

117



PB-PP|B-05595  
BELGIE(N)-BELGIQUE

Januar • Februar • März 2021

# PROFIL DES LEBENS

Freie 

Erscheint dreimonatlich

Abgabestelle: Eupen Mail  
P801141

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen



## Gesundheit

Corona-Impfstoff:  
Was müssen Sie  
wissen?

## Reportage

Die Rechte werdender  
Eltern

## Aktuell

Neues Jahr -  
neue Webseite

# Sie möchten Ihre Briefpost reduzieren?



Abonnieren Sie die Infobox unseres Online Büros und erhalten Sie ausgewählte Papierdokumente in Ihren persönlichen E-Mail Eingang.

Anmeldung über das Online Büro unter **[online.freie.be](https://online.freie.be)**



**Zu Ihren Diensten 04**

- Ostbelgien-Regelung verlängert
- Zusätzliche Dienste: Auswirkungen bei Nichtzahlung der Beiträge
- Erweiterter Vaterschaftsurlaub für Arbeitnehmer

**Gesundheit 05**

- Was schadet Ihren Augen? Fünf Behauptungen unter der Lupe ...
- Antibiotika: Wann nimmt man sie?
- Corona-Impfstoff: Was müssen Sie wissen?
- Umwelthormone bedrohen unsere Gesundheit

**Reportage 12**

- Die Rechte werdender Eltern

**Versicherung 16**

- Die Zusätzlichen Dienste
- Hospitalia und Hospitalia Plus – bestens versichert im Falle eines Krankenhausaufenthaltes

**Gesellschaft 20**

- Immer mehr chronisch Kranke – Vorsorge ist wichtig!
- Leben mit Tinnitus

**Aktuell 22**

- Neues Jahr, neue Website!

**Vorwort**

Liebe Leserin, Lieber Leser,

als Jugendlicher fiel ich jedes Mal in Ohnmacht, wenn bei mir eine Blutabnahme gemacht werden sollte oder ich eine Spritze bekommen sollte. Nicht die Angst vor dem kurzen Schmerz des Stiches, sondern die Angst vor dem Eingriff in meinen Körper führte zu dieser panischen Reaktion.

In ein paar Monaten, wenn meine Altersgruppe an der Reihe ist, werde auch ich die Information erhalten, dass ich die Impfung gegen das Covid-19-Virus erhalten kann. Ob ich dieses Angebot annehme, ist mir überlassen. Die Entscheidung ist frei. Das gilt für alle Menschen unseres Landes.

Ich habe mich entschieden, die Impfung in Anspruch zu nehmen. Nicht nur, weil ich großes Vertrauen habe in die Ärzte und Wissenschaftler, die die Impfung ausdrücklich empfehlen. Sondern auch, weil ich aktiv mit dazu beitragen will, dass das Virus sich nicht weiter unter den Menschen verbreitet.

Seit März 2020, nunmehr seit fast einem Jahr, wurde unser aller Leben von heute auf morgen auf den Kopf gestellt. Wir gingen alle davon aus, dass diese außergewöhnliche Situation nach einigen Monaten abklingen würde. Inzwischen hat man den Eindruck, dass wir uns nicht mehr in einem Ausnahmezustand, sondern in einem nicht enden wollenden Dauerzustand befinden. Abgesehen vom Stress der Pflegekräfte ist dieser Zustand eine nie gekannte Belastung für unsere Jugendlichen und die Familien. Und viele berufliche Existenzen sind ernsthaft bedroht. Die wohl größte Hoffnung, diesen Zustand zu beenden, beruht auf der Impfung möglichst vieler Menschen. Wir möchten dabei mithelfen, diese so gut wie möglich zu informieren. In der vorliegenden Ausgabe finden Sie daher Antworten auf einige der häufigsten Fragen.

Diese breite Impfung ist eine komplexe Angelegenheit. Es geht schließlich nicht allein darum, alle Menschen so wie bei einer Wahlaufforderung einzuladen, sondern es werden je nach Gefährdung unterschiedliche Gruppen kontaktiert. Abgesehen davon hatten die Ärzte und Pflegekräfte, die die Impfungen nun vornehmen, bisher schon alle Hände voll zu tun und waren nicht arbeitslos. Bei diesem immensen Projekt wird es auch noch Verzögerungen geben, aber sehr viele Menschen arbeiten daran, dass wir vorwärts kommen. Dass wir alle die Perspektive bekommen, wieder ein Leben in Freiheit und Freude führen zu können.

Hubert HECK,

Direktor der  
Freien Krankenkasse

**Impressum**

Redaktion: Freie Krankenkasse, Kontakt: Doris Curnel  
Layout: Indigo  
Fotos: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)  
Druck: IPM Printing  
Verantwortlicher Herausgeber: Hubert Heck, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen, Tel. 080 640 515  
Unternehmensnummer: 0420.209.938  
Mitglied der Herausgeber der periodischen Presse  
Die Vervielfältigung bzw. Veröffentlichung dieser Ausgabe, selbst auszugsweise, gestattet das Urheberrecht nur, wenn sie mit dem Herausgeber vereinbart wurde.

**Kontaktstellen**

**Büllingen:** Hauptstraße 2 - Tel. 080 640 545  
**Bütgenbach:** Marktplatz 11/E/2 - Tel. 080 643 241  
**Eupen:** Vervierser Straße 6A - Tel. 087 598 660  
**Kelmis:** Kirchstraße 6 - Tel. 087 558 169  
**Raeren:** Hauptstraße 73A - Tel. 087 853 464  
**St. Vith:** Schwarzer Weg 1 - Tel. 080 799 515  
**E-Mail:** [info@freie.be](mailto:info@freie.be) **Internet:** [www.freie.be](http://www.freie.be)

## Ostbelgien-Regelung verlängert



Seit dem Jahr 2017 gelten für die Bewohner der ostbelgischen Gemeinden besondere Erstattungsbedingungen für die Gesundheitspflege im deutschen Grenzgebiet.

Bisher wurde die so genannte Ostbelgien-Regelung von Jahr zu Jahr verlängert. Zum Ende des Jahres 2020 wurde aber beschlossen, die Regelung nun um drei Jahre zu verlängern, d.h. bis zum 31. Dezember 2023.

