorgänge, die mit der chemischen Umsetzung von Stoffen im Körper zusammenhängen: Biochemische Prozesse, die in sämtlichen Zellen ablaufen. Der Stoffwechsel wird auch Metabolismus genannt, was so viel wie „Umwandlung“ oder „Veränderung“ bedeutet.

Fälschlicherweise wird der Stoffwechsel gerne mit der Verdauung gleichgesetzt. Allerdings ist diese nur ein Teil – vielmehr die Vorstufe – des

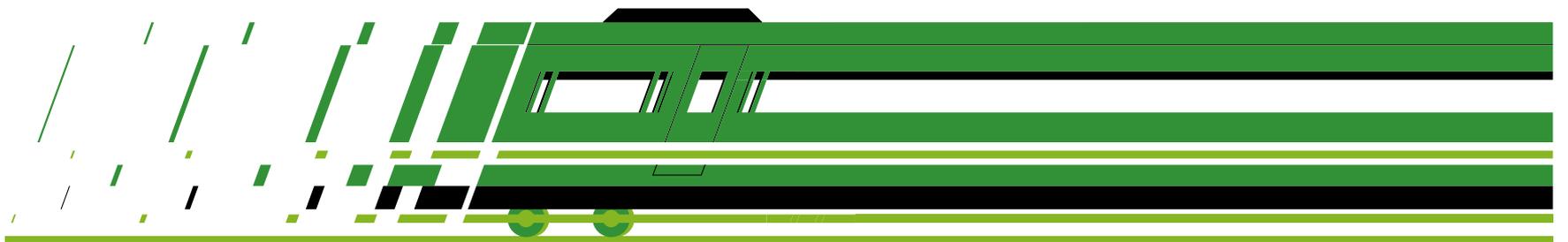
## Was ist der Stoffwechsel?

”

**Der Stoffwechsel ist Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper.“**



Stoffwechsels. Hierbei werden die Nährstoffe aus der Nahrung für den Körper verwertbar gemacht, indem sie aufgespalten und zerkleinert werden. Während im Magen und Darm Kohlenhydrate zu Einfachzuckern zerlegt werden, werden Eiweiße zu Aminosäuren – zum Aufbau von Muskelzellen, Hormonen und Enzymen –, Fette zu Fettsäuren und Glyceriden – zur Energiegewinnung – abgebaut. Nur so können sie durch die Darmwand gelangen und ins Blut überführt werden. Den Blutkreislauf kann man sich als Autobahn vorstellen. Hierüber werden sämtliche Nährstoffe zu den jeweiligen Zellen des Körpers transportiert. Das Verstoffwechseln findet dann nach Verdauung und Transport in der Zelle statt. Es gibt den Kohlenhydrat-, den Eiweiß-, den Fett- und den Mineralstoffwechsel. Stoffe, die der Organismus nicht (mehr) benötigt, werden verändert, eingelagert oder abtransportiert.



## Auf- und abbauen: Zwei Formen des Stoffwechsels

Grundsätzlich unterscheiden sich die Stoffwechselprozesse in zwei Formen:

### KATABOLISMUS

Der Katabolismus wird auch Abbaustoffwechsel genannt. Da der Körper die in der Nahrung enthaltenen wertvollen Stoffe nicht einfach als Baumaterial und Energie gezielt und nach seinen Bedürfnissen verwerten kann, muss er sie in ihre Bestandteile zerlegen. Nur so kann er die Stoffe transportfähig machen.

### ANABOLISMUS

Die zuvor abgebauten einzelnen Stoffe kann der Körper nach ihrem Transport zum Beispiel nun zum Ausgangsprodukt wieder zurückumwandeln oder neue Kombinationen daraus zusammensetzen und sich damit je nach Bedürfnis ein Baumaterial maßschneidern. Diesen Aufbaustoffwechsel nennt man Anabolismus. Er unterstützt die Zellen beim Wachstum und wenn nötig bei Reparaturen. So werden etwa Glukose, Amino- oder Fettsäuren verstoffwechselt, indem sie wieder zu körpereigenen Zellbestandteilen umgewandelt werden. Die Umwandlung erfolgt in Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Dann können sie zum Beispiel zur Wundheilung, der Bluterneuerung oder zum Aufbau von Muskeln eingesetzt werden.

## Boten und Beschleuniger

Um den Ablauf der Stoffwechselprozesse sicherzustellen, braucht der Körper Boten- und Beschleunigerstoffe: Hormone und Enzyme.

### ENZYME

Enzyme sind Eiweiße, die als sogenannte Biokatalysatoren biochemische Reaktionen im Organismus steuern und beschleunigen. In den Körperzellen enthalten, sind sie für alle Körperfunktionen unerlässlich – und damit lebensnotwendig. Je nach Organ besitzen Enzyme unterschiedliche Funktionen, jedes einzelne sorgt auf seine Weise dafür, dass Stoffwechselvorgänge beginnen und vorangetrieben werden. So sorgen sie zum Beispiel dafür, dass Stoffe abgebaut oder umgewandelt werden. Enzyme steuern den gesamten Stoffwechsel und spielen damit eine wesentliche Rolle für die Gesundheit. Enzymdefekte können diesen gefährden.

### HORMONE

Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel sind auch Hormone nicht wegzudenken. Als Botenstoffe, die in speziellen Drüsen wie der Hirnanhangdrüse, der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse oder der Nebenniere gebildet werden, regeln sie zum Beispiel die Anpassung des Stoffwechsels an die Nahrungszufuhr, das Wachstum oder wechselnde Temperaturen. Ist der Hormonhaushalt gestört, beeinflusst das auch den Stoffwechsel und kann etwa einen erhöhten Cholesterinwert, einen gestörten Zyklus bei Frauen, Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen zur Folge haben.

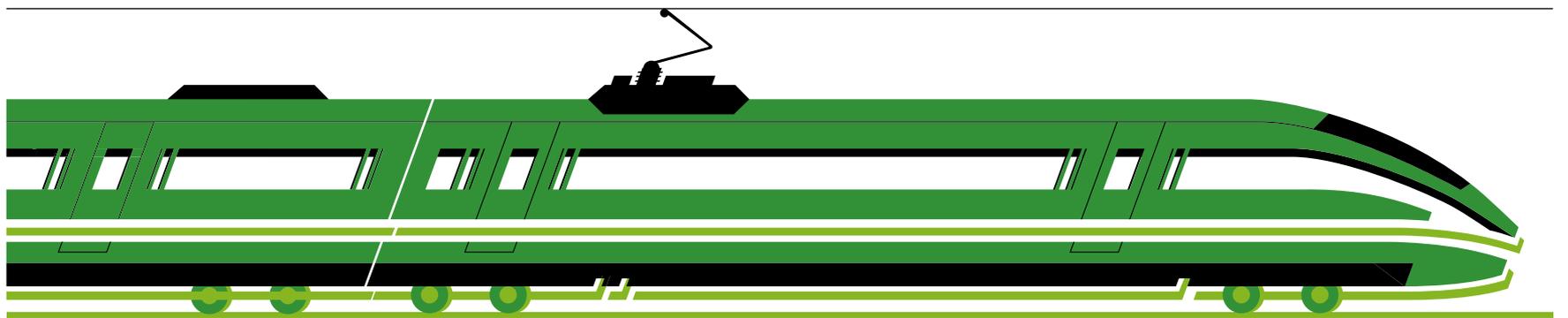
## Individueller Energieverbrauch

Zum Erhalt aller Körperfunktionen (bei körperlicher Ruhe) benötigt unser Körper täglich viel Energie, die er aus der Nahrung gewinnt. Die nötige Menge ist vielen auch als „Grundumsatz“ geläufig. Jeder Mensch verbraucht unterschiedlich viel Energie. So kann der Grundumsatz von Mensch zu Mensch, aber auch bei ein und demselben Menschen von Zeit zu Zeit schwanken. Er hängt etwa von Geschlecht, Alter, Größe, Körperkonstitution, Bewegungslevel und Temperatur ab. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung wird für Erwachsene ein mittlerer Body Mass Index (BMI) von 22 zugrunde gelegt, das entspricht einer täglichen Energiezufuhr von 2.300 kcal für Männer und 1.800 kcal für Frauen im Alter von 25 bis 50 Jahren bei geringer körperlicher Aktivität. Der Grundumsatz sollte auf Dauer weder überschritten noch unterschritten werden. Beides hat negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel.





**Grundsätzlich ist der Stoffwechsel genetisch bedingt und damit so etwas wie ein Fingerabdruck. Er lässt sich aber auch positiv beeinflussen.“**



## Was den Stoffwechsel ausbremst

„Mein Stoffwechsel ist gestört“, das meinen viele, wenn der katabole Stoffwechsel verlangsamt ist. Dies kann von unterschiedlichen Faktoren abhängen:

### **GESCHLECHT**

Männer verbrennen meist mehr Energie als Frauen, aufgrund mehr Muskelmasse.

### **ERNÄHRUNG**

Unregelmäßige Mahlzeiten, zu wenig Wasser, zu viel Zucker, zu wenige Proteine oder auch zu viel Alkohol sorgen dafür, dass Energie langsamer verbrannt wird.

### **ALTER**

Der Stoffwechsel verlangsamt sich mit steigendem Alter.

### **SCHLAFMANGEL**

Zu wenig und unregelmäßiger Schlaf verlangsamt den Stoffwechsel.

### **BEWEGUNGSARMUT**

Mangelnde körperliche Aktivität bremst den Stoffwechsel ebenfalls.

Eine tatsächliche Stoffwechselstörung liegt dann vor, wenn einzelne Nährstoffe vom Körper nicht entsprechend verwertet werden können oder Substanzen nicht dort ankommen,



wo sie gebraucht werden. Sie basiert etwa auf fehlenden Enzymen oder einem Mangel beziehungsweise Überangebot an Nährstoffen. Daraus können sich verschiedenste Krankheitsbilder ergeben, die entweder genetisch bedingt sind oder erworben werden können. Eine der bekanntesten und verbreitetsten ist wohl Diabetes mellitus als Erkrankung des Kohlenhydratstoffwechsels. Oder auch eine Unterfunktion der Schilddrüse, die den Stoffwechsel verlangsamt, weil der Enzym- und Hormonhaushalt gestört ist.

## Was den Stoffwechsel anregt

Grundsätzlich ist der Stoffwechsel genetisch bedingt und damit so etwas wie ein Fingerabdruck. Er lässt sich aber auch positiv beeinflussen.

### **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT**

In allererster Linie fördert und beschleunigt regelmäßige Bewegung den Stoffwechsel. Die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan. Starke Muskeln verbrauchen auch im Moment der Ruhe mehr Energie. Ein bewegter Körper verbrennt also deutlich mehr Energie als ein inaktiver. Ein Mix aus Ausdauer- und Kraftsport ist optimal, denn hierbei wird der bekannte „Nachbrenneffekt“ angeregt. Das bedeutet, der Stoffwechsel bleibt nach dem Sport noch einige Zeit erhöht. Ungewohnte Belastungen und neue Bewegungsabläufe für den Körper regen übrigens die Stoffwechselanpassungsprozesse im Körper an.

### **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG**

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln und Ballaststoffen empfiehlt sich für einen gut funktionierenden Stoffwechsel ohnehin. Der Thermic Effect of Food (TEF) beschreibt die Energie, die der Körper aufwenden

muss, um Nahrung zu verwerten. Diese unterscheidet sich je nach Speise. So gilt der TEF bei Proteinen als deutlich höher. Hier werden 20 bis 35 Prozent der aufgenommenen Energie direkt für den Stoffwechsel wiederverwendet. Bei Kohlenhydraten sind es maximal 5 bis 15 Prozent. Auch scharfes Essen bzw. der Stoff Taurin gelten als Stoffwechselantreiber. L-Carnitin, Linolsäure, Magnesium, Vitamin C und Methionin gelten ebenfalls als anregend.

### **AUSREICHEND TRINKEN**

Wasser ist ein enorm wichtiger Bestandteil der Körperzellen. Es sorgt dafür, dass die Körpertemperatur reguliert, Nährstoffe transportiert und Stoffwechselprodukte auch wieder ausgeschieden werden. Daher empfiehlt die DGE, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken.

### **SCHLAF- UND RUHEZEITEN**

Während wir schlafen, ist unser Stoffwechsel weiterhin aktiv. So regenerieren sich die Muskeln und Hormone wie Leptin und Ghrelin werden ausgeschüttet. Diese regulieren Hunger und Sättigung. Unruhiger oder mangelnder Schlaf können ihre Ausschüttung stören und dazu führen, dass man mehr Appetit verspürt. Außerdem steigt der Blutzuckerspiegel. Die Gefahr für eine Speicherung überschüssig zugeführter Energie und damit Übergewicht lauert. Erholbarer und ausreichender Schlaf ist also wichtig für einen guten Stoffwechsel.



Diana Zichner hat Hashimoto –  
und lange auf die Diagnose gewartet.

## CHRONISCHE STOFFWECHSEL-ERKRANKUNGEN

# Diagnose: unheilbar

Wie lebt es sich mit einer chronischen Erkrankung, die **EINFACH BLEIBT**, egal was man dagegen tut? Wie bewahrt man sich Lebensqualität – und gute Laune? Wir haben drei Betroffene gefragt.

Am Anfang standen die Symptome: Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schwindel, Haarausfall, Herzrasen, kribbelnde Arme. Und ihnen folgte eine lange Suche nach der Ursache. Für Diana Zichner eine, wie sie sagt, lange Reise. „Es war ja alles ein schleichender Prozess. Es ist nicht so, dass die Symptome plötzlich und gleichzeitig auftraten. Mal überwog das eine, dann das andere, dann war wieder gar nichts.“ Darum geht auch die Geschichte der heute 47-Jährigen wie bei fast allen von einer chronischen Krankheit Betroffenen mit vielen Arztbesuchen, Hoffnungen, Enttäuschungen und neuen Versuchen, die richtige Diagnose zu bekommen, einher. „Weil die ersten Schwierigkeiten nach der Geburt meines ersten Sohnes 1999 auftraten, wurde von den Ärzten zuerst einfach alles auf den Stress geschoben. Auf die Psyche. Mir wurde sogar geraten, zu einem Psychologen zu gehen oder mich wenigstens zu entspannen. Einfach mal öfter tief durchzuatmen“, erzählt sie und lacht.

### ZERMÜRBENDE ERSCHÖPFUNG

„Natürlich spielt die Psyche auch eine große Rolle bei solchen Geschichten. Vor allen Dingen, wenn man merkt, dass es einem nicht gut geht, und nicht weiß, warum. Das stresst zusätzlich. Aber ich wusste, dass die Psyche nicht der Grund war, sondern eine körperliche Ursache vorhanden sein musste“, sagt Diana Zichner. Wenn sich dieser Grund aber lange nicht finden lässt, kann es auch zermürend werden. Bei Diana Zichner war das nach der zweiten Schwangerschaft der Fall. 2004 wurden die Symptome so heftig, dass sie die damals 29-Jährige komplett ausbremsen. Sie schlief immer schlechter, fühlte sich enorm erschöpft, verlor viele Haare, nahm immer mehr zu. „Ich habe es irgendwann mittags so gerade noch geschafft, meine Kinder zu versorgen, dann musste ich mich hinlegen.“ Doch endlich fand sie in dieser Zeit auch den richtigen Arzt – und bekam mit ihm die richtige Diagnose. Die Zeit der Unsicherheit war vorbei, sie wusste, dass ihr Gefühl sie nicht geträgt hatte. Nicht die Psyche war es, sondern ihr Körper, mit dem etwas nicht stimmte. Sie hatte Hashimoto.

### DAS GEWICHT WAR EIN PROBLEM

Diese Autoimmunerkrankung führt zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse, durch die im Laufe der

”

**Niemand wusste, was los war. Ich sollte mich mal entspannen, – oder zum Psychologen gehen.“**

Zeit eine Unterfunktion der Schilddrüse entsteht. Dazu kommen dann für eine Autoimmunerkrankung typische Symptome wie Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und bei Diana Zichner die für Hashimoto oft typische unkontrollierte Gewichtszunahme. „Ich dachte im ersten Moment: Super, jetzt weiß ich, was nicht stimmt, jetzt kann ich etwas dagegen tun‘ – merkte dann aber schnell, dass das nicht so war, weil leider auch viele (Fach-)Ärzte sich nicht wirklich mit dieser Erkrankung auskennen.“ Sie bekam zunächst nur das Standard-Schilddrüsenmedikament gegen die Unterfunktion. „Das half zwar erstmal, mir ging es allgemein relativ schnell besser. Aber mein Gewicht zum Beispiel bekam ich damit auch nicht in den Griff. Und es passte eben einfach nicht alles richtig. Ich hatte noch immer mit vielen Symptomen zu kämpfen.“

### DARMGESUNDHEIT IST WICHTIG

Also fing Diana Zichner an, sich selbst zu informieren und herauszufinden, wie sie ihren Zustand verbessern könnte. „Ich forschte im Internet, bestellte mir Bücher, ich las und las – und wurde so zur ziemlich guten Experte für Hashimoto“, erzählt sie. „Ich kam relativ schnell darauf, dass der Darm zum Beispiel eine enorm wichtige Rolle spielt bei meiner Erkrankung. Bei einer Autoimmunerkrankung spielt das Immunsystem verrückt, und das

sitzt nun einmal im Darm. Also sollte dieser schnell wieder gesund werden.“ Sie experimentierte also mit ihrer Ernährung, ließ im ersten Schritt Gluten weg. „Und siehe da, ich bekam mein Gewicht in den Griff“, erinnert sie sich. „Im nächsten Schritt verzichtete ich auf Milchprodukte.“ So fand sie nach und nach heraus, dass sie unter verschiedenen Unverträglichkeiten litt, wovon sie bis dahin nichts gewusst hatte. „Bei mir hatten die sich nicht in Form von Bauchschmerzen oder Durchfall geäußert wie bei vielen Menschen“, sagt sie. Bei mir ging es eher in Richtung Abgeschlagenheit. Das Gluten zum Beispiel hat bei mir immer Schwindel, Sehstörungen und richtigen Nebel im Kopf ausgelöst. Und ich hatte einfach lange keine Ahnung, woran das lag.“

#### NEUE ROUTINEN SCHAFFEN

Mit dem reduzierten Ernährungsplan kam die Erleichterung. Und es begann eine Zeit der Küchenexperimente. „Am Anfang ist es wirklich schwer, sich umzustellen“, erzählt sie. „Ich konnte nun kein normales Mehl mehr essen, musste mich also von meinem geliebten Sonntagsbrötchen verabschieden, von Nudeln, von allem, was man standardmäßig bis dahin gegessen hatte. Aber dafür fand ich viele neue Sachen für mich. Ich backe zum Beispiel jetzt meist mit Mandelmehl. Das klappt hervorragend und ist lecker. Es dauert eben alles etwas – aber irgendwann stellen sich auch mit den neuen Möglichkeiten, die man herausfindet, Routinen ein.“ Das Leben bekommt eine Art neue Normalität und damit auch wieder Sicherheit.

#### HILFE FÜR ANDERE

Um das alles für sich zu festigen, machte Diana Zichner eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. „Ich hatte für mich durch die Ernährung den Schlüssel zu einem besseren Leben gefunden – also wollte ich das auch gerne an andere Betroffene weitergeben.“ Sie gibt Kurse und hat ihre Erfahrungen in ihren beiden Büchern „Richtig einkaufen bei Hashimoto“ und „Meine Hashimoto-Ernährung“ zusammengefasst. Außerdem betreibt sie den Blog [hashimotounddiespeckroellen.de](http://hashimotounddiespeckroellen.de), auf dem sie in den Themenbereichen Darmgesundheit, Hashimoto und Rezepte Betroffenen einen einfachen Überblick über Probleme und Lösungen gibt.

#### SCHWIERIGKEITEN ÜBERWUNDEN

Ihre Symptome hat Diana Zichner heute im Griff. Aber es war eine jah-

relange Reise. „Es gab auch mal eine Phase, da ging es drei Schritte vor und zwei zurück“, erinnert sie sich. „Das war frustrierend. Es gab immer wieder mal Rückschläge, die ich verkraften musste. In der Zeit habe ich gemerkt, dass ich mich viel mehr um mich selbst kümmern und mir mehr Auszeiten einräumen muss.“ Auch hier hieß es: alte Routinen aufbrechen, neue schaffen.

