

# VIACTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT  
SUDOKU-  
RÄTSEL

**SERVICE:** Teil 11 – Sie haben Fragen? So funktioniert unsere telefonische Pflegeberatung! **SEITE 19**

## TITELTHEMA

# Endlich wieder besser hören

Luka Hierse liebt es, Musik zu hören – und als Cheerleaderin zu tanzen. Doch das alles geht nur mithilfe von Hörgeräten. Wie die Hörakustikerin sich ihr Handicap zum Vorteil macht. **AB SEITE 5**



## INTERVIEW

Reinhard Brücker und Markus M. Müller über gemeinsame und neue Projekte. **SEITE 10**



## TREND

Microgreens sind das neue Superfood und lassen sich ganz einfach selbst anbauen. **SEITE 34**



## RUH DICH AUS

Typgerecht entspannen: Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung im Vergleich. **SEITE 20**



## PSYCHOLOGIE

Hirnforscher Professor Gerald Hüther erklärt, warum wir uns mit Veränderungen so schwer tun. **SEITE 14**

## IM PORTRÄT

Daniela Maier führt ein ganz normales Leben – mit zwei Beinprothesen. Sie erzählt ihre Geschichte. **SEITE 22**

## INHALT

**3 POLITISCHE SEITE**  
Martin Fröhlich denkt über Corona und das Gesundheitssystem nach.

**5 TITELTHEMA**  
Unsere Ohren sind kleine technische Wunderwerke. Wir erklären Funktion und Störungen.

**10 INTERVIEW**  
Der neue Vorstand Markus M. Müller im Gespräch mit Reinhard Brücker.

**13 BREATHWALKING**  
Eine besondere Kombination aus Yoga und Meditation in fünf Schritten.

**22 LEBEN MIT PROTHESE**  
Daniela Maier wurden die Unterschenkel amputiert. Sie erzählt ihre Geschichte.

**24 INTERN**  
Wie ist die VIACTIV durch den Lockdown gekommen?

**26 OLYMPIA**  
Amanal Petros wäre eigentlich im Juli als Olympionik Marathon gelaufen.

**28 RUNNER'S WORLD**  
Laufen mit Kindern: Wie geht das in welchem Alter?

**33 VIACTIV.DE**  
Warum man Beipackzettel unbedingt lesen sollte – und wie das richtig geht.

**36 GESUNDES BÜRO**  
Alles ist durcheinander geraten? So organisiert man sich richtig!

**38 LEBEN**  
Wie das Netzwerk „ZWAR“ (zukünftige) Rentner unterstützt.

**Ben Zucker ist der SHOOTINGSTAR der deutschen Musikszene. Mit seiner neuen Album-„Zugabe“, mit fünf neuen Songs und zwei weiteren CDs schaffte er im Mai den Sprung an die Spitze der deutschen Album-Charts. Im Interview spricht der 36-Jährige über seine Musik, Fitness und Social Media.**

60 Sekunden mit...

# BEN ZUCKER

**Herr Zucker, Ihr Markenzeichen ist Ihre powervolle Stimme. Wie gelingt es Ihnen, sie zu trainieren und zu schonen?**

Ich trinke viel Tee. Auf Tour singe ich mich intensiv ein. Für das Einsingen und Absingen gibt es spezielle Techniken. Ich inhaliere viel und halte vor dem Konzert, bis ich dran bin, den ganzen Tag einfach meinen Mund (lacht).

**Wie halten Sie sich fit, wenn Sie auf Tour sind oder Ihre Songs schreiben?**

Ich betreibe intensiv mein Crossfit-Sportprogramm. Das ist sehr anstrengend, macht aber Riesenbock. Wenn ich richtig abschalten und nicht über Kompositionen, Texte und andere Dinge nachdenken möchte, spiele ich sehr, sehr gerne PlayStation. Dadurch bewahre ich mir weiter mein inneres Kind. Davon lasse ich mich nicht abhalten.

**In einer Show mit Florian Silbereisen sind Sie 2017 erstmals im Fernsehen aufgetreten. Erinnern Sie sich gerne an diesen Auftritt?**

Ja, sehr gerne sogar. Ich hatte das große Glück, dass meine Plattenfirma und ihr Boss mich in die Sendung „Schlagercountdown“ gebracht haben. Ich habe da ein besonderes Entree bekommen. Damit ging alles los. Der Effekt vor dem Sprung durch

eine Schattenwand war, dass viele einen Rock-'n'-Roll-Sänger erwartet hätten. Sie fanden es krass, als sie mich zum ersten Mal gesehen haben, weil sie optisch sehr überrascht waren, nachdem sie erst nur meine Stimme gehört und sich darauf fokussiert hatten.

**Ihre Musik ist ein Mix aus Pop, Rock und Schlager. Mit welchem Genre identifizieren Sie sich am besten?**

Pop und Rock mit einer schönen Schlager-Sahnehaube trifft es am besten. Ich habe meine Hausaufgaben gemacht, wenn ich die Menschen emo-

tional erreiche. Am Ende geht es um die Musik und die Emotionen, die ich auslöse, und nicht darum, ob ich mich im Genre Rock, Pop oder Black Metal bewege. Ich bin gerne Schlagersänger, Rocksänger oder Popsänger. Das ist mir egal.

**Können Sie kurz erklären, wie der Ablauf nach einem Konzert für Sie ist?**

Ja, gerne. Im Backstage-Bereich gibt es für die Band und mich noch ein Getränk. Dann wartet mein Fahrer, ich werfe ein Handtuch über den Kopf, es geht raus und ab zum nächsten Hotel. Da geht es rein, hoch, schlafen. Am nächsten Tag geht es weiter. Ich bin auch leider immer ein bisschen isoliert im Auto, weil ich nicht krank werden darf. Im Tourbus ist die Gefahr immer gegeben, auch durch die Klimaanlage. Meine Plattenfirma hat entschieden, dass ich besser immer ein bisschen in Quarantäne bleibe. Morgens frühstücke ich gerne gemütlich, dann packen wir alles ein und es geht weiter in die nächste Stadt.

**Wie wichtig ist Ihnen Social Media und wie aktiv sind Sie in den Sozialen Netzwerken?**

Ein großer Storymaker bin ich nicht, aber ich poste gerne mal Fotos und erzähle etwas, um gerade in der aktuellen Zeit mit meinen Fans in Kontakt zu bleiben. Ich mache aber am liebsten Musik. (blick)



# CORONA und unser Gesundheitssystem

**KOLUMNE** Ich habe einen Moment überlegt, ob ich die Corona-Krise zum Thema machen soll. Es könnte schließlich sein, dass Sie es nicht mehr hören können. Aber es führt kein Weg an Corona vorbei derzeit. Schon gar nicht im Magazin einer Krankenkasse.



Wenn Sie erwarten, dass ich mich an der Debatte zwischen Corona-Panikern und -Leugnern beteilige – nein, vielen Dank. Die medizinische Bewertung der Frage, wie viel schlimmer Covid-19 als ein mutiertes „normales“ Grippevirus ist, sollen die Virologen vornehmen. Selbst die tun sich ja schwer mit verlässlichen Einschätzungen. Was sollte ich da Gehaltvolles beitragen? Ich möchte Ihren Blick auf etwas anderes lenken.

Corona hat uns in Deutschland gezeigt, dass unser Gesundheitssystem zu den besten der Welt gehört. Das ist der Grund dafür, dass bei uns eine niedrigere Mortalitätsrate zu halten war, dass weniger Ansteckungen stattfanden als befürchtet und dass jene, die schwere Symptome aufwiesen, gut versorgt wurden. Nicht alle konnten gerettet werden. Auch in unserem Bekanntenkreis ist ein älterer Mann an dem Virus gestorben. Das ist für seine Familie ein unermesslicher Verlust. Doch zum Glück war er einer von bislang wenigen Corona-Toten in meiner Region.

Die Politik und mit ihr die Krankenhäuser und Ärzte, Pfleger und Helfer und alle anderen haben frühzeitig Schutzmaßnahmen ergriffen. So wurde verhindert, dass in der Anfangsphase der Pandemie in Pflegeheimen und Krankenhäusern das Virus unbemerkt durch das Personal auf geschwächte Alte und Kranke übertragen wurde. Das aber ist in Italien und Spanien und anderswo geschehen. Das furchtbare Ergebnis ist bekannt.

Das Lob und der Dank an unser Gesundheitssystem dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch wir Stoff zum Nachdenken erhalten haben. Was meine ich damit? Ich würde nicht behaupten, dass zu Beginn der Pandemie im Gesundheitssystem schwere Fehler gemacht wurden. Dennoch sind etliche Maßnahmen nach wenigen Wochen zu Recht hinterfragt worden.

Ein Beispiel: Als alle nicht lebensnotwendigen OPs in Krankenhäusern gestrichen wurden, um Kapazitäten für eine Welle von Corona-Fällen freizuhalten, entschied man, die Kliniken für die leerstehenden Betten zu entschädigen. 560 Euro pro Tag und Bett. Grundsätzlich richtig, denn sonst wären die Krankenhäuser schnell in Liquiditätspro-

bleme geraten. Doch das Gießkannenprinzip sorgte für eine Überversorgung gewisser Bereiche. Kliniken für Psychiatrie etwa erhalten sonst für ein belegtes Bett viel weniger Geld als nun für ein freies. Selbst ein Durchschnittskrankenhaus kommt, das haben mir Experten versichert, mit den 560 Euro vorsichtig gesagt gut aus. Nur Spezialkliniken mit besonders teuren und komplexen Behandlungen sind mit der Entschädigung unter Umständen unterversorgt. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) hätte zeitnah nachjustieren müssen, denn die Kosten tragen wir alle. Wir, die gesetzlich Krankenversicherten. Wir, die Steuerzahler.

Ein anderes Beispiel: Es zeichnete sich früh ab, dass die gewaltigen freigeschlagenen Kapazitäten in den Kliniken nicht einmal annähernd gebraucht würden. Man hätte früher den normalen OP-Betrieb in reduziertem Umfang wieder aufnehmen können. Auch Patienten mit kaputten Hüften und Knien und anderen Leiden haben Behandlung verdient. Onkologen haben mir erzählt, wie sie intern um Behandlungen kämpfen mussten, weil alles der Angst vor Corona untergeordnet war. Hier hätte man schneller die lähmende Panik abstellen können.

Beispiel drei: die Arztpraxen. Hier zeichnete sich zeitig eine Schiefelage ab. Während die Hausärzte trotz leerer Wartezimmer über die Quartalspauschalen weiter einen Grundstock von Einkünften behielten, sah das bei Zahnärzten anders aus. Leere Behandlungsstühle, leere Kassen. Lange schwelte der Streit über die Hilfen für Zahnärzte oder auch Therapeuten.

Halten wir fest: Politik und Gesundheitswesen mussten schnell effektive Entscheidungen treffen. Das haben sie getan. Das war richtig. Doch genauso richtig ist es, vom ersten Tag an die Auswirkungen zu beobachten, zu bewerten und zu korrigieren. Da haben wir zum Teil zu lange gewartet.

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

## BESTER KUNDENSERVICE

### Sieger in Serie

Die Marktforscher von „Service-Value“ haben der VIActiv erneut ausgezeichnete Zufriedenheitswerte in allen Kategorien attestiert. In der aktuellen Service-Value-Befragung belegt die VIActiv Platz 2 im Gesamtranking. 3.615 Kunden von 40 Krankenkassen wurden befragt. Um an der Studie teilnehmen zu können, mussten die Befragten bei einer der betrachteten Kassen versichert sein.

## VOLLER EINSATZ, KLARER BLICK

In mehreren Kategorien belegt die VIActiv sogar den ersten Platz. Dazu zählen unter anderem die Erreichbarkeit, das Preis-Leistungs-Verhältnis und die Service-Zusatzleistungen. Wie das geht? Mit vollem Einsatz, einem klaren Blick für das, was unsere Kunden bewegt, und einem starken Team, das immer da ist. „Damit bestätigt sich erneut, dass unsere Philosophie von exzellentem Kundenservice vor Ort, am Telefon und im Netz richtig ist und von den bei uns versicherten Menschen wertgeschätzt wird“, so Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker. „Um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, zeigen wir auch während der Corona-Pandemie außergewöhnliches Engagement und Innovationsgeist.“

## STARK IN ALLEN DISZIPLINEN

Ob Kunden oder Gesundheitsexperten – fragen Sie, wen Sie möchten: Nicht nur in Sachen Kundenservice gehört die VIActiv zu den Besten der Besten. Ein top Preis-Leistungs-Verhältnis ist genauso selbstverständlich wie Fairness und Transparenz. Eines ist klar: Wir sind stolz auf das, was wir erreicht haben, ruhen uns aber sicher nicht darauf aus.

TOP Krankenkasse

VIActiv  
Krankenkasse

AUSGEZEICHNETE  
KUNDENORIENTIERUNG  
seit 2016

Basis:  
Alle Kundenurteile für VIActiv Krankenkasse  
zum ServiceAtlas Krankenkassen von 2016-2020



SERVICE  
ATLAS  
ServiceValue.de



Ihre Meinung interessiert uns!

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

# Gesundheit in Zahlen

Wie sportlich ist Deutschland? Auch wenn rund 35 Prozent der Befragten laut einer Umfrage überhaupt keinen Sport treiben, sieht es insgesamt gar nicht so schlecht aus. Die restlichen 55 Prozent sind mehr oder weniger aktiv. Und wo sind sie das am liebsten? Im guten alten **SPORTVEREIN!**



88.384

Sportvereine gibt es in **DEUTSCHLAND.**



18.294

Sportvereine gibt es in **NRW.** Damit ist es das Land mit den meisten Sportvereinen.



24 Mio.

sind in einem **SPORTVEREIN.**



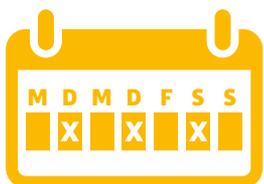
11,7 Mio.

sind in **FITNESSSTUDIOS.**



3,2 Mio.

spielen in ihrer Freizeit **FUSSBALL.**



11,7 Mio.

der Deutschen treiben **MEHRMALS PRO WOCHE** Sport.



15,2 Mio.

der Deutschen treiben **MEHRMALS PRO MONAT** Sport.



29,5 Mio.

der Deutschen treiben **NIE** Sport.

## 1 OHRMUSCHEL

Die Ohrmuschel gehört zusammen mit Gehörgang und Trommelfell zum äußeren Teil des Ohres. Ihre Aufgabe ist, Schall einzufangen und als Schwingungen ans Trommelfell weiterzuleiten. Durch ihre Trichterform mit Höhen und Tiefen kann der Hörende anhand der Lautstärke der Schallwellen sofort einordnen, aus welcher Richtung sie kommen.

## 2 TROMMELFELL

Die etwa 0,1 Millimeter dünne, trichterförmig nach innen gespannte Membran sitzt zwischen dem Gehörgang und dem Mittelohr. Sie besteht aus der sogenannten Epithelschicht, einer mittleren Faserschicht und einer inneren Schleimhautschicht, die durch den Druck von Schallwellen in Bewegung gesetzt werden und den Schall so weiter nach innen transportieren.

## 3 MITTELOHR

Das mit einer dünnen Schleimhaut überzogene, luftgefüllte Höhlensystem liegt hinter dem Trommelfell. In der sogenannten Paukenhöhle findet man die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel, die Schall weiterleiten. Mit der Eustachischen Röhre ist das Mittelohr mit dem Rachen verbunden, was Druck durch Schallwellen ausgleichen kann.

## 4 HAMMER

Der Knochen ist direkt mit dem Trommelfell verbunden – an der Stelle, an der dessen Trichter am tiefsten ist. Mit von 7,5 bis 9 Millimetern Länge ist er das größte der Gehörknöchelchen. Sein abgerundeter Kopf ist wie ein Gelenk mit dem Amboss verbunden. Schwingt das Trommelfell, schwingt der Hammer mit und überträgt den eingefangenen Schall an Steigbügel und Amboss.

## 5 AMBOSS

Bei diesem Knöchelchen zwischen Hammer und Steigbügel geht die Schallübertragung weiter: Geleitet werden hörbare Frequenzen zwischen 40 und 20.000 Hertz. Mit dem Hammer ist er wie ein Gelenk verbunden, mit dem Steigbügel je über ein Köpfchen. Dringen Schallwellen ins Ohr, nimmt er die Schwingungen des Hammers auf und leitet sie verstärkt an den Steigbügel weiter.

## 6 STEIGBÜGEL

Er ist der kleinste Knochen im Ohr und verbindet den Amboss mit der Hörschnecke im Innenohr. Zu ihr leitet er den aufgenommenen Schall über eine Vorhoffenster genannte Membran verstärkt weiter. Zusätzlich kann an dieser Stelle aber auch durch Anspannen eines Muskels die Beweglichkeit der Gehörknöchelchen eingeschränkt werden. Das schützt bei übermäßigem Schall.

## 7 INNENOHR

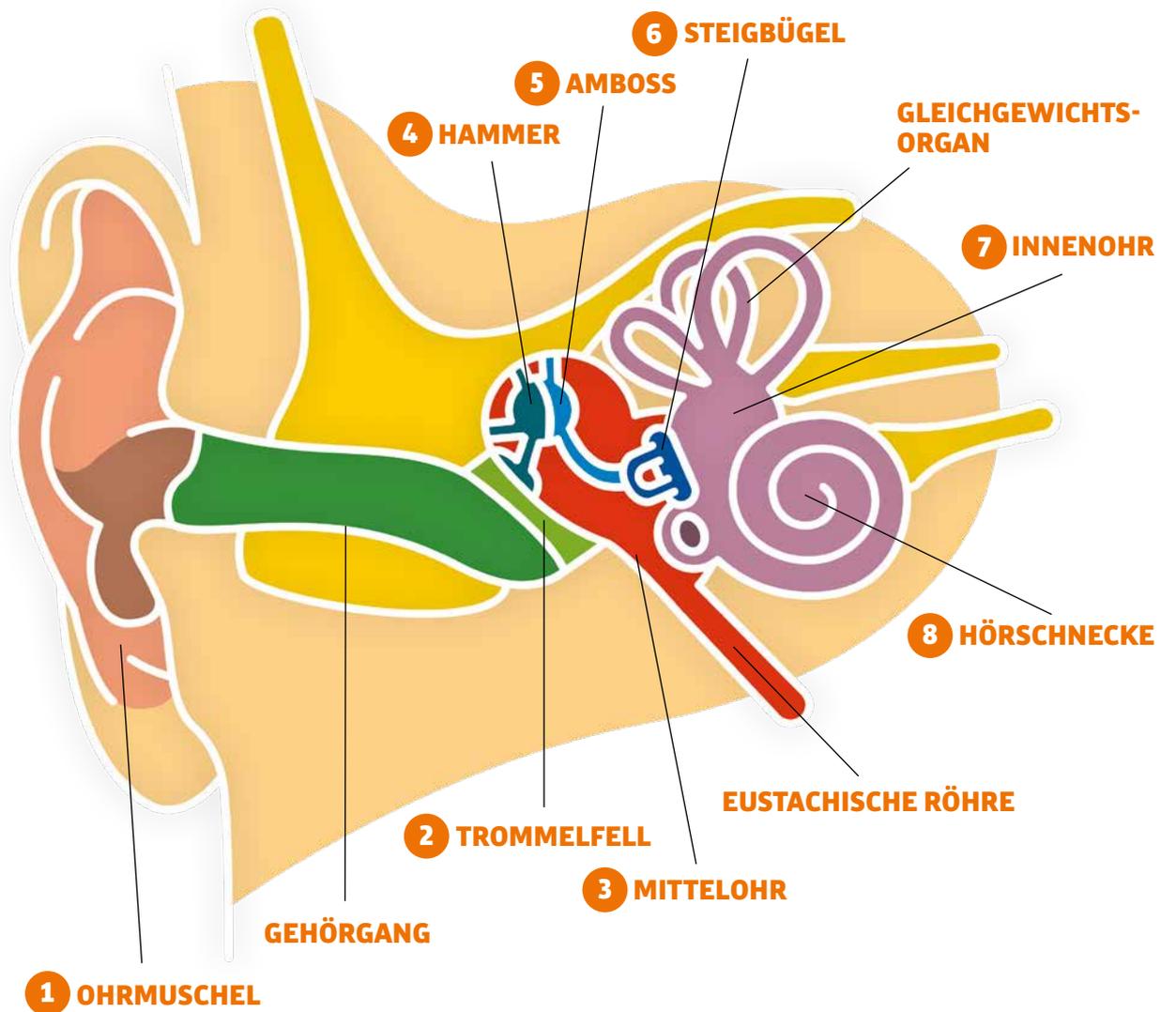
Hier werden Schallwellen in Nervenimpulse umgewandelt, die das Gehirn verarbeiten kann. Es sitzt in der sogenannten Felsenbeinpyramide im Schläfenbein. In ihm befindet sich die Schnecke, das eigentliche Hörorgan. Außerdem sitzt hier der Gleichgewichtssinn, der mithilfe von Flüssigkeit ständig Bewegungen und Beschleunigungen von und nach oben, unten und zur Seite abgleicht.

## 8 HÖRSCHNECKE

Mit 2,5 Windungen sieht dieser Hohlraum aus wie eine Schnecke. Das Innere ist in drei mit Flüssigkeit gefüllte Gänge aufgeteilt: Vorhofftreppe, Schneckengang und Paukentreppe. Unter anderem durch sogenannte Haarzellen werden eintreffende Schwingungen in elektrische Impulse umgewandelt. So werden etwa auch verschiedene Tonhöhen, Klänge und die Lautstärke eingeordnet.