*Ausführliche Informationen zur Ostbelgien-Regelung finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Meine Situation > Versichert im Ausland > Geplante Behandlung*

## Zusätzliche Dienste: Auswirkungen bei Nichtzahlung der Beiträge



In Belgien sind die Mitglieder aller Krankenkassen verpflichtet, die Beiträge für die *Zusätzlichen Dienste* ihrer Krankenkasse zu zahlen. Wenn diese Beiträge seit 24 Monaten nicht gezahlt wurden, werden der Hauptversicherte sowie seine Mitversicherten von den Leistungen der *Zusätzlichen Dienste* ausgeschlossen. Auch wenn ein Mitglied von einer Krankenkasse zu einer anderen wechseln möchte, bleibt diese Einschränkung dort bestehen.

Bevor eine Person in einer solchen Situation die Leistungen der *Zusätzlichen Dienste* erneut beanspruchen kann, muss sie eine zweijährige Wartezeit (24 Monate) absolvieren.

Personen, die auf diese Weise ihre Rechte für die *Zusätzlichen Dienste* verloren haben, werden außerdem ausgeschlossen von den wahlfreien Zusatzversicherungen. Im Falle unserer Krankenkasse sind dies die Versicherungen von MLOZ Insurance: *Hospitalia*, *Dentalia Plus* und *Medicalia*.

Der Ausschluss der Mitglieder, die ihre Beiträge nicht gezahlt haben, sollte landesweit ursprünglich zum 1. Januar 2021 stattfinden, wurde aber aufgrund der Corona-Krise um ein Jahr verschoben. Die vorgesehenen Maßnahmen werden somit erst zum 1. Januar 2022 in Kraft treten.



## Erweiterter Vaterschaftsurlaub für Arbeitnehmer



Zum 1. Januar 2021 wurde der Geburtsurlaub von 10 auf 15 Tage verlängert, ab dem 1. Januar 2023 sind es sogar 20 Tage. Während dieser Zeit haben Sie Anrecht auf ein Ersatzeinkommen. In den ersten drei Arbeitstagen zahlt der Arbeitgeber das normale Gehalt. Ab dem vierten Tag zahlt die Krankenkasse 82 Prozent des Bruttolohns (begrenzt auf einen Höchstbetrag):

- während 7 Tagen für Geburten vor dem 1. Januar 2021;
- während 12 Tagen für Geburten ab dem 1. Januar 2021;
- während 17 Tagen für Geburten ab dem 1. Januar 2023.

Allerdings können Sie selbst entscheiden, ob Sie alle Tage beanspruchen oder nur einen Teil des Geburtsurlaubs. Außerdem können die Tage ununterbrochen oder gestaffelt genommen werden.

Sie haben Anrecht auf den Geburtsurlaub, wenn:

- Sie durch einen Arbeitsvertrag gebunden sind;
- Sie den Geburtsurlaub innerhalb von vier Monaten nach der Entbindung nehmen;
- Sie der Partner der Mutter sind (Vater des Kindes oder bei der Geburt mit der Mutter verheiratet, mit der Mutter zusammenlebend ohne Verwandtschaft bis zum dritten Grad oder seit mindestens drei Jahren in ununterbrochener Partnerschaft mit der Mutter).

Die Auszahlung des Geburtsurlaubs müssen Sie bei uns beantragen. Den Vordruck hierzu können Sie im Internet unter [www.freie.be](http://www.freie.be) herunterladen. Sie können das Dokument auch telefonisch in unseren Geschäftsstellen anfragen.

# Was schadet Ihren Augen?

## Fünf Behauptungen unter der Lupe ...

### Mythos 1: Lesen im Dunkeln schadet den Augen

Das ist teilweise wahr. Wenn Sie im Dunkeln oder Halbdunkeln lesen, ist der Kontrast geringer. Dadurch müssen sich Ihre Augen stärker anstrengen und ermüden schneller. Dauert diese Anstrengung länger, kann das zu einem Brennen, leichten Schmerzen oder Tränenfluss führen. Diese Symptome sind jedoch nur vorübergehend und somit nicht schädlich. Andererseits kann häufiges Lesen ohne ausreichende Beleuchtung die Entwicklung von Kurzsichtigkeit fördern. Genügend natürliches Licht und regelmäßige Blicke in die Ferne (zur Entspannung der Augen) sind zwei wichtige Schutzfaktoren gegen Kurzsichtigkeit.

### Mythos 2: Möhren sind gut für die Sehkraft

Teils Fakt und teils Mythos. Karotten enthalten viel Vitamin A, welches das Sehvermögen positiv beeinflusst. Allerdings ist Vitamin A auch in vielen anderen Gemüsesorten enthalten.

Lutein und Zeaxanthin sind weitere Stoffe, die Ihren Augen Gutes tun. Diese Substanzen befinden sich unter anderem in grünem Gemüse (Grünkohl, Spinat, Petersilie usw.), roter Paprika, Kürbis, Mais und Eiern. Wenn genügend davon aufgenommen wird, wirkt es der Alterung der Netzhaut entgegen, so dass die Sehkraft möglichst lange erhalten bleibt.

### Mythos 3: Die Arbeit am Computer ist schlecht für die Augen

Wer lange auf den Bildschirm schaut, schadet seinen Augen nicht direkt, doch es kann zu Kopf- und Augen-

schmerzen, Flimmern oder verschwommenem Sehen führen. Zudem blinzelt man seltener, was die Augen trockener macht. All diese Beschwerden werden unter dem Begriff Asthenopie bzw. Sehüberanstrengung zusammengefasst. Besteht bereits eine Kurzsichtigkeit, kann sich diese dadurch verschlimmern. Um Ihre Augen zu schonen, sollten Sie den Blick in regelmäßigen Abständen vom Bildschirm abwenden und für einen Moment in die Ferne schweifen lassen.

### Mythos 4: Absichtliches Schielen führt zu Augenfehlstellungen

Das stimmt nicht. Durch absichtliches Schielen trainieren Sie die inneren Muskeln des Auges. Es ist nur vorübergehend und Ihre Augen nehmen dadurch keinen Schaden. Dauerhaftes Schielen ist ausschließlich auf einen (angeborenen) Fehler in der Koordination der Augenmuskeln zurückzuführen.