#### ENDLICH ANGEKOMMEN

Was ihr in stressigen Zeiten hilft – „und Stress ist ein Auslöser für viele körperliche Symptome“, sagt sie –, ist zum Beispiel regelmäßiges Yoga. „Auch Atemübungen sind supergut, dabei konzentriert man sich nur auf sich und den Moment.“ Außerdem zieht es sie in den nahegelegenen Wald, wann immer es geht. „Draußen in der Natur sein, ein schöner langer Spaziergang – das kann vieles wieder in Ordnung bringen, wenn es mir nicht gut geht. Ich halte inzwischen einfach ab und zu mal inne und hetze mich nicht mehr so ab wie früher.“ Außerdem achtet sie auf genügend Schlaf und darauf, abends zeitig ins Bett zu gehen. „Ich war früher oft tagsüber müde, abends dann aber wach, bin deshalb zu spät ins Bett gegangen und dann fehlte mir am nächsten Tag wieder der Schlaf. Den Fehler mache ich nicht mehr.“

”

**Ich habe mich selbst zur Expertin für meine Erkrankung gemacht – und ich möchte mein Wissen an andere weitergeben.“**



**Ich möchte ein so normales Leben führen, wie's geht!**

#### SEBASTIAN RÖSLER (35)

##### MORBUS CROHN

Ich weiß seit gut 20 Jahren, dass ich Morbus Crohn habe – und wenn ich ehrlich bin, schränkt es mich ziemlich ein. Die Krankheit ist eine chronische Entzündung im Dünndarm, was häufigen Durchfall und Bauchkrämpfe mit sich bringt. Wenn ich irgendwo hinmöchte, sei es eine Zugfahrt, eine Autofahrt, eine Wanderung, ein längerer Termin, ein Konzert, muss ich vorher immer darauf achten, was ich esse, um meinen Darm unter Kontrolle zu halten. Ich Sorge dann eventuell auch mit Medikamenten dafür, dass ich nicht fünf- oder sechsmal am Tag auf die Toilette muss. Außerdem mache ich mir natürlich vorher häufig Gedanken, wann ich wo und wie zur Toilette gehen könnte. Manchmal vermeide ich deswegen auch längere Fahrten oder Wege.

Ein weiterer Faktor ist, dass es mir seit Jahren immer schwerer fällt, mich längere Zeit zu konzentrieren, da mir durch den ständigen Durchfall schnell die Energie ausgeht und ich müde werde.

Insgesamt versuche ich aber so weit, wie es möglich ist, ein normales Leben zu führen. Halt gibt mir dabei auf jeden Fall meine Familie und meine jetzt dreijährige Tochter. Ich möchte nicht später auf mein Leben schauen und mich ärgern, weil ich mich dieser chronischen Krankheit untergeordnet habe. Der Mensch ist anpassungsfähig und ich will lieber mit der Krankheit leben, solange es geht – Trübsal und Angst passen da nicht hin.



**Ich muss zum Glück nur auf sehr wenig verzichten**

#### MIRA TAYLOR (29)

##### HISTAMININTOLERANZ

Ich habe nur zufällig herausgefunden, dass ich eine Histaminintoleranz habe. Den Hinweis hat mir vor etwa fünf Jahren eine Apothekerin gegeben, als ich etwas gegen Mückenstiche brauchte. Bei mir wurden sie sehr dick und rot mit einem roten Kreis drumherum. Die Frau meinte, ich würde heftig auf das Histamin reagieren, das der Körper an der Stichstelle freisetzt. Das hat mich hellhörig gemacht, weil ich schon einmal im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten von Histamin gehört hatte. Viele Lebensmittel enthalten diesen Stoff und er kann Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen auslösen. Ich hatte all das häufig, darum war ich mal bei einer Ernährungsberatung.

Die Diagnose lautete da eigentlich Fructose- und Sorbit-Unverträglichkeit. Ich habe beides daraufhin weggelassen, es wurde aber nicht besser. Das hat mich ziemlich unglücklich gemacht.

Aus Frust darüber habe ich angefangen, einfach nur noch Reis zu essen. Da wurde es besser. Auf dieser Basis konnte ich experimentieren. Ich habe nach und nach weitere Lebensmittel hinzugefügt und abgewartet, was passiert. Inzwischen habe ich eine gute Routine entwickelt. Ich weiß jetzt, was ich gut vertrage, was nicht, merke, wie viel Histamin in Ordnung ist, und kann so mit meinem Speiseplan jonglieren. Wirklich verzichten muss ich zum Glück nur auf sehr wenig.

## CORONA-AUFFRISCHUNGSIMPFUNG

# Jetzt ab 60 empfohlen

**NEUE EMPFEHLUNG** für den vierten Piks.  
Ältere und Vorerkrankte sollten sich schützen.



Ärmel hoch und los: Viele Menschen sind mittlerweile schon geübt darin, sich gegen Corona impfen zu lassen. Gerade im Herbst, wenn die Grippe- und Erkältungssaison beginnt, sollten sich einige Menschen besonders damit beschäftigen, wie sie sich bestmöglich gegen Corona schützen können. Denn die Ständige Impfkommission (STIKO) hat zum Herbst eine neue Empfehlung herausgegeben. Bis dato hatte sie Menschen ab 70 zu einer vierten Impfung geraten – und das Alter in der neuen Empfehlung auf 60 Jahre herabgesetzt. Die STIKO erweitert ihre Empfehlung mit dem primären Ziel, besonders gefährdete Personen noch besser vor schweren Erkrankungen und COVID-19-bedingten Todesfällen zu schützen. Dazu gehören nicht nur Menschen ab 60 Jahren, sondern auch alle Menschen ab fünf Jahren, die infolge einer Grunderkrankung ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe aufweisen. Die STIKO ruft auf, den eigenen Impfstatus sowie den von betreuten, z. B. pflegebedürftigen, Personen zu überprüfen, die sich selbst nicht darum kümmern können.

Für Auffrischungsimpfungen soll in der Regel ein mRNA-Impfstoff verwendet werden. Dabei soll ein Mindestabstand von sechs Monaten zum letzten sogenannten Ereignis, das entweder eine vorangegangene Corona-Infektion oder eine COVID-19-Impfung sein kann, eingehalten werden. Wer dazu Fragen hat oder unsicher ist, sollte sich ärztlichen Rat einholen. Für Personen, die bereits vier immunologische Ereignisse hatten, wird vorerst keine weitere Auffrischungsimpfung empfohlen. Für Personen unter 60 Jahren ohne Grunderkrankung, die bereits drei immunologische Ereignisse – und davon mindestens eine Impfung – hatten, empfiehlt die STIKO vorerst keine weitere Auffrischungsimpfung. Anfang September hat die EU-Kommission zwei an die Omikron-Variante BA.1 angepasste Impfstoffe der Hersteller BioNTech/Pfizer und Moderna zugelassen, die sowohl gegen die ursprüngliche Form des Coronavirus als auch gegen den Omikron-Subtyp in Form einer Auffrischungsimpfung schützen sollen.

## LONG COVID

# Was Long Covid bedeutet

Neues **PORTAL** bietet fundierte Informationen für Interessierte, Arbeitgeber und Co.



Die Erleichterung bei einem negativen Test nach einer Corona-Infektion ist erst einmal groß. Doch heißt das oft nicht automatisch, dass man wieder komplett gesund ist. Noch Wochen, ja sogar Monate nach einer Erkrankung mit COVID-19 können gesundheitliche Langzeitfolgen bestehen. In diesem Fall spricht man von Long Covid. Häufig gehen damit starke Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Kurzatmigkeit einher. Auch psychische Beschwerden können auftreten. Dinge, die den Alltag von Betroffenen erschweren. Auch Menschen, die eigentlich einen milden Verlauf von COVID-19 hatten, können von Long Covid betroffen sein.

Um sich einen guten Überblick über das neuartige Krankheitsbild zu verschaffen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein neues Informationsportal erstellt. Welche Symptome treten auf? Wer kann betroffen sein? Wie lassen sich

Spätfolgen vermeiden? Die Website [WWW.LONGCOVID-INFO.DE](http://WWW.LONGCOVID-INFO.DE) bietet qualitätsgeprüfte Informationen, beantwortet die wichtigsten Fragen rund um Long Covid und gibt Hinweise und Empfehlungen für den Alltag. Darüber hinaus hält das Portal Informationen zu möglichen Behandlungsmaßnahmen sowie zum Themenkomplex Arbeit bereit. Denn Long Covid kann sich auch auf die Leistung und Arbeitsfähigkeit auswirken. Hier finden sowohl Beschäftigte als auch Arbeitgeber wertvolle Quellen für passende Unterstützungsangebote.

Der Online-Wegweiser soll neben den Informationen auch „die öffentliche Aufmerksamkeit für Long Covid erhöhen, damit Betroffene schneller geeignete Hilfe finden“, sagt Martin Dietrich, kommissarischer Direktor der BZgA. Und auch Gesundheitsminister Karl Lauterbach zeigt sich erfreut über das neue Portal: „Patientinnen und Patienten brauchen wissenschaftlich fundierte Auskünfte. Gerade bei neuen Krankheitsbildern ist die Verunsicherung und der Informationsbedarf enorm.“

# OFFENER BRIEF

## von Gesundheitsminister Karl Lauterbach



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

dass Sie selbst und wir alle gut durch den Herbst und Winter kommen, ist mir ein besonderes Anliegen. Daher möchte ich Sie mit diesem Schreiben persönlich ansprechen. Ich habe dafür Ihre Krankenversicherung gebeten, Ihnen dieses Schreiben zuzusenden.

Mir ist bewusst, dass viele das Thema Corona nicht mehr hören mögen. Doch leider ist die Corona-Pandemie noch nicht vorbei. Nach wie vor ist es gefährlich, an dem Virus zu erkranken. Gerade bei Menschen ab 60 kommt es häufiger zu schweren Verläufen der Krankheit. Und es kann bei ihnen zu erheblichen gesundheitlichen Problemen noch lange nach der eigentlichen Erkrankung kommen.

Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen das SARS-CoV-2-Virus bleibt die Impfung. Wir haben das Glück, genügend Impfstoffe gegen das Virus zu haben. Sie schützen gut gegen schwere Verläufe der Krankheit. Sie erhalten die Impfung kostenlos. Vermutlich haben Sie sich bereits gegen das Corona-Virus impfen lassen. Wie viele andere auch. Mit der ersten und zweiten Impfung. Vielleicht aber auch schon mit der sogenannten Auffrischungsimpfung, dem „Booster“. Und vielleicht haben Sie auch schon eine Corona-Infektion überstanden.

Nun – vor dem Start der kalten Jahreszeit – empfiehlt sich vor allem für Menschen über 60 Jahre eine Überprüfung ihres Impfstatus und gegebenenfalls eine weitere Impfung. So können Sie sich noch besser für den Herbst und Winter schützen. Die unabhängige Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine zweite Auffrischungsimpfung für Ihre Altersgruppe. Wichtig ist: Seit der letzten Impfung sollten vier bis sechs Monate vergangen sein. Das gilt auch für die Wartezeit nach einer Erkrankung an Corona. Mit einer erneuten Impfung schützen Sie sich selbst. Sie tragen außerdem dazu bei, schwere Verläufe zu verhindern, Infektionsketten zu durchbrechen und so die Folgen einer möglichen Infektionswelle zu mildern.

Meine herzliche Bitte an Sie: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrem nahegelegenen Impfzentrum. Diese können Ihre Situation gut beurteilen und einschätzen, welcher Impfstoff für Sie am besten passt. Wir haben in diesem Herbst an die Omikron-Variante angepasste Impfstoffe zur Verfügung, die gegen diese Varianten besonders wirksam sind.

Sie können sich auch an die kostenfreie telefonische Corona-Hotline wenden. Hier erhalten Sie Informationen zur Corona-Schutzimpfung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Corona-Hotline beantworten gerne auch alle weiteren Fragen, die Sie zur Corona-Pandemie haben.



**Sie erreichen die kostenlose Hotline unter:**

**116 117** (Deutsch)

**0800 0 00 08 37** (Englisch, Arabisch, Türkisch und Russisch)

Für einen optimalen Schutz im Herbst und Winter sollten Sie auch an die jährliche Grippeimpfung und die Impfung gegen Lungenentzündung (Pneumokokken-Impfung) denken. Sprechen Sie auch hierzu mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Ich würde mich freuen, wenn Sie Ihren Impfschutz überprüfen würden. Und sich jetzt für die Impfung anmelden – bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in einem nahegelegenen Impfzentrum, damit Sie weiterhin gut durch die Pandemie kommen.

Bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen

**Prof. Dr. Karl Lauterbach**  
Ihr Bundesgesundheitsminister



## Impfstoffe trainieren das Immunsystem

### ... UND VERÄNDERN NICHT DAS ERBGUT

Als die mRNA-Impfstoffe auf den Markt kamen, wuchs Verunsicherung: RNA hat doch was mit Erbgut zu tun, wissen viele noch aus der Schule. Das soll man sich spritzen lassen? Zur Erklärung: DNA und RNA sind Träger von Erbinformationen – bei Lebewesen die DNA, bei manchen Viren die RNA. Sie sind fast gleich aufgebaut, nur in einem Zuckermolekül nicht: Bei der DNA ist das „Desoxyribose“, bei der RNA „Ribose“. Laut Paul-Ehrlich-Institut müsste die Impfstoff-mRNA darum zunächst in DNA umgeschrieben werden, um in unsere DNA gelangen zu können. (Das m steht für „Messenger“, ein Stoff, der die RNA transportiert.) Und: Auch das Virus enthält RNA – viel mehr als eine Impfdosis. Darum sind bei Kontakt Infektionen sehr wahrscheinlich. Die kleine Menge im Impfstoff trainiert lediglich das Immunsystem.

## Bei Corona muss ich in Isolation

### ... UND NICHT IN QUARANTÄNE

„Ich bin in Quarantäne“, ist ein Satz, der mittlerweile fast in unseren allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen ist. Wir wollen damit ausdrücken, dass wir wegen einer Corona-Infektion nicht raus dürfen. Allerdings: Wer sich infiziert hat, muss in Isolation, nicht in Quarantäne. Das ist eine behördlich angeordnete Maßnahme. Die Isolation soll verhindern, dass das Virus weitergegeben wird, dauert nach aktuellen Regelungen 10 Tage, nach 5 Tagen kann man versuchen, sich freizutesten. Quarantäne bedeutet zwar auch, sich von anderen fernzuhalten – aber nur, wenn man sich möglicherweise infiziert haben könnte, bis das Testergebnis da ist. Ist es positiv, folgt Isolation. Ist es negativ, nichts.

Seit drei Jahren leben wir mit der Corona-Pandemie und mit jedem Jahr steigt die Zahl der **FALSCHINFORMATIONEN**. Wir erklären, was hilft – und was nicht.

## Regelmäßig testen

### ... NICHT NUR BEI SYMPTOMEN

Da COVID-19 symptomlos verlaufen kann, genügt es nicht, sich nur zu testen, wenn man Symptome hat, sondern generell wenigstens dann, wenn man andere, insbesondere ältere Menschen und besonders Gefährdete treffen möchte. Nur so besteht die Möglichkeit, eine Infektionskette zu unterbrechen. Wer Symptome hat und einen negativen Selbsttest hatte, sollte sich nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit sogar ein paar Tage hintereinander testen (oder auch mehrmals an einem Tag), da sich die Virenlast im Laufe der Erkrankung verändern kann. Es ist möglich, dass ein Selbsttest an einem Tag morgens noch negativ ist, abends dann aber positiv. Nur engmaschige Testungen geben Sicherheit.

## Schutz vor schweren Verläufen

### ... NICHT GENERELL VOR EINER ANSTECKUNG

Nach einer Impfung mit allen in Deutschland zugelassenen Impfstoffen gegen COVID-19 gibt es keine „sterile Immunität“ – wie zum Beispiel bei einer Masern-Impfung. Sterile Immunität bedeutet, dass es nahezu ausgeschlossen ist, sich nach einer Impfung zu infizieren. Die derzeitigen Corona-Impfstoffe hingegen sorgen ähnlich wie die Grippe-Impfstoffe dafür, dass das Ansteckungsrisiko stark gesenkt wird und die Verläufe im Falle einer Ansteckung weniger schwer sind. Nach Angaben des Paul-Ehrlich-Instituts muss jeder zehnte ungeimpfte Infizierte mit der hohen Wahrscheinlichkeit eines schweren Verlaufs rechnen. Corona-Impfstoffe werden wie Grippe-Impfstoffe regelmäßig an Varianten angepasst.

## Hygienemaßnahmen schützen

### ... WUNDERMITTEL NICHT

Im Internet werden viele „Wundermittel“ zum Schutz gegen Corona angeboten – etwa Krebsmedikamente. Studien der Berliner Charité und der Würzburger Universität haben bereits nachgewiesen, dass sie nicht wie dort beschrieben wirken. Andere beworbene Mittel wie etwa Chlordioxid führten unter anderem laut Giftinformationszentrum Nord/Göttingen zu Vergiftungen. Und auch unter „Nahrungsergänzungsmitteln“ gibt es keine Wundermittel gegen Corona“, so das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Am wirksamsten schützt man sich und andere nach wie vor dadurch, dass man in Innenräumen Maske trägt, Abstand hält, sich regelmäßig testet, häufiger die Hände wäscht und geschlossene Räume regelmäßig lüftet.

## Impfstoffe wirken

### ... UND BRINGEN KEINE SPÄTFOLGEN

Es gibt Befürchtungen, speziell eine Impfung gegen COVID-19 könne Spätfolgen auslösen, die jetzt noch nicht absehbar seien. Laut Paul-Ehrlich-Institut kommt es bei Impfungen generell – wenn überhaupt – direkt bis wenige Tage später zu einer Reaktion. Nicht erst nach Jahren. Auch das Robert-Koch-Institut sagt dazu: „Sogenannte Langzeitnebenwirkungen, die unerwartet und erst lange Zeit (zum Beispiel mehrere Jahre) nach der Impfung auftreten, sind bei noch keiner Impfung beobachtet worden und sind auch bei den COVID-19-Impfstoffen nicht zu erwarten.“ Die Zahl der ohne Impfungen erwarteten Todesfälle ist laut Forschenden des Londoner Imperial College durch die Corona-Schutzimpfungen hingegen mehr als halbiert worden.



**GESUNDHEITSTELEFON**

# Linderung

Eine gute Ernährung kann sich bei **RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN** positiv auswirken.



Unangenehm:

Arthrose

**R**heumatische Krankheiten lassen sich in zwei Gruppen aufteilen: die entzündlichen und nichtentzündlichen Erkrankungen. Nichtentzündliche Krankheitsbilder, wie zum Beispiel Arthrose, entstehen durch natürliche Alterungsprozesse, Überlastungen oder Schäden durch Unfälle. Zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zählt zum Beispiel die rheumatoide Arthritis. Hier greift das eigene Immunsystem den Körper an und löst Entzündungen in den Gelenken aus.

**ÜBERGEWICHT REDUZIEREN**

Die wirksamsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie der Arthrose sind die Normalisierung des Körpergewichts und gelenkschonende Bewegungsübungen. Übergewicht oder Adipositas fördert das Fortschreiten der Krankheit. Daher sollten übergewichtige Personen unbedingt ihr Gewicht reduzieren.

**GUTE FETTE AUSWÄHLEN**

Eine gezielte Lebensmittelauswahl kann auch Entzündungen vorbeugen.

Eine hohe Zufuhr von Fett wirkt entzündungsfördernd. Daher gilt es, die Fettzufuhr zu optimieren. Neben der Menge ist allerdings auch die Art des Fettes wichtig. Tierische Fette fördern Entzündungen. Im Gegensatz dazu wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Sie sind in pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Olivenöl und in fettreichem Fisch wie Lachs oder Hering zu finden.

**BUNTE VIELFALT GENIEßEN**

Gemüse und Obst sowie Nüsse und Ölsaaten sind besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe dienen Pflanzen als Farb-, Duft-, Aroma- oder Bitterstoffe. Einige der sekundären Pflanzenstoffe wirken auch entzündungshemmend. Dazu zählen z. B. Flavonoide, die in Äpfeln, Kirschen, Beerenobst und Grünkohl enthalten sind. Aber auch Carotinoide hemmen Entzündungen und kommen in Karotten, Tomaten oder Paprika vor. Eine pflanzenbetonte Ernährung liefert viele schützende Stoffe.

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

 **VIActiv**  
**GESUNDHEITSTELEFON**  
**0800 14 05 54 12 2090\***

**SPORTTELEFON**

# Muskelaufbau

Besonders ältere Menschen profitieren von regelmäßigem **KRAFTTRAINING**.