# Alles schwingt!

Hammer, Amboss, Steigbügel – irgendwie hat das jeder schon mal in der Schule gehört. Aber was war das noch gleich? Wir erklären den **AUFBAU** des Ohrs.





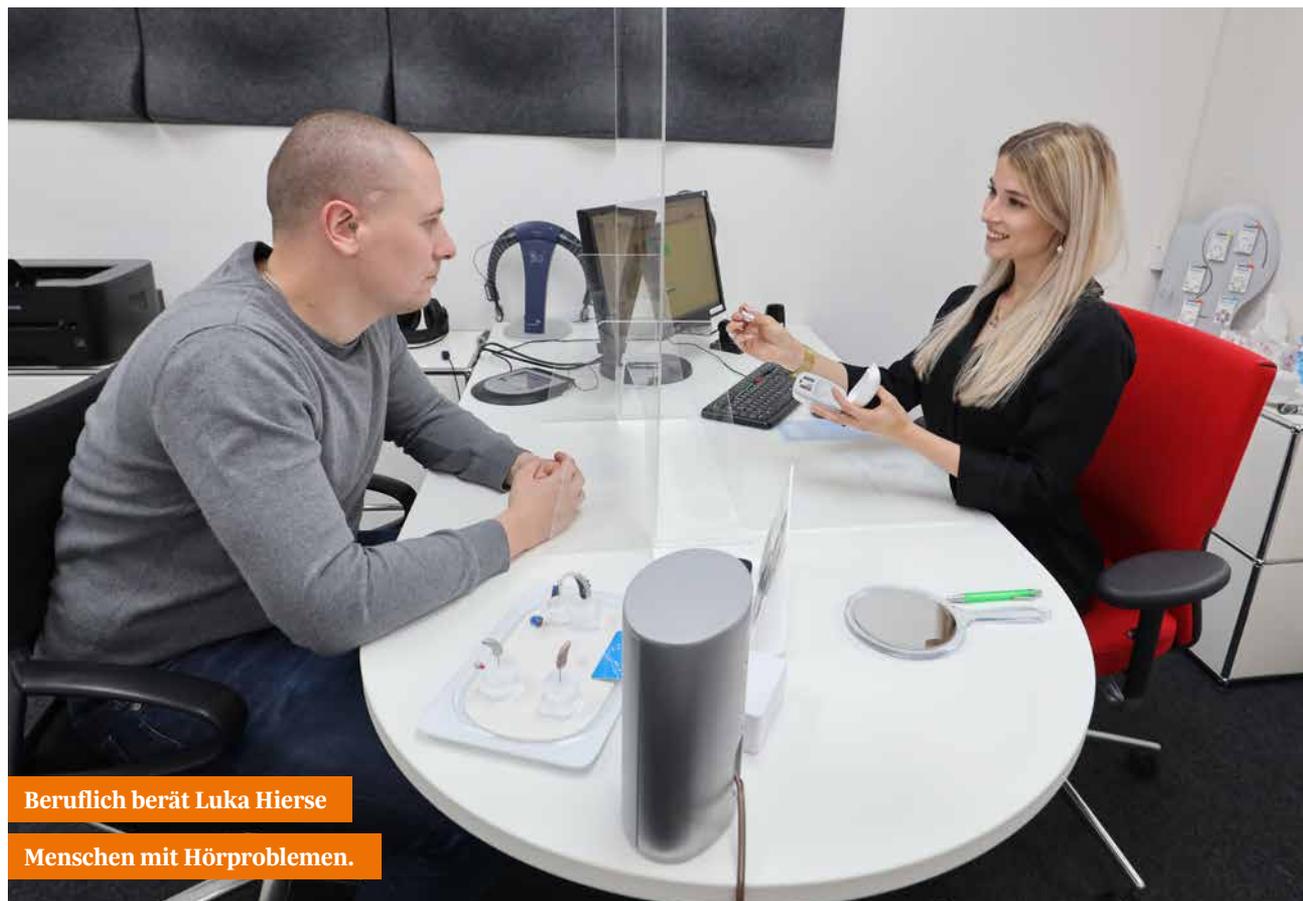
# Hören ist leben

**LUKA HIERSE** trägt von klein auf Hörgeräte. Die kleinen Helferlein ermöglichen es ihr, beim Cheerleading im Takt zu tanzen, ihren Job als Hörakustikerin auszuüben und einen Song zu hören, der für sie eine ganz besondere Bedeutung hat.

**D**as Gefühl, mit einer Hörminderung zu leben, beschreibt Luka Hierse so: „Wenn ich meine Hörgeräte rausnehme, lebe ich in einer dumpfen Welt.“ In einer Welt ohne Gespräche, ohne Lachen und ohne Tanzen – dem geliebten Hobby der Cheerleaderin der „Roses All-Stars“ vom TuS Bramsche. Wann und warum sie eine Hörminderung bekam, kann die 22-Jährige nicht ganz genau sagen. Aber: „Ich hatte als Kind viele Mittelohrentzündungen.“ Sie bekam sogenannte Paukenröhrchen ins Trommelfell eingesetzt, die Infektionen und Flüssigkeitsansammlungen im Mittelohr verhindern sollten. „Irgendwann habe ich nur noch meine Mama und meinen Bruder verstanden“, erinnert sie sich. Und die Lage spitzte sich weiter zu. Mit knapp elf Jahren kam sie wegen einer schweren Mittelohrentzündung ins Krankenhaus. An den Satz, den ihre Mutter flehend an die Mediziner richtete, erinnert sie sich bis heute: „Meine Tochter hört nichts mehr! Bitte machen Sie irgendwas!“

Zehn Tage lang musste das kleine Mädchen im Krankenhaus bleiben. Sie bekam bei ihrer Entlassung schließlich eine Überweisung zu einem Hörakustiker und kurz darauf – mit ganzen elf Jahren – ihre ersten Hörgeräte. „Ich erinnere mich daran, dass mir anfangs alles sehr, sehr laut vorkam“, erzählt sie. Doch sie habe sich schnell an die Geräte gewöhnt und sie „immer brav getragen“. Groß Notiz davon genommen habe in der Schule niemand. „Das war einfach so – und manche fanden die Hörgeräte sogar cool“, erzählt sie. So begleiteten die Helferlein sie nicht nur jeden Tag in die Schule, sondern gingen mit der begeisterten Turnerin und Leichtathletin in Sportstätten ein und aus, hörten beim Grusel- und Jungs-Geschichten-Erzählen den Freundinnen zu, gingen tanzen in der Disko und schnupperten bei wilden Karussellfahrten Höhenluft. „Verloren habe ich die Hörgeräte übrigens noch nie.“ Und in der neunten Klasse machten sie auch ein Praktikum, was für die Hörgeräte quasi ein Heimspiel war.

Denn Luka hatte sich einen Praktikumsplatz bei „ihrem“ Hörakustiker gesichert, dem Unternehmen Gerland, das heute rund 60 Filialen mit Schwerpunkt im Raum Osnabrück und Bielefeld betreibt. In Behandlung war sie von Anfang an bei Thorsten Gerland, dem Chef. Er hatte sich schon früh in der Pädakustik engagiert, in der es um Hörsysteme



Beruflich berät Luka Hierse

Menschen mit Hörproblemen.

für die Kleinsten geht. Da sich beide Seiten seit Jahren kannten und das Praktikum ein voller Erfolg war, trat Luka dort 2016 ihre Ausbildung als Hörakustikerin an, die sie im vergangenen Jahr erfolgreich abschloss. Heute weiß sie, dass es vielen Kindern so geht wie ihr.

„Oft treten Hörminderungen entweder in jungen Jahren auf – oder als Altersschwerhörigkeit.“ Dass sie

”

**Im Krankenhaus sagte meine Mutter zum Arzt: Mein Kind hört nichts mehr – bitte tun Sie irgendwas.“**

selbst weiß, was das bedeutet, sieht sie bei ihrer Arbeit als Vorteil. „Ich kann mich in die Kunden einfühlen. Und viele bringen mir aufgrund meiner Geschichte auch ein besonderes Vertrauen entgegen.“ Möglicherweise spüren sie, worum es ihr geht. „Für mich ist es wichtig, dass sie gut hören, glücklich und zufrieden leben können.“ Das sei meist ein Prozess. „Bei mir geht es nicht ums ‚Schnellschnell‘ und auch nicht ums Geldmachen.“ Ein weiterer Vorteil ihrer Arbeit: „Ich sitze an der Quelle und kann jederzeit neue Geräte testen.“ Die spielen auch bei ihrem Hobby eine entscheidende Rolle.

Denn bei den „Roses“ geht es bei Training und Wettbewerben musikalisch und taktvoll zu. „Turnen habe ich schon immer geliebt – und in der Kombination mit Tanz und Akrobatik ist Cheerleading einfach meins.“ Ihr Verein tritt bei Wettbewerben und Meisterschaften an – ganz ohne American-Football-Mannschaft im Hintergrund. „Cheerleading ist viel mehr als eine Gruppe halbnackter Frauen, die mit Pompoms rumwedeln“, sagt sie und lacht. Dabei sei höchste Konzentration gefragt. Ihr Job ist beispielsweise der des „Flyers“, also ganz oben auf den menschlichen Türmen. „Den habe ich, weil ich klein bin. Aber uns konzentrieren und im Takt bleiben, das müssen wir alle.“ Ansonsten könnte sie nicht nur aus großer Höhe stürzen, „ich könnte dabei auch je-

”

**Cheerleading ist mehr als eine Gruppe halbnackter Frauen, die mit Pompoms rumwedeln.“**

manden verletzen und zum Beispiel die Nase brechen“.

Auch wenn alles leicht und spielerisch aussieht – die Bewegungen sind streng choreografiert und werden immer auf acht „gecounted“. Ihr Können gibt Luka als Trainerin mittlerweile auch an die kleinsten „Roses“ weiter. „Dank der Hörgeräte ist es überhaupt möglich, dass ich arbeite und meinem Hobby nachgehe.“ Und da gibt es noch etwas, das sie ohne die Geräte wohl nie wirklich erfahren hätte. Wie der Song „Luka“ von Suzanne Vega klingt, dem sie ihren Namen verdankt. (düt)

**H**err Doktor Kratzsch, viele haben ihn, niemand will ihn – was ist ein Tinnitus überhaupt?

Der Tinnitus ist ein Phantomgeräusch. Etwas, was ich selbst wahrnehme, dem aber kein äußerliches Geräusch zugrunde liegt. Er ist ein harmloses Wahrnehmungsphänomen, das der Kopf produziert.

**Und wie äußert er sich? Ist er bei allen Menschen gleich, oder gibt es Unterschiede?**

Er ist grundsätzlich bei jedem anders und kann jede Art von Ton oder Geräusch sein: Brummen, hochfrequentes Pfeifen, Rauschen oder auch überlagerte Geräusche. Bei manchen Menschen tritt er nur in Stressphasen auf, bei den meisten Betroffenen ist er aber permanent da.

**Ist der Tinnitus eine typische „Alte Leute“-Erkrankung? Oder sind auch jüngere Menschen betroffen?**

Zuerst einmal: Ein Tinnitus ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Bei einem Tinnitus liegt immer eine Grunderkrankung vor, überwiegend sind das Stresserkrankungen oder der Verlust des Hörvermögens. Ein Resultat daraus sind dann bei manchen Menschen die Ohrgeräusche. Genau darum können auch Jüngere davon betroffen sein, sie sind dann meist Stresspatienten. Allerdings sind es deutlich mehr ältere Menschen, weil das Hörvermögen bei den allermeisten im Alter abnimmt. Der größte Teil der Betroffenen ist 50 plus. Was übrigens auch wichtig ist: Viele Ältere meinen, dass sie schlechter hören, seit sie einen Tinnitus haben. Das stimmt aber nicht. Es ist immer genau anders herum: Zuerst hört man schlechter, das begünstigt dann die Ohrgeräusche. Meist fällt das schlechtere Hören durch die Geräusche nur stärker auf. Weil man sich dadurch stärker auf sein Hören konzentriert.

**Was passiert denn genau, wenn es im Kopf anfängt zu brummen, raseln oder pfeifen?**

In dem Fall, dass das Hörvermögen nachlässt, versucht ganz grob gesagt das Hörzentrum im Gehirn die fehlenden Frequenzen auszugleichen, indem es sie selbst erzeugt oder die Lautstärke in der wegfallenden Frequenz erhöht. Das kann übrigens auch nach einem Knalltrauma oder nach einem Hörsturz passieren. Bei einem Knalltrauma sind es allerdings meist die Haarzellen, die verstärkt reagieren. Sie können sich aber wieder beruhigen. Ein Hörsturz ist allerdings

## TINNITUS

# Knall, zisch, pfeif, brumm

**Er tritt in unterschiedlichen Formen auf und er kann jeden treffen. DR. VOLKER KRATZSCH, Ärztlicher Direktor der Rehaklinik Bad Grönenbach, erklärt den Tinnitus – und wie man ihn loswerden könnte.**



Tinnitus-Experte

Dr. Volker Kratzsch

## HÖRGERÄTE-VERSORGUNG

Sollte die Versorgung mit Hörgeräten erforderlich sein, benötigen Sie eine entsprechende Verordnung des behandelnden Arztes, die Sie einem zugelassenen Akustiker vorlegen. Für ein aufzahlungsfreies Hörgerät ist die Versorgung dann genehmigungsfrei: Ihr Akustiker kann es ohne Rücksprache mit uns bereitstellen und den Vertragspreis mit uns abrechnen.

[WWW.VIATIV.DE](http://WWW.VIATIV.DE)  
(WEBCODE A4217)

häufig eine Folge von Stress. Das passt dazu, dass viele Tinnitus-Betroffene eine Zeitlang unter großem Stress oder unter großer emotionaler Belastung standen oder traumatische Erlebnisse hatten.

**Das klingt danach, als könnte man den Tinnitus eigentlich gar nicht behandeln, sondern müsse eher vorbeugen ...**

Beides ist teilweise richtig.

**Was kann man denn tun, um ihn möglichst gar nicht erst zu bekommen?**

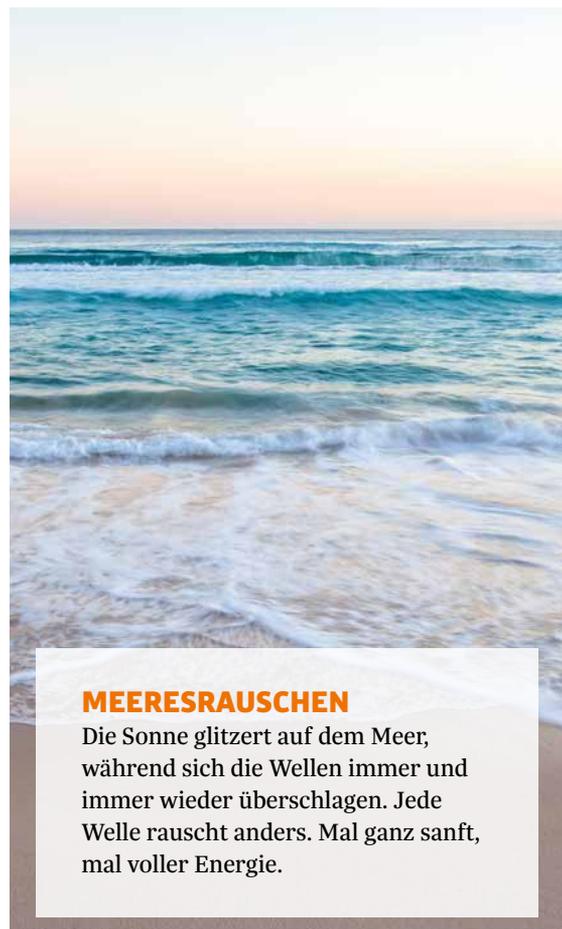
Vorbeugen kann man, indem man sein Gehör pflegt – sich also zum Beispiel nicht in der Disko neben die laut dröhnenden Boxen stellt oder bei lauten Veranstaltungen oder in einem Beruf, der viel Lärm mit sich bringt, einen Gehörschutz trägt, um etwa Knalltraumata zu verhindern. Zweitens kann man versuchen, seine Psyche zu pflegen, seine Stressgrenze kennenzulernen und frühzeitig gegenzusteuern, um zur Ruhe zu kommen.

**Und was, wenn man ihn schon hat?**

Für die Behandlung gilt wieder: Da der Tinnitus ja keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom ist, muss man der Ursache auf den Grund gehen. Ist nachlassendes Hörvermögen der Auslöser, kann man mit richtig eingestellten Hörgeräten viel machen. Liegt es am Stress, muss man auch da den Grund finden und dort ansetzen. Da ist unter Umständen therapeutische Hilfe gefragt – sehr gut geeignet ist eine Verhaltenstherapie. Bei vielen Menschen genügt es aber zum Beispiel schon, wenn sie aus ihrem Belastungsumfeld herauskommen. Die meisten verlieren ihren Tinnitus dann innerhalb von vier Wochen. Ich vergleiche den Tinnitus gerne mit einer leuchtenden Öllampe am Auto. Da bekämpft man ja auch nicht die Lampe, sondern geht der Ursache auf den Grund. Im einfachsten Fall muss man einfach Öl nachfüllen. Hilft das nicht, muss man weiter forschen.

**Was, wenn der Tinnitus bleibt? Kann man ihn abmildern?**

Bei chronischen Patienten geht es darum, zu lernen, mit ihrem Ohrgeräusch zu leben. Dabei können Ärzte und Therapeuten mit individuellen Therapien helfen, falls die Belastung zu groß wird. Es ist schwer, aber man muss versuchen, den Tinnitus aus dem gedanklichen Fokus zu nehmen. Je mehr man sich darauf konzentriert, umso mehr belastet er. (tig)



**MEERESRAUSCHEN**

Die Sonne glitzert auf dem Meer, während sich die Wellen immer und immer wieder überschlagen. Jede Welle rauscht anders. Mal ganz sanft, mal voller Energie.

**NATURGERÄUSCHE**

# Yoga für die Ohren

Wenn der Wind sanft durch die Blätter streift, die Vögel fröhlich zwitschern und das Bächlein leise vor sich hinplätschert, ist der Stress des Alltags plötzlich ganz weit weg. Eine **HÖRREISE DURCH DIE NATUR.**



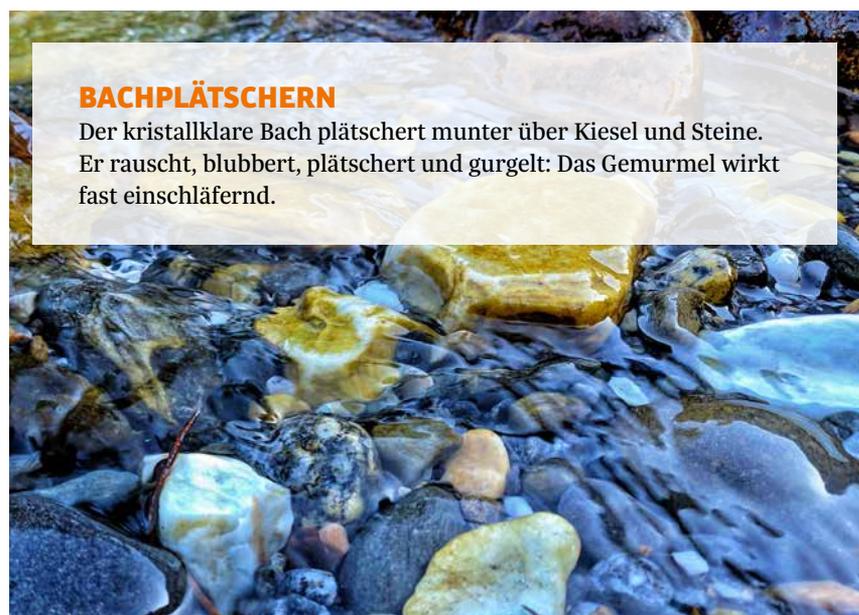
**KNISTERNDES FEUER**

Leise lodert ein Kaminfeuer vor sich hin. Es knackt, es knistert – mal lauter, mal leiser. Das Geräusch der flackernden Flammen beruhigt Körper und Seele.



**LEICHTER REGEN**

Es ist ein verregneter Tag. Leise prasselt der Regen auf das Dachfenster: Prassel, prassel, prassel. Die Regentropfen werden immer schwerer, ein leises Donnerrollen ertönt in weiter Ferne.



**BACHPLÄTSCHERN**

Der kristallklare Bach plätschert munter über Kiesel und Steine. Er rauscht, blubbert, plätschert und gurgelt: Das Gemurmel wirkt fast einschläfernd.



**VOGELGEZWITSCHER**

Pünktlich zum Sonnenaufgang zwitschern und pfeifen die Singvögel lauthals um die Wette. Sie trällern die schönsten Melodien – ein wahres Vogelstimmenkonzert.



**HÖR MAL REIN**  
 Sie wollen abschalten? Dann schalten Sie ein! Und zwar die VIActiv kompakt App. Denn neben den praktischen Gesundheitstipps und spannenden Hintergrundgeschichten stellen wir Ihnen dort dieses Mal auch die Naturgeräusche als Audio-Aufnahmen zur Verfügung. Hier geht's zur App: [WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE) (WEBCODE A37804)



**BLÄTTERRAUSCHEN**

Der leichte Sommerwind streift durch die gigantischen Kronen der Bäume. Die Blätter rauschen und rascheln so laut, dass es all die anderen Waldgeräusche übertrumpft.