### Mythos 5: Kontaktlinsen können hinter die Augen rutschen

Glücklicherweise ist das nur ein Mythos. Rein anatomisch ist es unmöglich, dass eine Kontaktlinse hinter das Auge rutscht. Ihre Augen sind durch eine dünne Membran geschützt, die mit den Augenlidern verbunden ist. Die Linse kann zwar vollständig unter dem Lid verschwinden, aber sie bleibt in der Lidfalte stecken.

# Antibiotika: Wann nimmt man sie?



*Antibiotika sind eine der bedeutendsten Entdeckungen der Medizingeschichte. Bei schweren Erkrankungen können sie Leben retten, doch nicht selten werden sie zu Unrecht bei leichten Infektionen eingesetzt, wie Erkältungen oder Husten. Diese kann der Körper selbst bekämpfen. Der übermäßige und teils unnütze Einsatz von Antibiotika macht diese Medikamente langfristig wirkungslos.*

## Was ist ein Antibiotikum?

In ihrer ursprünglichen und natürlichen Form sind Antibiotika Stoffwechselprodukte von Pilzen oder Bakterien. Sie haben die besondere Eigenschaft, das Wachstum anderer Mikroorganismen zu hemmen oder abzutöten. Schon in der Antike verwendeten die Menschen schimmelige oder vergorene Substanzen zur Heilung von Infektionen. Offiziell gilt jedoch die Entdeckung des Penicillins, 1928, als Grundstein der Antibiotika-Therapie. Der schottische Arzt Alexander Fleming beschäftigte sich zu dieser Zeit mit bestimmten Bakterien. Im Rahmen seiner Arbeit vergaß er ein Gefäß mit Bakterien und als er nach einiger Zeit wieder darauf stieß, fand er darin einen Schimmelpilz vor, der die Ausbreitung der Bakterien verhindert hatte. In der Medizin wurde das Penicillin jedoch erst während des Zweiten Weltkriegs systematisch eingesetzt.

Heute gibt es viele verschiedene antibiotische Stoffe, die sowohl von natürlichen Substanzen abgeleitet, als auch synthetisch hergestellt werden. Das bekannteste Mittel ist weiterhin das aus einem Schimmelpilz gewonnene Penicillin. Da Antibiotika eine rein antibakterielle

Wirkung haben, helfen sie nicht in der Behandlung von Infektionen, die durch Viren oder sonstige Krankheitserreger ausgelöst werden.

## Antibiotika-Resistenz

Seit jeher kämpfen die Forscher gegen eine steigende Resistenz der Bakterien auf Antibiotika. Werden sie unsachgemäß und missbräuchlich verwendet, verlieren sie ihre Wirkung. Die krankheitsauslösenden Bakterien werden widerstandsfähiger und reagieren nicht mehr auf die Behandlung. Dies hat eine längere Krankheitsdauer zur Folge – unter Umständen sogar Lebensgefahr. Die Zahl der Todesfälle aufgrund der stets wachsenden Widerstandsfähigkeit der Bakterien wird allein in Europa auf 25.000 Personen geschätzt. Verbessert sich die Situation nicht, so könnte die Antibiotika-Resistenz bis zum Jahr 2050 rund 10 Millionen Menschenleben kosten. Einzige Möglichkeit, einer steigenden Widerstandsfähigkeit vorzubeugen ist, Antibiotika seltener und vor allem gezielter einzusetzen. Die Medikamente helfen nämlich ausschließlich bei der Behandlung bakterieller Infektionen. In allen anderen Fällen sind sie wirkungslos.

## Unterschiedliche Antibiotika

Vor der Behandlung sollte möglichst herausgefunden werden, welcher Bakterienstamm die Infektion ausgelöst hat. Zum einen ist nicht jedes Antibiotikum wirksam gegen sämtliche Bakterien und zum anderen leben im Körper nützliche Bakterien, die geschützt werden müssen, z.B. in der Darmflora.

Wenn der Erreger bekannt ist, kann der Arzt ein Schmalspektrum-Antibiotikum verordnen. Dieses greift gezielt nur den betreffenden Bakterienstamm an.

Andernfalls wird ein Breitspektrum-Antibiotikum eingesetzt, welches mehrere verschiedene Bakterienstämme zerstört.

## Selbstverantwortlich handeln

Durch eine zu häufige Einnahme von Antibiotika werden immer mehr Bakterienstämme resistent gegen diese Medikamentengruppe. Manche Krankheiten, die heutzutage relativ leicht zu behandeln sind, benötigen in Zukunft möglicherweise eine längere Heilungszeit oder können fatale Folgen haben. Ohne wirksame Antibiotika erwei-



sen sich zahlreiche Behandlungen zunehmend als gefährlich. Nach chirurgischen Eingriffen oder im Rahmen einer Chemotherapie spielen bestimmte antibiotische Medikamente eine wichtige, teils lebensrettende Rolle.

Um die steigende Widerstandsfähigkeit der Bakterien zu verhindern, ist es wichtig, Antibiotika genau nach Anweisung des Arztes einzunehmen, d.h.

- in der verordneten Dosierung;
- zu den vorgegebenen Einnahmezeiten;
- während der gesamten vorgesehenen Behandlungsdauer.

Nur wenn diese Anweisungen befolgt werden, können alle schädlichen Bakterien im Körper zerstört werden. Bei einer unsachgemäßen Einnahme ist es möglich, dass einige Erreger überleben, sich wieder vermehren und resistent werden.

Es ist sinnlos, Antibiotika vorbeugend einzunehmen um sich vor einer Erkrankung zu schützen. Im Gegenteil: ein solches Verhalten erhöht das Risiko einer Resistenz und kann langfristig die Wirkung der Medikamente einschränken. Nur

### Werden Sie ein „Antibiotika Guardian“

2014 wurde in Großbritannien die Kampagne „Antibiotic Guardian“ gegründet. Mit ihren Aktionen fordern die Organisatoren die Bevölkerung zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika auf, indem sie über die Gefahren eines übermäßigen Konsums und einer daraus resultierenden Antibiotika-Resistenz informieren. Inzwischen wurde die Initiative auf mehrere Länder ausgedehnt – auch Belgien beteiligt sich daran. Ziel ist es, die Mitbürger zu animieren, ein „Antibiotika-Wächter“ zu werden und die eigene Einstellung zu Antibiotika zu überdenken. Wer sich an der Kampagne beteiligen möchte, kann sich auf der Website [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com) (auch auf Deutsch verfügbar) eintragen und seine persönlichen Beweggründe angeben, die ihn dazu veranlassen, möglichst selten Antibiotika einzunehmen.



in ganz seltenen Fällen werden sie prophylaktisch verordnet, so z.B. wenn jemand in Kontakt mit einer

Person gekommen ist, die an einer bakteriellen Hirnhautentzündung erkrankt ist.