**M**it zunehmendem Alter wird Muskelmasse abgebaut. Dies führt häufig zu Kraft- und Gleichgewichtsstörungen sowie zu Gangunsicherheiten, die wiederum das Sturzrisiko erhöhen. Zusätzliche Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma oder Osteoporose treten häufiger im Alter auf und verstärken die Bewegungseinschränkungen.

**MOBILITÄT ERHALTEN**

Krafttraining wirkt diesem altersbedingten Verlust der Muskelmasse entgegen. Es stärkt die Knochenstrukturen und senkt das Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken. Gleichgewichtsübungen verbessern zusätzlich die Haltung und Flexibilität. Dadurch wird die Mobilität erhalten und ältere Menschen bleiben länger aktiv. Sie können sich im Alltag länger eigenständig versorgen und sind weniger auf Hilfe angewiesen.

**LEICHT BEGINNEN**

Zwei- bis dreimal in der Woche sollten die Muskeln mit Gewichten

trainiert werden. Dabei sollte eine Übung circa 10- bis 15-mal wiederholt werden. Etwa zwei Tage Ruhe zwischen den Einheiten unterstützt die Regeneration der Muskeln. Zu Beginn ist ein Training mit leichten Gewichten zu empfehlen. Ein Fitnesstrainer oder Physiotherapeut hilft dabei, die Intensität und Anzahl der Übungen dem Trainingszustand anzupassen.

**FUTTER FÜR DIE MUSKELN**

Damit die Muskeln auch wachsen können, müssen Nährstoffe zugeführt werden. Proteine sind Nahrung für die Muskeln und sollten in ausreichender Menge verzehrt werden. Proteinreich sind neben tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte.

Ein individuell angepasstes Training hat nur geringe Nebenwirkungen. Liegen Erkrankungen vor, sollte vorher ein Arzt konsultiert werden. Bei Verletzungen, akuten Infektionen oder schweren Herzerkrankungen sollte auf das Training verzichtet werden.



Fit im Alter

durch Training.

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

 **VIActiv**  
**SPORTTELEFON**  
**0800 14 05 54 12 2098\***

**ACHTUNG**

## Vorsicht vor der Betrugsanruf-Falle!

In letzter Zeit kommt es vermehrt zu betrügerischen Anrufen bei Versicherten von gesetzlichen Krankenkassen. Die Betrüger geben sich dabei häufig als Kassenmitarbeitende aus und stellen den Versicherten Prämienauszahlungen oder Hilfestellungen bei der Beantragung von Pflegeleistungen sowie Zusatzversicherungen in Aussicht.

Die Betrüger versuchen dabei an persönliche Daten und vorrangig an Informationen über die Bankverbindung zu gelangen. Bitte geben Sie keinesfalls sensible Daten am Telefon preis und beenden Sie solche Telefonate unmittelbar.

Ihre VIACTIV Krankenkasse wird Sie nur in begründeten Ausnahmefällen und mit aktuellem Vorgangsbezug telefonisch kontaktieren, um Ihre Bankdaten abzugleichen. Falls Sie Zweifel über die Herkunft des Anrufers haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre VIACTIV Krankenkasse.

### ELEKTRONISCHE ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG (EAU)

# Gelber Schein digital



Im Krankheitsfall übermitteln Arztpraxen ab sofort eine digitale **KRANKSCHREIBUNG** elektronisch an die Krankenkassen. Die Vorteile im Überblick – und was Sie beachten sollten.

#### DIGITALER KRANKENSCHHEIN MACHT VIELES EINFACHER

Wenn Sie krank sind und nicht arbeiten können, sind Sie verpflichtet, Ihren Arbeitgeber und Ihre Krankenkasse zu informieren. Sie erhalten dazu von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kurz AU. Bisher ist dies ein gelber Vordruck in dreifacher Ausfertigung: eine für Ihre Krankenkasse, eine für Ihren Arbeitgeber und eine für Ihre Unterlagen. Dies hat sich bereits geändert. Denn seit dem 1. Oktober 2021 gibt es die Ausfertigung für die Krankenkasse auch in digitaler Form. Vor allem für Sie als Patient wird dadurch einiges einfacher.



**Bietet höchste Sicherheit dank verschlüsselter Datenübertragung**

#### IN RUHE GESUND WERDEN – OHNE LÄSTIGEN PAPIERKRAM

Die elektronische AU soll den Krankenschein aus Papier langfristig ablösen. Das spart nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern erleichtert auch vielen Menschen die Arbeit. In besonderem Maße profitieren jedoch Sie: In



**Spart Papier und schont die Umwelt**

Zukunft wird Ihre AU direkt von Ihrem Arzt digital an Ihre Krankenkasse übermittelt. Ihre Daten sind durch den verschlüsselten Übertragungsweg geschützt. Demnächst müssen Sie im Krankheitsfall also nur noch Ihren Arbeitgeber informieren. Zu diesem Zweck erhalten Sie einen Ausdruck Ihrer AU. Noch in diesem Jahr soll aber auch dieser Schritt entfallen. Dann können Sie sich voll und ganz aufs Gesundwerden konzentrieren.

#### TEILWEISE ÜBERGANGSREGELUNG

Nicht alle Praxen verfügen bereits über die benötigte Technik, um Ihre AU elektronisch zu übermitteln. Betroffene Praxen dürfen das alte Verfahren weiterhin nutzen (gelbe Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung) oder eine papiergebundene Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aushändigen.

#### MÖGLICHE SITUATIONEN IN DER ÜBERGANGSZEIT

Bis alle Praxen mit der notwendigen Technik ausgestattet sind, können sich verschiedene Situationen ergeben.

- Ihre Praxis nutzt die elektronische AU: gut für Sie. Denn Ihr Arzt oder

Ihre Ärztin leitet Ihre AU automatisch in digitaler Form an uns weiter. Sie müssen nur noch Ihrem Arbeitgeber eine Kopie übersenden.

- Ihre Praxis nutzt die elektronische AU noch nicht: Für Sie bleibt erstmal alles wie gehabt. Sie erhalten einen „gelben Schein“, den Sie bei uns und Ihrem Arbeitgeber einreichen.
- Ihre Praxis nutzt die elektronische AU, aber es treten in Ihrem Beisein technische Probleme auf: In diesem Fall wird Ihr Arzt Ihnen ein sogenanntes Stylesheet aushändigen, das alle notwendigen Angaben enthält. Das Stylesheet müssen Sie anstelle der bisherigen AU-Bescheinigung bei uns einreichen bzw. über unsere Service-App hochladen. Eine Ausfertigung geht wie gewohnt an Ihren Arbeitgeber.
- Ihre Praxis nutzt die elektronische AU, aber erhält eine Fehlermeldung, nachdem Sie die Praxis bereits verlassen haben: Sollte die Datenübermittlung mal nicht klappen, kümmern wir uns für Sie um eine individuelle Lösung. Rufen Sie uns in diesem Fall am besten an.



**Verringert den Aufwand für Praxen und Patienten**

**PAPIERLOS**

Papierlos lesen lohnt sich, denn die Natur profitiert! Die Rohstoffe für Papier sind knapp geworden. Die VIACTIV möchte einen Beitrag leisten und diese schonen. Auch Sie können das tun, indem Sie Ihre Print-Ausgabe der VIACTIV abbestellen. Ein Anruf unter der Telefonnummer **0800 222 12 11** genügt – oder füllen Sie einfach das Online-Formular dazu aus. Dieses finden Sie unter

**WWW.VIACTIV.DE/KUNDENZEITUNG**  
(WEBCODE: A37804)

**BARRIEREFREI**

Die VIACTIV Kundenzeitung können Sie sich auch barrierefrei mit Ihrem Screenreader vorlesen lassen.

Alle VIACTIV-Ausgaben finden Sie auch auf  
**WWW.VIACTIV.DE/KUNDENZEITUNG**  
(WEBCODE: A37804)

**VIACTIV KOMPAKT APP**

# Online lesen – der Natur zuliebe

Jetzt das VIACTIV **MAGAZIN**  
digital und barrierefrei  
lesen – und Papier sparen!  
So klappt's.

**DIGITAL**

Aktuelles von Ihrer Krankenkasse, praktische Gesundheitstipps, interessante Zahlen, spannende Hintergrundberichte und Porträtgeschichten – all das bietet Ihnen das VIACTIV Magazin.

Darauf möchten Sie nicht verzichten, aber trotzdem der Natur etwas Gutes tun? Dann lesen Sie unsere Kundenzeitung doch ab sofort digital! Abbestellen, ohne zu verzichten – das geht mit der

VIACTIV kompakt App. Mit dem digitalen Service der VIACTIV können Sie kostenfrei, wann und wo Sie wollen, alle Inhalte auf Ihrem Smartphone oder Tablet abrufen und auf Wunsch sogar direkt mit Freunden und Familie teilen.

Sie möchten einen Bericht nachlesen? Auch das geht mit der kompakt App, die nicht nur über ein Archiv mit allen früheren VIACTIV-Ausgaben, son-

dern auch über weitere exklusive Sonderthemen und Features verfügt. Mit unserer Push-Benachrichtigung verpassen Sie garantiert trotzdem keine Ausgabe.

Dazu einfach im App Store von Apple oder im Google Play Store die VIACTIV kompakt App herunterladen, auf Ihrem Smartphone oder Tablet installieren und direkt loslegen!

Die beste Sportart meines Lebens!“ Wenn Fußballtrainer Jürgen Klopp so etwas sagt, dann kann es sich nur um den Sport handeln, dem er seine berufliche Karriere zu verdanken hat – könnte man meinen. Doch tatsächlich hat der Trainer vom FC Liverpool einen ganz anderen Ballsport gemeint. Einen, der anders als der Fußball in vielen Ländern noch in den Kinderschuhen steckt: Padel.

Das Potenzial dieses Trendsports – ein Mix aus Tennis und Squash – hat auch die Tennisabteilung des Gütersloher Turnvereins (GTV) erkannt und zwei Padel-Courts auf seinem Trainingsgelände in der ostwestfälischen Stadt errichtet. „Der eher konservative Tennissport war zuletzt etwas angestaubt. Mit Padel haben wir frischen Wind in die Tennisabteilung gebracht und in kürzester Zeit dadurch auch neue Vereinsmitglieder gewinnen können“, berichtet Manuel Jasper, Geschäftsführer der GTV Tennisabteilung Club Tennis-Point.

#### WOHER KOMMT PADEL?

Was zunächst nach einem Wassersport klingt, hat viel mehr mit einem Schläger und einem Tennisball auf dem Land zu tun: Padel, Pádel oder Padel Tennis? „So richtig einzig ist man sich nicht, wie der Sport genannt wird“, sagt Manuel Jasper. „Wir sagen aber lieber nur Padel, denn es ist ein eigenständiger Rückschlagsport, der viele Elemente besitzt, die es in anderen Sportarten gar nicht gibt“, erklärt Boris Wiedemeyer, Trainer und selbst-erklärter „Padel-Fanatiker“. Er ist einer derjenigen, die den Tennis-Squash-Mix interessierten Spielerinnen und Spielern beim GTV näherbringt. Padel gibt es schon fast 100 Jahre und kommt ursprünglich aus Mexiko. In spanischsprachigen Ländern ist Padel Volkssport. So verwundert es auch nicht, dass Spanien mit 19.000 Padel-Courts in Europa die Hochburg des Sports ist. „In Deutschland zählen wir gerade mal 167 Plätze. Aber die Tendenz ist deutlich steigend“, berichtet Manuel Jasper.

#### DER SPIELMODUS

Padel wird auf deutlich kleineren Feldern (10 x 20 Meter) als Tennis gespielt. „Zum Vergleich: Zwei bis drei Padelplätze passen ungefähr auf einen normalen Tennisplatz mit Auslaufzone“, sagt Boris Wiedemeyer. „Das kleinere Spielfeld macht den Sport näher, emotionaler und kommunikativer.“ Wie beim Tennis sind zwei Spielhälften durch ein Netz getrennt. Die Courts sind umgeben von Wänden aus Plexi-



## Als am schnellsten wachsende Sportart der Welt vereint Padel das Beste aus Tennis und Squash: Es erfordert taktisches Spielen, bietet **ACTION** und ermöglicht schon Anfängern großen Spielspaß.

glas oder Beton und Gitter, die ähnlich wie beim Squash einbezogen werden können. Eine T-förmige Linie auf dem Kunstrasenboden, wie man sie von Tennisfeldern kennt, ist lediglich für den Aufschlag relevant. Es gibt In- wie Outdoor-Padel-Plätze. Gespielt wird mit extra für den Sport konzipierten Schlägern, die auf den ersten Blick an Speckbrett-Schläger erinnern. Sie sind deutlich kürzer als Tennisschläger, haben keine Saiten, dafür aber Löcher und sind komplett aus Kunststoffen hergestellt. Die Bälle unterscheiden sich optisch nicht von Tennisbällen, sind aber etwas weniger hart.

#### DIE REGELN

Padel wird im Doppel gespielt, also zwei gegen zwei. Gepunktet und gezählt wird wie beim Tennis (15, 30, 40). Wer zuerst zwei Sätze gewinnt, hat das Match gewonnen. „Anders als beim Tennis wird immer unterhalb der Hüfte aufgeschlagen“, erklärt Boris Wiedemeyer. Das Spiel startet wie beim

Tennis mit einem Aufschlag in das diagonal gegenüberliegende Feld. Hier muss der Ball aufkommen, sonst ist es ein Fehler. Im Spiel muss der Ball nach der Netzüberquerung auf der gegnerischen Seite einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er zurückgespielt wird oder noch an eine oder mehrere Seitenwände prallt, um dann erst weitergespielt zu werden. Das macht Padel insgesamt dynamischer, schneller und

auch spannender: „Es geht mehr um Köpfcen und Spielwitz als um Kraft und Athletik“, sagt Boris Wiedemeyer. „Und das Schöne ist, dass durch das Zurückbouncen der Bälle an den Wänden längere Ballwechsel entstehen können.“

#### FÜR WEN IST PADEL GEEIGNET?

Padel ist ein dynamischer Sport, der schon nach kurzer Übung großen Spielspaß bereitet. Ob Tennisvorerfahrungen oder nicht, ob Couch-Potato oder aktiver Sportsfreund – „Padel ist für Menschen jedes Alters und Geschlechts geeignet“, sagt Linda Fritschken, Trainerin und Vorstandsmitglied der Tennisabteilung. „Schon nach kurzer Zeit können Anfänger ein erstes Padelmatch spielen und erste Erfolge erzielen.“ Das soll dennoch nicht heißen, dass der Sport anspruchslos ist. Es gilt „Easy to learn but hard to master“ (Einfach zu lernen, aber schwer zu beherrschen). Und so kann es auch mal sein, dass die Profis (es gibt hierzulande bereits eine Padel-Bundesliga) den Spielfeld-Kasten verlassen, um einen Ball zu erreichen. Spektakulär!

Beim Padel geht es in erster Linie um den Spaß und das soziale Miteinander. Nebenbei wird die Grundausdauer gefördert und die Hand-Augen-Koordination optimal geschult. „Und bei all der Konzentration und dem Spielfluss vergisst man schnell alles andere“, sagt Manuel Jasper. „Damit ist Padel auch ein super Antistressmittel!“ (both)



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



**DRANBLEIBEN UND DURCHHALTEN**

Frische Ideen für mehr Bewegung erhalten Sie alle zwei Wochen im #Sportmeister-Newsletter. Weitere Informationen zur Kampagne und die Anmeldung zum Newsletter finden Sie über die sozialen Medien unter #Sportmeister oder auf [WWW.VIActiv.DE/SPORTMEISTER](http://WWW.VIActiv.DE/SPORTMEISTER) (WEBCODE: A61207)

**#SPORTMEISTER-KAMPAGNE**

# Eine rundum runde Sache

Ein bisschen ballaballa? Total **GESUND!** Ballspiele begeistern uns schon seit der Antike – nicht ohne Grund. Finde mit uns heraus, welcher Ball zu dir passt und wie du die positiven Effekte des Ballsports nutzt!

**B**allsportarten erfreuen sich weltweiter Beliebtheit. Champions League, Super Bowl und Co. locken Millionen Menschen vor die Fernseher und in die Stadien. Ein beliebtes Sport- und Spielgerät war der Ball jedoch schon lange, bevor es Spiele per Live-Stream und Millionengehälter gab. Die Geschichte vieler bekannter Ballsportarten reicht bis in die Antike zurück.

**VON DEN ANFÄNGEN BIS HEUTE**

Der Handball gehört zu den beliebtesten Ballsportarten bei uns. Er ist bekannt für seine Härte und das hohe Tempo. Aus der Schule ist den meisten bestimmt die Drei-Schritte-Regel noch bekannt. Und vielleicht hat der eine oder andere auch schon ein Spiel der Nationalmannschaft im Fernsehen verfolgt. Aber wussten Sie, dass schon die alten Römer und Griechen Vergleichbares spielten? Die heutige Form des Handballs entstand erst Ende des 19. Jahrhunderts aus den Varianten Raffball, Korbball und Torball. Auch bei ihnen musste der Ball erkämpft werden, um Punkte zu erzielen.

Die Römer und Griechen betrieben aber auch Sportspiele, die dem heutigen Fußball stark ähnelten. Die ersten Regeln des modernen Fußballs wur-

den aber auch hier erst Mitte des 19. Jahrhunderts festgelegt. Der Engländer J. C. Thrings setzte sich während seiner Studienzeit für einen gemeinsamen Fußballkodex ein. Kurz darauf wurde der englische Sportverband gegründet, um Fußball für alle zugänglich zu machen.

Deutlich jünger ist die Geschichte des Basketballs. In den USA kaum wegzudenken, gehört er inzwischen mit über 300 Millionen Fans aber auch weltweit zu den beliebtesten Ballsportarten. Erfunden wurde das Basketballspiel, so wie wir es kennen, im Jahr 1891 vom Kanadier James Naismith. Damit ist es eine der wenigen Sportarten, die von einer Einzelperson begründet wurden.

**WAS BALLSPORTARTEN SO BELIEBT MACHT**

Das besondere Potenzial des Ballsports liegt in der Kombination von Sport und Spiel: Die Freude am Spiel gehört zur menschlichen Natur und ist von Kindheit an tief in uns verankert. In anerkannten wissenschaftlichen Modellen des sportmotorischen Lernens wird auch vom „Homo ludens“ (dt. „spielender Mensch“) gesprochen, der Neues besonders leicht beim Spielen lernt und so „spielerisch“ seine kognitiven Fähigkeiten erweitert. Zudem ermöglicht uns das Spielen, Emotionen zu verarbeiten, und trägt so maßgeblich zu unserer persönlichen und sozialen Entwicklung bei.

Sportspiele gelten aufgrund ihres festen Regelwerks als Spezialfall des Spielens. Doch sie lassen trotzdem große Handlungsräume. Das Finden kreativer Lösungen stellt somit einen besonderen Reiz dar. Hinzu kommt die soziale Komponente. Dabei agieren nicht nur die Spielenden miteinander, sondern auch die Zuschauer, indem sie Stellung beziehen und als Fangemeinschaft für ihr Team mitfiebern. Sportspiele fördern also auch das Gemeinschaftsgefühl, ein absolutes Grundbedürfnis für den Menschen.

**TOP3 DER BELIEBTESTEN BALLSPORTARTEN**

PLATZ	WELTWEIT	DEUTSCHLAND
1	Fußball	Fußball
2	Cricket	Tennis
3	Feldhockey	Handball

**SELBST AM BALL BLEIBEN**

Laufen ist zu monoton, Schwimmen zu nass und Fitnessstraining zu spaßbefreit? Dann ist Ballsport die perfekte Alternative. Ob kleiner oder großer Ball, allein oder im Team, mit Hand, Fuß oder Schläger – wer ein Mindestmaß an Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen mitbringt, kann hier in gesundheitlicher Hinsicht einige Volltreffer landen. Im #Sportmeister-Blog, den Sie auf der VIActiv-Webseite finden, stellen wir die besten Ballsportarten für Familien, die neuesten Sporttrends mit Ball – sowie einen echten Klassiker vor: Tischtennis. Haben Sie alles im Griff? Mithilfe eines Schritt-für-Schritt-Anleitungsvideos zeigen wir Ihnen außerdem, wie man Jonglierbälle selbst herstellen und sich in ersten Jonglierversuchen ausprobieren kann. Übung macht schließlich den #Sportmeister!