Coronabedingter Abstand stört

die Zusammenarbeit nicht.



**H**err Müller, Sie sind seit dem 1. April neuer Vorstand bei der VIACTIV, waren seit 2009 aber schon als Geschäftsbereichsleiter dort. Was hat sich für Sie jetzt geändert?

MARKUS M. MÜLLER: Meine neue Aufgabe unterscheidet sich mehr als erwartet von meiner bisherigen. Ich habe mich nach dem Wechsel ziemlich schnell aus dem operativen Bereich heraus in neue Herausforderungen begeben und beschäftige mich jetzt mehr mit Fragen zur strategischen Ausrichtung der VIACTIV oder mit politischen Sachverhalten. Das Neuland, das ich betreten habe, ist ziemlich groß. Zumal seit März auch ein nicht geringer Teil daraus bestand, die VIACTIV durch die Corona-Pandemie zu navigieren.

**Das stimmt, Sie haben Ihre neue Aufgabe ungeplant mitten in dieser speziellen Zeit übernommen. Die VIACTIV hat sehr schnell eine TaskForce eingerichtet, die Sie leiten. Was ist deren Ziel?**

MÜLLER: Wir hatten sogar drei Ziele, die uns geleitet haben. Erstens: flatten the curve – in der VIACTIV für die Mitarbeitenden: keine Infektion! Zweitens: flatten the curve – als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Dritter Punkt: dabei den Top Service für unsere Kunden nicht gefährden. Das bedeutete: Wir mussten so schnell wie möglich so viele Mitarbeitende wie möglich von zu Hause aus arbeiten lassen, um die ersten beiden Punkte umsetzen zu können – und dazu auch noch die Leistungen für unsere Kunden weiter bereitstellen zu können.

#### NEUER VORSTAND

# Nähe mit Abstand

Seit dem 1. April hat die VIACTIV mit Markus M. Müller einen neuen Vorstand. Im Doppelinterview mit Vorstandsvorsitzendem Reinhard Brücker erklärt er die

#### NEUE ZUSAMMENARBEIT.

REINHARD BRÜCKER: Für unseren Top Service sind wir jüngst übrigens zum Testsieger der Krankenkassenstudie des Deutschen Instituts für Service-Qualität geworden. Und das, obwohl die Erhebung mitten in die Corona-Phase gefallen ist. Darum ist es toll, dass durch die gute Planung der TaskForce nach zunächst acht Mitarbeitenden am 5. März im Homeoffice nach wenigen Wochen fast 800 von zu Hause aus arbeiten konnten. Inzwischen drehen aber auch wir das Rad wieder ein bisschen zurück und sind unter Einhaltung der Hygienebedingungen wieder vor Ort für unsere Kunden da.

**Wie arbeitet die TaskForce selbst denn – sie musste sich ja wahrscheinlich auch aus dem Homeoffice heraus organisieren.**

MÜLLER: Die erste Präsenzsitzung hatten wir bereits am 28. Februar – seit März haben wir uns dann ausschließlich über Telefonkonferenzen ausgetauscht. Das heißt, wir haben jeden Arbeitstag morgens bis zu einer Stunde telefonisch konferiert, bei Besonderheiten auch am Wochenende.

BRÜCKER: Und dann muss man schnell handeln und die Themen angehen. Anschließend folgt jeweils ein Soll-Ist-Abgleich. Außerdem ist die TaskForce keine starre Einheit, sondern arbeitet je nach Aufgabe immer wieder in neuer Besetzung.

**Wie gestaltet denn das neue Team Müller/Brücker seine Zusammenarbeit? Gibt es ein Thema, das Sie gemeinsam besonders verfolgen wollen?**

MÜLLER: Eine so enge Zusammenarbeit wie die

zwischen Herrn Brücker und mir bedarf natürlich viel Offenheit und Vertrauen.

BRÜCKER: Ja, das stimmt. Wir müssen Hand in Hand arbeiten – aber nicht immer nur gemeinsam. Bei der Umsetzung unserer Aufgaben hat jeder seine Schwerpunkte. Herr Müller leitet wie gesagt unter anderem als Mediziner unsere Corona-TaskForce.

MÜLLER: ... und Herr Brücker ist politisch aktiv, um Fehlentwicklungen im Windschatten der Corona-Pandemie aufzuzeigen und abzuwenden. Dazu gehört zum Beispiel die Kommunikation mit Politikern, Verbänden und Journalisten.

**Es gibt also eine klare Trennung der Aufgaben und Verantwortlichkeiten.**

BRÜCKER: Formal ja. Aber wir wollen kein Silo-Denken vorleben. Darum haben wir keine Kategorien wie Dein/Mein – sondern immer nur die Kategorie „die VIActiv Krankenkasse“. Nur so ist überhaupt der intensive inhaltliche Austausch zwischen uns möglich und nur so können wir die Herausforderungen gemeinsam angehen.

MÜLLER: Ein schönes Beispiel dafür ist die aktuelle Situation der Pflegekasse. Um den Servicestandard während der Pandemie zu halten, helfen in dem Bereich Mitarbeiter aus anderen Abteilungen, damit wir unsere Ziele einhalten können. Primär heißt das, die Pflegeanträge zeitnah zu bearbeiten.

BRÜCKER: Da wartet auch eine unserer größten Aufgaben auf uns. Wir wollen die Kasse umbauen. Wir wollen unsere Organisation noch mehr am Kunden ausrichten. Nicht den Kunden an unserer Organisation. Das geht nur durch gemeinsams Denken und Handeln – und kein Revierdenken. Es gibt kein Revier von Herrn Müller oder von Herrn Brücker.

**Herr Brücker, lernen Sie Herrn Müller in seinem neuen Aufgabenbereich jetzt noch einmal neu kennen?**

BRÜCKER: Ich kenne Herrn Müller seit mehr als zehn Jahren – und wir arbeiten schon ebenso lange zusammen. Außerdem haben wir unsere neue Zusammenarbeit vorab lange und gut durchge-

”

**Eine so enge Zusammenarbeit braucht viel Offenheit und Vertrauen. Nur so können wir unseren Kunden den Top Service bieten.“**

Markus M. Müller

”

**Wir wollen die Organisation der VIActiv am Kunden ausrichten. Nicht unsere Kunden an unserer Organisation.“**

Reinhard Brücker

plant. Insofern sind die Veränderungen für mich weniger auf persönlicher, als auf sachlicher Ebene zu finden – und auch auf praktischer Ebene: Die VIActiv wird immer digitaler, darum organisieren auch wir uns neuerdings über ein Kanban-Board. Davon bin ich sehr begeistert. Inhaltlich wollen wir jetzt zum Beispiel das Tempo bei Entscheidungsprozessen und deren Umsetzung noch weiter erhöhen. Die Geschwindigkeit der Entwicklung draußen nimmt ja nicht ab. Siehe Corona. Wir müssen dadurch jetzt unter anderem neue Fragen in Sachen Finanzierung klären.

**Das ist ein gutes Stichwort: In der Öffentlichkeit keimt immer wieder das Gerücht um Beitragserhöhungen wegen Corona auf. Einnahme-Ausfälle und gleichzeitige Mehrausgaben etwa für Tests sollen die gesetzlichen Krankenkassen in Schieflage gebracht haben ...**

BRÜCKER: Ja, das stimmt, da liegt etwas im Argen. Den Krankenkassen werden immer mehr pandemiebedingte Aufgaben, wie zum Beispiel Vorsorgetestungen, und gesamtgesellschaftliche Dinge zugewiesen. Aber es sind weniger die medizinischen Kosten, als vielmehr auch die pandemiebedingte Wirtschaftskrise, die den Kassen zu schaffen macht. Es gibt zum Beispiel unter anderem den Faktor, dass in Schwierigkeiten geratene Unternehmen ihre Beiträge stunden. Wir hoffen da aber auf zusätzliche Bundesmittel für den Gesundheitsfonds. Denn insgesamt wäre es besonders für die Versicherten

wünschenswert, wenn die Krankenkassenbeiträge stabil blieben. Das ist im Moment aber extrem schwer einzuschätzen. Vor Ende August kann dazu wohl noch niemand zuverlässig etwas sagen. Fragen Sie mich danach nochmal. Vorerst bleibt alles jedenfalls so, wie es ist.

**Herr Müller, Politiker werden nach 100 Tagen im Amt besonders beäugt: Was wollte er, was hat er geschafft ... Wie sah denn Ihr 100-Tage-Plan aus? Sind Sie zufrieden mit dem, was Sie umsetzen konnten?**

MÜLLER: Ich bin nicht mit einem 10-Punkte-Plan für die ersten Monate angetreten. Dafür habe ich drei für mich wichtige Werte, die mich in meiner täglichen Arbeit leiten: Kooperation – also die gesamte VIActiv betreffend, Transparenz – gute Entscheidungen treffen, und Partizipation – Betroffene zu Beteiligten machen.

**Stört Sie bei der Umsetzung Ihrer Vorstellungen manchmal der Platzhirsch – der jahrelange Vorstandsvorsitzende?**

MÜLLER: (lacht) Nein. Ganz im Gegenteil. Ich bin sehr froh, dass ich die Unterstützung von Herrn Brücker habe. Ich profitiere extrem von seiner Erfahrung, seiner Einschätzung aus anderer Perspektive. Wir ergänzen uns wirklich sehr gut. Und wir haben sogar viele Gemeinsamkeiten.

BRÜCKER: Das sehe ich auch so. Ich profitiere zum Beispiel besonders vom medizinischen Fachwissen, das Herr Müller mitbringt. Insgesamt können wir gemeinsam sehr gut die anstehenden spannenden Aufgaben, zum Beispiel in den Bereichen Campus, Digitalisierung und Wachstum, umsetzen.

**Bei so viel Gemeinsamkeiten. Was stört Sie am anderen?**

MÜLLER: (lacht) Herrn Brückers außerordentliche Termintreue.

BRÜCKER: (lacht) Die Versuche, alles in einer EXCEL-Tabelle abzubilden.

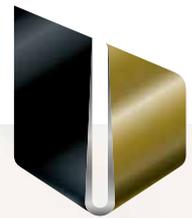
MÜLLER: Ich denke, dass wir beide einfach mit den Marotten des anderen leben müssen. (tig)



Vorstandsvorsitzender  
Reinhard Brücker.



Neuer Vorstand  
Markus M. Müller.



german  
brand  
award  
20  
winner



Ausgezeichnetes

Digitalangebot

Gesundheitstipps, Hintergrundberichte, interaktive Funktionen – das Angebot unserer VIACTIV kompakt App kommt gut an. Nicht nur bei Ihnen, liebe Versicherte, sondern auch bei den Experten für Kommunikation vom **GERMAN BRAND AWARD**. Darum haben wir einen Preis bekommen.



**1 PRAKTISCHE TIPPS**  
Wo beantrage ich meine Pflegestufe? Worauf muss ich bei der Sonnencreme achten? Was kann ich gegen Kopfweh tun? In der App finden Sie Antworten – und den direkten Klick zu unseren Experten.

**2 INFORMATIVE BERICHTE**  
Was macht ein Olympionik, wenn Olympia wegen Corona ausfällt? Wie arbeitet der neue VIACTIV-Vorstand? Wie kann man die Ohren entspannen? Wir erzählen die Geschichten – mit Fotostrecke oder Audiofile.

**3 INTERAKTIVE GRAFIKEN**  
Wie viele Sportvereine gibt es in Deutschland? Wie viele Menschen haben hierzulande Heuschnupfen? Wie schnell wachsen unsere Haare? Wir machen es sichtbar – erlebbar und interaktiv.

**4 GROSSES ARCHIV**  
Sie wollen noch mehr lesen? Dann haben Sie mit unserem umfangreichen Digitalarchiv 24 Stunden an 7 Tagen die Woche die Gelegenheit, sich alle vergangenen Ausgaben noch einmal anzusehen.

Eine kurze Auszeit in ruhiger Umgebung hilft dabei,

mit sich im Gleichgewicht zu bleiben.



Der Name spricht für sich: „breath“ heißt im Deutschen der Atem und „walk“ ist das Gehen. Atmen und Gehen sind zwei Dinge, die wir tagtäglich tun. Aber wann ist man das letzte Mal ein paar Schritte gegangen, hat innegehalten, in sich hineingehorcht und tief durchgeatmet? Wahrscheinlich ist das sehr lange her. Und dabei tut es so gut! „Indem wir lernen, Atmen und Gehen bewusst und meditativ zu kombinieren, steigern wir das Wohlbefinden“, erklärt Hanka Sat Want Kaur. Sie ist Repräsentantin für Breathwalk in Deutschland und zertifizierte Breathwalk-Ausbilderin. Kurz gesagt: Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Konzentrationsübungen miteinander verbindet. Auf die Idee kamen Yogi Bhajan, ein weltweit bekannter Meister des Kundalini-Yoga, und Gurucharan Singh Khalsa, ein Psychologe aus den USA, im Jahr 1969. Langsam schwappt der Fitness-Trend rüber zu uns nach Deutschland.

#### WIE FUNKTIONIERT DAS?

Breathwalk findet in einer Gruppe unter Anleitung eines Trainers statt. Dennoch geht man den „Walk“ für sich, in seinem eigenen Tempo. Dabei durchläuft man fünf Phasen. Die Teilnehmer beginnen beim Aufwärmen mit leichten Yogaübungen im Stehen. Geist und Seele werden aufgeweckt. Nun folgen beim Ausrichten

#### BREATHWALK

# Schritt für Schritt

Breathwalk gleicht Stress aus, macht den Kopf frei und hebt die Stimmung. Die KOMBINATION AUS YOGA UND MEDITATION ist eine Wohltat für Körper und Geist.

die ersten Schritte. Dabei konzentriert man sich ganz allein auf den Körper und seine Bewegungen. Beim Vitalisieren werden Gang und Atmung miteinander verbunden – der Breathwalk beginnt. In der Phase des Balancierens wird man erst etwas langsamer, kommt dann zum Stehen und dehnt sich. Die Dehnübungen sollen die Aufmerksamkeit auf die Sinne lenken. Das Integrieren ist die Schlussphase. Hier leitet der Trainer durch eine Meditation. Diese soll helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten und seine Verhaltens- und Denkmuster zu hinterfragen. Das Ganze dauert etwas mehr als eine Stunde.

#### FÜR WEN IST DAS?

Breathwalk ist für jeden, denn neben dem Körper wird auch der Kopf trainiert. Man muss nicht an einem bestimmten Glaubenssatz festhalten, um mit Breathwalk zu beginnen. „Alles, was man für eine Breathwalk-Einheit braucht, ist etwas Zeit und das Bedürfnis, die eigene Gefühlswelt zu verbessern“, so Sat Want Kaur.

#### WAS IST SO BESONDERS DARAN?

Jeden Tag setzen wir uns einer Flut an Informationen aus. Wenn nicht gerade das Handy klingelt, läuft der Fernseher oder das Radio. Und dann warten da noch Aufgaben wie der Haushalt oder Arzttermine. Und irgendwie will man ja auch noch gesunde Beziehungen führen, Zweisamkeit genießen und Freunde treffen. Damit wir all dem Stress standhalten können, müssen wir immer wieder neue Energie schöpfen. „Breathwalk hilft dabei, Gedanken bewusst zu steuern und Emotionen in der Waage zu halten“, sagt Sat Want Kaur. Die Kombination aus Gehen und Atmen, Meditation und Yoga macht den Kopf frei.

#### WO WIRD DER SPORT BETRIEBEN?

Breathwalk wird sowohl in Yoga- als auch Fitnessstudios angeboten oder privat unterrichtet. „Wichtig ist, dass die Trainerin oder der Trainer eine Breathwalk-Ausbildung hat“, fügt Hanka Sat Want Kaur hinzu. (zoth)



#### MEHR INFOS UND ÜBUNGEN:

[www.breathwalk.de](http://www.breathwalk.de)

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



VERÄNDERUNGEN

# Wir können alles gestalten

Wenn es um Veränderungen geht, reagiert unser Gehirn sensibel – so was mag es gar nicht. Warum das so ist und wie wir uns Veränderungen schmackhaft machen, erklärt **HIRNFORSCHER** Professor Gerald Hüther.

**B**is Mitte März etwa plätscherte das Leben bei den meisten von uns so vor sich hin. Wir waren in unserer Alltagsroutine und wussten meist, was wir zu tun oder zu lassen hatten. Ob das bei allen unbedingt immer schön war, sei dahingestellt – dennoch lebte der allergrößte Teil von uns ein Leben, das er kannte. Dann kam Corona. Und plötzlich war alles anders.

#### GEHIRN AUF AUTOPILOT

„Das ist etwas, was unser Gehirn nicht gerne mag“, sagt Professor Gerald Hüther, Hirnforscher und Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung in Göttingen. „Für Veränderungen ist es erstmal gar nicht empfänglich, unser Gehirn mag es am liebsten, wenn es im Autopilotenmodus laufen kann und sich nicht anstrengen muss.“

#### WIE SCHLIMM IST ES DENN JETZT?

In einer Zeit, in der man zuerst nicht weiß, wo dieses seltsame Virus überall lauern könnte, wie ansteckend es ist, wie schwer die Erkrankung ausfallen kann, ob es überwiegend Ältere trifft; in einer Zeit, in der es erst heißt, Gesichtsschutzmasken würden

nichts bringen, dann bringen sie doch was, dann schließen die Läden, bleiben die Kinder zu Hause, wird Kurzarbeit angemeldet – also in einer Zeit, in der alles durcheinandergewirbelt wird, Menschen sich neu organisieren müssen und in Existenzängste rutschen können, hat unser Gehirn so viel zu tun, dass es seinen Autopiloten eigentlich einfach mal ausschalten

”

**Das Gehirn lässt sich gerne berieseln, dann muss es nichts planen, das beruhigt!“**

müsste. Und was passiert? „Mancher setzt sich lieber aufs Sofa und guckt fern, statt sich damit zu beschäftigen, wie es während und nach Corona weitergehen könnte“, sagt Hüther. „Beim Ferngucken kann sich das Gehirn berieseln lassen, muss nichts planen, kommt zur Ruhe.“ Klingt simpel. Ist aber laut Hüther genau der falsche Weg. Denn wie heißt es so schön: Jede Krise birgt eine Chance. Eine Chance auf Veränderung. Aber das Gehirn denkt erstmal: „Och nö, wie anstrengend ...“

#### DIE VERÄNDERUNG MUSS LOCKEN

„Eine Veränderung führe ich nur herbei, wenn ich es wirklich will, wenn das, was ich tue oder tun möchte, wirklich attraktiv erscheint“, sagt Hüther und spricht von Entdeckerfreude und Gestaltungslust, zwei Eigenschaften, die jeder von uns zumindest als Kind mal hatte. „Denken Sie mal daran, mit wie viel Freude Kinder Neues ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Den meisten Menschen geht das auf dem weiteren Lebensweg aber verloren. Weil zum Beispiel plötzlich zu viele Ansprüche von außen gestellt werden. In der Schule, von den Eltern

oder generell von anderen Menschen.“ Dann gerät man in einen Strom, in dem man nur noch erfüllt. „Das kann für das Gehirn auch wieder bequem sein, weil man sich dadurch irgendwo dazugehörig fühlt und vielleicht auch Lob bekommt.“ Aber man selbst bleibt häufig auf der Strecke. In der Folge macht das unglücklich, sagt Hüther. Sein Vorschlag: Warum nicht die Corona-Krise nutzen? Diesen Zustand, in dem nichts mehr ist, wie es war, dahin zu drehen, dass man sich selbst wieder auf den Grund geht, sein verlorengegangenes inneres Anliegen sucht und hoffentlich wiederfindet. Und dann diese Veränderung zur Veränderung nutzt, um wieder all das zu tun, was man vielleicht irgendwann mal tun wollte – um am Ende wieder ganz bei sich anzukommen und somit dann auch Veränderungen, die von außen auf einen einprasseln, besser händeln zu können.

#### ORIENTIERUNG SUCHEN

„Jemand, der seinem inneren Anliegen folgt, der nach seinem Herzenswunsch lebt, ist viel stabiler als jemand, der immer nur erfüllt. Für jemanden, der zum Beispiel immer nur dicke Autos kauft, auf Statussymbole setzt und nur für Anerkennung von außen lebt, ist die derzeitige Corona-Krise ganz furchtbar“, sagt Hüther. „Der kann ja jetzt nicht mehr so, wie er meint zu müssen. Diese Menschen neigen dazu, orientierungslos umherzuirren und nach jemandem zu suchen, der für sie entscheidet.“ Jemand, der aber ganz bei sich ist, braucht das nicht. Für den weitet sich das Gehirn bei Herausforderungen und er findet plötzlich ganz neue Wege. „Eltern, die zum Beispiel plötzlich entdecken, welcher noch größere Zauber in ihrem Kind steckt, das sie sonst nur abends nach Arbeit und Kita sehen. Aus dieser Motivation heraus fällt es ihnen vielleicht plötzlich ganz leicht, neue Wege zu gehen. Und dann merken sie, dass das alles viel beglückender ist, als es vorher war.“

#### RAUS AUS DER STARRE

Und damit sind wir wieder beim Thema Corona: Die vielen Eindrücke gerade in der ersten Zeit der Pandemie haben uns verwirrt, niemand wusste so recht, was er nun tun sollte, alles war neu, selbst für Politiker und Virologen. Jeder war plötzlich in der Pflicht, den Rückgang der Pandemie mitzugestalten. „Die einen konnten diese Krise als Chance nutzen, andere warteten – oder tun es noch immer –, dass alles wieder so wird wie davor.“ (tig)

**V**ielleicht haben Sie das schon mal erlebt: Der Arzt rät Ihnen oder einem Angehörigen zu einer Operation, die bisherige Behandlung führt zu keinem Erfolg. Sie möchten beschwerdefrei sein, haben aber Zweifel an der OP und möchten mehr Informationen – was tun?