# Corona-Impfstoff: Was müssen Sie wissen?



*Die erste Phase der Impfung gegen COVID-19 ist im Gange. Viele Fragen und Sorgen kommen dabei auf: Die Geschwindigkeit, mit der der Impfstoff entwickelt wurde, seine Sicherheit, Nebenwirkungen... Wir klären auf!*

## Wie wirkt ein Impfstoff?

Ein Impfstoff regt unser Immunsystem dazu an, ein bestimmtes Virus oder ein bestimmtes Bakterium zu erkennen, ohne daran zu erkranken. Wenn wir später mit diesem Erreger in Kontakt kommen, erinnert sich unser Immunsystem daran und produziert Antikörper, um ihn zu zerstören und uns vor Krankheit zu schützen.

## Welche Corona-Impfstoffe werden verwendet?

Verschiedene Hersteller haben in der Europäischen Union bereits eine Zulassung erhalten. Das gilt derzeit für die Impfstoffe von BioNTech/Pfizer, Moderna und AstraZeneca. Weitere werden in Kürze ihre Unterlagen einreichen oder sind noch in der Erprobungsphase. Die Impfstoffe werden in zwei Dosen verabreicht, die beide vom gleichen Hersteller sein müssen.

## Muss die Impfung jedes Jahr aufgefrischt werden?

Ob eine Auffrischung der Impfung notwendig ist, ist aktuell noch nicht geklärt. Falls ja, dann wahrscheinlich nicht jedes Jahr. Im Moment muss nur die Grippeimpfung jedes Jahr wiederholt werden. Viele andere Impfstoffe erfordern nur eine gelegentliche Auffrischung (alle fünf oder zehn Jahre). Dies wird auch davon abhängen, ob neue Varianten des Virus auftauchen oder nicht.

## Verändert der Impfstoff meine DNA?

Nein. Die Corona-Impfstoffe von BioNTech und Moderna, die aktuell in Belgien eingesetzt werden, sind sogenannte mRNA-Impfstoffe. Bei mRNA handelt es sich um ein Botenmolekül, das nicht in die DNA einer Zelle eingebaut werden kann und relativ schnell vom Körper abgebaut wird. Ihre DNA kann demnach nicht verändert werden.

Es ist das erste Mal, dass ein RNA-Impfstoff kommerzialisiert wird. Allerdings wurde diese Technik bereits in vielen kleineren klinischen Studien eingesetzt, so dass konkrete Rückschlüsse gezogen werden konnten. Diese revolutionäre Technik wird wahrscheinlich viele andere Möglichkeiten bieten, nicht nur in Bezug auf Impfstoffe – sie wird ebenfalls für die Behandlung von Krebs erforscht.

## Ist der Impfstoff sicher?

Die im Vergleich zu anderen Impfstoffen kurze Entwicklungsdauer hat mehrere Gründe: Corona-Impfstoffen wurde weltweit absolute Priorität eingeräumt, tausende Wissenschaftler forschten gleichzeitig, zehntausende Testpersonen meldeten sich freiwillig, um die Wirksamkeit und Verträglichkeit der Präparate zu prüfen. Zudem fanden die notwendigen Testphasen nicht alle nacheinander statt, sondern liefen teilweise zeitgleich ab, wodurch viel Zeit gespart werden konnte.

Die Sicherheit des Impfstoffs wurde ausgiebig getestet und weist ein sehr gutes Sicherheitsprofil auf. In der 3. Testphase wurden mehr Probanden einbezogen als bei den meisten anderen Impfstoffstudien. Unter den Testpersonen waren auch Risikogruppen stark vertreten. Die Impfstoffsicherheit ist eine Bedingung für die Marktzulassung. Impfstoffe gegen COVID-19 müssen den gleichen strengen Anforderungen gerecht werden, wie alle anderen Impfstoffe.

## Kann ich durch die Impfung an Covid-19 erkranken?

Nein, denn der COVID-19-Impfstoff enthält keine Lebendviren und kann daher niemals Corona verursachen. Der Körper braucht aber nach der Impfung einige Wochen, bevor der Schutz wirkt. Wenn eine Person sich erst kurz vor der Impfung infiziert hat oder kurz nach der Impfung, könnte sie trotzdem erkranken.



### Welche Nebenwirkungen können durch die Impfung auftreten?

Wie jedes Medikament kann auch die Corona-Impfung Nebenwirkungen verursachen. Die häufigsten Beschwerden nach der COVID-19-Impfung sind Schmerzen oder Rötungen an der Injektionsstelle, Kopfschmerzen, Fieber oder Muskelschmerzen. Diese Beschwerden halten ein bis zwei Tage an und lassen sich leicht mit einem fiebersenkenden Medikament oder einem Schmerzmittel beheben.

### Schützt der Impfstoff mich ausreichend?

Der Impfstoff ist bis zu 90 % wirksam bei der Prävention von COVID-19. Die Impfung ist daher ein sehr effektiver Weg, um sich vor der Krankheit zu schützen.

Doch auch wenn der Impfstoff keinen 100%igen Schutz bietet: Falls Sie trotzdem an Covid-19 erkranken, verläuft die Infektion in der Regel milder. Eine hohe Durchimpfungsrate, d. h. wenn viele Menschen geimpft sind, erhöht darüber hinaus den Schutz. Für das Virus wird es schwieriger, sich zu verbreiten, und für alle Menschen sinkt das Risiko, sich zu infizieren.

Ob Sie nach der Impfung das Virus weiterhin übertragen können, ist noch nicht genau geklärt. Diese Frage ist derzeit Gegenstand umfangreicher wissenschaftlicher Untersuchungen.

### Sind die Impfstoffe auch gegen neue Varianten des Virus wirksam?

Diesbezüglich gibt es bisher keine Erkenntnisse, die Untersuchungen laufen jedoch. Wenn eine neue Variante ansteckender ist, muss der Prozentsatz der geimpften Bevölkerung erhöht werden, um eine effektive Herdenimmunität zu erreichen.