**17.887**

**Sportvereine**  
gibt es allein in NRW.

**W**ann betritt man schon mal einen Raum, in dem man nur freudestrahlende Gesichter zu sehen bekommt? Und dazu schon beim Eintreten ein Schokoladenbonbon von Tanzleiterin Gisela Böttcher, damit alle „süß eingestimmt“ in einen beschwingten Abend starten können? Zum Auftakt der Tanzstunde im „Haus Tiefenstraße“ der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Werther in Westfalen geht es locker und lustig zu. Noch sitzen die Teilnehmerinnen nebeneinander auf Stühlen, halten einen Plausch, sie lachen miteinander. Nachdem Tanzleiterin Gisela Böttcher ein paar organisatorische Fragen geklärt hat, geht es auch schon los. Mit dem „Sockenwärmer“.

„Das ist unser Aufwärm-Ritual – auch wenn wir das bei diesen sommerlichen Temperaturen eigentlich nicht brauchen“, sagt Gisela Böttcher und lacht. Dazu stehen die Teilnehmerinnen auf, stellen sich im Kreis auf, fassen einander an den Händen – und klären zunächst mal, wer hier tänzerisch gesehen die „Dame“ ist. Bevor es so richtig losgeht, demonstriert Gisela Böttcher in einer Art „Trockenübung“ ohne Musik zunächst, um welche Schritte und Figuren es geht. Sie tanzt sie vor, sagt sie rhythmisch an und fordert die Teilnehmerinnen auf, schon mal mitzumachen. „Kommt es euch bekannt vor, erinnert ihr euch?“, fragt sie.

Die meisten Teilnehmerinnen nicken oder schauen zustimmend – und eine Dame erklärt: „Hier gilt die Devise: Einfach ausprobieren und mitmachen, man kommt da schon rein.“ Und wenn etwas mal nicht auf Anhieb klappt, „dann ist das überhaupt nicht schlimm und wir lachen darüber“, ergänzt die Tanzleiterin. Heute gibt es sogar etwas Neues, das die Leiterin auf Youtube gesehen hat: passend zum Song in die Hände klatschen.

”

**Hier gilt die Devise: Einfach ausprobieren und mitmachen, man kommt da schon rein.“**

**FIT IM ALTER**

# Tanzalarm im Gemeindehaus

**Wir haben eine SENIORENTANZGRUPPE besucht, den 94-jährigen „Star“ der Gruppe kennengelernt und erfahren, warum Tanzen fit hält und in jedem Alter einfach Laune macht.**



Die 94-jährige Suse (vorne rechts)

ist der Star der Gruppe

und seit 25 Jahren dabei.

Und dann drückt Gisela Böttcher auf die Fernbedienung, die sie praktischerweise wie eine Kette um den Hals trägt.

Denn natürlich tanzt auch sie mit, als die ersten Akkordeon-Klänge aus dem Lautsprecher ertönen. Es geht rund beim Kreistanz – in Schritten, in denen die Beine über Kreuz gehen. Es geht nach links und rechts, vorwärts und rückwärts, dann löst sich der Kreis und die Damen tanzen jeweils in Zweier-Formationen miteinander und natürlich darf der neue „Klatscher“ in der Mitte nicht fehlen. Getanzt wird übrigens nicht nur im Stehen und Gehen. Nach dem „Sockenwärmer“ und einem weiteren Tanz sagt die Leiterin: „Jetzt haben die Füße Pause.“

Die Teilnehmerinnen stellen ihre Stühle im Kreis auf – und es folgt ein Sitztanz zum Song „Ullas Paprika“. Während eine Teilnehmerin kommentiert: „Das muss was Feuriges sein“, erklärt Gisela Böttcher schon mal den Ablauf. „Knie, Knie, Schnipp, Schnipp, Tipp, Tipp“, sagt sie und schaltet auch hier erst die Musik dazu an, wenn alle Teilnehmerinnen Bescheid wissen, was auf sie zukommt. Und los geht’s. Während fleißig geschnippt, getippt und gewippt wird, erklärt Gisela Böttcher: „Dieser Tanz fordert und fördert in besonderer Weise die Koordination.“ Und das Tanzen hat gleich eine ganze Reihe positiver Auswirkungen auf die Gesundheit.

Denn Musik und Rhythmus animieren die Lebensgeister – so wird es vom Bundesverband Seniorentanz e.V. beschrieben, zu dem auch die Tanzgruppe in Werther gehört. Mit der Tanzart für die Senioren, die der Verband „Erlebnistanz“ nennt, werden zum Beispiel Durchblutung, Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Re-



Die Choreografien werden geduldig eingeübt.



Gemeinsam tanzen macht Freude.

aktion und Konzentration gefördert. Viele wissenschaftliche Studien belegen die positiven und aktivierenden Wirkungen des Tanzens. Es geht bei dieser Tanzart, zu der jeder willkommen ist und weder Partner noch Vorkenntnisse nötig sind, darum, durch eigens dafür ausgebildete Tanzleiter und altersgerechte Choreografien ein Stück Lebensqualität im Alltag zu erhalten oder zurückzubringen. „Wir sind schon etwas ältere Semester, auch wenn man es uns nicht unbedingt ansieht. Tanzen hält uns körperlich und geistig fit“, sagt Gisela Böttcher und lacht. „Das Tanzen ist für mich die beste und gesündeste Methode, dem Alter zu trotzen“, fügt sie hinzu. Und wie erleben das die Teilnehmerinnen?

„Es macht einfach Spaß, ich tanze für mein Leben gern“, sagt Teilnehmerin „Suse“, die mit ihren 94 Jahren der „Star“ der Tanzgruppe ist. Genau wie die 76-jährige Tanzleiterin Gisela Böttcher ist sie von Anfang an, seit 25 Jahren, in der Tanzgruppe in Werther dabei. Auch Teilnehmerin Gudrun ist von Anfang an in der Gruppe dabei, zu der derzeit 18 Damen gehören. „Das



Tanzleiterin Gisela Böttcher zeigt auch Sitztänze.



”

**Wir gehen nicht. Wir schweben nach Hause – und tanzen unseren Männern dort was vor.“**

Tanzen macht einfach gute Laune. Die Bewegung und die Musik steigern die Lebenslust“, sagt eine andere Teilnehmerin. Und eine weitere wirft ein: „Man trifft hier ganz tolle nette Leute – und natürlich unsere super liebe und geduldige Tanzlehrerin.“

Männer sind auch willkommen – auch wenn in dieser Gruppe derzeit keine dabei sind. Beim Tanzen sind schon viele Freundschaften entstanden. „Wir sind eine fröhliche Gruppe und freuen uns immer montags auf unser Tanztreffen. Es gibt immer wieder neue Tänze zu lernen, sodass wir uns stets von Neuem anstrengen und gefordert bleiben“, sagt Gisela Böttcher. So wie beim Blocktanz zum Song „Lollipop“, mit dem wir unseren Besuch in der Tanzgruppe beschließen. Und wie fühlt es sich an, wenn man nach der Tanzstunde nach Hause geht? „Wir gehen nicht. Wir schweben nach Hause – und tanzen unseren Männern dort was vor“, sagt eine Teilnehmerin und lacht. (duet) [WWW.ERLEBNIS-TANZ.ORG/BVST](http://WWW.ERLEBNIS-TANZ.ORG/BVST)



Immer wieder montags trifft sich die Gruppe.

### BEWEGUNGSKURSE

Am einfachsten fällt es, beim Sport dranzubleiben, wenn man es gemeinsam mit anderen Menschen macht: In unserer Kursdatenbank finden Sie das passende Angebot. Für die erfolgreiche Teilnahme (mind. 80 Prozent) bekommen Absolventen einen Nachweis – und damit die Kursgebühr erstattet. Infos unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: A1861)

## AUSGEZEICHNET

# Ihr Lob – für die VIACTIV die größte Motivation

Die VIACTIV wird immer wieder ausgezeichnet, darauf sind wir sehr stolz. Solche Auszeichnungen sind ein Blick in den Spiegel, den Sie uns ermöglichen: **VERSICHERTENUMFRAGEN** sind ein wichtiger Gradmesser und helfen uns, uns kontinuierlich zu verbessern. Dabei steht die Prüfung von Leistungen und Services im Vordergrund. Die VIACTIV sagt Danke für Ihr tolles Feedback!

## KUNDENSTARK – SERVICE ATLAS „JUBILÄUMSSIEGEL“

Beim jährlich stattfindenden Service Atlas wird die VIACTIV bereits seit 2016 für ihre ausgezeichnete Kundenorientierung prämiert und hat auch dieses Jahr wieder den ersten Platz im Kundenservice verteidigt. Dabei beurteil-

ten Sie neben der Eigeninitiative, der Freundlichkeit und Höflichkeit sowie der Hilfsbereitschaft der Mitarbeitenden auch die Qualität der Anliegenbearbeitung, die Schnelligkeit der Abwicklung und die Beratungsqualität.



Uns um Ihre Anliegen zu kümmern, ist das Herzstück unserer Arbeit. Für eine noch schnellere Klärung bietet Ihnen die VIACTIV jetzt noch über die bereits bekannten Kanäle hinaus eine weitere Beratungsmöglichkeit – den **CHATBOT I.D.A.** Neben Telefon, Post oder E-Mail können Sie bei Fragen nun auch direkt online Kontakt zu uns aufnehmen. Chatbot I.D.A. steht Ihnen rund um die Uhr bei Ihren Anliegen zur Verfügung.

## ÜBERREGIONAL STARK – DIE WELT „DEUTSCHER CHAMPION 2022“

Dass die VIACTIV den Blick über den Tellerrand nicht zu scheuen braucht, zeigt das Siegel der Tageszeitung „DIE WELT“. Hier wurde die Riege der Branchenbesten ermittelt. Die Auszeichnung basiert auf den Ergebnissen der jährlich durchgeführten Champions-Untersuchungen in den Bereichen Service, Produkt, Preis, Marke, Filiale und

Digitalisierung. Die Auswertung aller vorliegenden Ergebnisse aus 2021 zeigt, dass die VIACTIV Krankenkasse als Deutscher Champion 2022 in der Branche „Krankenkassen (überregional)“ hervorgeht. Dieser Titel ist ein absolutes Alleinstellungsmerkmal innerhalb der Branche.

## UNTERNEHMENSSTARK – VIACTIV ALS TEIL DES „CLUBS DER BESTEN“

An der Oberfläche kratzen? Nicht mit der VIACTIV! Die Krankenkasse scheut auch nicht den Blick in die Tiefe und stellt sich freiwillig jährlich einer Managementbefragung zur Service-Potenzial-Analyse, die sich mit allen Bereichen innerhalb der VIACTIV beschäftigt. Auch in diesem Jahr hat die Kölner Rating- und Rankingagentur ServiceValue in Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt am

Main und „DIE WELT“ Unternehmen ermittelt, die auf ihren jeweiligen Gebieten für Best Practice stehen und damit unternehmerische Maßstäbe setzen. Mitglieder in diesem „Club der Besten“ sind Unternehmen, die sich sowohl aus Kundensicht als auch im Experten-Audit bewähren. Für die VIACTIV ist es eine große Ehre, auch in diesem Jahr Teil dieses Clubs der Besten sein zu dürfen.





### DIGITAL STARK – PLATZ 1 IM DIGI-CHECK

Ob Website, Online-Services oder auch die Qualität der Beantwortung Ihrer Fragen per E-Mail – all das wird im jährlich stattfindenden Digi-Check bewertet. Auch hier geht 2022 die VIACTIV erneut als Testsieger aus der umfangreichen Studie hervor.

Der Digi-Check von hc:spirit ist der größte und umfangreichste Mystery-E-Mail-Test und Webseiten-Check

für Krankenkassen. Er umfasst die Kategorien „E-Mail-Test“ und „Webseiten-Test“. Unter 30 getesteten Krankenkassen wurde die VIACTIV erneut für den Service in der E-Mail-Kommunikation und ihr Online-Angebot ausgezeichnet. Typisch formulierte Kundenanfragen stellten fest, wie qualifiziert die E-Mail-Beratung und wie kundenfreundlich die Webseiten der Kasse sind.

Das Leben an vielen Stellen für Sie und Ihre Gesundheit leichter zu machen, dazu möchte die VIACTIV beitragen. Die „**VIACTIV – MEIN SERVICE**“-App ermöglicht es allen Versicherten, einfach mit ihrer Krankenkasse in Kontakt zu treten und wichtige Anliegen unkompliziert und direkt vom Smartphone oder Tablet aus zu erledigen. Krankmeldungen einreichen, Rechnungen erstatten lassen, Kontaktdaten ändern – das sind nur ein paar Beispiele der App-Services. Jetzt kostenlos im App-Store herunterladen und sich selbst davon überzeugen!



### LEISTUNGSSTARK – FOCUS MONEY „HERVORRAGENDE GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

Immer mehr Menschen entscheiden sich für die VIACTIV, und das liegt nicht zuletzt an ihren ausgezeichneten Leistungen. Schließlich ist Gesundheit ein hohes Gut, daher investiert die VIACTIV besonders gern in die Erhaltung der

Gesundheit ihrer Versicherten. Wir übernehmen die vollen Kosten für Online-Coachings, Präventions-, Sport- oder Gesundheitskurse. Focus Money bewertet die Gesundheitsförderung der VIACTIV daher mit „Hervorragend“.

Mit dem **VIACTIV BONUSPROGRAMM** sichern sich Gesundheitsbewusste attraktive Prämien: Stempel sammeln, Bonuspass einreichen (z. B. ganz einfach über die Service-App) und profitieren. Ob Groß oder Klein, ob sportliche Papas oder werdende Mamas – egal, in welcher Lebensphase Sie gerade stehen. Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!



### FAMILIENFREUNDLICH – ELTERN „BESTE KRANKENKASSEN FÜR FAMILIEN“

Wenn aus zweien drei (oder auch mehr) werden – die Familiengründung ist eine ganz besondere Zeit im Leben. Gut, wenn man dann einen starken Partner an seiner Seite weiß. Dass die VIACTIV ihren Job hierbei gut macht, findet die Zeitschrift „Eltern“, die die VIACTIV 2022 zu einer der besten Krankenkassen für Familien in der Kategorie

„Familie & Kind“ ernannt hat. Bei der Studie wurde unter anderem nach besonderen Leistungen gefragt, wie Rooming-in im Krankenhaus oder Vorsorgeuntersuchungen, die über den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen hinausgehen.

Die Geburt eines Kindes ist ein wunderbares Ereignis, auf das sich werdende Eltern gut vorbereiten sollten. Die VIACTIV begleitet Sie dabei mit einem erstklassigen Leistungspaket und übernimmt selbstverständlich auch die Kosten für einen **GEBURTSVORBEREITUNGSKURS**. Hier erhalten Sie Antworten auf all Ihre Fragen. Gemeinsam mit anderen werdenden Eltern bereiten Sie sich aktiv auf die Geburt vor und entwickeln Vertrauen in Ihre natürlichen Fähigkeiten als Eltern.



### BRANCHENSTARK – DISQ „TESTSIEGER KRANKENKASSEN“

Genau unter die Lupe genommen wird die VIACTIV auch von unabhängigen Experten, die die Krankenkasse prüfen und durch ausführliche Analysen innerhalb der Branche vergleichen. Auch in diesem Jahr darf sich die VIACTIV mit dem DISQ-Siegel „1. Platz Testsieger Krankenkasse“ schmücken. Starke Ergebnisse in allen Disziplinen – Service (Telefon, E-Mail, Online), Leistung (Vorsorge, Gesundheitsförderung, Programme und Mehrleistungen) und Konditionen (Zusatzbeitrag, Wahltarife, Bonuspro-

gramm) – zeigen, dass die VIACTIV ihre Verantwortung ernst nimmt und ihre Versprechen zu 100 Prozent erfüllt. So bot die VIACTIV mit Abstand die umfangreichsten Leistungen, beispielsweise in den Bereichen Osteopathie und Zahnvorsorge. Vor allem für Singles und kinderlose Paare war die Krankenkasse in puncto Leistungen und Konditionen eine attraktive Wahl. Individuelle und vollständige E-Mail-Bearbeitung sowie die Online-Services überzeugten zudem in der Rubrik Service.



PFLEGE-  
TIPPS  
TEIL 20

## PFLEGEBERATUNG

Mit Rat  
und Herz

Das Team des **PFLEGEBERATUNGSCENTERS** der VIACTIV hat für alle Anliegen in Sachen Pflege ein offenes Ohr. Zwei Pflegeexpertinnen geben einen Einblick hinter die Kulissen.

Im Dezember 2021 lebten in der Bundesrepublik ca. 4,1 Millionen pflegebedürftige Menschen. Davon werden aktuell circa 55.000 bei der VIACTIV Pflegekasse versorgt. Der Leistungskatalog der Pflegekasse ist groß, Pflegebedürftige und Angehörige fragen sich: Welche Möglichkeiten habe ich? Genau diese Frage haben unsere Pflegeexpertinnen und Pflegeexperten im Jahr 2021 213.395-mal beantwortet.

Die Pflegeexpertinnen und -experten der VIACTIV beraten Sie unter der kostenlosen Servicenummer 0800 589 13 51 gerne und umfassend zu allen Themen rund um die Pflegeversicherung. Doch auch wenn Sie keine konkreten Fragen haben, sind wir für Sie da. Die Kollegen und Kolleginnen schauen sich Ihre individuelle Situation an und beraten Sie entsprechend.

Sie fragen sich, wie es hinter den Kulissen aussieht? Unsere Mitarbeiterinnen Alexandra Neumann und Stefanie Gerth geben im Interview einen Einblick in ihren Arbeitsalltag bei der VIACTIV Pflegekasse und zeigen Ihnen den Menschen am anderen Ende des Telefonhörers.

**Stellt euch doch mal kurz vor:**

**Alexandra Neumann:** Mein Name ist Alexandra Neumann, ich bin 38 Jahre alt, verheiratet und habe einen vierjährigen Sohn. In der Pflegekasse bei der VIACTIV arbeite ich seit meiner Ausbildung 2008. In meiner Freizeit unternehme ich am liebsten etwas mit meiner Familie. Meinem Sohn die Welt zu zeigen und zu sehen, wie abenteuerlustig, neugierig und fröhlich er dabei ist, macht mir am meisten Freude.

„Bei meiner Arbeit erlebt man viele schöne Momente: Ob es nun morgens um 7 Uhr ist, wenn ein Versicherter total glücklich ist, dass er schon jemanden am Telefon hat, der weiterhelfen kann, oder einfach die Freude der Versicherten darüber, dass nach kurzer Wartezeit ein ‚Mensch‘ ans Telefon geht.“

**Corinna Berns** – seit 2,5 Jahren im Beratungszentrum

„Meine schönsten Kundenerlebnisse waren, als die Kunden fragten, ob sie mich persönlich wieder erreichen können, weil sie sehr zufrieden mit meiner Beratung waren. Eine Kundin war sogar so glücklich, dass sie fragte, ob sie mich umarmen könne.“

**Isabell Jahn** – seit 5 Monaten im Beratungszentrum



Eine der Stimmen des Pflege-

beratungszentrums: Alexandra Neumann.

**Und was macht eine Steffi Gerth in ihrer Freizeit?**

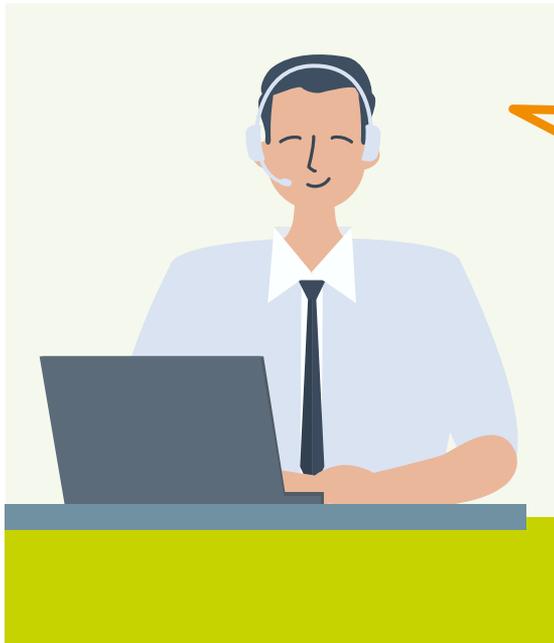
**Steffi Gerth:** Ich bin Ehefrau und Mama eines zwanzigjährigen Sohnes. Ich unternehme einiges mit meiner Familie. Ich arbeite gerne in unserem Garten und gestalte ihn gerne. Natürlich genieße ich auch in Ruhe meinen Garten, in dem ich mir ein schattiges Plätzchen suche und dort dann lese. Seit Neuestem bin ich Mitglied im Bayer Schwimmverein und verbringe dort auch einige Zeit im Schwimmbecken.