**EINE ZWEITMEINUNG**

Für bestimmte Erkrankungen ist eine Zweitmeinung gesetzlich geregelt:

- Gebärmutterentfernungen (Hysterektomie)
- Mandeloperationen (Tonsillektomie/Tonsillotomie)
- Arthroskopie am Schultergelenk (neu seit dem 20.02.2020)

**WARUM ZWEITMEINUNG?**

In der Medizin gibt es oft mehrere Möglichkeiten, eine Krankheit zu behandeln. Eine Operation kann das Problem manchmal lösen, manchmal ist es aber sinnvoll, abzuwarten. Sie als Patient können entscheiden und sich hierbei durch eine zweite Meinung helfen lassen. Der Arzt muss Sie bei den drei genannten Operationen über das Verfahren informieren – Sie müssen es jedoch nicht in Anspruch nehmen: Sie entscheiden selbst.

[www.116117.de/ZWEITMEINUNG](http://www.116117.de/ZWEITMEINUNG)  
ODER TELEFONISCH UNTER 116 117

**WEITERE MÖGLICHKEITEN**

Auch über die gesetzlichen Möglichkeiten hinaus unterstützt Sie die VIActiv bei der Zweitmeinung: Egal um welche Erkrankung es sich handelt: **UNTER 0800 1003 774** erreichen Sie die Experten unseres Partners Sanvartis. Sie beantworten Ihre Fragen und legen so den Grundstein für Ihre Entscheidung. Dabei können Sie sich zunächst telefonisch von einem Arzt beraten lassen. Wenn es konkreter wird, vermitteln wir Ihnen auch einen persönlichen Facharzttermin.

**ZWEITMEINUNG – OP-VERMEIDUNG**

Um Sie mit chronischen Rückenschmerzen, Knie- oder Hüftproblemen besser zu unterstützen, arbeitet die VIActiv eng mit der Deutschen Arzt AG und den Spezialisten des Physiotherapiezentrums NOVOTERGUM zusammen. Dank spezieller Verträge mit erfahrenen Orthopäden bieten wir Ihnen zunächst ein umfangreiches Erstgespräch an, um herauszufinden, ob eine Operation verhindert werden kann. In einem NOVOTERGUM Physiotherapiezentrum wird dann mit weiteren Untersuchungen und computergestützten Messungen die richtige Therapie bestimmt.

Das Programm richtet sich an



**INFORMATIONEN**

# Wenn die eine Diagnose nicht reicht

Der Arzt rät zu einer Behandlung – der Patient hat damit Bauchschmerzen. Was er braucht, sind mehr Informationen. Dafür gibt es die Möglichkeit der **ZWEITMEINUNG**.

VIActiv-Kunden mit chronischen Rückenschmerzen, Knie- oder Hüftproblemen, die in den letzten zwölf Monaten wegen entsprechender Diagnose mindestens zwölf Heilmitteltherapieeinheiten durchgeführt haben. Um das Verfahren zu nutzen, wenden Sie sich an einen der regional teilnehmenden Ärzte der Deutschen Arzt AG, ein NOVOTERGUM-Therapiezentrum oder rufen Sie an.

[www.daag.de/#partner](http://www.daag.de/#partner)  
[www.novotergum.de](http://www.novotergum.de)

**KREBSZWEITMEINUNG**  
Sie können die Unterlagen aus Ihrer Therapie über einen verschlüsselten Zugang hochladen und unseren Partner beauftragen. Er sichtet und übermittelt alles an ein geeignetes Tumorboard. Über das Ergebnis werden Sie dann informiert.  
[www.krebszweitmeinung.de](http://www.krebszweitmeinung.de)

**KRAMPFADERN**

## Sanft entfernen

Die VIActiv Krankenkasse hat mit Ärzten und Krankenhäusern bundesweit eine Vereinbarung zur „innovativen Versorgung des Krampfaderleidens“ geschlossen. Dadurch garantieren wir eine Behandlung mit mehr Qualität, mehr Service und dadurch auch mehr Gesundheit – ohne zusätzliche Kosten.

Die Notwendigkeit eines Eingriffs wird durch hochqualifizierte Experten mit einer speziell entwickelten Qualitätssicherung überprüft. So wird garantiert, dass wirklich nur medizinisch notwendige Operationen durchgeführt werden.

Neben den konventionellen Operationsmethoden stehen den Patienten der VIActiv in diesem Vertrag auch die modernen kathetergestützten Hitzeverfahren (Laser, Radiofrequenz) zur Verfügung. Verfahren, die von den Krankenkassen in der üblichen ambulanten Regelversorgung sonst nicht gezahlt werden dürfen.

Krampfader sind eine Volkskrankheit. Deutschlandweit werden jährlich ca. 300.000 Eingriffe daran durchgeführt. Das Krampfaderleiden ist eine chronische Erkrankung mit sehr langsamem Fortschreiten. Die Ursache ist auch heute noch unbekannt, es gibt jedoch eine Reihe von Faktoren, die die Entstehung begünstigen. Dazu gehören Übergewicht, Bewegungsmangel, Mehrfachgeburten, eine genetische Disposition oder auch ein Blutgerinnsel. Bei Nichtbehandlung können chronische Folgeschäden auftreten: anhaltende Schwellung der Beine und zunehmende Hautveränderungen wie Entzündungen, Verhärtungen, Braunverfärbungen, bis zum offenen Bein. Durch die schonende minimalinvasive Kathetertechnik ist das OP-Risiko für Patienten sehr gering und die Erholungszeit kurz. Ein Katheter wird in die Vene eingeführt und gibt dort gezielt Energie ab. Die Vene verschließt sich, wird funktionslos und in kurzer Zeit vom Körper abgebaut.

Teilnehmende Fachärzte finden Sie auf der Website unseres Vertragspartners Medscore GmbH:  
[www.medscore.de](http://www.medscore.de)

Der Fußball-Club 1. FC Kaiserslautern machte die Stadt einst berühmt und bekannt auf der Deutschlandkarte. Viele Spieler der Weltmeistermannschaft 1954, wie Fritz Walter, spielten beim FCK. 1998 wurden die „Roten Teufel“ als Aufsteiger Meister in der Bundesliga. Ein starkes Team ist aktuell das von Tim Wilking. Er ist Leiter der Abteilung Kundenservice der VIACTIV-Geschäftsstelle in der pfälzischen Stadt sowie auch der Standorte in Rheinfelden in Baden und Wangen im Allgäu. Dass Wilking für alle drei, durchaus weit voneinander entfernte Standorte zuständig ist, „kommt durch verschiedene Fusionen zustande“, sagt er. Hinsichtlich des Verhältnisses von Mitarbeitern zu Versicherten wurden Rheinfelden und Wangen dem Standort Kaiserslautern zugeordnet.

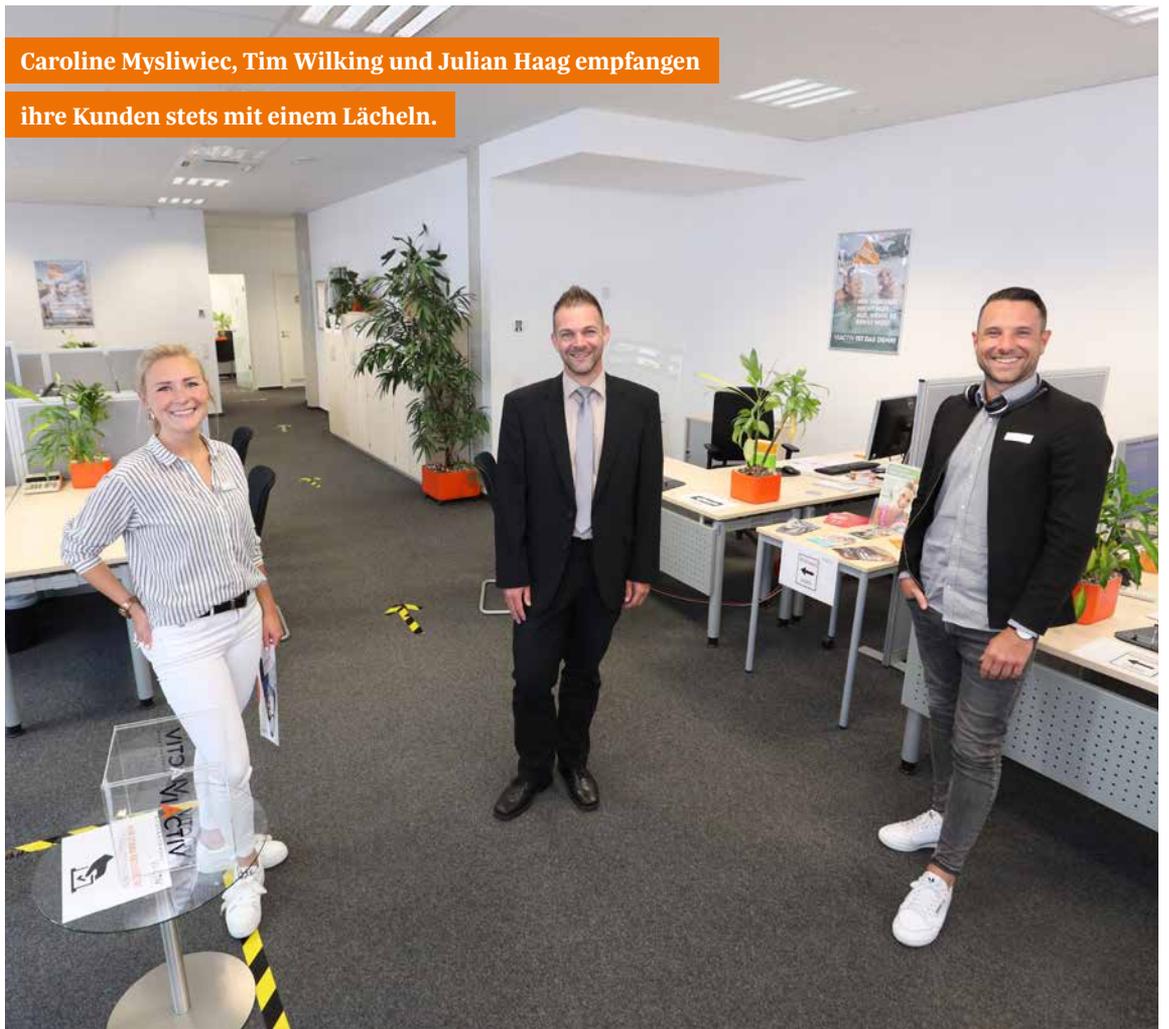
Mindestens zwei- bis dreimal im Jahr versucht Wilking nach Baden und ins Allgäu zu fahren. „Die Entfernung ist schon ein Hemmschuh. Einmal im Jahr versuchen wir aber, uns alle einmal persönlich zu treffen.“ Knapp 400 Kilometer trennen Kaiserslautern von Wangen, rund 300 von Rheinfelden. Man ist dennoch in regelmäßigem Austausch. Telefoniert werde jeden Tag. Nun, in Zeiten von Corona, durchaus auch mal per Video. Zukünftig soll dieses Instrument weiter „etabliert“ werden, damit man sich auch öfter sieht. Ist der 42-Jährige selbst einmal in Rheinfelden, nutzt er die Gelegenheit, um seiner Lauf-Leidenschaft nachzugehen. Die Stadt auf der Schweizer Grenze, die sowohl einen schweizerischen als auch einen deutschen Teil hat, bietet sich dafür an, mal kurz in ein anderes Land zu gehen. „Es gibt da zwei Brücken, über die eine laufe ich dann ein paar Kilometer rein in die Schweiz und über die andere komme ich dann zurück. Ich finde das ganz faszinierend für jemanden, der nicht aus Rheinfelden kommt“, sagt Wilking.

Drei Mitarbeiter sind in Rheinfelden beschäftigt. Friedrich Lindenmann in der Abteilung für „Über- und zwischenstaatliches Recht“ und zwei Mitarbeiterinnen – Jessica Edel, Maral Khokaz –, die Tim Wilking im Kundenservice direkt zugeordnet sind. Die Geschäftsstelle liegt dort noch in unmittelbarer Nähe des Werksgeländes des Chemieunternehmens Evonik, des dortigen Trägerbetriebs der VIACTIV. In Kaiserslautern ist man mittlerweile in die Innenstadt gezogen, nachdem man zuvor lange auf dem Werksgelände von Opel seinen Sitz hatte. Ursprünglich war die dortige VIACTIV die Betriebskrankenkasse von Opel. „Rund 80 Prozent der Arbeitenden in Kaiserslautern sind auch bei uns versichert, weil sie früher bei Opel gearbeitet haben und eben dort versichert waren“, erklärt Wilking. „Das ist aus der Vergangenheit heraus entstanden.“ Und noch heute halte diese Verbundenheit an – nicht nur wegen des guten Service der VIACTIV. „Sondern auch, weil man über die Jahre viele Kunden persönlich kennenlernen durfte und sogar richtige Freundschaften entstanden sind.“

In Wangen sind mit Regina Reiner und Burhan Cabak zwei Mitarbeiter beschäftigt und in Kaiserslautern insgesamt acht: neben Tim Wilking noch Caroline Mysliwiec, Hans-Jürgen Brandstädter, Cordula Schmidt, Julian Haag, Auszubildende Jasmin Haak, Ute Schmelzer in einer kleinen Opel-Außenstelle und Julia Eberle, die aber nicht in seinem Bereich tätig ist. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seien sehr teamorientiert und verstünden sich gut, sagt

Caroline Mysliwiec, Tim Wilking und Julian Haag empfangen

ihre Kunden stets mit einem Lächeln.



#### ABTEILUNGEN IM PORTRÄT

# Kleine Teams, große Kompetenz

**PERSÖNLICHE** Beratung wird in Kaiserslautern, Rheinfelden und Wangen großgeschrieben.

Wilking. „Es ist eine schöne Teamkultur.“ Den Pfälzer an sich beschreibt er mit einem Schmunzeln als „eher genügsam“.

Gemeinsam kümmern sich die Mitarbeiter um die Belange der Kunden. Um postalische Bearbeitung von Anträgen für etwa Kinderkrankengeld, Mutterschaftsgeld oder die Aufnahme von Rehabilitationssport. Neben den schriftlichen Anträgen werden Anliegen aber auch telefonisch oder – und das im Besonderen – im persönlichen Kontakt bearbeitet. „Wir als Kundenservice sind einer der wenigen Bereiche, in denen man den Kunden auch mal sieht. Das macht auch einen großen Teil unserer Arbeit aus.“ In den Geschäftsstellen in Kaiserslautern und Rheinfelden sei die Kundenfrequenz relativ hoch. „Wir werden jetzt nicht überrannt, uns wird aber auch nicht langweilig“, sagt Wilking.

Manchmal möchte der Kunde einfach ein persönliches Gespräch. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten auch über die Bereiche, die gegebenenfalls anderen Fachabteilungen zugeordnet sind. So kann im besten Fall ein weiteres Gespräch mit der Fachabteilung vermieden werden. Das geht natürlich nicht immer. „Klar, es gibt manche Fallkonstellationen, wo wir die Hilfe der Fachabteilungen einfach brauchen, aber grundsätzlich versuchen wir, jeden Kunden so zu bedienen, dass er rausgeht und sagt, dass er sich gut beraten fühlt, Bescheid weiß und dazu noch ein freundliches Gespräch hatte.“ Zusammengenommen betreuen die drei Standorte Kaiserslautern, Rheinfelden und Wangen rund 30.000 Versicherte. Bald auch wieder im etwas ungezwungeneren persönlichen Gespräch, wenn es die Maßnahmen der Corona-Zeit wieder zulassen. (mho)



Das Team in Rheinfelden arbeitet gut zusammen.



Friedrich Lindenmann arbeitet in der Abteilung Über- und zwischenstaatliches Recht.



Maral Khokaz und ihre Kollegin ...



... Jessica Edel helfen den Kunden gern weiter.



Julian Haag zeigt seine sportlichen Fähigkeiten.



Über die Jahre sind Freundschaften entstanden.“



Tim Wilking ist froh um sein Team.



**ÖFFNUNGSZEITEN**

- KAISERSLAUTERN**  
 Eisenbahnstraße 44  
 Mo. – Mi. 8:00 – 16:00 Uhr  
 Do. 8:00 – 18:00 Uhr  
 Fr. 08:00 – 15:00 Uhr
- RHEINFELDEN**  
 Friedrichstraße 36  
 Mo. – Do. 8:00 – 16:00 Uhr  
 Fr. 8:00 – 13:00 Uhr
- WANGEN**  
 Gegenbaurstraße 39  
 Di. 9:00 – 14:00 Uhr  
 Do. 13:00 – 18:00 Uhr

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



Caroline Mysliwiec ist ebenfalls ein Teamplayer.

## GESUNDHEITSTELEFON

# Urlaub zu Hause

Jetzt haben wir Muße, gesund zu kochen – und Zeit für eine **ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG**.



Gewohnheiten überdenken,  
die Ernährung umstellen.

Der Urlaub in der Ferne ist storniert? Sicherlich schade. Nach einer Portion Selbstmitleid kann diese Zeit jedoch auch eine Chance für Veränderung sein. Vielleicht kann das Essen als Genuss- und Beschäftigungsfeld neu entdeckt werden: Vor allem die Gewohnheit, nur auf die Schnelle nebenher zu essen, um irgendwie satt zu werden, kann in eine harmonische Mahlzeit unter Freunden oder im Familienkreis verwandelt werden.

## GEMEINSAM GESTALTEN

Aufgaben wie Planung, Einkauf, Zubereitung, Tisch decken und Servieren können auf die Familienmitglieder verteilt werden und so viel Spaß machen. Neben der Freude kann hier aber auch Wissenswertes ausgetauscht werden. Im Zen-Buddhismus etwa kennt man sieben verschiedene Arten von Hunger, die je einem unserer Sinne entsprechen. Zum Beispiel:

## HERZHUNGER VS. MUNDHUNGER

Gegessen wird nicht nur, weil der Körper Nahrung braucht, sondern auch aus Einsamkeit oder zum Trost. Dieser emotionale Hunger sollte nicht

mit Lebensmitteln gestillt werden. Besser wäre ein Austausch mit anderen Menschen. Wenn das Essen besonders gut schmeckt, wird hingegen oft zu viel gegessen. Die Lebensmittelindustrie macht sich diesen Mechanismus mit Zusatzstoffen zunutze, die zum Weiteressen animieren. Natürliche Lebensmittel und Gewürze sind hier die bessere Lösung.

## ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Eine Nahrungsumstellung benötigt Zeit, Muße und Wissen. Nicht selten fällt der einfache Satz: „Ich muss mehr Gemüse und Obst essen!“ Aber: Welche Menge ist hier richtig und verträglich? Wie groß muss die Vielfalt sein? Sollte es frisch oder gegart sein? Was muss bei einer Erkrankung beachtet werden? Meist fehlt uns jedoch nicht das Wissen, sondern es scheitert daran, Änderungen umzusetzen und sie zur Gewohnheit werden zu lassen.

## UNTERSTÜTZUNG

Bei Planung und Umsetzung unterstützen Sie gerne die Ernährungsberater der Medical Contact AG.

## SPORTTELEFON

# Sport mit Spaß

Getanzte **LEBENSFREUDE**, die die Selbstheilungskräfte anregt, Spaß bringt und fit macht.

Die sogenannte Neuromuskuläre Integrative Aktion (NIA), eine Mischung aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechnik, wurde in den 1980er Jahren von den Aerobic-Trainern Debbie und Carlos Rosas in den USA entwickelt. Die Vielfalt der Bewegungen regt Körper und Geist an, macht Spaß und soll die Selbstheilungskräfte wecken. Es schenkt Wohlbefinden und Lebensfreude, kräftigt und entspannt zugleich. Wegen der verschiedenen Bewegungsformen ist NIA ein möglicher Weg zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Balance, Entspannung und Achtsamkeit. Damit gehört das Training zu den sogenannten Fusion-Fitness-Konzepten.

## FIT OHNE LEISTUNGSDRUCK

Es gibt keine Leistungsgruppen, nur Intensitätsgrade. Jeder kann jederzeit mit der gewünschten Stufe einsteigen. Die Teilnehmer führen nur Bewegungen aus, die guttun. Was schmerzt, wird weggelassen.

## ABLAUF EINES TRAININGS

Auf ein Warm-up folgt ein energie-

voller bewegungsreicher Abschnitt und anschließend ein Cool-down. Es wird ein Grundschrift vorgegeben, der in den drei Intensitätsgraden tief, mittel oder hoch ausgeführt werden kann. Geübt wird meist barfuß zu meditativen Rhythmen, Pop und Afro-Beats. Elemente aus Jazz-, Modern- und Duncan-Dance treffen auf Yoga, Tai Chi, Aikido und Taekwondo. Das Besondere: Im Wechsel gibt es choreografierte und Abschnitte mit freien Bewegungen. Außerdem können die Bewegungen durch die eigene Stimme begleitet werden, dies soll das Loslassen des Alltags fördern. Jede Bewegung beeinflusst das Nervensystem und die Koordination, aber auch die Welt der Gefühle und Gedanken. Das Ziel des Trainings, vom Kopf gesteuerten in das Körperbewusstsein zu kommen, ist aber nicht unbedingt von jedem gewollt.