BioNtech/Pfizer ist laut eigener Erklärung in der Lage, seinen Impfstoff innerhalb weniger Wochen an die britische Mutation anzupassen.

### Muss ich mich impfen lassen, wenn ich bereits Corona hatte?

Nur weil Sie COVID-19 hatten, heißt das nicht, dass Sie nicht erneut erkranken können. Es ist möglich, dass Sie sich nochmals infizieren und auch andere Personen anstecken. Haben Sie bereits Antikörper entwickelt, so verstärkt die Impfung kräftig deren Wirkung und verlängert die Immunität.

### Ich gehöre keiner Risikogruppe an, warum sollte ich mich impfen lassen?

Auch wenn Sie gesund sind und nicht zu einer Risikogruppe gehören, ist die Impfung sehr empfehlenswert. Zum einen ist der Krankheitsverlauf nie vorhersehbar – auch viele vorher gesunde Menschen mussten während der Pandemie im Krankenhaus behandelt werden. Zum anderen tragen Sie mit der Impfung zum Schutz der gesamten Bevölkerung bei.

### In welchem Fall sollte ich mich nicht impfen lassen?

- Wenn Sie eine Allergie gegen einen der Bestandteile des Impfstoffs haben (d.h. eine Allergie, die es erforderlich macht, dass Sie immer eine Adrenalin-Spritze bei sich tragen).
- Wenn Sie schwanger sind. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, da die Wirkung des Impfstoffes bei Schwangerschaft noch nicht ausreichend getestet wurden.

# Umwelthormone bedrohen unsere Gesundheit



*Laut einer Studie unseres Landesbundes hat fast die Hälfte aller Belgier noch nie etwas von Umwelthormonen gehört. Dabei handelt es sich um chemische Substanzen, die in unserem täglichen Leben allgegenwärtig sind. Sie können die Entstehung zahlreicher Krankheiten begünstigen oder negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern haben. Wie können wir den Kontakt mit diesen Hormonen vermeiden?*

## Was sind Umwelthormone?

Umwelthormone, auch endokrine Disruptoren genannt, sind Chemikalien, die nicht vom menschlichen Körper produziert werden. Sie können unser Hormonsystem erheblich stören und zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen. Das endokrine System setzt sich aus vielen Zellen und Drüsen zusammen, die Signalstoffe (Hormone) produzieren. Letztere steuern lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge und Organfunktionen.

Endokrine Disruptoren können die körpereigenen Hormone blockieren, sie verändern oder ihre Wirkung sogar vollständig verhindern.

Auf diese Weise können Sie zur Entstehung schwerer Krankheiten beitragen, wie Krebserkrankungen, Fruchtbarkeitsstörungen, Diabetes, Fettleibigkeit usw.

## Erhöhte Anfälligkeit

Eventuelle Schädigungen, die durch Umwelthormone ausgelöst werden, zeigen sich nicht sofort, sondern oft erst viele Jahre später. Die Wirkung von endokrinen Disruptoren ist allerdings besonders groß, wenn der Kontakt während bestimmten Schlüsselmomenten des Lebens erfolgt:

- in der Schwangerschaft
- im Kleinkindalter
- in der Pubertät
- im Alter

In diesen Lebensphasen treten wichtige hormonelle Veränderun-

gen auf, weshalb der Kontakt mit endokrinen Disruptoren unbedingt auf ein Minimum reduziert werden soll.

## Wo verstecken sich Umwelthormone?

Im Alltag sind wir von zahlreichen endokrinen Disruptoren umgeben. Auch wenn die europäische Gesetzgebung in Bezug auf den Einsatz von Chemikalien sehr streng ist, gibt es keine Garantie dafür, dass die derzeit auf dem Markt verfügbaren Produkte keine Stoffe enthalten, die Hormonstörungen hervorrufen können. Dies gilt unter anderem für:

**Bisphenole:** enthalten sind sie in Kunststoff, in der Innenbeschichtung von Konservendosen, Wasserflaschen, Mikrowellentöpfen und kleinen Haushaltsgeräten. Inzwischen ist sogar nur noch Bisphenol A offiziell als endokriner Disruptor anerkannt.



**Phthalate (Weichmacher):** diese Stoffe werden in PVC verwendet, manchmal in großen Mengen.

Phthalate haben eine weichmachende Wirkung: je flexibler das Plastik, desto mehr Phthalate sind enthalten. Sie finden sich zum Beispiel in der Ummantelung von elektrischen Kabeln, in Folien oder in Sport- und Freizeitartikeln.

**Parabene:** sie werden als antimikrobielle Substanz eingesetzt, d.h. als Konservierungsmittel, um die Vermehrung von Bakterien in Cremes, Medikamenten, Zahnpasta usw. zu verhindern.

Da diese Giftstoffe in unzähligen Gebrauchsgegenständen enthalten sind und auch mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, ist es fast unmöglich, die schädigenden Substanzen zu meiden. Indem Sie jedoch den offensichtlichen Schadstoffquellen möglichst aus dem Weg gehen, können Sie Ihre Belastung mit endokrinen Disruptoren und drohende gesundheitliche Beschwerden deutlich verringern.

## Der Cocktail-Effekt

Im Alltag sind wir einer ganzen Reihe von Chemikalien ausgesetzt. Zusammengenommen können diese Stoffe eine völlig andere Wirkung haben, als wenn wir ihnen einzeln begegnen. Von den Behörden wird in der Regel jede Substanz für sich allein getestet und analysiert, der Verbraucher jedoch ist im Alltag einer Kombination von zahlreichen Produkten ausgesetzt. Die gesammelte Wirkung auf unseren Körper ist schwer abzuschätzen, und noch viel weniger, ob es eine Wechselwirkung dieser Stoffe untereinander gibt. Zudem wurden bis heute nur 1 % der Chemikalien auf ihre hormonelle Wirkung überprüft.