**Alexandra, beschreibe das Team des Beratungszentrums doch mal in drei Worten?**

**Neumann:** Fröhlich, kompetent, Zusammenhalt.

**Was hat euch davon überzeugt, Teil des Beratungszentrums zu werden?**

**Neumann:** Da ich früher auch als Sachbearbeiterin



„Sehr positiv habe ich ein Gespräch in Erinnerung von einer Tochter, die sich um ihre Mutter kümmern musste, die seit Kurzem erst einen Pflegegrad zugesprochen bekommen hatte. Sie war ziemlich verzweifelt, weil sie alleine war, ihren Job nicht aufgeben oder die Arbeitszeit reduzieren konnte und die Mutter recht viel Unterstützung brauchte. Nach der Beratung zur Verhinderungspflege, Tagespflege, den Betreuungsleistungen und der Kombinationsleistung war die Kundin so sehr erleichtert und froh, sich bei uns informiert zu haben. Sie sagte dann, dass das Gespräch ihr eine Riesenlast von den Schultern genommen habe, und hat sich für die Beratung bedankt.“

Meik Stoltenberg – seit 2,5 Jahren im Beratungszentrum



Steffi Gerth ist als Pflegeexpertin im Einsatz.

rin gearbeitet habe, weiß ich, wie wichtig es ist, für unsere Kundinnen und Kunden am Telefon da zu sein. Wir halten den Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern den Rücken frei, damit diese die schriftlichen Belange der Kunden kompetent und schnell bearbeiten können.

**Gerth:** Für mich stand schon immer an erster Stelle, unseren Kunden mit Rat und Tat beizustehen. Mit der Arbeit im Beratungszentrum Pflege kann ich das zu 100 Prozent. Die Kunden umfassend über die Leistungen der Pflegekasse zu informieren war für mich einer der Hauptgründe, ins Beratungszentrum zu gehen.

**Wie sieht denn euer Arbeitsalltag aus?**

**Neumann:** Jeder Tag ist anders. Jedes Gespräch ist anders. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich. Sobald mein Tag beginnt, beginne ich auch direkt mit der Telefonie. Im Gespräch berate ich die Kunden in allen Bereichen der Pflegekasse.

**Gerth:** Morgens früh schaue ich erstmal, ob es Neuigkeiten gibt. Und dann ab halb acht bin ich für die Kunden bereit. Die Anliegen der Kunden sind ganz unterschiedlicher Natur: Manche möchten nur einen Antrag, andere brauchen eine umfassende Beratung bezüglich der Pflegeversicherung und wieder andere brauchen ein offenes Ohr für eine problematische, belastende Situation. Das alles macht unsere Arbeit im Beratungszentrum so abwechslungsreich. Jedes Telefonat ist anders. Man muss sich mit jedem neuen Anruf auf unterschiedliche Personen einlassen. Das ist die Herausforderung. Auch die Zusammenarbeit mit meinen Kollegen macht viel Spaß. Wir unterstützen uns gegenseitig.

**Was bereitet euch besonders viel Freude bei der Arbeit?**

**Neumann:** Im Beratungszentrum der Pflegekasse habe ich das Glück, Menschen beraten zu dürfen, die wirklich sehr dankbar dafür sind, dass wir für Sie da sind. Es geht oft um Schicksale und ich bin froh, dass ich dazu beitragen kann, dass schnell geholfen wird.

**Gerth:** Oftmals rufen die Kunden oder deren Angehörige an und wissen nicht mehr weiter. Ich bin immer sehr zufrieden und glücklich, wenn ich mit meiner Beratung beim Anrufer das Gefühl vermitteln konnte: „Sie sind nicht allein, wir sind für Sie da, wir helfen Ihnen.“

**Habt ihr ein Kundengespräch, das euch besonders in Erinnerung geblieben ist?**

**Neumann:** Es gibt tatsächlich sehr viele schöne Kun-

dengespräche – was unsere Arbeit ja auch so besonders macht. Am schönsten fand ich aber ein Gespräch mit einer Kundin, die ich umfassend beraten konnte und die beim Auflegen zu ihrem Mann noch meinte: „Mensch, war die lieb.“

**Gerth:** Es gibt kein spezielles Telefonat, das ich da nennen kann. Aber zu hören: „Danke, dass Sie mir zugehört haben!“, „Danke, Sie haben mir sehr geholfen!“ oder auch oft „Danke, Sie sind immer so freundlich zu mir alten Frau/Mann“, freut mich immer sehr und lässt mein Herz aufgehen.

**Steffi, was gefällt dir besonders am direkten Kundenkontakt?**

**Gerth:** Er ist abwechslungsreich. Wir können direkt für die Kunden da sein und helfen.

**Und wie würdest du das Team des Beratungszentrums beschreiben?**

**Gerth:** Bunt, füreinander da, kompetent – das sind wir!

Kontaktieren Sie uns!



Unter der kostenlosen **SERVICENUMMER 0800 589 13 51** oder unter der E-Mail-Adresse **PFLEGE@VIActiv.DE** stehen Ihnen die VIActiv-Pflegeexperten gerne zur Verfügung. **WWW.VIActiv.DE (WEBCODE: A1273)**



**ANSPRECHPERSONEN**

**Beschwerden über den Medizinischen Dienst?**

Bei den Medizinischen Diensten (MD) gibt es unabhängige Ansprechpersonen (sogenannte Ombudspersonen), an die Sie sich bei Beschwerden über einen MD wenden können. Im Internet unter [www.medizinischerdienst.de/medizinischerdienst/ombudspersonen/](http://www.medizinischerdienst.de/medizinischerdienst/ombudspersonen/) finden Sie die Ansprechperson, die für Ihr

Bundesland zuständig ist. Wichtig: Die Ombudsperson ist nicht beim MD angestellt, sondern arbeitet frei. Alle Informationen und Beschwerden behandelt sie diskret und vertraulich.

Bundesland zuständig ist. Wichtig: Die Ombudsperson ist nicht beim MD angestellt, sondern arbeitet frei. Alle Informationen und Beschwerden behandelt sie diskret und vertraulich.

GESCHÄFTSERGEBNIS 2021

# Gerüstet für die Zukunft

Positive Mitgliederentwicklung trotz schwerer Rahmenbedingungen: Der Geschäftsbericht 2021 der **VIACTIV** weist eine solide Basis für künftige Herausforderungen aus.

**E**innahmen der VIACTIV von rund 2,99 Milliarden Euro standen 2021 Ausgaben in Höhe von rund 3,02 Milliarden Euro gegenüber. Der Überschuss der Ausgaben betrug damit 24,5 Millionen Euro. Im letzten Jahr hatten alle Krankenkassen, deren Vermögen eine definierte Grenze überschritt, einen Teil davon in den Gesundheitsfonds zur Stützung der Finanzen aller Kassen zu überweisen. Für die VIACTIV wurde ein Beitrag in Höhe von 44,8 Millionen Euro festgesetzt. Ohne diese Vermögensabgabe hätte ein positives Ergebnis für 2021 ausgewiesen werden können.

Auch im vergangenen Jahr setzte sich die positive Entwicklung bei der Anzahl der Versicherten fort. Insgesamt konnten 36.453 neue Kundinnen und Kunden gewonnen werden. Diese haben wesentlich dazu beigetragen, dass die Zahl der VIACTIV-Versicherten auch 2021 größer geworden ist.

„Die guten wirtschaftlichen Rahmenbedingungen bis zum Jahr 2019 wurden von den Handelnden in der Politik nicht genutzt, um die Finanzen in der gesetzlichen Krankenversicherung nachhaltig zu stabilisieren. Im Gegenteil – die Maßnahmen zielten in aller Regel auf die Verbesserung der Honorarsituation der Leistungserbringer ab und nutzten weniger den Versicherten der Kassen. Die zwangsläufigen Defizite konnten, insbesondere vor dem Hintergrund der Pandemie, nur durch hohe Bundeszuschüsse, Eingriffe in die Liquiditätsre-

”

**Das etwas stärkere Plus bei Einnahmen (+7,9 %) gegenüber den Ausgaben (+7,4 %) erlaubte es, den Zusatzbeitrag am 1. Januar 2022 stabil zu halten.“**

serve des Gesundheitsfonds und die oben beschriebene Vermögensabgabe aller Kassen aufgefangen werden“, sagt der Vorstandsvorsitzende Markus Müller. „Langfristig brauchen wir mehr Effizienz und Qualität im Gesundheitswesen, um nachhaltig Kosten zu reduzieren“, so Müller.

Das Minus des Jahres 2021 konnte den Rücklagen entnommen werden, die weiterhin dem vorgesehenen Soll-Betrag entsprechen (51,6 Millionen Euro). Zusätzlich wird als Betriebsmittel ein Betrag in Höhe von 36,6 Millionen Euro vorgehalten. Die VIACTIV verfügt also weiterhin über finanzielle Puffer und damit über eine solide Finanzausstattung.

#### ZUSATZBEITRAG BLEIBT STABIL

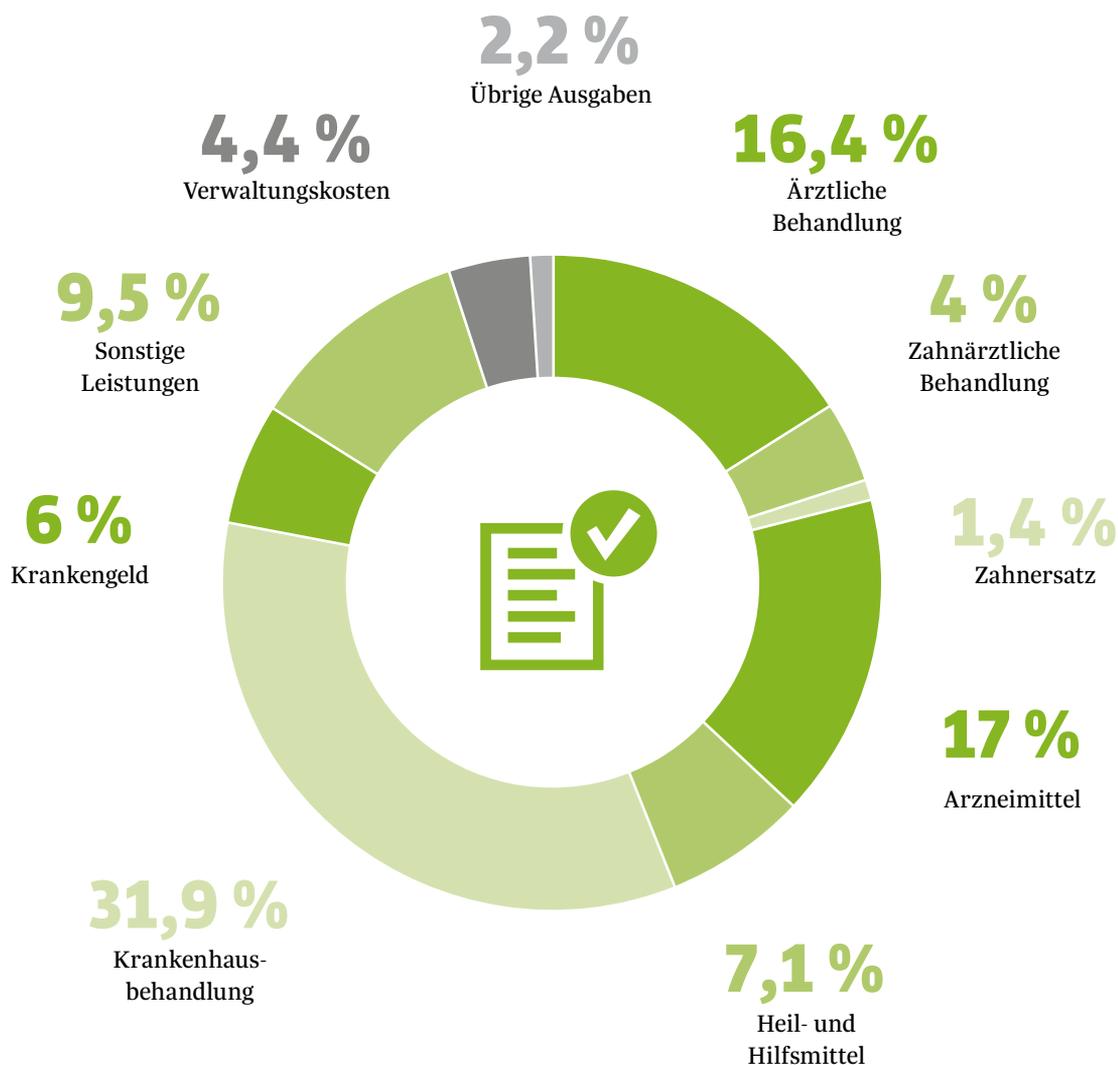
Der Vergleich der Einnahmen- und Ausgabenseite weist ein verbessertes Geschäftsergebnis im Vergleich zu 2020 aus: Das etwas stärkere Plus bei den Einnahmen (+7,9 Prozent) gegenüber den Ausgaben (+7,4 Prozent) erlaubte es, den Zusatzbeitrag am 1. Januar 2022 stabil zu halten. „Obwohl wir gut gewirtschaftet haben, steht für 2021 unter dem Strich ein Minus von 24,5 Millionen Euro. Nur durch den Griff des Gesetzgebers in die Rücklagen der Kassen haben auch wir ein Defizit“, betont Müller. Der größte Ausgabenblock bleibt die Krankenhausbehandlung mit rund 965 Millionen Euro. Als zweithöchster Posten folgen Ausgaben für Arzneimittel mit rund 514 Millionen Euro.

#### KONSEQUENTE KUNDENORIENTIERUNG

Über die gesetzlich festgeschriebenen Leistungen hinaus beliefen sich die Ausgaben für zusätzliche Satzungsleistungen auf rund 9,2 Millionen

**DIE PROZENTUALE ZUSAMMENSETZUNG**

**DER GESAMTAUSGABEN JE VERSICHERTE/-N IN 2021.**



Alle Zahlen sind gerundet.



**36.453**

**NEUMITGLIEDER** kamen 2021 zur VIACTIV.



**186,38**

**EURO** pro Versicherte/-n flossen 2021 in unsere Verwaltung. Nur 4,8 Prozent der Gesamtausgaben.



**3.915,56**

**EURO** betragen im Schnitt die Ausgaben für jede/-n Versicherte/-n im Jahr 2021.



**24,5 Mio.**

**EURO** Ausgabenüberschuss verzeichnet die VIACTIV im Geschäftsjahr 2021.

Euro – ein Betrag, der mit einem Plus von 83 Prozent deutlich über dem Schnitt aller Kassen liegt. Während die VIACTIV 12,71 Euro je Versicherten aufwendet, beträgt der durchschnittliche Wert der GKV 6,96 Euro. „Wir legen großen Wert auf die Gesundheitsvorsorge unserer Versicherten und belohnen diese in besonderem Maße“, sagt Vorständin Dr. Simone Kunz. Der leichte Rückgang gegenüber dem Vorjahr liegt darin begründet, dass die Leistungen für die Free-Style-Libre-Messgeräte bei Diabetes im Laufe des Jahres 2020 in die Regelversorgung überführt wurden. Deutlich gestiegen in der Einzelbetrachtung sind die Ausgaben für Osteopathie (5,2 Millionen Euro) und professionelle Zahnreinigung (3,7 Millionen Euro). „Mit besonderen Angeboten wie unserem 550-Euro-Budget für Kurse oder dem Sportcheck setzen wir bewusst auf Prävention und treffen die Bedürfnisse unserer Versicherten“, so Simone Kunz.

**TECHNISCHES MEISTERSTÜCK**

Mit der Fusion von VIACTIV und BKK Achenbach-Buschhütten zum 01.07.2021 ist der VIACTIV in organisatorischer und technischer Hinsicht ein Meilenstein geglückt. „Angesichts künftiger Herausforderungen sehen wir unsere VIACTIV sehr gut aufgestellt“, betonen die beiden Spitzen des Verwaltungsrates, Ludger Hamers und Klaus-Peter Hennig.

Technische Innovationen weiterzuverfolgen und den digitalen Fortschritt im Sinne der Versicherten mitzugehen ist ein Muss. Denn der Finanzdruck auf die gesetzlichen Krankenkassen nimmt weiter zu und die Diskrepanz zwischen Einnahmen und Ausgaben verfestigt sich. Insgesamt erwarten Experten für 2023 ein Minus in der gesetzlichen Krankenversicherung in Höhe von 17 Milliarden Euro, wobei die Folgen einer möglichen wirtschaftlichen Rezession und einer Verstärkung der Pandemie noch nicht eingerechnet sind. Der im Bundeskabinett beschlossene Entwurf zum GKV-Finanzstabilisierungsgesetz reagiert darauf nur unzureichend. Eine nachhaltige Strukturreform ist angekündigt, aber nicht in Sicht.

**Noch mehr Transparenz**



Den kompletten Geschäftsbericht 2021 finden sie auf [www.viactiv.de](http://www.viactiv.de) (WEBCODE: A57801) Außerdem ist der neue VIACTIV-Transparenzbericht 2021 zum Download verfügbar: [www.viactiv.de](http://www.viactiv.de) (WEBCODE: A59112)

WENN DIE ARBEIT ZU VIEL WIRD

# Um Hilfe bitten: So geht's



Zu viele Aufgaben, zu wenig Struktur – das kennen viele Beschäftigte. Aber kaum jemand möchte sich die **BLÖSSE** geben und um Hilfe bitten. Warum eigentlich nicht?

**E**-Mails, Anrufe, Meetings, Konzepte erarbeiten, Rechnungen schreiben: Die To-do-Liste des Tages würde locker die Woche füllen. Dann wünscht sich aber ein Kunde noch ein weiteres Meeting. Kurz darauf meldet sich ein Kollege krank, dessen Aufgaben im Team verteilt werden müssen. Und dazu mischt noch das von Experten als „Arbeiten 4.0“ bezeichnete digitale System aus Smartphones oder Tablets, über die selbst in der Mittagspause mal eben Mails gecheckt oder soziale Medien gepflegt werden können, Remote Work und Homeoffice den Arbeitsalltag ordentlich auf. Da ist Überforderung vorprogrammiert. Markus Väh, Psychologe und Business-Coach aus Nürnberg, hat den überwiegend herrschenden Anspruch an die Multitasking-Fähigkeiten von Angestellten in einem Interview so formuliert: „Das kann nicht funktionieren, weil sich jeder Mensch nur auf eine Sache zu einem Zeitpunkt konzentrieren kann.“ Und weiter: „Die meisten Arbeitnehmer leiden nicht unter einem Burn-out-Syndrom, sondern sind einfach überlastet von den Arbeitsprozessen. Das nenne ich ein strukturelles Burn-out.“ In diesen Fällen ist es gut, wenn eine Führungskraft den Überblick hat und Arbeitsprozesse unkompliziert anpasst. Oft ist das aber nicht der Fall. Da bleibt nur eins: selbst um Hilfe bitten. Das fällt vielen Angestellten – aber auch Führungskräften – allerdings schwer. Sie knabbern lieber alleine an einer Aufgabe, statt sich die (vermeintliche) Blöße zu geben, etwas nicht zu schaffen.

Das Stichwort heißt laut dem Haufe New Management Portal „psychologische Sicherheit“. Sie

ermöglicht, vertrauensvoll im Team agieren und Verletzlichkeit zeigen zu können. Doch meist sieht es anders aus: Zu groß ist die Angst, vielleicht schwach oder hilflos zu wirken. Teilweise ist diese Befürchtung hausgemacht. Teilweise kann aber auch das Arbeitsklima dafür sorgen, indem zum Beispiel durch Kommunikationsfehler Unsicherheit geschürt wird. Dazu mangelt es häufig an Strukturen, sodass selbst bei Führungskräften Überforderung herrscht und sie keine Möglichkeit haben, angemessen zu reagieren. Noch dazu scheinen laut den Experten des Online-Karriere-Magazins [arbeits-abc.de](http://arbeits-abc.de) „Konkurrenz-, Arbeits- und Zeitdruck im Berufsleben mittlerweile in rasantem Tempo zuzunehmen“. Wie also vorgehen?

Pragmatisch – schließlich muss das Problem gelöst werden: Stolz überwinden, eigenen Erwartungsdruck senken, (vermeintliche) Erwartungen des Umfelds vergessen und um Hilfe bitten: Kollegen, Vorgesetzte oder den Chef.