## NIA ZU HAUSE

Kurse und Workshops werden praktisch überall angeboten. Zudem gibt es zum Testen eine APP. Bei NiaTV etwa kann man zwei Wochen verschieden lange Work-outs in Form von Videos kostenlos testen.



Mit NIA kann das ganze

Leben ein Tanz sein.



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

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



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

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



**D**ie VIACTIV ist immer an Ihrer Seite – und es liegt uns besonders am Herzen, unseren Service weiter für Sie auszubauen.

Sie als Pflegebedürftiger oder als unterstützender Angehöriger können selbst entscheiden, wie gepflegt werden soll und wer die Pflege übernimmt. Ob Sie professionelle Fachkräfte in Anspruch nehmen möchten oder Pflegegeld beziehen wollen, das Sie den pflegenden Angehörigen als finanzielle Anerkennung geben können: Es ist Ihre Entscheidung. Unser Ziel ist es hingegen, Ihnen als pflegebedürftigem Menschen ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Wie wir das tun? Im vergangenen Jahr haben wir uns die Frage gestellt, wie wir den Service für Sie noch weiter ausbauen und verbessern können. Eine einfache Frage, die die Mitarbeiter unserer Pflegekasse sehr leidenschaftlich und emotional diskutiert haben, was in einem großartigen Ergebnis mündete: Die Erfahrungen unserer Mitarbeiter und Ihr Wunsch nach einer hochwertigen und individuellen Beratung haben zu der Idee eines telefonischen Beratungszentrums innerhalb unserer Pflegekasse geführt.

Dort sind jetzt 24 Kundenberater dafür da, all Ihre Fragen rund um das Thema Pflege telefonisch zu beantworten. Ihre Aufgabe ist, Sie individuell zu beraten und gemeinsam Lösungen zu finden – auch wenn Ihre Situation sehr schwierig ist.

Durch das große Leistungsangebot unserer Pflegekasse stehen uns dafür viele verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Dadurch können wir ein für Ihre Situation bedarfsgerechtes Leistungspaket zusammenstellen. Gerne besprechen wir gemeinsam die Optionen, die sich bieten, und beraten Sie individuell. Die Kundenberater und Kundenberaterinnen freuen sich auf Ihren Anruf!

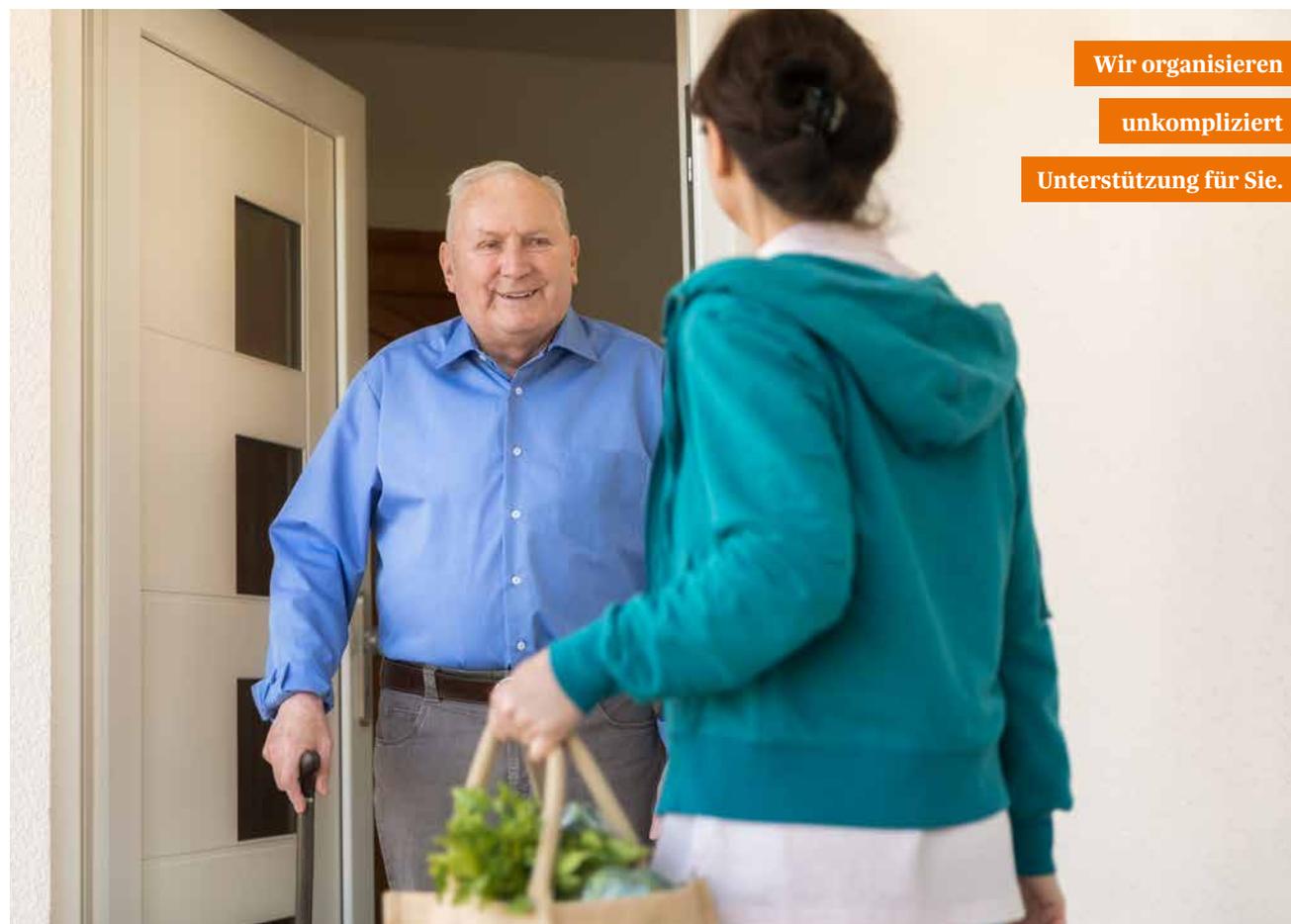
#### WENN DER HILFEBEDARF WÄCHST

Wenn Sie Fragen zu Leistungen wie etwa Verhinderungspflege, Pflegegeld, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Betreuungsleistungen oder vollstationärer Pflege haben, sind wir für Sie da. Vielleicht wollen Sie einfach nur Ihre Sorgen und Nöte in schwierigen Pflegesituationen loswerden? Auch dann hören wir gerne zu. Oftmals entsteht eine Hilfsbedürftigkeit schleichend und wird nicht immer sofort erkannt und akzeptiert. Irgendwann ist der Hilfebedarf dann so groß, dass Sie als Pflegebedürftiger oder pflegender Angehöriger merken, dass der Weg

#### TELEFONISCHE PFLEGEBERATUNG

# Wir beantworten Ihre Fragen

Egal was Ihr Thema ist: Kurzzeit- oder Tagespflege, Verhinderungspflege, Betreuungsleistungen, Sorgen oder Nöte: Unsere **PFLEGEEXPERTEN** freuen sich auf Ihren Anruf.



**Manchmal kommt man ohne Unterstützung einfach nicht weiter.“**

ohne Unterstützung so nicht mehr beschritten werden kann. Gerade zu Beginn ist fast jeder in dieser Situation überfordert und fühlt sich alleine gelassen. Zusätzlich fehlt der Überblick zu den Leistungen unserer Pflegekasse. Auch hierbei helfen wir Ihnen selbstverständlich gerne und stehen beratend zur Seite.

**TIPP:** Reichen Sie Ihre Rechnungen, Anträge oder Verordnungen ganz einfach über unsere VIACTIV App ein. Einfach herunterladen, anmelden, abfotografieren und schon sind Ihre Unterlagen bei uns. Die App können Sie kostenlos im App- oder Playstore herunterladen.



#### SERVICE

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

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

# Zur Ruhe kommen

Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung wirken **STRESS** entgegen und verhelfen zu mehr **GELASSENHEIT**. Doch wie unterscheiden sich die Methoden und was ist für wen am besten geeignet?



Viele Aufgaben, wenig Zeit. Wer kennt das nicht? Stress gehört zum Leben dazu. Wichtig dabei ist die Balance zwischen Belastung und Erholung. Nach jeder Stressphase sollte eine Phase der Entspannung folgen. Denn nur so kann der Körper die Stresshormone wieder abbauen. Gönnen man sich keine Pause, bleibt die

Anspannung. Doch irgendwann sind die Energiereserven aufgebraucht, der Körper kann nicht mehr – er bricht zusammen. Entspannungstechniken können zu einem Ausgleich verhelfen. Christian Peiler, Geschäftsführer vom Zentrum für Physiotherapie in Bielefeld, gibt einen Überblick über die drei bekanntesten Methoden.

## YOGA: KÖRPER, GEIST UND SEELE VEREINEN



Der sanfte Weg zum

Muskelaufbau.

Yoga ist in den letzten Jahren zu einem großen Trend geworden. Immer mehr Yogastudios öffnen, Yoga-Kleidung ist total angesagt und immer mehr Menschen reisen nach Indien, um von den großen Yogis zu lernen. Kein Wunder: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit hat. Es kann dazu beitragen, Stress, Schlafstörungen, Angststörungen, Depressionen, Migräne und Rückenschmerzen zu lindern. Gleichzeitig schenkt Yoga Energie und Lebensfreude. Und: Der Sport ist schweißtreibend und hält fit. Na dann: Ommm!

### WAS IST DAS?

Yoga ist eine Lebensphilosophie und kommt aus Indien. Es soll Körper, Geist und Seele verbinden. Yoga vereint deshalb Entspannung, Bewegung, Kraft und Koordination. „Bei den jeweiligen Übungen wird nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe trainiert, sondern der ganze Körper“, erklärt Christian Peiler. Die Übungen straffen und kräftigen den Körper, gleichzeitig verhelfen meditative Elemente und bewusstes Atmen zu mehr Gelassenheit. „Diese Kombination hat einen positiven Einfluss auf die Muskelspannung des gesamten Körpers“, so Peiler.

### FÜR WEN IST DAS?

Vom Sonnengruß zur Pose des herabschauenden Hundes, zur Kobra – beim Yoga reckt und streckt man sich in alle Richtungen. Das kann doch jeder, oder? „Yoga ist für jede Altersklasse, aber vor allem für Menschen, die Entspannung durch Bewegung und Körperwahrnehmung suchen“, so Peiler. Aber Vorsicht: Beim Yoga kann man viele Fehler machen. „Ein Yoga-Lehrer ist zu Beginn unverzichtbar“, so Peiler. Und: „Das Ziel von Yoga ist nicht, möglichst viele anspruchsvolle Positionen perfekt auszuführen. Die Übungen sind der Weg zu mehr Lebensqualität und körperlicher Fitness.“

”

Das Ziel von Yoga ist nicht, möglichst viele anspruchsvolle Positionen perfekt auszuführen.“

## AUTOGENES TRAINING: SICH SELBST IN TRANCE VERSETZEN



Die eigenen Gedanken zur

Entspannung nutzen.

Entwickelt wurde die Entspannungstechnik in den 20er Jahren von dem deutschen Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz. Er beobachtete bei seinen Patienten, wie sie sich selbst in eine Art Trance versetzen konnten und sich anschließend entspannt fühlten. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen den positiven Einfluss der Methode bei Stress, innerer Unruhe, Nervosität, Schlaf- sowie Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck. Autogenes Training gilt damit

als allgemein wohltuend, entspannend und beruhigend.

### WAS IST DAS?

Autogenes Training ist eine sogenannte Selbstentspannungsmethode, die hilft, in Stresssituationen oder stressigen Lebensphasen die Ruhe zu bewahren. Dazu fokussiert man sich gedanklich auf eine bestimmte Körperwahrnehmung, die dann auch tatsächlich eintritt. Dafür gibt es feste Übungen, bei denen man liegt oder

sitzt. „Die Wärme-Übung zum Beispiel fördert die Durchblutung der Gliedmaßen. Man stellt sich dabei vor, wie der Körper mit Wärme durchflutet wird“, erklärt Peiler. Die Übung zur Stirnkühle fördert die Konzentration: „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“ Und zack: In wenigen Minuten ist man entspannt.

### FÜR WEN IST DAS?

Die Methode ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet. „Ungeeignet ist sie, wenn die bildliche Vorstellungskraft fehlt“, erklärt Experte Peiler. Das Training gibt einem die Möglichkeit, so gut wie überall zu entspannen. „Deshalb wird die Methode auch häufig bei Sportlern angewandt, die etwa kurz vor einem Wettkampf stehen“, sagt Peiler. Viele Menschen nutzen Autogenes Training auch zum Einschlafen, um herunterzukommen. Aber auch vor Prüfungen kann die Technik einem die Angst und Nervosität nehmen. Man kann sagen: „Autogenes Training ist leicht zu erlernen, lässt sich wunderbar in den Alltag einbinden und eignet sich für Stresssituationen jeder Art“, so Peiler.

”

**Die Wärme-Übung fördert die Durchblutung. Man stellt sich dabei vor, wie der Körper mit Wärme durchflutet wird.“**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG: EINFACH LOCKERLASSEN



Die Übungen funktionieren

am besten im Liegen.

Anspannen und lockerlassen. Anspannen und lockerlassen. Anspannen und lockerlassen. Das Prinzip ist eigentlich ganz einfach: Man entspannt, indem man anspannt. Entwickelt wurde die Progressive Muskelentspannung vor etwa hundert Jahren von Edmund Jacobson, einem Arzt aus den USA. Er fand heraus, dass man entspannter wird, wenn man seine Körpermuskeln bewusst anspannt und lockerlässt.

### WAS IST DAS?

Die Folge von Stress, Ängsten und

Konflikten ist oft Anspannung. In den meisten Fällen verschwindet sie wieder von allein, wenn etwa der Stress abfällt und Konflikte geklärt sind. Sind die Muskeln aber dauerhaft angespannt, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen, zum Beispiel Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Bluthochdruck. Durch Progressive Muskelrelaxation sind Körper und Geist entspannt. Man erkennt, wo die Anspannung im Körper genau sitzt, und kann mit der bewussten An- und Entspannung der

Muskeln gezielt gegengewirken. „Die Anspannung sollte zwischen fünf und zehn Sekunden andauern, die Entspannung ungefähr zwischen 30 und 45 Sekunden.“ Das führt man nacheinander mit allen Muskelgruppen am Körper durch. Man kann zum Beispiel bei den Händen und Armen beginnen, bei den Gesichtsmuskeln weitermachen, rüber zu der Nacken- und Schultermuskulatur gehen, dann die Bauchmuskeln an- und entspannen und bei den Beinen und Füßen aufhören. „So entspannt der Körper Schritt für Schritt“, erklärt Physiotherapeut Peiler.

### FÜR WEN IST DAS?

„Für alle, die mit dem Autogenen Training nichts anfangen können. Also pragmatische Menschen, die nicht den Zugang zu Traumreisen finden“, so Experte Peiler. Ähnlich wie beim Autogenen Training lässt sich diese Methode überall und zu jedem Zeitpunkt eigenständig anwenden, wenn man es vorher einmal gelernt hat. „Es gibt sogar abgewandelte Formen als ‚Notfallübung‘, die sich zum Beispiel in Prüfungssituationen rasch anwenden lassen“, so Peiler. (zoth)



### KURSKOSTEN

Entspannung und innere Ruhe brauchen wir alle. Neben Yoga, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es noch viele weitere Entspannungstechniken zu entdecken. Für die erfolgreiche Teilnahme (mindestens 80 Prozent) an einem zertifizierten Kurs bekommen die Absolventen einen Nachweis. Mit diesem erhalten sie dann die Kursgebühr erstattet (bis max. 550 Euro pro Jahr für max. 2 Kurse).  
Informationen:  
[WWW.VIActiv.DE](http://WWW.VIActiv.DE)  
(WEBCODE A1861)



Einfach

aufstehen!

**Vor sieben Jahren ging **DANIELA MAIER** als gesunder Mensch ins Krankenhaus, schwebte plötzlich in Lebensgefahr und kam mit zwei amputierten Unterschenkeln wieder raus. Wie sie sich auf ihren neuen Lebensweg kämpfte und anderen damit Mut macht.**

Silvester 2012 sollte ein ganz besonderes werden: Die damals 30-jährige Daniela Maier hatte eine Reise nach New York gebucht. Die reisebegeisterte junge Frau wollte den Blick vom Empire State Building genießen – dem Wolkenkratzer schlechthin. Doch statt an den Wolken kratzte sie plötzlich am Himmelsthor: Denn aufgrund einer eigentlich harmlosen Venenentzündung kam sie ins Krankenhaus. An das, was folgte, erinnert sie sich heute ähnlich wie an einen Alptraum.

„Ich stand monatelang unter starken Schmerzmitteln“, sagt die 37-jährige Münchnerin. Für die starken Schmerzen war ein sogenannter fulminanter Krankheitsverlauf verantwortlich. Denn Daniela Maier reagiert auf die Behandlung der Venenentzündung mit dem Blutverdünner Heparin allergisch. Das Heparin bekämpft nicht die Entzündung, sondern ihr Körper bekämpft sich aufgrund der allergischen Reaktion selbst. Die Organe versagen, ihr Gewebe stirbt ab und sie leidet an einer Blutvergiftung. Ob sie das Ganze überlebt, weiß niemand. Ihre letzte Hoffnung: die Amputation beider Unterschenkel. Auch das bekommt Daniela Maier nur „gedämpft“ mit. Am 18. Januar 2013 wacht sie aus der Narkose auf – in einem anderen Leben. Ohne Füße und Unterschenkel.

Weil sie auch noch einen Krankenhauskeim bekommt, verzögert sich die Reha. Diese Zeit des Wartens erlebt sie als absoluten Tiefpunkt. Denn nach zurückliegenden Monaten mit



Unterwegs: Daniela Maier möchte,

dass ihr Leben so

normal wie möglich ist.



**Die Amputation beider Unterschenkel war die letzte Überlebenschance, die sie hatte.“**

starker Schmerzmittelmedikation „sprang mein Gehirn wieder an“. Und damit rückt die quälende Frage, wie ein Leben ohne Füße funktionieren kann, nicht mehr von ihrer Seite. Sie hört von Medizinern, dass sie mit Prothesen irgendwann wieder laufen kann. Aber: „Es war niemand da, der wusste, wie sich das anfühlt, wenn dir plötzlich die Beine abgeschnitten werden.“ Ein gutes Jahr später wird sie das selbst ändern. Doch davor stehen jede Menge „Blut, Schweiß und Tränen“.

Denn als die Reha endlich losgeht, ist aller Anfang schwer – das Finden passender Prothesen ein langer Pro-



Traumreise nach

New York.

zess. „Ich bin dankbar dafür, dass ich in dieser Zeit alle benötigten Hilfsmittel von der VIActiv zur Verfügung gestellt bekommen habe.“ Neue Kraft geben ihr besonders andere „Amputees“, die sie dort erstmals trifft. Menschen, die wie sie fühlen. Und trotzdem ist da die unüberwindbar scheinende Angst, hinzufallen. Bis ihr Physiotherapeut eines Tages ihre Krücken beiseitelegt. Während leise das Radio läuft, nimmt er ihre Hände und tanzt mit ihr. Langsam lässt er sie los – bis Daniela Maier das erste Mal auf neuen Beinen steht. „Wenn du frei stehen kannst, kannst du auch laufen“, sagt er. Und soll recht behalten.

Das Laufen hat sie nochmal neu gelernt, genauso wie das Autofahren mit Handgas. Trotz 100-prozentiger Behinderung kehrt sie nach rund eineinhalb Jahren in ihren Job als Firmenkundenbetreuerin zurück. „Wenn ich bei einer guten Fee einen Wunsch frei hätte, dann hätte ich natürlich gern meine Beine zurück“, sagt sie. Doch sie mache das Beste daraus und sei dankbar, dass sie sich unabhängig bewegen kann. „Zum Beispiel muss ich mich dank der Prothesen nicht vorab erkundigen, ob in einer Gaststätte die Toiletten nur über Treppen zu erreichen sind.“ Besonders freut sich die Münchnerin, nach dem Lockdown wieder in einen Biergarten einkehren zu können. „Viele Menschen haben jetzt in der Corona-Zeit entdeckt, was ihnen wirklich wichtig ist. Das kam bei mir vielleicht schon etwas früher“, sagt sie und lacht.

Etwas zurückzugeben ist ihr wichtig. Zum Beispiel mit ihrem ehrenamtlichen Engagement in dem Projekt „Peers im Krankenhaus“. Dabei besucht sie Menschen, denen eine Amputation bevorsteht, und gibt ihnen die Antworten, die sie in dieser bekannten Situation selbst gern von einem „Amputee“ gehört hätte. „Dabei geht es häufig um eigentlich Banales“, erzählt sie. Zum Beispiel, wie lange man eine Prothese tragen kann, ob man damit (wieder) Motorrad fahren kann oder welche Kleidung man am besten trägt.