## Tipps zur Eindämmung hormonschädigender Substanzen

- Lüften Sie Ihre Wohnung täglich mindestens 10 Minuten lang.
- Benutzen Sie Reinigungsprodukte mit möglichst wenig Chemikalien und Duftstoffen.
- Bewahren Sie Ihre Lebensmittel nicht in Plastikschränken und -behältern auf. Zum Aufwärmen von Speisen (z.B. in der Mikrowelle) sollten diese keinesfalls verwendet werden, da die endokrinen Disruptoren beim Erhitzen besonders schnell in die Nahrung gelangen.
- Entsorgen Sie Pfannen oder Töpfe mit einer zerkratzten oder beschädigten Antihafbeschichtung. Wenn die Struktur beschädigt ist, werden die Schadstoffe schneller auf das Essen übertragen.
- Verwenden Sie keine Insektizide, Herbizide und Pestizide. Diese Produkte sind zwar zur Abtötung von Insekten und Unkraut bestimmt, können aber auch Auswirkungen auf unseren Körper haben.
- Waschen Sie neue Kleidung, bevor Sie sie tragen. Die Hersteller behandeln die Ware mit Chemikalien, damit sie bei der Lagerung nicht durch Insekten und andere Schädlinge beschädigt wird.
- Parfüms enthalten oft eine Vielzahl chemischer Stoffe, die bei regelmäßigem Auftragen in den Körper gelangen. Deshalb sollten Sie sie nur selten verwenden und vor allem in der Schwangerschaft ganz darauf verzichten.
- Sind Sie schwanger und möchten das Kinderzimmer einrichten? Überlassen Sie diese Aufgabe jemand anderem, denn auch Tapeten, Farben, Bodenbeläge und dergleichen enthalten viele Giftstoffe. Lüften Sie das Kinderzimmer regelmäßig, insbesondere wenn Sie neue Möbel für Ihr Baby gekauft haben.
- Kosmetika und insbesondere Nagellack sind ebenfalls mit chemischen Zusatzstoffen angereichert. Deshalb sollten Sie ihre Nägel in der Schwangerschaft möglichst nicht lackieren. Auch für kleine Mädchen ist von Nagellack abzuraten.
- Große Fische wie Thunfisch oder Schwertfisch sollten höchstens einmal wöchentlich gegessen werden. Da sie sich von anderen Fischen ernähren, die selbst schon Schadstoffe aufgenommen haben, sind diese Arten besonders belastet.



# Die Rechte werdender Eltern

*Sie erwarten Nachwuchs? Besonders in den ersten Monaten nach der Geburt benötigt Ihr Kind viel Betreuung und Pflege. Damit dies auch berufstätigen Eltern möglich ist, sind in Belgien besondere Unterstützungen vorgesehen.*

## Mutterschaftsschutz

Arbeitnehmerinnen sollten ihrem Arbeitgeber die Schwangerschaft möglichst früh melden. Ab diesem Zeitpunkt beginnt nämlich der Mutterschaftsschutz. Der Mitteilung über die Schwangerschaft ist eine ärztliche Bescheinigung mit dem voraussichtlichen Entbindungstermin beizufügen. Diese kann per Einschreibebrief zugesandt oder persönlich gegen eine Empfangsbestätigung überreicht werden.

Sobald der Arbeitgeber von der Schwangerschaft weiß, darf er die Schwangere bis einen Monat nach Wiederaufnahme der Arbeit nach der Geburt nicht entlassen. Kündigt der Arbeitgeber ihr dennoch während dieser Zeit, hat sie Anrecht auf eine zusätzliche Entschädigung in Höhe von sechs Monatsgehältern. Der Kündigungsschutz gilt jedoch nicht, wenn sie gegen den Arbeitsvertrag verstößt oder wenn sie aufgrund eines schwerwiegenden Fehlers entlassen wird.

Während der Schwangerschaft darf der Arbeitgeber der werdenden Mutter keine schweren oder gefährlichen Arbeiten und keine Überstunden auferlegen. Nacharbeit ist während der acht Wochen vor dem errechneten Geburtstermin oder auf Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung ebenfalls nicht erlaubt.

Sind die Tätigkeit oder das Arbeitsumfeld gefährlich für das ungeborene Kind, so besteht für Arbeitnehmerinnen die Möglichkeit, den Arbeitsplatz innerhalb des Unternehmens zu wechseln oder aber die Arbeit bis zum Beginn der Geburtsruhe einzustellen.

## Mutterschaftsruhe

Zur Geburt eines Kindes hat die berufstätige Mutter Anrecht auf Mutterschaftsruhe. In dieser Zeit zahlt die Krankenkasse ein Mutterschaftsgeld.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitslose können eine Arbeitsunterbrechung von 15 Wochen beanspruchen, bei einer Mehrlingsgeburt stehen der Mutter 19 Wochen zu. Die Mutterschaftsruhe darf frühestens in der sechsten Woche vor dem errechneten Geburtstermin beginnen, bzw. in der achten Woche bei einer Mehrlingsgeburt. Entscheidet sich die Schwangere, die Arbeit erst später einzustellen, so kann sie ihren postnatalen Urlaub um die entsprechenden Tage verlängern. Spätestens sieben Tage vor dem Geburtstermin, so ist es gesetzlich vorgeschrieben, muss die werdende Mutter jedoch ihre Arbeit niederlegen.

## Arbeitsunfähigkeit

Wenn in den sechs (oder acht) Wochen vor der Geburt die Schwangere aus gesundheitlichen Gründen arbeitsunfähig wird, so gilt dies als reguläre Arbeitsunfähigkeit, d.h. wird nicht der Geburtsruhe angerechnet, bis zur letzten Woche vor dem errechneten Entbindungstermin.

Folge davon ist, dass der Arbeitgeber im Falle einer solchen Krankheitsperiode den gesetzlich garantierten Lohn zahlen muss. Im Anschluss an die Lohnzahlungsperiode zahlt die Krankenkasse das Krankengeld, bis die Schwangere ihre Arbeit wieder aufnimmt oder aber, falls die Krankheit andauert, bis zur Geburtsruhe.

## Verlängerte Mutterschaftsruhe

Wenn das Neugeborene nach der Entbindung länger als eine Woche hospitalisiert wird, kann die reguläre Mutterschaftsruhe verlängert werden. Die Ausdehnung der Mutterschaftsruhe gilt für den Zeitraum, den das Kind über eine Woche hinaus im Krankenhaus verbringen muss, ist aber auf 24 Wochen begrenzt. Reichen Sie hierfür bei Ihrem Arbeitgeber und unserer Krankenkasse eine Bescheinigung des Krankenhauses ein.