## Mehr Infos?

Wir informieren Sie regelmäßig mit unserem Arbeitgeber-Newsletter.

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



## KOLLEGEN UM HILFE BITTEN

Sie sind sicherlich die richtigen Ansprechpartner, wenn es um einzelne praktische Aufgaben aus der täglichen Routine geht: Einen Text lesen und auf Richtigkeit analysieren, eine Rechnung prüfen, ein Telefonat führen, einen Termin übernehmen, für den nicht nur man selbst der Experte ist, kurze Botengänge übernehmen. Natürlich möchte man niemandem Extra-Arbeit aufhalsen – das kann man bei seiner Bitte auch gleich mit kommunizieren. Dazu den genauen Arbeitsaufwand erklären, also Schwierigkeit und Dauer, und bis wann es erledigt sein muss. Wird ein Kollege oder eine Kollegin so umfangreich gebrieft, kann er oder sie gut einschätzen, ob die zusätzliche Aufgabe zu schaffen ist. Außerdem bietet man in so einem Fall natürlich einen Gegengefallen an, den man entweder sofort schnell erledigen kann oder in absehbarer Zeit. Findet sich kein Kollege, folgt der nächste Schritt, der Gang zum direkten Vorgesetzten.

## VORGESETZTE FRAGEN

Vorgesetzte sollten den Überblick haben, wer was wann zu erledigen hat, wann zum Beispiel eventuelle Abgabetermine, Besprechungen, Dienstreisen oder Rechnungsläufe anfallen. Sie können dann, wenn kein anderer Kollege Zeit hat, den Arbeitsplan anpassen und zum Beispiel für andere Mitarbeiter eine Lücke schaffen, indem sie eine Aufgabe nach hinten schieben, auflösen oder wenn möglich auch an Externe vergeben. Im Idealfall können sie sogar die Aufgaben des Hilfesuchenden so umstrukturieren, dass Hilfe von Kollegen gar nicht mehr nötig ist.

Ist auch das nicht möglich, weil es zum Beispiel keinen direkten Vorgesetzten gibt, er nicht anwesend ist oder selbst keinen Überblick hat, bleibt nur noch eins: der Weg zum Chef oder zur Chefin.

## CHEFS UM HILFE BITTEN

Dieser Schritt kostet sicherlich die größte Überwindung. Immerhin sind die Chefs und Chefinnen auch diejenigen, mit denen Angestellte ihr Jahresgespräch zu möglichen Aufstiegschancen oder auch Lohnverhandlungen führen. Gerade vor den Chefs möchte man also besonders gut dastehen. Doch hier ist Scheu unangebracht, immerhin möchte man seine Arbeit gut erledigen und nicht die Fülle der Aufgaben fahrig abarbeiten, sodass die Qualität leidet. Dieser Aspekt kann im Gespräch auch erläutert werden. Sollte das Problem eher ein strukturelles sein, weil generell Aufgaben (unbeabsichtigt) ungleich verteilt sind, sollte auch das zur Sprache kommen. Abgerundet wird das Ganze auch beim Chef mit einem Angebot: mit einem Lösungsansatz oder einem Gegenangebot für schnelle und pragmatische Hilfe. Denn gerade weil um Hilfe bitten nichts mit Schwäche zu tun hat, schadet es nicht, zu signalisieren, dass man selbstverständlich auch bereit wäre, andere zu unterstützen. (tbe)

**WAS SIND IGeL?**

IGeL ist die Abkürzung für „Individuelle Gesundheits-Leistungen“. Damit werden all jene Leistungen bezeichnet, die ein Arzt oder eine Ärztin zwar anbieten kann, die aber durch die gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt bzw. erstattet werden dürfen.

Die genaue Zahl der IGeL ist nicht bekannt. Das liegt daran, dass ständig neue Leistungen angeboten werden und andere in Vergessenheit geraten. Der ganze Markt ist hier ständig im Fluss. Insgesamt aber wird die Zahl der IGeL auf mehrere hundert geschätzt. Eine komplette Übersicht über die IGeL gibt es leider nicht. Deshalb können wir Sie als Ihre VIActiv an dieser Stelle auch nicht über alle Leistungen einzeln informieren. Daher werden wir in den kommenden Ausgaben immer wieder einzelne IGeL-Leistungen vorstellen und über die Entscheidung für eine solche Leistung aufklären.

**WARUM WIRD EINE LEISTUNG ALS IGeL ERKLÄRT?**

- Der häufigste Fall ist, dass für die ärztliche Leistung ein Nutzen nicht belegt werden konnte. Ein Nutzen wird in der Medizin als nicht gegeben angesehen, wenn durch eine Methode
- die Behandlung gegenüber der herkömmlichen Behandlung nicht verbessert wird,
  - sie nicht weniger Nebenwirkungen hat (z. B. bei Medikamenten),
  - invasivere oder bei bestimmten Patienten nicht wirksame Methoden nicht ersetzen kann.

Die Leistung lässt aber auch keine bedeutsamen Schäden erwarten, sodass eine Anwendung auch nicht ausgeschlossen ist. In einem anderen Fall handelt es sich um Leistungen, die keine medizinische Zielsetzung haben, aber aus ärztlicher Sicht zumindest vertretbar sind, wie z.B. Schönheitsoperationen.

**BEISPIELE FÜR IGeL:**

- Wunsch-Atteste
  - Tauchtauglichkeitsuntersuchungen oder
  - Laboruntersuchungen ohne Verdacht auf eine Erkrankung
  - Zusatzvorsorgeuntersuchungen
- Am bekanntesten sind hier sicher die Bestimmung des PSA-Wertes beim Mann, der Ultraschall der Brust bei der Frau oder die Augendruckmessung beim Augenarzt beim ansonsten gesunden Patienten.

Wichtig ist, dass es durchaus vorkommen kann, dass eine Leistung IGeL ist, bei konkretem Verdacht auf das Vorliegen einer Erkrankung

Ärztinnen und Ärzte

müssen über IGeL aufklären.



**IGeL-SERIE TEIL 1**

aber zur Leistung der Krankenkasse wird. So ist bei klinischem Verdacht auf ein Glaukom am Auge die Druckmessung Teil der Versorgung und wird dann auch bezahlt.

**WER LEGT IGeL FEST?**

Der Gemeinsame Bundesausschuss, kurz G-BA ist das zentrale Entscheidungsgremium des Gesundheitswesens. Er besteht unter anderem aus Vertretern der Krankenkasse und der Leistungserbringer. Der Ausschuss legt im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen fest, welche medizinischen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen müssen. Hier spricht man dann meist vom Leistungskatalog der Krankenkassen. Leistungen, die der G-BA als Kassenleistung ablehnt oder über die er noch keine Entscheidung getroffen hat, werden dann oft als IGeL angeboten. Alle Entscheidungen des G-BA werden in Form von Richtlinien veröffentlicht. Sie können von jedem und jeder Interessierten unter [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) nachgelesen werden.

Die Regelungen innerhalb der Richtlinien sind für die Krankenkassen verpflichtend. Leider gibt es hier keinen Ermessensspielraum für oder gegen eine Kostenübernahme.

**WORAN ERKENNT MAN EINE IGeL?**

IGeL werden auch als Selbstzahlerleistungen bezeichnet. Der Arzt oder die Ärztin wird Ihnen also mitteilen, dass Sie bei dem Wunsch, diese Leistung zu erhalten, diese selber zahlen müssen. Wichtig: Ärztinnen und Ärzte, die eine IGeL vorschlagen, müssen Ihnen das vorher mitteilen und Sie sachlich und verständlich aufklären. Auf keinen Fall können sie eine Leistung erbringen und Sie erst danach mit einer Rechnung überraschen oder unaufgeklärt eine plötzliche Barzahlung in der Praxis verlangen! Sie haben als Patient und Patientin das Recht auf einen schriftlichen Vertrag, in dem die genauen Kosten aufgeführt sind. Sie sollen schließlich wissen, warum Sie sich für eine IGeL entscheiden und was an Kosten damit auf Sie zukommt.

Bevor Sie sich für eine IGeL entscheiden, informieren Sie sich daher, ob diese Leistung für Sie sinnvoll ist. Einmal gezahlt, erhalten Sie die Kosten von der Kasse leider nicht zurück. Hilfestellung erhalten Sie auch direkt bei Ihrer VIActiv. Fragen Sie also gerne bei uns nach, bevor Ihnen Kosten entstehen.

**INDIVIDUELLE GESUNDHEITS-LEISTUNGEN**

# Für was zahlen?

Sicher kennen Sie das auch. Sie stehen in einer Arztpraxis und sollen eine **LEISTUNG** selber bezahlen. Dies ist dann der Fall, wenn es sich um eine IGeL handelt. Was dahintersteckt und was wir für Sie tun können.

**FRAGEN KÖNNEN SIE ABER AUCH HIER:**

[WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE](http://WWW.PATIENTEN-INFORMATION.DE) – Stichwortsuche IGeL  
[WWW.IGEL-MONITOR.DE](http://WWW.IGEL-MONITOR.DE) – Medizinischer Dienst Bund

Auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD), die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) und der Arbeitskreis Frauengesundheit e. V. beraten Patientinnen und Patienten zum Thema IGeL.

Im zahnärztlichen Bereich sind bei den Landeszahnärztekammern und den Kassenzahnärztlichen Vereinigungen der jeweiligen Bundesländer Stellen

zur Patientenberatung eingerichtet worden.

Weitere Informationen finden sich auch in einer Broschüre der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e. V.: „Selbst zahlen? Ein Ratgeber zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) für Patientinnen und Patienten sowie Ärztinnen und Ärzte“.

## KOMPETENZEN BÜNDELN

# Krebszentren – Überlebensvorteil durch spezialisierte Medizin

Die Diagnose **KREBS** bringt große Belastungen mit sich. Die gute Nachricht aber: Es wird auf keinem Gebiet so viel geforscht. Genau hier kommen Krebszentren ins Spiel. Untersuchungen haben ergeben, dass Patienten einen Überlebensvorteil haben, wenn sie sich in so einem Zentrum behandeln lassen.

## WAS SIND KREBSZENTREN?

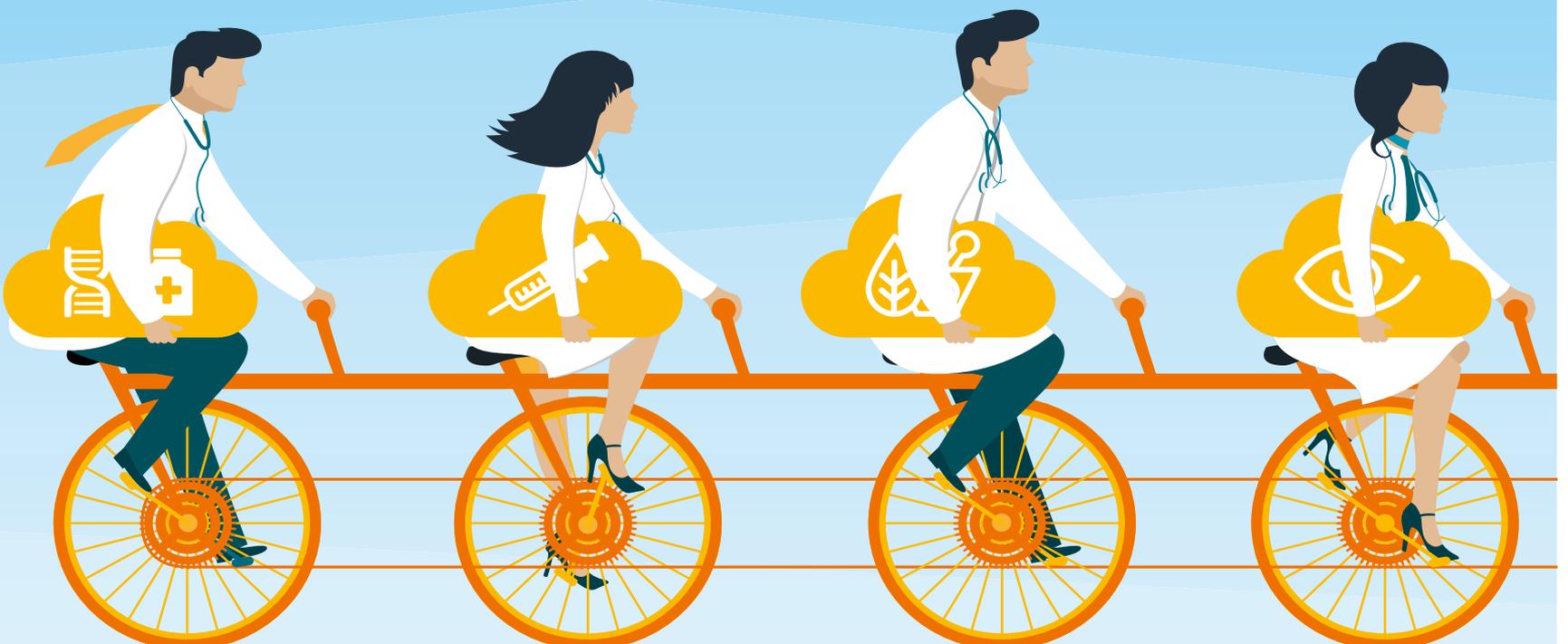
Krebszentren sind Krankenhäuser mit einem offiziell verliehenen Zertifikat, das sie als spezielles Zentrum ausweist, wenn bestimmte Bedingungen etwa zur Qualität oder zu Mindest-Behandlungszahlen erfüllt werden. Die meisten Kliniken erhalten dieses Zertifikat von der Deutschen Krebsgesellschaft. Es hat eine Gültigkeit von drei Jahren, dann wird das Zentrum neu überprüft und es

”

**Die Leitlinien sind ein unabdingbares Instrument, im richtigen Moment das Richtige zu tun.“**

kann sein Zertifikat sogar wieder verlieren. Diese Krebszentren gibt es in Deutschland seit 2003.

Sie bilden ein Netzwerk, bestehend aus ambulant und stationär tätigen Behandlungspartnern. Das Ziel besteht darin, die gesamte Versorgungskette für den Patienten abzubilden: von der Diagnose und Therapie bis hin zur Nachsorge und Palliativbehandlung, also die lindernde Behandlung Schwerstkranker.



In einem Krebszentrum arbeiten nicht nur Fachärzte der verschiedenen Bereiche wie Chirurgie, Onkologie oder Strahlentherapie, sondern auch andere Berufsgruppen wie Psychoonkologen, Pflegenden, Selbsthilfegruppen und Sozialarbeiter zusammen. Patientinnen und Patienten haben zudem eine zentrale Anlaufstelle, bei der zum Beispiel OP-Termin, Bestrahlung oder Chemotherapie besprochen und eng aufeinander abgestimmt werden. Gerade letzteres ist ein großer Vorteil dieser Netzwerke, denn alle Beteiligten weisen eine hohe Fachkompetenz auf, verfügen über viel Erfahrung und arbeiten nach den neuesten Leitlinien zur Behandlung bestimmter Erkrankungen. Diese Leitlinien sind deshalb so wichtig, weil in ihnen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu der Diagnostik und Behandlung regelmäßig aktualisiert zusammengetragen werden. Es kann etwa ein Vorteil für eine Krebsart sein, erst eine Chemotherapie zu machen und danach zu operieren oder genau andersherum. Da das Wissen über die Behandlungsmöglichkeiten immer mehr und genauer wird, sind diese Leitlinien ein unabdingbares Instrument, um im richtigen Moment das Richtige zu tun. Die Krebszentren bündeln all dieses Wissen, sodass Patientinnen und Patienten die bestmögliche Therapie erhalten können.

### ÜBERLEBENSVORTEIL

Es gibt mehrere Untersuchungen, die deutlich zeigen, dass es einen Überlebensvorteil gibt, wenn man sich in einem Krebszentrum behandeln lässt. Besonders groß war laut der Analyse der Krebsregister-Daten der Überlebensvorteil durch die Zentrenbehandlung bei Gebärmutterhalskrebs (minus 25,9 Prozent Sterblichkeit), neuroonkologischen Tumoren (minus 15,8 Prozent), Lungenkrebs (minus 15,0 Prozent) und Brustkrebs (minus 11,7 Prozent). Positive Effekte mit statistischer Signifikanz zeigten sich weiterhin für Darmkrebs, Kopf-Hals-Tumoren, Prostatakrebs und die Gruppe der gynäkologischen Tumoren (Wi-Zen-Studie „Wirksamkeit der Versorgung in onkologischen Zentren“).

### FÜR WELCHE KREBSARTEN?

Es gibt mittlerweile für sehr viele Tumorarten spezialisierte Zentren. Wir führen an dieser Stelle daher nur ein paar Beispiele auf:

- Brustkrebs
- Prostatakrebs
- Darmkrebs
- Blasenkrebs
- Hautkrebs
- Hals-Kopf-Tumoren
- Bösartige Tumoren bei Kindern (Kinderonkologie)
- Neubildungen des Blutes (Hämatookologie)

### WO FINDE ICH KREBSZENTREN?

Ende März 2022 gab es über 1.700 zertifizierte Zentren. Die Zentren sind an etwa 430 Krankenhäusern in Deutschland vertreten und im Jahr 2019 wurden 56 Prozent der neuerkrankten Patientinnen und Patienten in einem zertifizierten Zentrum behandelt. Eine gute Übersicht und Suchfunktion findet man auf [WWW.ONCOMAP.DE](http://WWW.ONCOMAP.DE) (Deutsche Krebsgesellschaft). Hier können Betroffene oder behandelnde Ärzte gezielt nach Krebsart und Bundesland suchen, wo sich das nächstgelegene Krebszentrum befindet. Die Homepages der Kliniken sind direkt verlinkt, so dass man weitergehende Informationen direkt findet.

### ZWEITMEINUNG KREBS

Etwa jede/-r zweite Deutsche wird im Laufe seines Lebens mit einer Krebserkrankung konfrontiert. Eine Diagnose, die hohen Leidensdruck bedeutet und nach Angeboten und Unterstützungsleistungen suchen lässt. Die VIACTIV ermöglicht betroffenen Versicherten mit der „Krebszweitmeinung.de“ daher ein Online-Zweitmeinungsverfahren bei Krebserkrankungen. Dabei können die Patienten Behandlungsunterlagen in der Krebstherapie über einen gesicherten und verschlüsselten Zugang hochladen und die HMO AG mit einer Zweitmeinung beauftragen. Die Unterlagen werden gesichtet und an ein geeignetes Tumorboard übermittelt. Der Fall wird innerhalb einer Tumorkonferenz nach aktuellstem Stand der Wissenschaft besprochen. Das Ergebnis wird dem Patienten bzw. der Patientin mündlich und schriftlich übermittelt. Weitere Infos unter [WWW.KREBSZWEITMEINUNG.DE](http://WWW.KREBSZWEITMEINUNG.DE)



### WEITERE INFOS

Weitere Informationen und Zentren findet man auch unter [WWW.CCC-NETZWERK.DE](http://WWW.CCC-NETZWERK.DE) (Netzwerk der Onkologischen Spitzenzentren)  
**KREBSHILFE.DE**  
 Natürlich helfen auch wir Ihnen gern bei der Suche. Rufen Sie uns an unter **0800 222 12 11**  
 Die VIACTIV findet: Das Ergebnis der wissenschaftlichen Untersuchung ist äußerst positiv und zeigt, wie wichtig wissenschaftliche Untersuchungen für den Fortschritt in der Medizin sind.



LEBENSWELTENPROJEKT

**Bahn frei für  
kleine Seebären!**



**Frühzeitig schwimmen lernen, das ist für Kinder überlebenswichtig. Doch die Wartezeiten für Schwimmkurse sind lang. Das Lebensweltenprojekt VIActiv Seebär schafft Abhilfe.**

**M**it nassen, fröhlichen Gesichtern steigen Derinsu und Tim an diesem Freitagmorgen aus dem Schwimmbecken. Sie haben es geschafft. Sie haben ihren Wassergewöhnungskurs mit Bravour gemeistert und flitzen nun schnell in die Umkleide. Die beiden Fünfjährigen haben einen der begehrten Plätze beim „VIActiv Seebär“-Projekt ergattern können – und nun ihr Seepferdchen in der Tasche.

Das Lebensweltenprojekt der VIActiv geht in enger Zusammenarbeit mit dem Verein „Mein persönliches Come back e. V.“ und einigen KiTas aus Gelsenkirchen und Gladbeck auf die nächsten Bahnen. Im April 2021 gestartet, liefen bereits zwölf VIActiv Seebär-Kurse erfolgreich. Von Oktober 2022 bis Ende März 2023 werden vier weitere Kurse – zwei mittwochs, zwei freitags – stattfinden.