Außerdem hat sie den Blog „Perspektivenwechsel mit Prothesen – mit Beinprothesen die Welt neu entdecken“ ins Leben gerufen. Darin teilt sie als „Carbon-Ela“ ihre Erfahrungen mit „Amputees und Zweibeinern“, die auch herzlich eingeladen sind, die Seite mit (ihrem) Leben zu füllen. Auch wenn sie sich heute Phasen zugesteht, in denen einem das Lachen auch mal vergehen darf, ist Humor für sie ganz wichtig. „Wenn mir jemand auf den Fuß steigt, dann sage ich schon mal ‚aua‘“, erzählt sie. Und das kann Menschen in München und Umgebung genauso passieren wie Besuchern des Empire State Building. Denn ihre Reiselust hat sie mitgenommen auf ihrem neuen Lebensweg. (düt)

Mehr Infos unter:  
[WWW.PERSPEKTIVENWECHSEL-MIT-PROTHESEN.DE](http://WWW.PERSPEKTIVENWECHSEL-MIT-PROTHESEN.DE)

**K**rankenkassen wird häufig unterstellt, dass ihre bürokratischen Mühlen langsam mahlen. Die VIACTIV hat jetzt das Gegenteil bewiesen und gezeigt, wie wichtig es ist, als Unternehmen mit flachen Hierarchien sowie klar abgestimmten Prozessen und Verantwortlichkeiten einer Krise zu begegnen. „Wir haben bereits Ende Februar einen Weg gefunden, unsere Mitarbeitenden nicht nur zeitnah über notwendige Maßnahmen zu informieren, sondern sie auf den verschiedenen Ebenen in die Entscheidungen mit einzubeziehen“, sagt der Vorstandsvorsitzende Reinhard Brücker. Um klare und schnelle Lösungen für die alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln, sei der enge Schulterschluss zwischen Personalrat, Personalabteilung und Geschäftsführung wichtig gewesen.

#### LOGISTISCHER KRAFTAKT

Zwei einschneidende Daten veranschaulichen im Nachhinein, dass hier eine Mammutaufgabe gestemmt wurde: Am 28. Februar traf sich die „TaskForce Corona“ zum ersten Mal, um täglich grundlegende Maßnahmen zu Technikbedarf, IT-Lösungen und Personaleinsatz bundesweit zu koordinieren.

Am 5. März arbeiteten zur selben Zeit maximal 8 Mitarbeitende aus dem Homeoffice. Derzeit sind es in der Spitze knapp 729 VIACTIVler, die von zu Hause aus auf das System zugreifen. Um das zu erreichen, wurden Hunderte Telefon-Netzteile und Netzkabel beschafft, musste das Identity & Access Management für ein gesichertes Anmelden an den Systemen erweitert und die Bandbreite deutlich erhöht werden. In einem enormen Kraftakt schaffte es das Team des IT-Service Desk, die eigene Arbeit ins Homeoffice zu verlagern und gleichzeitig mehreren hundert Mitarbeitern bei der Einrichtung von Homeoffice persönlich behilflich zu sein. Lieferengpässe erschwerten es, die notwendige Hardware zu beschaffen.

Dank großer Flexibilität konnten schließlich Zeitpläne aufgestellt werden, um direkt nach der bundesweiten Schließung von Kitas und Schulen betroffenen Eltern das Arbeiten im Homeoffice zu ermöglichen.

#### SICHERER SERVICE

So konnten wir den Service für unsere Kunden bis auf den direkten Kontakt in den Geschäftsstellen in bekannter Qualität aufrechterhalten. Bereits vor dem Shutdown waren die

#### CORONA

## VIACTIV im Homeoffice

Während der Corona-Pandemie hat die VIACTIV Krankenkasse binnen kürzester Zeit in einer gemeinsamen Anstrengung eine logistische **MEISTERLEISTUNG** vollbracht.



”

**Wir konnten den Service für unsere Kunden bis auf den direkten Kontakt in bekannter Qualität aufrechterhalten.“**

Kommunikationswege über E-Mail, Servicenummer, Corona-Virus-Hotline, Post und VIACTIV-App gewährleistet. Arbeitgeber und Selbständige erhalten schnelle Unterstützung und wurden und werden auch weiterhin auf speziellen Serviceseiten informiert.

Versicherte, die auf Pflegeleistungen angewiesen sind, erhalten momentan besondere Unterstützung. „Wir gehen aktiv auf Personen zu, die zwar einen Antrag auf Pflege gestellt haben, bei denen aber eine Begutachtung durch den MDK momentan nicht durchgeführt wird. Zuvorderst kümmern wir uns um unsere Kunden, die einen erstmaligen Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung stellen. Damit wollen wir auch in dieser schwierigen Zeit helfen, un-

bürokratisch eine Versorgung zu gewährleisten“, erklärt Andrea Rüffer, Leiterin Pflege bei der VIACTIV.

Per telefonischer Begutachtung soll die befristete Gewährung eines Pflegegrades geprüft werden. Denn die Begutachtungen vor Ort durch den Medizinischen Dienst sind zurzeit bis Herbst ausgesetzt. Antragsteller müssten sehr lange auf eine Entscheidung warten.

Und der VIACTIV-Vorstand erklärt: „Neben unseren internen Corona-Aktivitäten sind wir als VIACTIV aber auch politisch unterwegs. Als eine der größten BKKn nahmen wir gemeinsam mit anderen Kassen Einfluss, um zu verhindern, dass unsere Versicherten und Arbeitgeber in diesen Zeiten finanziell noch mehr belastet werden.“



**STEPHANIE WOLSKI (36), VIActiv-KUNDENBERATERIN COM CENTER BOCHUM**

„Wir sind froh, dass wir so einen Arbeitgeber haben. Für die Unterstützung und die Flexibilität, die wir in dieser Situation für die Betreuung unserer dreijährigen Tochter erhalten haben, sind wir sehr dankbar. Ich konnte sehr schnell nachmittags von zu Hause aus arbeiten.“



**CHRISTA EICKHOFF (58), LEITERIN DER DIAKONIE-STATION SÜD IN DORTMUND**

VIActiv und Diakonische Pflege – auch während Corona immer für die Versicherten im Einsatz. Für die stets gute Zusammenarbeit bedankt sich Ihre Diakoniestation Dortmund-Süd.



**KATJA FRONK (45), LEITERIN VIActiv-KUNDENSERVICE ROSTOCK**

„So schön es im Homeoffice auch ist, fehlen uns doch die persönlichen Gespräche mit unseren Kunden. Die gemeinsamen Telefonkonferenzen mit den Kollegen ermöglichten es uns, trotz der zum Teil weiten Entfernungen, eine große Nähe aufzubauen.“



**MAIKE SCHRÖDER (25), VIActiv-KUNDENBERATERIN FORDERUNGSMANAGEMENT LÜBECK**

„Seit April arbeite ich im Homeoffice. Bisher war dies kaum denkbar, doch die aktuelle Situation erfordert vor allem Flexibilität; im Arbeitsleben wie im Alltag. Die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, ist für mich persönlich eine positive Veränderung. Trotz derzeitiger Unsicherheit sollten wir die Einstellung, Dinge positiv zu beeinflussen und zu verändern, beibehalten und diese als Chance nutzen, unsere Zukunft zu gestalten.“

## So sind wir durch die Krise gekommen

Die Umstellung war für alle eine Herausforderung. Aber als es erstmal lief, konnten sich Mitarbeiter und Vertragspartner der VIActiv gut mit der **NEUEN SITUATION** arrangieren. Trotz teils weiter Entfernungen wurde über Telefonkonferenzen sogar ein Gefühl der Nähe aufgebaut.



**OLIVER EULENBACH (40), LÖWENSTEIN MEDICAL GMBH & CO. KG**

„Mit der VIActiv Krankenkasse verbinden wir gute Erfahrungen, da gemeinschaftlich lösungsorientierte Ansätze im Sinne des Versicherten gesucht werden. Im Zuge der Corona-Pandemie sind wir alle noch näher zusammengedrückt, so dass selbst in der schwierigen Zeit immer die Versicherten im Vordergrund standen – danke auf diesem Wege für die gute Zusammenarbeit.“



**PATRICK KOLB (52), CARENETIC GMBH**

„In Krisenzeiten zeigt sich, wie wertvoll verlässliche Partnerschaften sind. Durch schnelle Verständigung und unbürokratische Lösungen konnten wir die Herausforderungen gemeinsam mit den VIActiv-Beratern bewältigen und die Versorgung der Versicherten mit wichtigen Hilfsmitteln zur Pflege und Krankheitsbehandlung auch in Notsituationen sicherstellen. Dafür ein herzliches Dankeschön an alle!“



**KRISTINA HAMMACHER (36), VIActiv-KUNDENBERATERIN COM CENTER BOCHUM, UND ZIVA (6)**

„Erstmal möchte ich meinem Arbeitgeber danken, dass ich so schnell, nachdem der Kindergarten zugemacht hat, ins Homeoffice konnte. Das hat mir viel Last genommen. Natürlich ist der Spagat zwischen der Arbeit und der Betreuung meiner Tochter Ziva eine Herausforderung, aber ich denke, dass wir auch diese harte Zeit gemeinsam überstehen.“



**GUNNAR TRÖGER (41), TEAMLEITER VIActiv-KUNDENSERVICE**

„Plötzlich geht man nicht mehr jeden Morgen ins Büro, sondern arbeitet vom Wohnzimmer aus und ist nebenbei noch aushilfsweise als Grundschullehrer für die 3. und 4. Klasse tätig. Neben Telefonkonferenzen stehen dann auch die Zubereitung des Mittagessens, Homeschooling und die Kontrolle der Schulaufgaben auf der To-do-Liste.“ (hille)

**H**err Petros, Sie haben direkt bei Ihrem Marathon-Debüt die Olympia-Norm erreicht. Wie schafft man denn sowas?

Ich weiß es nicht. Es hat einfach geklappt. Wahrscheinlich weil ich es unbedingt wollte. Und mit hartem Training natürlich.

**Wie hat sich der Erfolg angefühlt?**

Meine Freude war von Anfang an unfassbar groß. Mir war nichts wichtiger, als die Quali für Olympia zu bekommen. Kurz vorher hatte ich die Qualifikation für die WM verpasst, darum habe ich zwei Monate lang nur noch intensiv auf Olympia hingearbeitet.

**... und dann kam Corona. Wann hat diese Nachricht Sie erwischt?**

Das war Mitte März, als ich gerade in Kenia war. Wir mussten dann auch ziemlich schnell abreisen, weil nicht klar war, wie lange noch Flüge gehen.

**Was haben Sie in Kenia gemacht?**

Für Langstreckenläufer ist es gut, in großer Höhe zu trainieren. Das hat was mit Sauerstoff und den roten Blutkörperchen zu tun. Darum war ich mit meinem Team da und habe auf ungefähr 2.400 Metern Höhe trainiert, um mich wirklich perfekt vorzubereiten. Olympia war einfach mein großer Traum.

**... der dann geplatzt ist ...**

Das war wirklich schlimm. Ich bin komplett runtergekommen, ich war traurig, ich hatte erstmal keine Motivation mehr und habe, glaube ich, drei Wochen gar nichts gemacht.

**Geht es Ihnen jetzt besser?**

Ja, ich habe zum Glück gute Freunde und ein tolles Team bei meinem Verein, dem TV Wattenscheid 01. Die haben mich aufgefangen und motiviert weiterzumachen, den Blick nach vorne zu richten. Ich brauche immer ein Ziel. Und das war kurzzeitig weg. Langsam normalisiert sich die Lage ja, ich gehe davon aus, dass demnächst wieder einzelne Wettkämpfe stattfinden. Und Olympia hoffentlich nächstes Jahr.

**Dennoch war normales Training ja lange nicht möglich. Wie haben Sie das im Lockdown geregelt?**

Ich habe mir zum Beispiel ein Surfboard gekauft und eine spezielle Rolle, die man darunterlegt. Damit kann man zu Hause ganz einfach seine Stabilität trainieren. Zusätzlich habe ich mir eine Slackline gekauft und damit herumgespielt. Das macht sehr viel



Marathonläufer Amanal Petros freut

sich auf Olympia 2021.

## OLYMPIA

# Slackline statt Marathon

Leichtathlet Amanal Petros (24) hatte die **QUALIFIKATION** für Olympia in der Tasche, als Corona ihm einen Strich durch die Rechnung machte. Doch er blickt nach vorne.

„

**Wenn man weiterkommen möchte, braucht man ein Ziel, muss sich fokussieren. Darin bin ich gut.“**

Spaß. Außerdem bin ich einfach alleine gelaufen. Für meine Verhältnisse zwar wenig, aber besser als gar nichts.

**Was ist denn für Sie eher wenig?**

So 40 bis 50 Kilometer pro Woche. Einmal bin ich einfach den Hermannslauf alleine gelaufen. Das war in der Zeit meine längste Strecke.

**Wie viel laufen Sie normalerweise?**

Um die 200 Kilometer. Ich muss aber auch dazu sagen, dass wir Langstreckenläufer nicht immer gut mit unserem Körper umgehen. Wir muten ihm sehr viel zu. Darum war diese Zwangs-

pause für mich auch die Chance, mal richtig runterzufahren und nett zu meinem Körper zu sein.

**Und wie ist jetzt der Plan?**

Wir haben vor ein paar Wochen wieder angefangen, normal zu trainieren. Es geht also langsam weiter. Die Pause war jetzt auch lang genug. Ich gucke wieder nach vorne. Um weiterzukommen, muss man fokussieren, an das glauben, was man erreichen will. Darin bin ich sehr stark.

**Das ist jetzt eine tolle Überleitung: Sie sind in Ihrer Kindheit und Jugend zweimal geflüchtet. Wie hat Sie das geprägt? Da mussten Sie ja auch loslassen und nach vorne blicken – allerdings ins Ungewisse.**

Ja, beim ersten Mal war ich noch sehr klein, da bin ich mit meiner Mutter von Eritrea nach Äthiopien geflüchtet. Beim zweiten Mal war ich 16. Da bin ich alleine nach Deutschland gekommen. Und ja, auch da war es so, dass ich ein Ziel hatte. Das hat mich stark gemacht, darauf habe ich hingearbeitet.

**Trotzdem ist es ja nicht immer leicht, diese Ziele auch zu erreichen. Haben Sie Unterstützung?**

Ich habe ein ganz tolles Team – und einen ganz tollen Trainer, dem ich hundertprozentig vertraue. Er ist immer für mich da, baut mich auf und bringt mich nach vorne. Egal was ist. (tig)



Massage für die  
Läuferfüße.



Wackelig  
aufstehen.



Auf der Slackline  
das Gleichgewicht trainieren.



Kleine Trainingsrunde  
im Park.



Dehnen ist  
wichtig.



Laufen verändert das Leben. Es hält fit und weckt den Ehrgeiz. Für die Teilnahme an Lauftherapie-Kursen erhalten Sie im Rahmen unserer VIACTIV Kurse einen Zuschuss von bis zu 550 Euro jährlich. Infos unter [WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE) (WEBCODE 1708)

LAUFEN & WANDERN

Aktiv dabei

Runter vom Sofa, raus in die Natur: Laufen und Wandern machen **RICHTIG FIT**. Wir haben die Termine!

Da Corona auch den ein oder anderen Lauf ausgebremst hat, gehen wir jetzt für zwei Läufe auch mit einem digitalen Konzept an den Start: Beim Firmenlauf Oberhausen und beim Top Run Ruhr können Sie in kleinen Gruppen seit dem 18. Juni Kilometer sammeln, die wir verwalten und auswerten. Gelaufen wird noch bis zum 20. August – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Alle Infos finden Sie hier: [WWW.OBERHAUSENER-FIRMENLAUF.DE](http://WWW.OBERHAUSENER-FIRMENLAUF.DE) [WWW.TOPRUN.RUHR](http://WWW.TOPRUN.RUHR)

WANDERUNG

BAD DOBERAN

12.09.2020 Dein Ostseeweg

ROSTOCK

10.10.2020 Dein Ostseeweg Rostock

BERLIN

28.08. – 10 Tage OSTSEEWEIG XTREME  
06.09.2020 Von Berlin nach Kühlungsborn

LAUFVERANSTALTUNG

BOCHUM

06.09.2020 Stadtwerke Halbmarathon Bochum

DORTMUND

03.10.2020 Sparkassen Phoenix Halbmarathon

TIMMENDORFER STRAND

08.11.2020 Sparkassen Ostseelauf

DÜSSELDORF

25.10.2020 4. VIACTIV Rhein City Run

HAMBURG

12.08.2020 8. Inseelparklauf Wilhelmsburg  
(2. Lauf Elbinselcup)

13.09.2020 37. Int. Airport Race

18.09.2020 9. Lichterlauf Harburg  
(3. Lauf Elbinselcup)

HERTEN

02.09.2020 VIACTIV TopRun.Ruhr

LÜBECK

28.08.2020 Frauenlauf Lübeck

20.09.2020 City-Lauf Lübeck

OBERHAUSEN

10.09.2020 VIACTIV Firmenlauf Oberhausen

**HINWEIS:** Wegen des Corona-Virus können Veranstaltungen ausfallen oder verschoben werden. Bitte informieren Sie sich beim Veranstalter.



LAUFEN

# Lauftraining für Kinder und Jugendliche

Kinder kinderleicht zum Laufen motivieren.  
Wir liefern **TRAININGSTIPPS** für jede Altersklasse.

**B**ei Kinder- und Jugendläufen im Rahmen großer Laufveranstaltungen sind Tausende Mädchen und Jungen am Start. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrem Kind beim Lauftraining alles richtig machen.

#### Kinder haben Lust auf Bewegung

Haben Sie schon mal Kinder beim Fangenspielen beobachtet? Die Arme wirbeln dabei ebenso flink wie die Beine, die Kinder reißen ihre Knie hoch und die Münder weit auf zu einem lauten Lachen. Ganz ohne Vorgaben rasen sie hin und her, aus purer Lust. Dann bleiben sie plötzlich stehen, aber nur wenige Augenblicke später geht's weiter. Das hat mit Training scheinbar gar nichts zu tun, motivierend wirken hier nicht Bestzeiten und auch nicht die nächsten Olympischen Spiele – oder?

#### Spielerisches Laufen statt Lauftraining

Kinder haben ein sehr gutes Gefühl dafür, wann es mit der sportlichen Belastung zu viel ist. Mit einem zielgerichteten Lauftraining darf man frühestens in der Adoleszenz beginnen, ansonsten sind physische, aber auch psychische Überlastungen programmiert und führen dazu, dass das Kind schnell den Spaß an der (Lauf-)Bewegung verliert. Ehrgeizigen Eltern sei gesagt: Kein Lauf-Olympiasieger war schon als Kind ein Laufstar. Alle haben sich als Kinder viel bewegt, sind auch gelaufen, haben sich aber frühestens mit 14, 15 Jahren auf das Lauftraining konzentriert.

### 5 bis 8 Jahre:

## Trainieren Sie spielerisch mit den Kindern.

#### Wie sollte das Lauftraining aussehen?

Kindern im Alter von fünf bis acht Jahren sollte das Laufen als Teil eines Spiels nahegebracht werden. Verschiedene Tempi müssen sich permanent abwechseln, durch Laufphasen, Geh- oder Stehpausen. Dabei werden nicht nur mehr Muskelgruppen und -fasern aktiviert als beim Dauerlaufen, den Kleinen wird auch nie langweilig. Robert Glover leitet beim „New York Road Runners Club“, größter Laufverein der Welt, ein Lauftraining für Kindergartenkinder: In seinen Laufstunden werden spielerische Elemente mit Seilen und Bällen mit Nachmach-Übungen kombiniert.

#### Welche Distanzen sind geeignet?

„Dabei kommen zweimal wöchentlich 20 bis 30 Laufminuten zusammen, ohne dass die Kinder es merken“, sagt Glover. Kinder unter acht Jahren sollten als längste Laufdistanzen Strecken von 1 bis 1,5 Kilometer absolvieren, sagen Laufexperten. „Es gibt auch Wettkämpfe mit 3-, 4- oder 5-Kilometer-Distanzen, aber wer die Kleinen dort starten lässt, sollte sie vorher immer wieder darauf aufmerksam machen, dass sie sofort aufhören müssen, wenn sie keine Lust mehr haben, und erst recht, wenn ihnen etwas wehtut. Und dass dies keine Schande ist.“

#### „Mein Kind läuft bei einem Wettbewerb – soll ich mitlaufen?“

Nein. Erstens treten Sie den Kindern dabei nur unnötig auf die Füße und behindern sie möglicherweise, zweitens wächst damit die Gefahr, dass Sie das Lauftempo bestimmen. Überforderung droht.



Sport muss immer altersgerecht sein.

### 9 bis 12 Jahre:

## Überfordern Sie die Kinder nicht.

#### Wie sollte das Lauftraining aussehen?

In diesem Alter darf Laufen zu einem festen regelmäßigen Bestandteil des Sports werden. Aber Lauf-Leistungstraining mit regelmäßigen Wettkampfteilnahmen? Bloß nicht! In diesem Alter beginnen die Kinder zum Teil sehr schnell zu wachsen. Auch die langen Knochen in den Beinen. Deshalb sind sie nicht sehr fest und anfällig für Beschwerden vor allem an den Knochenenden, in den Knien zum Beispiel, was durch das Laufen noch forciert wird. Das „Osgood-Schlatter-Knie“, eine schmerzhaft Reizung der Patellasehne, ist eine typische Beschwerde. „Außerdem führt eine frühzeitige Überforderung schneller zu Unlust“, sagt Olympiasieger Dieter Baumann, der selbst erst mit 15 Jahren mit richtigem Lauftraining begann. „Ich habe meinen Kindern Robert und Jackie in diesem Alter verboten, nur zu laufen, obwohl beide das gern gewollt hätten“, sagt er, „denn ich weiß, dass das Motivationspotenzial für Leistungssport zeitlich begrenzt ist.“ Es halte etwa 15 Jahre. Die sollten sich mit den Jahren decken, in denen man am ausbau- und leistungsfähigsten ist.