Mutterschaftsruhe (Angestellte)																				
fakultative Wochen (max.)					Pflichtwoche	Tag der Geburt	Pflichtwochen							fakultative Wochen (max.)						
6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14



## Mutterschaftsgeld

Mit Beginn der Mutterschaftsruhe entfällt das Anrecht auf Lohnfortzahlung oder Arbeitslosenunterstützung. Ab dann erhalten Sie das Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse, welches proportional zum Einkommen berechnet wird. Ähnlich wie Krankengeld ist auch das Mutterschaftsgeld ein steuerbares Einkommen und es wird automatisch ein Berufssteuervorabzug in Höhe von 11,11 % abgehalten.

Reichen Sie das ärztliche Attest bei der Krankenkasse ein, um das Mutterschaftsgeld zu beantragen. Darauf müssen der Beginn der Mutterschaftsruhe sowie der voraussichtliche Entbindungstermin vermerkt sein. Sie erhalten anschließend von uns das Auskunftsbblatt zur Berechnung des Mutterschaftsgeldes, welches vom Arbeitgeber und von Ihnen ausgefüllt und an uns zurückgesandt werden muss. Die genaue Dauer der Mutterschaftsruhe wird später bei Vorlage der Geburtsurkunde bestimmt.

	In den ersten 30 Tagen	Ab dem 31. Tag
Arbeitnehmer	82 % des Bruttogehalts ohne Höchstgrenze	75 % des Bruttogehalts mit Höchstgrenze
Arbeitslose	Höhe des Arbeitslosengeldes + 19,5 %	Höhe des Arbeitslosengeldes + 15 %

## Selbstständige

Selbstständige können insgesamt zwölf Wochen bezahlte Mutterschaftsruhe in Anspruch nehmen (13 Wochen bei einer Mehrlingsgeburt). Davon müssen eine Woche vor der Geburt sowie zwei Wochen im Anschluss an die Entbindung genommen werden. Die restliche Zeit kann wahlweise vorher oder nachher beansprucht werden. Die Mutterschaftsruhe darf maximal drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen.

Die fakultativen Wochen, die nach der Geburt zur Verfügung bleiben, müssen nicht als durchgehende Periode in Anspruch genommen werden. Sie haben die Möglichkeit, diese in vollständige Wochen von je sieben Tagen zu stückeln, sie müssen jedoch innerhalb von 36 Wochen nach dem Ende der obligatorischen

Geburtsruhe genommen werden. Selbstständige erhalten ein pauschales Mutterschaftsgeld in Höhe von 499,54 € pro Woche, bei Teilzeitbeschäftigung in Höhe von 249,77 €. Informieren Sie uns vor der Mutterschaftsruhe über deren voraussichtlichen Beginn und gegebenenfalls über eine Staffelung der letzten Wochen. Dies geschieht anhand einer ärztlichen Bescheinigung mit dem errechneten Entbindungstermin. Reichen Sie uns nach der Geburt einen Auszug aus der Geburtsurkunde des Kindes ein.

Mutterschaftsruhe (Selbstständige)											
fakultativ (max.)		Pflicht	Tag der Geburt	Pflicht	fakultativ (max.)						
3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8

## Geburtsurlaub

Der Partner der Mutter hat Anrecht auf einen Geburtsurlaub von 15 Tagen. Dies gilt für Geburten ab dem 1. Januar 2021. Für Entbindungen, die vor diesem Datum stattfanden, gilt ein zehntägiger Geburtsurlaub. Diese Arbeitsunterbrechung ist optional, kann jedoch nur innerhalb von vier Monaten nach der Geburt genommen werden. Der Geburtsurlaub muss sowohl beim Arbeitgeber als auch bei der Krankenkasse beantragt werden. Der Anfrage ist ein Auszug aus der Geburtsurkunde des Kindes beizulegen.

In den ersten drei Tagen zahlt der Arbeitgeber den normalen Lohn. Für den restlichen Zeitraum erhält der Vater 82 % des monatlichen Bruttolohns (auf einen Höchstbetrag begrenzt), gezahlt durch die Krankenkasse. Der Geburtsurlaub wird nur aktiven Arbeitnehmern gewährt. Selbstständige sowie arbeitsunfähige oder arbeitslose Personen sind von der Regelung ausgeschlossen.

### Verlängerter Geburtsurlaub

Falls das Baby das Krankenhaus vor der Mutter verlässt, kann der Vater (bzw. die berechtigte Person) den Geburtsurlaub verlängern. Für die Dauer der weiteren Berufsunterbrechung erhält er von der Krankenkasse 60 % seines Gehalts (auf einen Höchstbetrag begrenzt). Die Krankenkasse zahlt dem Vater dieses Krankengeld ab dem achten Tag der Hospitalisierung bis zur Entlassung der Mutter, jedoch höchstens bis zum Ende der postnatalen Geburtsruhe der Mutter.



Reichen Sie hierfür eine schriftliche Anfrage bei uns ein und fügen Sie eine Bescheinigung des Krankenhauses bei, bezgl. der Entlassung des Kindes und der stationären Behandlung der Mutter.

### Elternurlaub

Der Elternurlaub ist eine vollständige oder teilzeitige Laufbahnunterbrechung, die sowohl die Mutter als auch der Vater beantragen können.

Arbeitnehmer, die seit mindestens einem Jahr beschäftigt sind, haben Anrecht auf vier Monate Elternurlaub pro Kind. Dieser kann bis zum zwölften Geburtstag des Kindes genommen werden.

Der Elternurlaub kann frühestens drei Monate, spätestens jedoch zwei Monate vor seinem Beginn, schriftlich beim Arbeitgeber beantragt werden, per Einschreibebrief oder gegen Empfangsbestätigung. In diesem Antrag sind der gewünschte Zeitraum des Elternurlaubs sowie die gewählte Form vermerkt.

Der Elternurlaub gilt als Laufbahnunterbrechung, die vom Landesamt für Arbeitsbeschaffung (LfA) entschädigt wird. Der Antrag muss spätestens zwei Monate nach Beginn des Elternurlaubes dort eingereicht werden. Das Antragsformular ist beim LfA erhältlich oder kann auf dessen Website ([www.lfa.be](http://www.lfa.be)) heruntergeladen werden.