**SICHER IM WASSER UNTERWEGS**

Der „VIActiv Seebär“ ist ein Wassergewöhnungskurs für Vorschulkinder im Alter von fünf bis sechs Jahren. Der Kurs umfasst 24 Einheiten zu je 45 Minuten mit jeweils sechs Kindern. Immer mit dabei: Zwei erfahrene Trainerinnen, die sie anleiten und beaufsichtigen. Dabei geht es nicht um „höher, schneller, weiter“. Das Erlernen des stilgerechten Schwimmens und das Erreichen des Seepferdchens ist nicht unbedingt das Ziel des Kurses. „Das Wichtigste ist, dass die Kinder lernen, sich im Element Wasser zurechtzufinden, und positive Erfahrungen darin machen“, sagt Aquapädagogin Sandra Nalezynski.

Mit dem Kopf untertauchen, im Wasser kreiseln, darauf „ausruhen“ und in Rückenlage auf der Wasseroberfläche treiben oder beim Reinspringen pusten statt Luft holen – spielerisch lernen die Kinder



Die kleinen Seebären mit Trainerin Sandra Nalezynski.



**Das Wichtigste ist, dass die Kinder lernen, sich im Wasser sicher zurechtzufinden.“**

das sichere Bewegen im Wasser und werden dabei auch auf Gefahrensituationen vorbereitet. Dazu gehört zum Beispiel auch das Schwimmen im eigenen Schlafanzug. Zudem wird im Seebär-Kurs immer ohne Schwimmbrille gearbeitet.

**ALARMIERENDE ZAHLEN**

Die Zahl der Ertrinkungstoten der letzten Jahre in Deutschland ist erschreckend. Die Opfer: oft Kinder. So ist Ertrinken eine der häufigsten tödlichen Unfallursachen bei Kindern. Grundschullehrpläne für Sport, wie etwa der des Landes Nordrhein-Westfalen, sehen vor, dass jedes Kind am Ende der Grundschulzeit schwimmen können soll. Das bedeutet, sich „mög-

lichst angstfrei ohne Fremdhilfe in schwimmtiefem Wasser zielgerichtet“ fortzubewegen. Dieses Ziel ist oft aber für die Grundschulen nicht erreichbar – zu große Gruppen, zu kurze Schwimmzeiten. Und die Pandemie hat die Notlage noch einmal deutlich verschärft. Mit der Folge: Zu viele Kinder können gar nicht oder nur sehr schlecht schwimmen. Die DLRG spricht schon von einer Generation der Nichtschwimmer. Dabei ist von geschätzt 1,5 Millionen Mädchen und Jungen die Rede. Das muss sich ändern!

**SCHWIMMEN FÜR ALLE**

Der „VIActiv Seebär“ springt dafür gerne ins kalte Wasser und möchte aktiv Abhilfe schaffen: Das Unfallrisiko minimieren – und dabei auch gesundheitliche Chancengleichheit für alle Kinder ermöglichen. Denn Ertrinkungsfälle betreffen häufiger Kinder mit Migrationshintergrund. Daher möchte der „VIActiv Seebär“ ihnen genauso den Zugang zum Schwimmenlernen erleichtern.

Die Eltern freuen sich über die Teilnahme ihrer Kids. „Für mich ist der Sicherheitsaspekt enorm wichtig und dass die Kinder hier in kleinen Gruppen spielerisch und fröhlich vermittelt bekommen, wie man sicher im Wasser unterwegs ist“, sagt Tims Mama Anika Willmann. Sie beobachtet vom Beckenrand aus ihren Sohn: „Da ist keine Angst mehr!“ Und

Derinsus Mama Derya Keles findet: „Es ist so wichtig, dass die Kinder schon vor Schulbeginn schwimmen lernen.“ Der Kurs von Derinsu und Tim endet nun. Alle sind etwas wehmütig gestimmt, aber die Freude ist trotzdem groß. Einige Kinder haben das Seepferdchen geschafft. Das ist jedoch nicht das primäre Ziel. Jedes Kind erhält aber eine Seebär-Urkunde und hat dazu mächtig viel Spaß. Derinsu und Tim haben durch den Seebär-Kurs quasi Oberwasser gewonnen. Beide möchten dranbleiben und ihre neu erworbenen Schwimmkünste weiter ausbauen.



**INFOS**

Die VIActiv Krankenkasse freut sich, im Lebensweltenbereich die Wassergewöhnungskurse anbieten zu können, und möchte das Projekt VIActiv Seebär zukünftig bundesweit ausrollen. Nähere Infos unter [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE: A52589)

## VERANSTALTUNG

## VIACTIV-Kids forschen

Was ist Luft? Was ist Sauerstoff? Atmen alle Lebewesen? Woher weiß die Luft, wo sie hinmuss, wie sie in uns hinein und wieder heraus kommt? Sind Luft, Wind und Sauerstoff das Gleiche? Was ist eine Lunge, wie sieht eine Lunge aus, haben wir alle eine Lunge und was macht diese den ganzen Tag? Fragen über Fragen, auf die interessierte Kids zwischen fünf und zehn Jahren gemeinsam mit der VIACTIV und dem JuniorCampus der Technischen Hochschule Lübeck Antworten finden können. Gemeinsam gehen sie auf Entdeckungstour. Höchste Zeit, sich einen Expeditionsplatz zu sichern. Jetzt kostenlos anmelden!

## DEM KÖRPER AUF DER SPUR

Gemeinsam wollen die VIACTIV und der JuniorCampus Kinder altersgerecht mit Spaß am Experimentieren und Forschen in jungen Jahren für ihren Körper sensibilisieren. Bereits seit über 10 Jahren gibt es „VIACTIV Kids forschen“ am JuniorCampus schon – und so natürlich auch in diesem Jahr. VIACTIV-versicherte Kinder sind herzlich dazu eingeladen, am JuniorCampus teilzunehmen. In zwei Forschergruppen nach Altersstufen unterteilt (5 bis 7 Jahre und 8 bis 10 Jahre) gehen die jungen VIACTIV-Forscher den Fragen rund um den menschlichen Körper und für ihn wichtigen Elementen nach. Dieses Mal im Fokus der Entdeckungstour: das Wunder der Atmung.

## INFOS UND ANMELDUNG

„VIACTIV Kids forschen“ richtet sich an fünf- bis zehnjährige Kinder, die bei der VIACTIV versichert sind. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie Ihr Kind bis zum 21. Oktober 2022 an.



## ECKDATEN

**WANN?** – Samstag, 29. Oktober 2022, 9.30 bis 12.00 Uhr (inklusive Trink- und Esspausen)

**WO?** – Technische Hochschule Lübeck, Gebäude 24 (JuniorCampus), Mönkhofer Weg 239, 23562 Lübeck  
**ANMELDUNG** per E-Mail bei Simone Gutsche, [simone.gutsche@viactiv.de](mailto:simone.gutsche@viactiv.de)



## KINDERGESUNDHEIT

## Dem Nachwuchs zuliebe

Bereits in der Kindheit werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt: Die VIACTIV unterstützt Ihre **KINDER** dabei mit Sport- und Gesundheitskursen.



**A**ktuelle Studien belegen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche sich zu wenig bewegen. Problematisch wird es meist, wenn sie in die Schule kommen. Denn dort müssen sie deutlich mehr sitzen. Ohne sportlichen Ausgleich am Nachmittag sind nicht selten Übergewicht und Haltungsschäden die Folge. Hinzu kommen häufig erste Erfahrungen mit Stress, zum Beispiel durch Streit mit Mitschülern oder schlechte Noten. Altersgerechte Bewegungs- und Entspannungsangebote können viel Gutes bewirken – dazu möchte die VIACTIV beitragen und unterstützt Ihre Kinder dabei, ihren Bewegungsdrang auszuleben, spielerisch Stress abzubauen und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. In der Kursdatenbank der VIACTIV finden Sie altersgerechte Sport- und Gesundheitskurse zu verschiedensten Themen.

## BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG

Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern ein gesundes Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Entspannung entdecken: Überlegen Sie also mit Ihren Kindern zusammen, wie sich Schulalltag und Freizeit gesünder gestalten lassen. Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, den Sie auf jeden Fall fördern sollten. Finden Sie heraus, welcher Sport oder welche Art von Bewegung Ihrem Nachwuchs

am meisten Spaß macht. Regelmäßige Bewegung ist wichtig, damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln. Sport trainiert nicht nur die Muskeln, sondern unterstützt auch den Abbau von Stress und stärkt das Selbstbewusstsein und den Teamgeist. Achten Sie außerdem auf eine vollwertige, ausgewogene Ernährung, ist doch eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gerade im Wachstum besonders wichtig. Zudem sollte genügend Zeit für Pausen und Entspannung eingeplant werden.

## DEN PASSENDEN KURS FINDEN

Ihr Kind ist mindestens sechs Jahre alt und bei der VIACTIV versichert? Dann melden Sie es einfach an. Die Kosten übernehmen wir für Sie. Insgesamt bis zu 550 Euro für maximal zwei Kurse im Jahr. Ob in Sachen Bewegung, Ernährung oder Entspannung – mit der Online-Suche finden Sie schnell und unkompliziert passende Kursangebote in Ihrer Nähe. Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl und den gewünschten Themenbereich ein und nutzen Sie die zusätzlichen Filter, um gezielt nach Kursen für Kinder beziehungsweise Jugendliche zu suchen. Die Kursdatenbanksuche sowie Gründe, warum die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung auch bei Kindern großgeschrieben werden sollten, finden sie unter [WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE) (WEBCODE: A65836)

Die Wartezeit auf einen Hautarzttermin in Deutschland beträgt rund 38 Tage. Doch Patienten benötigen oft schnelle Hilfe, gerade bei schmerzhaften Erkrankungen und akut auftretenden Symptomen. Einen einfacheren und zeitgemäßen Zugang zum Hautarzt bietet die digitale App des telemedizinischen Unternehmens dermanostic – „Hautarzt per App“. Eine Hautarzt-Behandlung inklusive Therapieplan und einer Verordnungsempfehlung erfolgt nach durchschnittlich 4 Stunden. Über die einfach und intuitiv zu bedienende App senden Patienten drei Fotos und einen ausgefüllten Fragebogen. Geschulte Hautfachärzte und anerkannte Expertinnen und Experten führen dann die Behandlung durch. Für Rückfragen steht das große medizinische Support-Team 24/7 zur Verfügung.



**DIGITAL ZUM HAUTARZT**

# Überall versorgt

Über die App **DERMANOSTIC** erhalten Patienten zügig eine ärztliche Diagnose und Therapie ihrer Hauterkrankung. Die VIACTIV sichert ihren Versicherten diesen Innovationsvorsprung.



**SPEZIELLES BILD-TEXT-VERFAHREN**

Durch die Spezialisierung auf das sogenannte Bild-Text-Verfahren unterscheidet sich dermanostic von den meisten telemedizinischen Anbietern. Die Fachärzte erhalten eine spezielle Schulung und behandeln täglich Hunderte Patienten digital. Ein Großteil der Patienten benötigt nach

der dermanostic-Behandlung keinen weiteren Termin beim niedergelassenen Hautarzt mehr. In 99 Prozent der Fälle kann eine Diagnose gestellt und eine Behandlung ermöglicht werden.

**FLÄCHENDECKENDE VERSORGUNG**

Die App wurde ebenfalls entwickelt, um die teledermatologische Versorgung bei Hauterkrankungen zu stärken und die medizinische Behandlungsqualität ortsunabhängig zu

verbessern. Die digitale Behandlung eignet sich sehr gut für Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Menschen in ländlichen oder strukturschwachen Regionen.

Die digitale Hautarztbehandlung hat sich bewährt. Bislang haben 82.000 Patienten entweder als Selbstzahler oder Privatpatienten von der Behandlung profitiert. Jetzt steht das digitale Angebot auch VIACTIV-Versicherten zur Verfügung.



**300 EURO FÜR SIE**

## DER BESTE AUGENBLICK. FÜR KLARE SICHT.

Sieht gut aus. Und ist auch noch super clever: Ihr neuer Zusatztarif „Mehr Sehen“. Sichern Sie sich alle zwei Jahre 300 Euro für eine neue Brille oder Kontaktlinsen – und vieles mehr. Zu top Konditionen. Ohne Wartezeiten und Gesundheitsprüfung. Informieren Sie sich jetzt!



Dies ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.

[viactiv.de/zusatzversicherung-sehen](https://viactiv.de/zusatzversicherung-sehen)

## TOXISCHE POSITIVITÄT

# Schluss mit „Alles gut!?“

Das zwanghafte **STREBEN NACH DEM DAUER-GLÜCK** macht alles andere als glücklich: Journalistin Anna Maas erzählt in ihrem Buch von ihren eigenen Erfahrungen und spricht sich für Raum für negative Gefühle aus.



**J**eder ist seines Glückes Schmied“: Würden Sie dieser Aussage zustimmen, Frau Maas?

Nein, das würde ich so nicht stehenlassen. Ich verstehe den Gedanken dahinter – man kann

in vielen Situationen sicherlich das Positive sehen, man kann sich Dinge eher schön- als schlechtreden und mit einer gesunden Portion Mut, Ehrgeiz und Fleiß kann man viel erreichen. Aber das ist eben nicht die ganze Wahrheit. Der Spruch blendet aus, dass es strukturelle Probleme, soziale Missstände oder auch heftige Schicksalsschläge gibt, die sich nicht „weglächeln“ lassen. Zudem vermittelt der Spruch auch umgekehrt, dass jede und jeder selbst schuld ist, wenn sie oder er unglücklich ist: „Wenn du nicht glücklich bist, wenn du genervt bist, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, dann bist du selbst schuld. Arbeite doch einfach an deinem Mindset!“ Genau das halte ich für falsch. Wir können nicht alles in unserem Leben beeinflussen.

**Wo liegt denn die Grenze von „gesundem“ zu „ungesundem“ positiven Denken?**

Optimismus ist gesund und kann in schwierigen Phasen durchaus helfen. Doch wenn diese Positivität zwanghaft wird, sodass gar kein Raum mehr für unangenehme Gefühle bleibt, kann das dazu führen, dass wir Gefühle bei uns selbst und bei anderen kleinreden. Anders gesagt: Positives Denken wird immer dann toxisch, wenn es Druck aufbaut und zur Verdrängung von Emotionen führt. Wenn wir Gefühle unterdrücken, kann das krank machen.

**Das Thema toxische Positivität hat Sie so sehr beschäftigt, dass Sie es in einem Buch aufgearbeitet haben. Warum? Wo beziehungsweise wann ist sie Ihnen besonders spürbar begegnet?**

Ich stand typischen „Alles wird gut, wenn du nur fest daran glaubst“-Ratgebern oder -Gurus schon immer skeptisch gegenüber, konnte aber nie wirklich in Worte fassen, wieso. Als dann die Corona-Pandemie kam und es mir nicht gut ging – Existenzsorgen als Freiberuflerin, Sorgen um vorerkrankte Mutter, keine Kita fürs Kind, fehlende soziale Kontakte, das hat mich anfangs wirklich umgehauen –, haben mich Tipps wie „Sieh doch einfach das Positive“ oder „Es ist doch alles eine Frage des Mindsets“ extrem genervt. Als freie Journalistin hatte ich das Gefühl, dass ich damit nicht allein bin, und wollte einen Artikel darüber schreiben. Ich begann zu recherchieren. Als ich zehn Seiten Notizen hatte und merkte, dass dieses Thema nicht nur Corona, sondern unglaublich viele Lebensbereiche tangiert und dass auch ich schon oft mit toxischer Positivität konfrontiert war, wurde schließlich ein ganzes Buch daraus.

**Was glauben Sie, warum kann unsere Gesellschaft mit negativen Gefühlen oft nicht gut umgehen?**

Zum einen fühlt sich gute Laune einfach gut an. Da ist es ein natürlicher Reflex zu sagen: Dieses Gefühl will ich so oft wie möglich spüren. Zum anderen ist es, glaube ich, ein gesellschaftlich erlerntes Narrativ, das wir alle verinnerlicht haben und weitergeben. In der Werbung, in den Magazinen, in vielen

Anna Maas ist Autorin des Buches

„Die Happiness-Lüge“.





**Gefühle sind zum Fühlen da! Jedes gibt uns einen Hinweis über unsere Bedürfnisse.“**

Filmen: Überall sehen wir glückliche Gesichter und ein Happy End. Ewiges Glück und positive Emotionen sind das Ziel. Da wollen wir hin und alles andere ist „falsch“. Wir teilen in „gute“ und „schlechte“ Gefühle ein. Letztere sollten wir schnell loswerden, so wird es vermittelt. Wenn beispielsweise jemand mies drauf ist oder trauert, ist unser erster Impuls, diese Person sofort aufzuheitern. Dabei würde es manchmal mehr helfen, zuzuhören, mitzufühlen und zu sagen: „Stimmt, es ist gerade wirklich blöd.“

**Negative Gefühle haben also ihre Berechtigung?**  
Ja! Sie sind sogar sehr wichtig. Gefühle sind zum Fühlen da. Jedes Gefühl gibt uns einen Hinweis über unsere Bedürfnisse und Wünsche. Wir können uns selbst nur näherkommen – und ganz nebenbei auch schneller wieder aus einem Tief herauskommen –, wenn wir anerkennen, dass die gesamte Klaviatur an Emotionen wichtig ist und zum Leben dazugehört. Wenn wir auch auf die negativen Gefühle hören und versuchen zu verstehen, welches unerfüllte Bedürfnis dahintersteckt, dann können wir bestenfalls dieses Bedürfnis erfüllen. Das macht nachhaltiger glücklich, als das Gefühl zu verdrängen. Und: Wut oder Frust beispielsweise sind Antreiber, um gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen. Ohne wütende Frauen würde ich vermutlich heute noch die Unterschrift meines Mannes brauchen, um ein Konto zu eröffnen.

**Welche Rolle spielen die sozialen Medien im Zusammenhang mit der toxischen Positivität?**  
Ich glaube schon, dass der Druck, immer gut drauf zu sein, dadurch gestiegen ist. Gerade auf Plattformen wie Instagram werden sehr idealisierte Lebensbilder geteilt. Da viele von uns sehr häufig in die Apps reinschauen, sind wir diesen Bildern immer und immer wieder ausgesetzt. Zudem sind das ja oft keine Topmodels oder Stars, sondern „Leute wie du und ich“, bei denen scheinbar alles perfekt läuft. Das erhöht zusätzlich den Druck, mithalten zu wollen.

**Ist die Coronapandemie Ihrer Meinung nach auch ein Antreiber toxischer Positivität in der Gesellschaft gewesen?**  
Ja, schon. Ich glaube, dass wir alle auf die eine oder andere Weise an unsere Grenzen kamen und diese Krise für uns alle eine riesige Herausforderung war. Doch kaum jemand zeigt sich gern verletztlich. Kaum jemand gibt gern zu, ab und an überfordert und heulend auf dem Küchenboden zu liegen. Stattdessen hieß es gerade zu Beginn der Krise: Bana-

nenbrot! Keller ausmisten! Fitnessprogramm! Basteltipps für die Kids! Yay! Nicht nur nach außen, auch für uns selbst haben wir versucht, die Fassade des Happiness-Lifestyles zu wahren, um nicht diese fiesen Emotionen aushalten zu müssen. Aber nach einer Weile hat sich das gewandelt und viele Menschen sind ehrlicher geworden.

**„Wer weiß, wofür es gut ist?“, „Kopf hoch“, „Jede Krise ist auch eine Chance“ – wie gefährlich ist Ihrer Meinung nach toxische Positivität im Zusammenhang mit Krankheit?**  
Eine Krankheit ist schlimm genug. Wenn dann noch von außen der Druck kommt, positiv denken zu müssen, weil Gesundheit Kopfsache sei und eine positive Einstellung zur Heilung beitrage, kann das ziemlich Druck machen. Gegenfrage: Haben diejenigen, die an Krebs sterben, nicht positiv genug gedacht? Hat das nierenkranke Kind einfach das falsche Mindset? Wir müssen mit solchen Sprüchen aufpassen.