### AB WANN DÜRFEN JUGENDLICHE MARATHON LAUFEN?

Einen Marathon darf man ab 18 Jahren laufen – aber nur mit einer ebenso umfangreichen Vorbereitung wie bei Erwachsenen. Aber: Je früher jemand auf die lange Strecke wechselt, desto eher vernachlässigt er sein Potenzial über die kürzeren Distanzen. Das ist kritisch, weil gilt: Je schneller man über 1.000, 5.000 oder 10.000 Meter ist, desto schneller kann man auch den Marathon laufen. Also lautet das Motto für Jugendliche: Erst die Möglichkeiten der Unterdistanzen ausreizen, dann zum Marathon wechseln. Zum Halbmarathon darf man übrigens bereits ab 16 Jahren.

### 13 bis 14 Jahre:

## Das Hauptaugenmerk sollte auf Athletik und Schnelligkeit liegen.

#### Wie sollte das Lauftraining aussehen?

Dies ist das Alter, in dem Kinder am schnellsten wachsen. Aber weiterhin gilt: Die Knochen sind nicht fest genug und die Muskeln noch nicht in der Lage, extreme Belastungen aufzufangen. Daher ist weiter Vorsicht geboten, die Gefahr eines Ermüdungsbruchs ist relativ groß. Dennoch kann schon mit regelmäßigem Lauftraining begonnen werden. Aber mehr als 30 bis 40 Wochenkilometer sollten es nicht sein. Das Hauptaugenmerk sollte auf Athletik und Schnelligkeit gelegt werden. In der Pubertät gewinnen Jungen an Muskelmasse und Kraft – das ist von Vorteil, aber individuell unterschiedlich ausgeprägt. Mädchen kämpfen oft gegen den zunehmenden Anteil von Körperfett.

#### Welche Tempi und Distanzen sind geeignet?

Mehrmaliges Lauftraining pro Woche sollte vielseitig sein und sich auf Mittelstrecken (800 Meter) als Wettkampfdistanzen konzentrieren – aber auch Laufstrecken von bis zu zehn Kilometern Länge sind möglich. Und: Das Training braucht in diesem Alter noch das Gruppenerlebnis.

### 15 bis 18 Jahre:

## Das richtige Alter, um durchzustarten.

#### Wie sollte das Lauftraining aussehen?

15 Jahre sind das richtige Alter, um mit einem speziellen Lauftraining zu beginnen. Zunächst drei, dann vier, dann fünf- bis sechsmal pro Woche. Mit allen Varianten: von langen Ausdauerläufen bis zu harten Intervallprogrammen. Im Idealfall wird das Ganze mit einem leichten Krafttraining abgerundet. Empfehlenswert ist ein den Jahreszeiten angepasster Trainingsaufbau: Crossläufe im Spätherbst und Winter, dazu zur Abwechslung einige Hallentrainings und -wettkämpfe (1.500, 3.000 Meter), dann im Frühjahr kurze Park- oder Straßenläufe (3, 5, eventuell 10 Kilometer) und im späten Frühjahr und Sommer eine ausgiebige Bahnsaison (800, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 Meter). Schließlich, je nach individueller Neigung, im frühen Herbst die Teilnahme an einem längeren Straßenlauf (15 Kilometer, Halbmarathon).

„Im Winter sollte das Training stark ausdauerorientiert sein, aber ein paar schnelle Tempospritzen sorgen für Abwechslung. Dazu ein umfassendes Widerstandstraining“, empfiehlt Henning von Pappen, Nachwuchs-Bundestrainer beim Deutschen Leichtathletik-Verband. „Im Frühjahr dürfen dann unter anderem bis zu zwei intensive Trainings pro Woche zur Verbesserung der anaeroben Kapazität auf dem Plan stehen, am besten auf der Laufbahn“, führt der Coach weiter aus. „Das Bahnlaufen macht Jugendlichen immer am meisten Spaß, da es Abwechslung verspricht.“ Und der Trainingsumfang? „Mindestens 30, maximal 80 Kilometer.“ (runners)

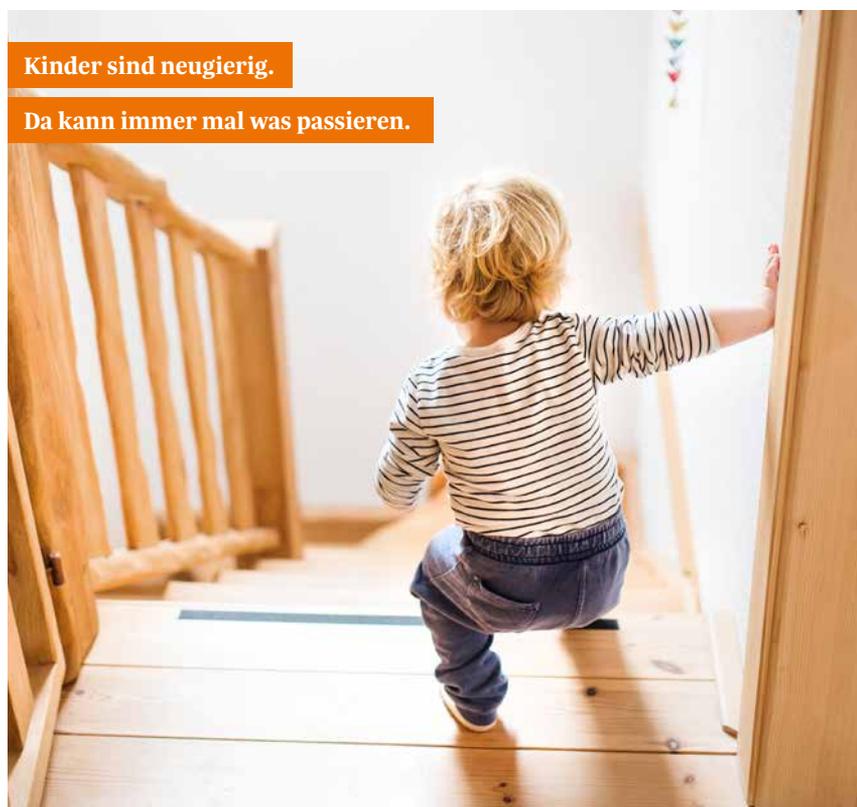
## IM NOTFALL

# Hilfe und Liebe

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

Kinder sind neugierig.

Da kann immer mal was passieren.



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

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

**HINWEIS:** Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab

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

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

Wir freuen uns auf Sie – bleiben Sie gesund!

## ERSTE-HILFE-KURSE FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGORT	ANSPRECHPARTNER
<b>AUGUST</b>		
<b>NEUSS</b> Sa., 29.08.2020 10:00-14:30 Uhr	Lukaskrankenhaus Neuss Preußenstr. 84 41464 Neuss	Ingo Ambrosius Fon: 02161 8398 1025 ingo.ambrosius@viactiv.de
<b>SEPTEMBER</b>		
<b>BOCHUM</b> Do., 10.09.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479 2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>BOCHUM</b> Fr., 11.09.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479 2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>RÜSSELSHEIM</b> Fr., 18.09.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378 137 anke.voigt@viactiv.de
<b>SOLINGEN</b> Fr., 25.09.2020 17:00-21:30 Uhr	VIACTIV Servicecenter Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996 2211 susanne.bergermann@viactiv.de
<b>OBERHAUSEN</b> Fr., 25.09.2020 17:00-21:30 Uhr	steht noch nicht fest	Markus Heuser Fon: 0208 88046 2231 markus.heuser@viactiv.de

## ERSTE-HILFE-KURSE FÜR JUGENDLICHE UND FAHRANFÄNGER

STADT/DATUM	VERANSTALTUNGORT	ANSPRECHPARTNER
<b>SEPTEMBER</b>		
<b>MÜNSTER</b> Sa., 05.09.2020 09:00-17:00 Uhr	steht noch nicht fest	Holger Brake Fon: 0251 4887 601 holger.brake@viactiv.de
<b>BOCHUM</b> Sa., 12.09.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479 2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>BOCHUM</b> So., 13.09.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Universitätsstr. 43 44789 Bochum	Daniela Brosseron Fon: 0234 479 2251 daniela.brosseron@viactiv.de
<b>RÜSSELSHEIM</b> Sa., 19.09.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Bahnhofsplatz 1 65428 Rüsselsheim	Anke Voigt Fon: 06142 8378 137 anke.voigt@viactiv.de
<b>SOLINGEN</b> Sa., 26.09.2020 09:00-17:00 Uhr	VIACTIV Servicecenter Kölner Str. 54 42651 Solingen	Susanne Bergermann Fon: 0212 88996 2211 susanne.bergermann@viactiv.de
<b>OBERHAUSEN</b> Sa., 26.09.2020 09:00-17:00 Uhr	steht noch nicht fest	Markus Heuser Fon: 0208 88046 2231 markus.heuser@viactiv.de

**ALLE** Termine ohne Gewähr.



**GEBURTSTAG**

## Ständchen singen im Videochat

Geburtstag feiern in Corona-Zeiten ist ganz schön schwierig, aber es kann trotzdem Spaß machen. Hat einer deiner Freundinnen oder Freunde bald Geburtstag und du möchtest sie oder ihn überraschen? Frag deine Eltern, ob du einen Videoanruf machen kannst. Denn Glückwünsche kommen besonders gut an, wenn man sie persönlich ausrichtet. Du könntest auch noch andere Freundinnen und Freunde dazuholen. Dann könnt ihr gemeinsam ein Ständchen singen und Kuchen essen. Außerdem kannst du den Vorgarten oder Gehweg des Geburtstagskinds schmücken. Dafür eignen sich zum Beispiel Ballons, Schriftbanner und Papierketten. Hauptsache, es ist schön bunt.

**ZEIT ZU HAUSE**

Das hilft bei

## Streit in der Familie



Zoff gibt es in der Familie immer mal wieder – das ist normal. Zurzeit kann es aber gut sein, dass man etwas öfter Krach hat. Denn wegen der Corona-Krise kann man seine Freunde nicht so treffen wie sonst und soll immer noch möglichst zu Hause bleiben – da kann es passieren, dass man etwas schneller aneinandergerät als sonst. Ist das bei dir und deiner Familie auch so? Ihr könnt etwas dagegen tun. Du kannst dir zum Beispiel mit deiner Familie ein Projekt ausdenken, an dem ihr gemeinsam arbeitet. Wie wäre es mit einem riesigen Puzzle? Das stärkt den Zusammenhalt und macht auch noch Spaß. Streit ist übrigens auch nicht immer etwas Schlechtes. Wenn man miteinander streitet, gemeinsam eine Lösung findet und wieder zusammen lacht, kann das Familien auch stark machen.

**OHREN**

## Wozu braucht man das denn?

Manchmal findet man in der Ohrmuschel eine gelbliche Masse, die klebt – igit, das ist Ohrenschmalz! Der ist allerdings kein unnötiger Schmutz, sondern super wichtig für unsere Ohren.

Er hat nämlich zwei Aufgaben: Zum einen säubert er unseren Gehörgang. Staub und Dreck und auch kleine Insekten befördert er wieder hinaus. Deshalb ist die Masse auch so klebrig: Die Eindringlinge bleiben daran hängen, wenn sie in das Ohr gelangen. Zum anderen schützt Ohrenschmalz die innere Haut vom Ohr. Deswegen ist er so fettig, wie eine Creme für die Ohren.

**Witze**

Lea:  
„Mama, kannst du mir 50 Cent für einen alten Mann geben?“  
Mutter: „Ja, gerne. Es freut mich, dass du helfen willst. Wo ist er denn?“  
Lea: „Er steht dort hinten und verkauft Eis!“

Treffen sich zwei Schafe auf der Wiese. Sagt das eine: „Mäh.“ Antwortet das andere: „Mäh doch selber!“

## Schlaubärs wilde Freunde

Der Schlaubär macht einen Sonntagsspaziergang im Wald – und da wartet eine tolle Überraschung auf ihn: Viele Tiere, die er auf Reisen in ferne Länder kennengelernt hat, sind da. Weißt du, welche?



Lösung: Tucan, Elefant, Flamingo, Pinguin, Faultier, Krokodill

Die medizinische Versorgung von Patienten im Krankenhaus führt zu unterschiedlichen Kostenarten: Da sind zunächst die Personalkosten von Ärzten, Pflegedienst und nichtmedizinischem Personal. Dazu kommen die Sachkosten wie Lebensmittel oder medizinischer Bedarf etwa für die Wundversorgung.

Die Kosten der Krankenhäuser sind in den vergangenen zehn Jahren kontinuierlich auf rund 105 Milliarden Euro gestiegen, wobei die Sachkosten stärker zunahmten als die Personalkosten. Die Personalkosten machten im Jahr 2017 mit 63 Milliarden Euro einen Anteil von rund 60 Prozent an den Gesamtkosten aus. Die Personalkosten entfielen dabei vor allem auf Mitarbeiter im ärztlichen Dienst und Pflegedienst (62 Prozent). Knapp die Hälfte der Sachkosten in Höhe von rund 39 Milliarden Euro entfielen auf den medizinischen Bedarf (besonders Arzneimittel).

Das sind aber sehr allgemeine, wenn auch sehr hohe Zahlen. Wie aber sieht es bei einem einzelnen Patienten aus? Was kostet eigentlich ein Herzschrittmacher, ein Neurostimulator oder die Versorgung mit einer Prothese an der Hüfte oder am Kniegelenk?

Für einige Produkte gibt es Preise, die für jedes Abrechnungsjahr bundesweit konkret festgelegt werden. Diese Sachkosten rechnet das Krankenhaus dann mit der Rechnung zu einem Krankenhausfall über sogenannte Zusatzentgelte ab. Sie werden also zusätzlich zu der Fallpauschale für die Behandlung von den Krankenkassen vergütet.

Für andere Produkte werden die Preise in einer Pflegesatzverhandlung individuell zwischen Krankenhaus und den Krankenkassen verhandelt. Dies ist meist der Fall, wenn es sich um eher selten anfallende Produkte handelt, die nicht jedes Krankenhaus benötigt. So kostet beispielsweise ein künstliches Herz 90.000 Euro und mehr.

Neben den Sachkosten, die ein Krankenhaus über Zusatzentgelte zu einer Fallpauschale abrechnen darf, gibt es noch eine Abrechnungsart. Hier sind die Fallpauschalen so berechnet, dass die immer anfallenden Sachkosten direkt in der Pauschale enthalten sind. Eine Pauschale für die Abrechnung eines Hüftgelenkersatzes enthält also die Hüftprothese bereits.

Die Kosten für diese Leistungen stellen sich nicht so transparent dar wie bei den Zusatzentgelten. Dennoch können wir Richtwerte zeigen.



KOSTEN-  
FRAGE  
TEIL 8

Nach der Rücken-OP:

Auch ein Wirbelkörper-Ersatz

gehört zu den Sachkosten.

## WAS KOSTEN EIGENTLICH...

# ... Sachkosten im Krankenhaus

Auf **105 MILLIARDEN EURO** sind die Krankenhauskosten in den vergangenen zehn Jahren gestiegen. Knapp 40 Prozent davon entfallen inzwischen auf Sachkosten. Wie setzen sie sich zusammen?

### 1. BEISPIELE FÜR SACHKOSTEN MIT FESTGELEGTEN PREISEN

SACHKOSTEN FÜR	PREIS
Dialyse bei Patienten ab 15 Jahren	172,59 €
Dialyse bei Patienten unter 15 Jahren	356,58 €
Medikamentenpumpe (z.B. Insulinpumpe bei Diabetes)	9.498,33 €
Künstlicher Blasenschließmuskel	3.315,71 €
Wirbelkörperersatz (je nach Anzahl der Wirbelkörper)	861,66 € bis 3.371,94 €
Neurostimulatoren (Geräte zur Hemmung überaktiver Nerven z.B. für eine Schmerztherapie bei chronischen Rückenschmerzen), je nach System	5.338,23 € bis 11.158,15 €
Gabe von Thrombozytenkonzentraten (gestaffelt nach Menge)	536,18 € bis 101.606,49 €
Gabe von Erythrozytenkonzentraten (gestaffelt nach Menge)	640,70 € bis 23.845,36 €

### 2. BEISPIELE FÜR SACHKOSTEN MIT VARIABLEN PREISEN

SACHKOSTEN FÜR		DURCHSCHNITTSPREIS
Endoprothese Hüfte	Titan, Größe: 12,5, zementfrei	1.100,00 €
Endoprothese, Kniegelenk		1.375,00 €
Herniennetz (Bauchwand - und Nabelhernien)		368,00 €
Herzschrittmacher	1-Kammer-HSM	3.377,09 €
Herzschrittmacher	2-Kammer-HSM	4.113,16 €
Kirschnerdraht (bei Knochenbrüchen)	pro Stück	1,81 €
Multifocal-Sonderlinse (Auge)		170,00 €

Der Beipackzettel ist dazu da, den richtigen Umgang mit einem Medikament zu erklären. Allerdings wecken viele dieser Zettel bei vielen Betroffenen eher ungute Gefühle. Denn: Bei all den beschriebenen Nebenwirkungen traut man sich manchmal gar nicht mehr, das Medikament auch nur auszupacken. Was hätte man davon, wie bei manchen Verhütungspillen vielleicht, zwar nicht schwanger zu werden, stattdessen aber eine Thrombose zu bekommen? Oder wie bei anderen Mitteln vielleicht keine Kopfschmerzen mehr zu haben, dafür aber eine Blutgerinnungsstörung? So jedenfalls könnte man nach der Lektüre denken. Also haben sich viele Menschen im Laufe ihres Lebens abgewöhnt, den Zettel zu lesen. Dabei ist er wichtig. Wer nach der Lektüre Bedenken gegen das Medikament hat, kann einfach seinen Arzt fragen, statt selbst Entscheidungen zu treffen. Vielleicht ist man ja gar nicht in der Risikogruppe für eben diese Nebenwirkung, vor der man sich fürchtet. Vielleicht aber doch – und dann gibt es möglicherweise eine Alternative zum Medikament. Um zu wissen, wonach man fragen muss, muss man aber erstmal wissen, was überhaupt auf dem Zettel steht. Und warum. Wir erklären die komplizierteren Formulierungen.



**Wer weiß, dass er bestimmte Stoffe nicht verträgt, sollte die Beilage genau lesen.“**

## 1 NAME DES MEDIKAMENTS PLUS EVENTUELLE ZUSÄTZE

Ganz oben steht der Name des Präparats, dahinter meist Zusätze wie „mono“, „comp“ oder „plus“, „mite“, „forte“ oder „extract“. Mono bedeutet, dass es nur einen Wirkstoff gibt, die anderen beiden Bezeichnungen sagen aus, dass mehrere Wirkstoffe kombiniert wurden. Mite heißt halbe Dosierung von forte – was wiederum für hoch dosiert steht. Bei extract handelt es sich um eine noch höhere Dosierung. Findet man zusätzlich noch die Bezeichnungen „depot“ oder „retard“, weiß man, dass das Medikament entweder nach und nach seine Wirkung entfaltet (depot) oder sie verzögert eintritt (retard).

## 2 DIE ZUSAMMENSETZUNG

Wirkstoffe und „weitere Bestandteile“ sind wichtig für Allergiker. Wer bestimmte Stoffe nicht verträgt, sollte hier genau hinsehen.

## 3 DIE GEGENANZEIGEN

Hier werden Gruppen, Krankheiten oder Lebensumstände aufgelistet, bei denen von der Einnahme abzuraten ist. Zum Beispiel in der

### GESUNDES LEBEN

## Beipackzettel

## richtig lesen

Viele Worte – und man versteht oft nichts. Wir **ERKLÄREN** den Beipackzettel. Und die Frage: Muss man ihn lesen?



### MEHR TOLLE GESCHICHTEN AUF [WWW.VIActiv.DE/BLOG](http://WWW.VIActiv.DE/BLOG)

Auch auf unserem Online-Portal dreht sich wie hier im Magazin alles um die Gesundheit und gesundes Leben. Dort finden sich spannende Themen, ungewöhnliche Blickwinkel und Reportagen in moderner, frischer Aufmachung.

Schwangerschaft, bei einer chronischen Erkrankung oder einem akuten Infekt.

## 4 VORSICHTSMASSNAHMEN

Hier steht, ob das Medikament zum Beispiel für Kinder oder für Schwangere geeignet ist, ob es müde macht und somit Reaktionen im Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen beeinträchtigen kann. Daran sollte man sich halten. Medikamente mit Alkohol sind zum Beispiel nichts für Kinder.

## 5 NEBENWIRKUNGEN

Sie sind ernst zu nehmen – es können zum Beispiel allergische Reaktionen ausgewiesen werden. Wer nach Einnahme eines Medikaments eine Veränderung bei sich feststellt, die hier erwähnt wird, sollte seinen Arzt kontaktieren und besprechen, ob das Medikament gegebenenfalls abgesetzt werden muss. Damit die aufgeführten Nebenwirkungen nicht zu sehr verunsichern, sind sie nach Häufigkeit des Auftretens eingeteilt. Näher betrachtet können sich eventuelle Bedenken so relativieren.

## 6 WECHSELWIRKUNGEN

Manche Medikamente vertragen sich nicht mit anderen Medikamenten. Sie können sich gegenseitig verstärken, abschwächen oder ihre Wirkung sogar gegenseitig aufheben. Das ist besonders wichtig für Menschen, die schon regelmäßig etwas einnehmen müssen. Manchmal enthält diese Position aber auch Warnhinweise zu Lebensmitteln, die auf bestimmte Arzneimittel Einfluss nehmen können. Auch hier ist es möglich, dass sie die Wirkung verstärken oder aufheben. Milch zum Beispiel kann die Wirkung von Antibiotika abschwächen. Speziell über die Wechselwirkung mit anderen Mitteln sollte man mit seinem Arzt sprechen.

## 7 ANWENDUNGSFEHLER

Was tun, wenn die Einnahme vergessen wurde oder doppelt erfolgt ist? Ein wichtiger Punkt, weil viele Medikamente nur bei genauer Dosierung richtig wirken. Außerdem kann die fehlerhafte Einnahme auch wieder zu den unerwünschten Nebenwirkungen aus Punkt 5 führen. Auch wichtig ist bei einigen Arzneien der Zeitpunkt der Einnahme: vor, während oder nach dem Essen? Das kann die Wirkung des Arzneimittels verlangsamen, beschleunigen, verstärken oder vermindern oder auch Nebenwirkungen verstärken.

## 8 HALTBARKEIT UND HINWEISE

Wie lange ist das Medikament haltbar? Wie muss es gelagert werden, damit es seine Wirkung nicht verändert oder verliert? Manche Medikamente gehören etwa in den Kühlschrank.

Trotz des ungenuten Gefühls, das der eine oder andere vielleicht haben mag, wenn er den Beipackzettel auseinanderfaltet, lohnt sich der Blick hinein auf jeden Fall. Über alles, was danach noch unklar ist oder Sorgen bereitet, spricht man am besten mit seinem Arzt. Damit die verschriebenen Medikamente genauso wirken, wie sie sollen. (tig)



**H**ier ist der Name Programm: „Micro“ beschreibt die Größe der Pflanzen zur Erntezeit. „Greens“ bezeichnet die Vielzahl an Gemüsepflanzen und Kräutern, die sich für die spezielle Anbautechnik eignen. Microgreens sind also Keimlinge, die bereits nach wenigen Tagen geerntet und frisch verzehrt werden. Nämlich dann, wenn sich die ersten saftig grünen Blätter bilden. Diese schmecken nicht nur besonders intensiv und aromatisch, sondern sind auch noch schön anzusehen.

Microgreens und Sprossen sind übrigens nicht das gleiche. Während Microgreens die Nährstoffe der Erde benötigen, werden Sprossen auf Wasserbasis angebaut. Zudem werden Microgreens später geerntet als Sprossen. Die Microgreens haben genug Zeit, um Blattgrün zu bilden. So unterscheiden sie sich auch in der Optik.

Aber wie können so kleine Pflanzen so gesund sein? Ganz einfach: Sie enthalten eine Riesenportion an Energie, die die Pflanzen brauchen, um zu wachsen. Der Anteil an Nährstoffen ist damit sogar oft höher als bei reifem Gemüse. Microgreens sind reich an Vitamin A, C, E, K sowie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Selen. Kleine Powerpflanzen!

Die Keimlinge sind auch deshalb so beliebt, weil sie sich mit ihrem süß-würzigen Geschmack so vielseitig einsetzen lassen. Egal ob im Salat, als Topping für Suppen, im Smoothie gemixt oder auf einer Scheibe Brot – Microgreens passen zu jedem Gericht und jeder Mahlzeit.

Ein weiterer Pluspunkt: Die jungen Pflanzen können das ganze Jahr über verzehrt werden. Man kann sie nämlich problemlos selbst in den eigenen vier Wänden anbauen und züchten. (zoth)

## KEIMPFLANZEN

# Superfood von der Fensterbank

Microgreens überzeugen nicht nur optisch, sondern haben auch in Sachen **GESCHMACK UND NÄHRSTOFFDICHTHE** einiges zu bieten. Das steckt hinter dem Trend.



### SERVICE

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

[WWW.VIACTIV.DE](http://WWW.VIACTIV.DE)  
(WEBCODE A8054)

# Microgreens selber anbauen

Das Grün im Miniformat ist nachhaltig im Anbau, nimmt keinen Platz weg und braucht nicht viel Pflege. Damit in der Zucht trotzdem nichts schiefgeht, ist hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

### MAN BRAUCHT:

- Anzuchtschale oder eine flache Schale mit einer Höhe von 3 bis 7 cm
- Anzuchterde
- Keimsprossen
- Sprühflasche
- Frischhaltefolie

**1** Zunächst die Schale – notfalls kann man sogar eine Auflaufform benutzen – etwa 2 Zentimeter hoch mit der Erde befüllen. Anschließend die Keimsprossen darauf verteilen und leicht in die Erde drücken. Bei der Menge an Samen ist Fingerspitzengefühl gefragt: Wichtig ist, dass die Saatkörner nicht übereinander liegen. Nun befeuchtet man die Erde mithilfe der Sprühflasche. Nimmt man zum Beispiel eine Gießkanne, kann es schnell zu einer Überwässerung kommen, was wiederum zu Schimmel führen kann. Die Erde soll gut nass sein, die Samen und Erde dürfen aber nicht im Wasser schwimmen. Bei großen und harten Samen – wie Erbsen oder Sonnenblumenkerne – empfiehlt es sich, diese vorher über Nacht in Wasser einzuweichen.

**3** Nun die Schale auf die Fensterbank, aber nicht direkt in die Sonne stellen. Jetzt gilt: abwarten und beobachten. Die Keimlinge brauchen keinen Dünger. In den ersten Tagen sollte man das Saatgut aber zwei- bis dreimal am Tag lüften und etwas nachfeuchten. Dafür unbedingt frisches, lauwarmes Leitungswasser nehmen.

**4** Nach vier bis sechs Tagen sollten bereits die ersten kleinen Pflänzchen zu sehen sein. Die Abdeckung kann nun sowohl bei den Dunkel- als auch Lichtkeimern entfernt werden. Dunkelkeimer sind am Anfang noch etwas gelblich und werden erst jetzt im Licht grün – nicht wundern.

**5** Nach ungefähr 10 bis 14 Tagen sollten die Microgreens etwa daumenhoch, also gut 15 Zentimeter hoch, und saftig grün sein. Dann sind die Microgreens reif für die Ernte und sollten zeitnah verwendet werden. Dafür die Keimlinge etwa fingerbreit über der Erde abschneiden und beliebig zubereiten. Man sieht: Der Anbau von Microgreens ist einfach, braucht weder viel Zubehör noch viel Platz. Ein super Superfood!

**2** Jetzt muss man zwischen Dunkel- und Lichtkeimern unterscheiden. Dunkelkeimer keimen, wie der Name schon verrät, zunächst im Dunkeln. Deshalb deckt man die Schale also mit einer zweiten Schale ab oder gibt zusätzlich eine dünne Schicht Erde darauf. Gemüsesorten wie Blumenkohl, Mangold oder Gurke sind unter anderem Dunkelkeimer. Bei Lichtkeimern reicht es, die Schale mit Frischhaltefolie abzudecken. Zu ihnen gehören Pflanzen wie Basilikum, Karotte und Sellerie.

GRÜNKOHL



RADIESCHEN



ALFALFA



ROTE BEETE



ROTKOHL





**K**ennen Sie das? Das Abholen eines Medikamentes wird zum Spießrutenlauf, weil die Zuzahlungsbefreiung der Kasse nicht vorliegt. Für die Apotheke bedeutet das erheblichen Mehraufwand und der Versicherte muss im Zweifel noch einmal zur Krankenkasse und die Bescheinigung besorgen. Mit der von scanacs entwickelten digitalen Lösung gehört das der Vergangenheit an. Auf Basis der SAP Cloud-Plattform ist eine Lösung entstanden, mit der etwa ärztliche Verordnungen vor der Arzneimittelabgabe auf ihre Erstattungsfähigkeit geprüft werden können. Seit Anfang April kann die VIActiv mit registrierten Apotheken die Zuzahlungsprüfungen durchführen. Demnächst können dann über ein Ticketsystem auch bei genehmigungspflichtigen Leistungen direkt Informationen ausgetauscht werden.

**VIEL ZUSPRUCH**

„Ich bin begeistert, dass die VIActiv ein Online-Portal anbietet, das in Echtzeit den Status einer Befreiung für einen Versicherten abklären lässt. Das erleichtert die Arbeit für die Apotheker sehr und ist im Sinne der Patienten eine echte Innovation“, sagt die Kreisvertrauensapothekerin Dr. Inka Krude aus Bochum. Häufig kämen Patienten ohne Befreiung in die Apotheke. Dann ließe sich nur schwer überprüfen, ob die Befreiung je erstellt wurde. Auch die Kommunikation mit Angehörigen oder Betreuern von Pflegeheimen führe deswegen immer wieder zu Missverständnissen: Liegt eine Befreiung vor oder nicht, ab wann ist sie gültig?

**REGIONALE VERSORGUNG STÄRKEN**

„Durch diese digitale Lösung ersparen sich Versicherte, Apotheker und wir als Kasse nicht nur Zeit und Kosten. Sie fördert auch die partnerschaftliche Zusammenarbeit und kann als Grundlage zu regionalen Versorgungslösungen dienen“, sagt Andreas Krömer, Geschäftsbereichsleiter Abrechnungs- und Vertragsmanagement bei der VIActiv. Angebote wie die scanacs-Plattform erhöhen den Zuspruch, künftig verstärkt auf digitale Angebote zu setzen. Und auch Apotheken erhalten bei der Versorgung der Versicherten der VIActiv mehr Sicherheit bei der Abrechnung ihrer Rezepte. Die Krankenkasse vermeidet die aufwendige Rezeptprüfung im Nachhinein. Zudem schafft sie die Grundlage zur Bereitstellung der Arzneimitteldaten in der elektronischen Patientenakte.

**ZUZahlungSBefreiung**

# Digitaler Bedienkomfort

Gemeinsam mit dem Start-up **SCANACS** vereinfacht die VIActiv Krankenkasse die Überprüfung der Zuzahlungsbefreiung in der Apotheke.



Ab jetzt kann ganz einfach geprüft werden,

ob eine Befreiung vorliegt.

**NEUES ANGEBOT IN APOTHEKEN**

Sollten Sie Ihren Befreiungsausweis nicht dabei haben, kann die Apotheke schnell und unkompliziert Ihren Befreiungsstatus online bei uns abfragen. Falls Ihre Apotheke diesen Service noch nicht nutzt, kann sie sich direkt an scanacs wenden:

**E-MAIL: SUPPORT@SCANACS.DE**  
**TELEFONISCH: 0800 7226227**  
**ONLINE: WWW.SCANACS.DE**

**LEIDENSCHAFT UND KOMPETENZ**

„In unserem gemeinsamen Projekt mit der VIActiv hat mich besonders beeindruckt, mit welcher großen Leidenschaft digitale Themen für Patienten angepackt werden. Insofern bin ich sehr dankbar für die Unterstützung und freue mich auf unsere zukünftige Zusammenarbeit“, sagt Frank Böhme, Gründer und Geschäftsführer von scanacs. In ungefähr einem halben Jahr soll die Online-Plattform dann auch durch einen neuen Service für die Verordnungsprüfung erweitert werden.

**SPORT**

## HIIT sinnvoll für Kinder

Bewegungsmangel bei Kindern ist ein Risikofaktor für die Gesundheit. Dem lässt sich mit Sport entgegenwirken. Kinder gehen jedoch selten joggen oder betreiben anderen Ausdauersport. Wissenschaftler der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg haben daher untersucht, ob sich bei ihnen mit hochintensivem Intervalltraining (HIIT) eine gesundheitliche Verbesserung erzielen lässt.

Dazu wurden 46 Drittklässler in zwei Gruppen eingeteilt: Die erste Gruppe machte im Schulsport zweimal pro Woche unter anderem HIIT. Die Kontrollgruppe besuchte nur den normalen Sportunterricht. Bei Ersteren zeigten sich innerhalb von drei Monaten signifikante gesundheitliche Verbesserungen in Sachen Blutdruck und Ausdauerleistung. Das Ergebnis legt nahe, dass es sinnvoll ist, HIIT in den Schulunterricht zu integrieren.

Quelle: Ketelhut S, Kircher E, Ketelhut SR et al. Effectiveness of Multi-activity, High-intensity Interval Training in School-aged Children. Int J Sports Med. 2020 Jan 14. doi: 10.1055/a-1068-9331

**CHRONISCH KRANKE**

## VIActiv MedPlus

Bei zwei aufeinanderfolgenden Dokumentationen oder zwei empfohlenen, aber nicht wahrgenommenen Schulungen musste die DMP-Teilnahme bisher beendet werden. Zur Vermeidung einer Ansteckung mit COVID-19 hat der gemeinsame Bundesausschuss (GBA) folgende Ausnahmeregelungen beschlossen: Die quartalsbezogene Dokumentation ist für das 1. bis 3. Quartal 2020 nicht erforderlich. Die Teilnahme an Schulungen kann im Jahr 2020 ausgesetzt werden. Die Entscheidung trifft der koordinierende Arzt.

**E**rst begleitet einen die Arbeit jahrelang durchs Leben – und dann ist plötzlich Schluss mit dieser Normalität. Ein Kreislauf, den das Netzwerk „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ (ZWAR) schon vor dem Ruhestand durchbrechen will, damit ältere Menschen in dieser neuen Lebensphase nicht in die Isolation rutschen – erst recht, nachdem die kürzlich durchgemachten Corona-Kontaktverbote schon einen kleinen Vorgeschmack auf soziale Isolation gegeben haben. ZWAR arbeitet dabei vorbereitend, freiwillig und ohne Verpflichtung in landesweit mehr als 3.300 lokalen Gruppen und 70 Netzwerken. Koordiniert werden sie von der Dortmunder Zentrale.

Mehr als 10.000 ältere Bürger mit Blick auf den Ruhestand ab 55 Jahren haben sich darin dem basisdemokratischen Ansatz verschrieben, um sich und anderen den Altersabend mit Aktivitäten wie Kultur, Sport oder Wanderungen zu verschönern. Das Besondere an ZWAR: Hier gibt es keine „Vereinsmeierei“. Man kann sich einbringen und selbstorganisieren. „Es gibt keinen Zwang, keine Beiträge, keine Satzung“, sagt Klaus Bailer, der den Vorsitz in schwierigen Zeiten übernommen hat. „Die landesweiten Gruppen arbeiten in Eigenregie, bereiten alles selbst vor und führen es eigenständig durch.“ Außerdem gehört aktuell auch ein Digitalisierungsprojekt zum Angebot – das von der Staatskanzlei NRW und dem Bundesverband der Verbraucherinitiativen gefördert wird.

Dabei haben sich in der Vergangenheit allerdings auch mal Fehler eingeschlichen. „Da wurde einiges versäumt“, sagt Bailer, der als neuer Macher nun gemeinsam mit seinem Geschäftsführer Marc Bagusch dagegen ansteuert. Für NRW-Gesundheitsminister Laumann ist das aktuell allerdings noch nicht genug: Er hat ZWAR den jährlichen 600.000 Euro-Zuschuss gestrichen. Für Klaus Bailer ist das eine herbe Enttäuschung: „Der Minister hat nicht verstanden, wie ZWAR die Lebensqualität verbessern kann und will“, sagt er. Felix Banaszak, Grünen-Chef in NRW, geht sogar einen Schritt weiter: „Minister Laumann wollte nicht verstehen, was da passiert. Er sendet ein klares Signal der Geringschätzung. Er hat die Axt an die Altenhilfe gelegt.“ Dass auch eine Petition mit 10.850 Unterschriften keine Wirkung gezeigt hat, lässt den Schluss zu, dass es gegenwärtig in der Poli-



ZWAR-Vorsitzender Klaus Bailer (r.) und

Geschäftsführer Marc Bagusch.

#### SENIORENARBEIT

# Netzwerk für die Zeit nach der Rente

Mehr als 10.000 Menschen sind im Netzwerk ZWAR organisiert. Jetzt hat das Land die **ZUSCHÜSSE** gestrichen.

”

**Es gibt keinen Zwang, keine Beiträge, keine Satzung. Die Unterstützung läuft in Eigenregie.“**

#### DAS ANGEBOT:

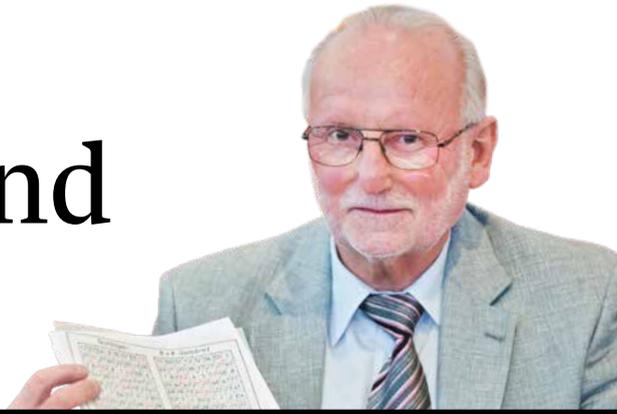
ZWAR wurde 1979 als Projekt an der heutigen Technischen Universität Dortmund gegründet und fast 40 Jahre lang vom Land NRW gefördert. Inzwischen gibt es das Netzwerk auch in anderen Bundesländern, viele davon inklusiv und integrativ. Heute bietet ZWAR neben seinen geförderten Projekten auch individuelle Beratungsleistungen und Qualifizierungen für Kommunen, freie Träger der Wohlfahrtspflege, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen an. Weitere Infos: [www.zwar-ev.de](http://www.zwar-ev.de)

itik keine Lobby für ZWAR gibt. Doch Bailer lässt sich davon nicht demoralisieren. Er zeigt Mut und Haltung, setzt auf Prävention und weiterhin natürlich auch auf Eigenregie. In der Dortmunder Zentrale sind kleine Schritte erkennbar und auch aus der Wirtschaft sind Erfolge nicht zu unterschätzen. „ZWAR lebt ...“, sagt Bailer, und kämpft weiter, um mit erforderlicher Unterstützung und Partnern fünf Vollzeitstellen zu finanzieren. Der 66-Jährige glaubt an das Netzwerk, dessen Grundsätze er lebt: Der ehemalige Marathonläufer und Triathlet joggt und spielt Golf, er hält sich fit – auch um für seine ehrenamtlichen Verantwortungen belastbar zu sein. Neben ZWAR ist er als Verwaltungsratsmitglied und Hauptausschuss-Vorsitzender für die VIACTIV tätig. Der Slogan „VIACTIV ist das denn“ ist ihm wohl auf den Leib geschneidert.

Auch seine Erfahrungen als langjähriger Thyssen-Krupp Steel Personaldirektor kommen Klaus Bailer bei seiner neuen Aufgabe zugute. Und selbst sein soziales Engagement als Aufsichtsratsmitglied des Dortmunder Hüttenhospitals (verankert in der VIACTIV) und weitere Aktivitäten im gesellschaftlichen Umfeld passen dazu. Wie hartnäckig er sein kann, hat der überzeugte BVB-Fan durch seinen persönlichen Werdegang vorgelebt: Das Abitur hat er auf dem zweiten Bildungsweg bestanden, abgeschlossene Lehren als Starkstromelektriker und Bürokaufmann absolviert, um dann Betriebswirtschaftslehre in Dortmund zu studieren. (jb)

**DAS LEONARD-SCHÜSSLER-SUDOKU**

# Mitmachen und gewinnen!



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

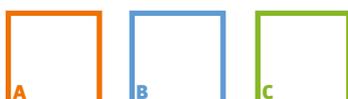
**IHR GEWINN: EINS VON DREI SUDOKU-BÜCHERN**

Den Lösungscode mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 14.08.2020 an sudoku@viactiv.de oder an VIActiv, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck, senden. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

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

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

**IHRE LÖSUNG:**



**DIE GEWINNER DER AUSGABE FRÜHLING 2020 (LÖSUNG A: 1, B: 5, C: 7)**

Uwe Burchardt aus Radevormwald  
Heidrun Gottlob aus Rostock  
John Brown aus Berlin

**IMPRESSUM**

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

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

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

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

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

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

**Redaktionsleitung:**  
Patrick Schlütter, NOW-Medien

**Projektleitung:**  
Tina Gallach (tig), NOW-Medien

**Text:**  
Jörg Bartmann (jb)  
André Blickensdorf (blick)  
Monika Dütmeyer (düt)  
Martin Fröhlich (from)  
Magnus Horn (mho)  
Zoi Theofilopoulos (zoth)

**Produktion und Layout:**  
Maika Sommer, NOW-Medien

**Fotos:**  
Oliver Krato  
Aktion Mensch  
Myriam Schell  
Ben Wolf  
imago  
iStockphoto

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

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

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

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

**WWW.VIActiv.DE**  
**(WEBCODE A1364)**





SEIT 5 JAHREN  
AUSGEZEICHNET

TOP Krankenkasse

**VIActiv**  
Krankenkasse

AUSGEZEICHNETE  
KUNDENORIENTIERUNG  
seit 2016

Basis:  
Alle Kundenurteile für VIActiv Krankenkasse  
zum ServiceAtlas Krankenkassen von 2016-2020



**SERVICE  
ATLAS**  
ServiceValue.de

## SIEGER IN SERIE

Leidenschaft für Ihre Gesundheit und ein klarer Blick für Ihre Bedürfnisse: für uns einfach selbstverständlich – und das Mindeste, was wir für Sie in die Waagschale werfen. Und der Erfolg gibt uns recht: 5 Jahre in Folge bester Kundenservice. Das macht uns stolz und spornt uns an, auch in Zukunft alles zu geben, damit Sie sich gut aufgehoben fühlen. Auf dass unsere Siegesserie nie zu Ende geht.