**Ist eine positive Einstellung bei Krankheit nicht hilfreich?**  
Wenn wir wenig Stress haben und uns gut entspannen können, wird der Vagusnerv stimuliert, das Immunsystem funktioniert besser, wir bleiben fitter. Und ja, deshalb sollten wir uns auch in der Krankheit nicht in Horrorszenarien verlieren und sicherlich hilft es niemandem, sich ewig selbst zu bemitleiden. Aber toxische Positivität, also „Denk einfach positiv“ oder „Alles eine Frage des Mindsets“-Sprüche, sorgen eben nicht für Entspannung, sondern eher für Stress, weil die Erkrankten zusätzlich Druck bekommen, an sich zu arbeiten. Es wird suggeriert, dass sie zumindest ein Stück weit durch ihre innere Haltung selbst für die Heilung verantwortlich seien. Es wäre aber viel gesünder, wenn man auch Traurigkeit und Wut zulassen kann. Denn gerade im Zusammenhang mit Krankheit ist das eine völlig normale Reaktion und nichts „Falsches“. Die Akzeptanz der unangenehmen Emotionen sorgt auf lange Sicht für eine positivere Grundstimmung als die krampfhafte Vermeidung dieser negativen Gefühle.



**Haben Sie einen Tipp für Betroffene und Angehörige im emotionalen Umgang mit dem Thema Krankheit oder Trauer?**  
Allen Gefühlen Raum und Zeit geben! Was kommt, darf sein. Man darf auf einer Beerdigung auch lachen. Und man darf im Supermarkt plötzlich losheulen. Das ist alles in Ordnung, man ist deshalb kein schlechterer Mensch, sondern einfach nur ein Mensch mit echten Gefühlen. Schicksalsschläge wie Krankheit und Tod sind schlimm genug. Niemand sollte sich dann noch zusätzlich Vorwürfe machen müssen, wenn sie oder er gerade nicht positiv denken oder den „Good vibes only“-Mantras folgen kann. Und ich finde auch, dass man offen über alles reden darf und sollte. Denn so merken auch andere, die ihre wahren Gefühle vielleicht verstecken: „Ein Glück, ich bin nicht allein.“



**Toxische Positivität ist ein erlerntes Narrativ, das wir alle verinnerlicht haben.“**

**Was wünschen Sie sich? Wie können wir uns alle ein bisschen mehr diesem „Good vibes only“-Druck entziehen und eine gesunde emotionale Balance finden?**  
Ich wünsche mir mehr emotionale Akzeptanz, da diese zu mehr Ehrlichkeit, mehr Mitgefühl, mehr Selbstmitgefühl und weniger Schwarz-Weiß-Denken führen kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass aus oberflächlichem Smalltalk echte Gespräche mit Tiefgang werden können, wenn man sich selbst öffnet und ehrlich und ungeschönt erzählt, wie's läuft. Und natürlich kann auch jeder an sich selbst arbeiten. Kaum jemand von uns ist frei von toxischer Positivität – also sollte man immer mal wieder überprüfen, wie man auf negative Emotionen bei sich selbst und bei Freunden, Verwandten und Bekannten reagiert. Mitgefühl und Selbstmitgefühl kann man trainieren. Ich bin auch noch dabei.  
(both)

**BUCHTIPP**  
In ihrem Buch „Die Happiness-Lüge – Wenn positives Denken toxisch wird“ (Eden Books/Edel Verlag) untersucht Journalistin Anna Maas, was wirklich dran ist an dem Zwang zum Glücklichein. Anhand ihrer eigenen Erfahrungen und der Meinungen zahlreicher Experten erklärt sie, warum eine positive Lebenseinstellung um jeden Preis oft nicht nur wenig hilfreich ist – sondern uns sogar schaden kann.



Warum in die Ferne schweifen,  
wenn das Gute liegt so nah?  
Regional und SAISONAL  
einkaufen und essen lohnt  
sich in vielerlei Hinsicht.

**D**er Duft von süßen Erdbeeren liegt noch in der Nase. Doch nun, wo sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt, scheint das rote Früchtchen längst vom Speiseplan gestrichen. Doch dann liegen sie dort, in der Kühlauslage, leuchten uns rot entgegen und die Erinnerung an Erdbeeren auf Tortenboden, mit Vanilleeis, im Müsli oder einfach pur zergeht uns schon wieder auf der Zunge. Jetzt zugreifen? Besser nicht! Denn garantiert sind diese Erdbeeren nicht von deutschen Feldern geerntet worden und haben bereits eine Reise – womöglich sogar mit dem Flugzeug – hinter sich. Und fliegende Erdbeeren haben bekanntlich nicht die beste Energiebilanz vorzuweisen. Besser ist, auf sie zu verzichten und aufs nächste Jahr zu warten, wenn sie hierzulande wieder Saison feiern.

”

**Regionale saisonale  
Produkte haben  
eine bessere  
Umweltbilanz.“**

#### AUSWAHL IM ÜBERFLUSS – NOTWENDIG?

Als Endverbraucher sind wir es mittlerweile gewohnt, perfekt geformte Gemüse- und Obstsorten in den Auslagen der Lebensmittelgeschäfte der Republik zu finden. Eine üppige Auswahl, die über das gesamte Jahr quasi keinen Verzicht auf bestimmte Sorten erfordert. Doch all der bunte Reichtum geht auf Kosten von Klima und Umwelt. Lange Transportwege, Treibhäuser und gekühlte Lagerstätten – sie alle verbrauchen enorm viel Energie und haben ihren Anteil an der schlechten CO<sub>2</sub>-Bilanz. Gesunde Ernährung ist eine Sache, sie geht aber heutzutage auch immer mit einer Gewissensfrage einher. Geht es anders?

Ja – und das Wie ist im wahrsten Sinne des Wortes naheliegend: „Regionale saisonale Produkte sind häufig preiswerter und haben eine bessere Umweltbilanz, da Ressourcen für Lagerung und lange Transportwege eingespart werden können“, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aber benötigen wir das ganze Jahr nicht das gesamte Repertoire an frischem Obst und Gemüse, um uns gesund zu ernähren? Nein. Laut DGE können auch heimisches saisonales Gemüse und Obst selbst „mit Macken und Flecken“ den Menschen mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflan-



UMWELTFREUNDLICH GESUND

Saisonal

heißt

regional

zenstoffen versorgen. Während sich in der Regel das Obst zugegebenermaßen auf die Sommermonate konzentriert (sich aber natürlich einfrieren oder einmachen lässt), ist Gemüse das ganze Jahr über in Hülle und Fülle verfügbar. Und vieles davon ist auch lagerbar.

**AUF EINER LANGEN REISE**

Dass aktuell viele Endverbraucher bei der Auswahl ihrer frischen Lebensmittel aber noch nicht auf Saisonalität und Regionalität achten, zeigen diese Zahlen: Inzwischen werden 60 Prozent des Gemüses und 80 Prozent der Früchte (ohne Zitrusfrüchte!) nach Deutschland importiert. Mindestens bei den schnellverderblichen Sorten, die hierzulande keine Saison haben und von außerhalb Europas importiert werden, kann man davon ausgehen, dass sie mit dem Flugzeug hergefliegen wurden. Viele andere Sorten, wie etwa Bananen, kommen per Schiff – oder eben anschließend auch per LKW.

**REGIONAL GLEICH GESUND?**

Saisonal zu essen heißt auch regional zu essen. Anders als der Begriff „Bio“ ist „regional“ aber kein gesetzlich geschützter Begriff – damit kann er wirklich „lokal“, aber auch „ganz Deutschland“ bedeuten. Die gute Nachricht: Anders als bei anderen Lebensmitteln muss bei Obst, Gemüse und anderen unverarbeiteten Lebensmitteln das Herkunftsland angegeben werden. Damit fällt der Griff zum „regionaleren“, heimischen Produkt schon einmal leichter. 40 Prozent des hierzulande verzehrten Gemüses und 20 Prozent des Obstes kommen noch aus Deutschland. Das bedeutet allerdings nicht automatisch, dass es auch saisonal geerntet wurde. Auch in Deutschland kommen Gewächshäuser, Bodenheizungen oder Folientunnel zum Einsatz. Auch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und Düngemittel – in Deutschland sind zulässige Höchstmengen des Einsatzes gesetzlich festgelegt –



**Die Saisonalität garantiert optimalen Reifegrad und hohe Nährstoffdichte.“**

können verwendet worden sein. Und es gilt: Je weiter entfernt ein Produkt von seiner natürlichen und optimalen Wachstumszeit gezüchtet wird, desto mehr Eingriff ist von Menschenhand nötig.

Wer also wirklich sicher sein möchte, dass sein Gemüse und Obst nur einen sehr kurzen Transportweg erlebt hat, ökologisch angebaut und saisonal geerntet wurde, sollte am besten auf den Wochenmarkt gehen oder direkt beim Erzeuger vor Ort kaufen – bestenfalls in Bio-Qualität. Diese ist am gesetzlichen EU-Bio-Label zu erkennen.

**REGIONAL UND SAISONAL IST GESUND**

Stehen die heimischen Früchte den importierten Exoten in irgendeiner Form nach? Darauf antwortet die DGE mit guten Gründen:

- 1.** Die heimische Natur bietet genau die Nährstoffe, die wir in den jeweiligen Jahreszeiten benötigen.
- 2.** Die Saisonalität der Produkte garantiert einen optimalen Reifegrad und damit guten Geschmack und eine hohe Nährstoffdichte (anders als im Treibhaus gezüchtete Erzeugnisse), denn es wird

nicht verfrüht, sondern im optimalen Reifegrad geerntet.

**3.** Da regionale und saisonale Produkte einen geringeren CO<sub>2</sub>-Abdruck haben und weniger Energie verbrauchen, kommen sie der Umwelt und damit auch uns zugute

**4.** Saisonales Obst und Gemüse ist oft preiswerter als zu einem anderen Zeitpunkt und schont damit den Geldbeutel.

Über das Obst und Gemüse hinaus gibt es selbstverständlich noch mehr heimische Superfoods, die uns die besten Ernährungsgrundlagen bieten können. Nüsse, Getreide, Hirse, Hafer und Co. sind wertvolle Nährstofflieferanten, die uns auch jetzt perfekt durch die bevorstehende dunkle Jahreszeit begleiten. Übrigens: Saisonalität fördert die Kreativität und die Experimentierfreude beim Kochen und lädt zum Probieren neuer Rezepte ein!

**FAZIT: MEHR ALS KRAUT UND RÜBEN**

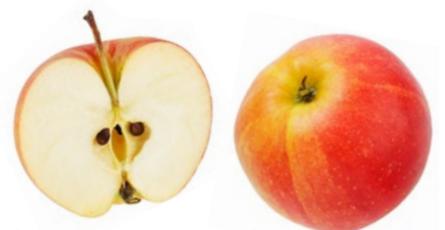
Bewusster regional und saisonal zu essen, bedeutet sicherlich, Gewohnheiten über Bord zu werfen und auf das eine oder andere Lebensmittel, das etwa von Übersee kommt, zu verzichten. Es bietet aber auch einen Gegenentwurf zur Überflussgesellschaft, in der alles zu jeder Zeit verfügbar ist. Die Corona-Pandemie und auch die Folgen des Ukraine-Kriegs haben uns bereits spüren lassen, dass diese nicht selbstverständlich ist. Regional und saisonal zu essen, bedeutet aber auch, die Natur wertzuschätzen und sich mit ihr zu beschäftigen. Die hiesige Landwirtschaft wird unterstützt und das Klima durch kurze Transportwege geschont. Außerdem bieten die heimischen Lebensmittel einen gesundheitlichen Vorteil, da sie, zum optimalen Reifegrad geerntet, nicht nur besonders vollmundig schmecken, sondern auch die höchste Nährstoffdichte bieten.

**DIE HABEN'S DRAUF**

**Nur ein paar Beispiele heimischer Superfoods:**



**CHICORÉE (OKT. BIS APRIL)**  
Bitterstoffe fördern das Verdauungs- und Blutgefäßsystem, senkt den Cholesterinspiegel, stärkt das Immunsystem



**ÄPFEL (JULI BIS NOVEMBER)**  
mineralstoff- und vitaminreich, schützen Körperzellen (Flavonoide), beruhigen Magen und Darm, gut bei Verdauungsproblemen



**BIRNEN (JULI BIS DEZEMBER)**  
leicht verdaulich, ballaststoffreich, fördern die geistige Fitness, helfen beim Entwässern, sind mit Schale gesünder



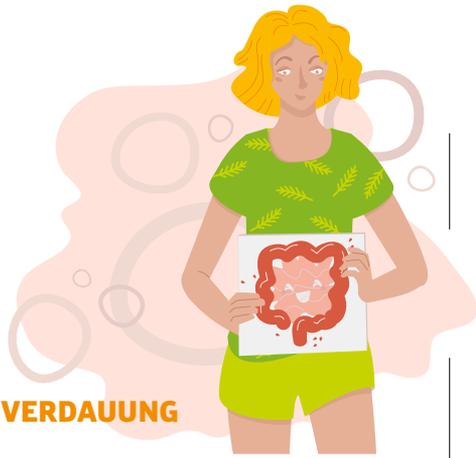
**WALNÜSSE ODER HASELNÜSSE (HERBST)**  
wertvolle Energielieferanten, positive Wirkung auf Blutfettwerte, senken Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2



**KÜRBIS (AUGUST BIS NOVEMBER)**  
Immunsystem-Supporter, schützt Körperzellen, unterstützt Blase und Nieren, vitaminreich, leicht bekömmlich



**ROTE BEETE (SEPT. BIS MÄRZ)**  
Blutdrucksenkend, schützt Körperzellen, wirkt blutbildend, hemmt Entzündungen



VERDAUUNG

## Ganz schön lang

Im unteren Teil unseres Bauches sitzt das größte innere Organ des Menschen: der Darm. Er besteht aus Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm, sieht ein bisschen so aus wie ein Schlauch und ist bis zu acht Meter lang. Er ist aber nicht nur besonders groß, sondern auch besonders wichtig. Seine Hauptaufgabe ist es, unser Essen zu verdauen und die in der Nahrung enthaltene Energie sowie lebenswichtige Nährstoffe – zum Beispiel Vitamine – an den Blutkreislauf abzugeben, damit sie an den richtigen Stellen im Körper landen. Außerdem befinden sich im Darm Bakterien. Das klingt zwar fies, aber die Darmbakterien sind „gute“ Bakterien, denn sie machen nicht nur Keime, Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich, sondern produzieren auch wichtige Vitamine.

### GRUMMELN IM BAUCH

## Wenn der Magen

knurrt



Nach dem Frühstück ist man satt und kann in den Tag starten. Aber nach ein paar Stunden meldet sich dann plötzlich unser Magen mit einem lauten Knurren. Dann weißt du, es ist Zeit für ein Pausenbrot oder einen Snack. Aber warum macht unser Magen eigentlich diese Geräusche? Das liegt daran, dass er die ganze Zeit in Bewegung ist. Erst vermischt er die Nahrung, die wir gekaut und heruntergeschluckt haben, mit den Magensäften, dann sorgt er dafür, dass dieser Nahrungs-

brei weiter in den Darm gelangt. Wenn das passiert ist, könnte der Magen eigentlich eine Pause einlegen. Tut er aber nicht. Statt der Nahrung bewegt er allerdings noch Luft hin und her, die wir auch regelmäßig herunterzuschlucken. Wenn er versucht, die weiter in den Darm zu schieben, dann entsteht das grummelnde Magenknurren. Der Magen knurrt aber nicht nur, wenn wir Hunger haben. Auch wenn wir etwas essen, das schwer verdaulich ist, macht er sich bemerkbar.

### TIERE

## Immer mit der Ruhe

Die schnellsten Tiere sind sie nicht – im Gegenteil. Ein Faultier schläft 15 bis 18 Stunden pro Tag. Und wenn es sich doch mal bewegt, dann sieht es ein bisschen so aus, als täte es das in Zeitlupe. Kein Wunder also, dass man denkt, dass das Faultier faul ist. Stimmt aber gar nicht, vielmehr hat sich ihr Körper ziemlich gut an ihren Lebensraum angepasst. In ihrer Heimat Südamerika ernähren sich Faultiere nämlich hauptsächlich von Blättern. Die sind aber gar nicht so leicht zu verdauen. Darum müssen Faultiere auch nur alle sieben bis acht Tage auf die Toilette. Und weil die Blätter auch nicht besonders viel Energie liefern, kann sich das Faultier auch nicht schnell bewegen.

### Witze

Eine Fliege saust haar-scharf am Spinnennetz vorbei. Spinne: „Morgen erwische ich dich aber!“  
Fliege: „Ätsch, ich bin eine Eintagsfliege.“

Welche Sprache sprechen Engel? – Englisch.

## Der Weg durch

## den Körper

Ganz schön was los im Körper. Wenn wir etwas essen oder trinken, dann gerät auch der Magen mächtig in Bewegung. Auch beim Schlaubären. Doch welchen Weg „geht“ die Nahrung durch unseren Körper und welche Körperteile sind eigentlich daran beteiligt, sie zu verdauen? Vielleicht kannst du sie der Reihenfolge nach zuordnen!?



Speiseröhre      After      Magen

Darm      Mund

1      2      3      4      5

Lösung: 1 = Mund, 2 = Speiseröhre, 3 = Magen, 4 = Darm, 5 = After

GEHIRNJOGGING

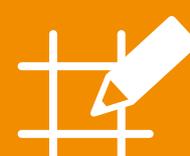
# Mitmachen und rätseln!

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit dem X-Sudoku: Füllen Sie dazu 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.

Weiter geht es mit einem Kreuzworträtsel: Die gesuchten Begriffe erraten, eintragen und das Lösungswort ermitteln. Viel Spaß!

		8	9		2	7		
1		3				2		9
	6		1		9		4	
	3		6	5	4		8	
	5		7		8		2	
7		6				4		8
		5	8		3	6		



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.

Getränk zur Entschlackung	6	Skilanglauf mit Schießwettbewerb	Laubbaum	Vorschlag zur Abhilfe	Sportrequisit		Gymnastikutensil	Laufjunge, Überbringer	Methode zur Wunschfigur		Pferdegangart		Felge mit Bereifung	9	konzentriertes Pflegeprodukt
darüber								falsche Richtung					4		
türk. Währungseinheit	8				Stadionwelle/2. W. Vogelnachwuchs				3		gehoben für: Adler Arzneiverordnung				Wattebausch
schweres Arbeitspferd								Genbestand Heißluftbad							
			11	Ansprache	12	Gebärde Teil des Messers			10		australischer Laufvogel				
ugs.: Feier, Party	Faktor f. d. Gewicht-Größe-Verhältnis		Gelassenheit 3. und 4. Fall v. wir					gut trainiert, in Form		japan. Richtung des Buddhismus					Hochschule (Kurzwort) 2
Teil einer Blume				7			Verbindungsstelle, Furche						Schrei		
Erdtrabant						vornehm				Wagenbespannung					
Kerbtier		1					Zart-, Feingefühl					5	persönl. Fürwort/ 2. Person, 3. Fall		

s1609-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

IMPRESSUM

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

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

**Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:**  
Markus M. Müller,  
Vorstandsvorsitzender der VIActiv

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

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

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

**Text:**  
Tina Belke (tbe), Theresa Boenke  
(Projektleitung, both), Monika  
Dütmeyer (duet), Martin Fröhlich  
(from), Magnus Horn (mho)

**Grafik/Layout:**  
Laura Fontes, Anna Lindenblatt,  
Sebastian Rösler, Katharina  
Rothenpieler, Sina Rudolf

**Fotos:**  
Carsten Bender, Theresa Boenke,  
Asja Caspari, iStockphoto, Sarah  
Jonek, Oliver Krato, Michael Jacobus  
Maas, privat/Stefanie Gerth, privat/  
Alexandra Neumann, privat/Mira  
Taylor, rowohlt, Markus Zielke

**Illustrationen:**  
Julian Rentzsch, Sebastian Rösler,  
iStockphoto

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

**Erscheinungsweise:**  
vierteljährlich, Gesamtauflage  
450.000, Bezugspreis im Mitglieds-  
beitrag enthalten

**Quelle Seite 3:** Jacobs, J.C., Jarvik, J.G., Chou, R.  
et al. Observational Study of the Downstream  
Consequences of Inappropriate MRI of the Lumbar  
Spine. J GEN INTERN MED 35, 3605–3612 (2020).  
https://doi.org/10.1007/s11606-020-06181-7

Weitergehende datenschutz-  
rechtliche Informationen finden  
Sie auf unserer Homepage unter  
[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE)  
(WEBCODE: A1364)



**VI**ACTIV  
Krankenkasse



# HAND IN HAND **MEHR BEWEGEN!**

Du wünschst dir mehr Action im Alltag? Mach mit uns den ersten Schritt und bleib dauerhaft in Bewegung.

**AUCH IN DIR STECKT EIN #SPORTMEISTER**

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