### Geburtsbeihilfe

Anlässlich der Geburt eines Kindes haben Arbeitnehmer, Selbstständige und Arbeitslose Anrecht auf die Geburtsbeihilfe, auch Geburtsprämie genannt. In der Deutschsprachigen Gemeinschaft beträgt diese 1.163,14 € und muss beim Ministerium der DG angefragt werden. Der Antrag kann ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat eingereicht werden. Die Auszahlung erfolgt frühestens zwei Monate vor dem voraussichtlichen Geburtsdatum. In den anderen Landesteilen sind folgende Zahlstellen zuständig: Famiwal (Wallonie), Fons Vlaanderen (Flandern), Famiris (Region Brüssel).

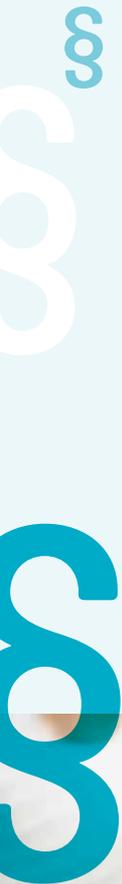
### Kindergeld

Kinder bis 18 Jahre haben Anrecht auf ein Kindergeld. Für Kinder mit einer Beeinträchtigung ist die Altersgrenze von 18 auf 21 Jahre angehoben. Jugendliche, die nach ihrem 18. Geburtstag einer beruflichen oder schulischen Ausbildung folgen, können bis zum 25. Geburtstag Kindergeld erhalten.

Zusätzlich zum Basiskindergeld von 159,63 € pro Monat (Kinder mit Wohnsitz in der DG) gibt es je nach familiärer Situation verschiedene Zuschläge, z.B. die jährliche Schulprämie. Weitere mögliche Zusätze sind der Zuschlag für kinderreiche Familien, der Sozialzuschlag für Familien mit geringem Einkommen, ein Zuschlag für Kinder mit einer Beeinträchtigung oder Zuschläge für Waisen.

*Ausführliche Infos zum Thema finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Meine Situation > Eltern werden*

Unterbrechung	Dauer	möglich für	staffelbar in
vollständig	4 Monate	Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigte	Blöcke von 1 Woche
halbtags	8 Monate	Vollzeitbeschäftigung	Blöcke von 1 Monat
ein Fünftel	20 Monate	Vollzeitbeschäftigung	Blöcke von 5 Monaten
ein Zehntel	40 Monate	Vollzeitbeschäftigung	Blöcke von 10 Monaten



### Adoption oder Aufnahme eines Pflegekindes

Auch die Eltern eines adoptierten Kindes und Pflegeeltern haben Anrecht auf eine gewisse Anzahl an Urlaubstagen oder finanzielle Unterstützungen.

*Ausführliche Infos unter [www.freie.be](http://www.freie.be)*

# Die Zusätzlichen Dienste

## ■ Von Beginn an gut versorgt

Sie werden Eltern? Herzlichen Glückwunsch! Zur Geburt Ihres Kindes (oder bei einer Adoption) erhalten Sie von uns 350 €. Auch bei der Fürsorge oder Förderung der motorischen Entwicklung (z.B. Babymassage oder -schwimmen) möchten wir Sie mit 50 € unterstützen. Der Mutter stehen wir, ebenfalls mit 50 €, bei Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskursen zur Seite.

## ■ Für die Gesundheit Ihres Kindes

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre erstatten wir die gesetzlichen Eigenanteile für ambulante medizinische und paramedizinische Behandlungen (Arztbesuche, Kinesitherapie, Laboruntersuchungen usw.) sowie für erstattbare Medikamente (außer Kategorie D) sobald die jährlichen Kosten den Betrag von 12,50 € übersteigen.

Muss Ihr Kind (bis 12 Jahre) wegen einer Erkrankung zeitweise zu Hause betreut werden, so unterstützen wir Sie bei Betreuung durch einen anerkannten Dienst mit 5 € pro Stunde, bis zu 1.500 € pro Jahr.

## ■ Hilfe bei Sprach- oder Lernstörungen

In bestimmten Situationen ist eine logopädische Behandlung notwendig. Ungeachtet des Alters übernehmen wir 12 € pro Sitzung bei einem anerkannten Logopäden – bis zu 2.400 € pro Jahr, falls die Behandlung nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet werden kann.

## ■ Leiden Sie an Diabetes?

Viele Diabetiker können das Testmaterial zur Selbstkontrolle ihres Blutzuckerspiegels kostenlos durch die gesetzliche Krankenversicherung erhalten. Sollte dies nicht der Fall sein, erstatten wir diese Kosten zu 50 %, bis zu 480 € jährlich. Zusätzlich beteiligen wir uns mit 75 € am Ankauf eines Blutzuckermessgeräts (alle 5 Jahre).

Die Deutsche Diabetes-Stiftung veröffentlicht monatlich das Magazin „Diabetiker Ratgeber“, das wir unseren an Diabetes erkrankten Mitgliedern kostenlos zusenden.

## ■ Brennt Ihnen etwas auf der Seele?

Reden hilft ... besonders in schwierigen Situationen! Wir sind an Ihrer Seite, wenn Sie eine psychologische Beratung benötigen. Für Behandlungen bei einem anerkannten Therapeuten übernehmen wir 15 € pro Sitzung – ohne jährliche Begrenzung.

## ■ Der Durchblick zählt

Die Kosten einer Brille oder von Kontaktlinsen erstatten wir mit 125 € (175 € bei Dioptrie > 4) für Erwachsene. Diese Kostenbeteiligung kann alle 4 Jahre in Anspruch genommen werden. Für Kinder und Jugendliche zahlen wir jährlich bis zu 150 € (je nach Grad der Sehschwäche) sowie 50 € für ein Spezialgestell bei Kleinkindern.

Am operativen Einsatz von Linsen oder einer korrekativen Laserchirurgie beteiligen wir uns bis zu 500 € (250 € pro Eingriff).





■ **Beißen Sie kräftig zu**

Die Funktion unserer Zähne spielt im Alltag eine wichtige Rolle. Das geht aber nur, wenn keine schwerwiegenden Fehlstellungen vorhanden sind. Deshalb beteiligen wir uns an den Kosten einer kieferorthopädischen Behandlung: 250 € für Kinder unter 9 Jahren und 800 € für Jugendliche, deren Behandlung vor dem 15. Geburtstag durch den Vertrauensarzt genehmigt wurde.

Mit zunehmendem Alter benötigen viele Menschen einen Zahnersatz. Auch hier sind wir an Ihrer Seite und zahlen, ungeachtet Ihres Alters, 175 € für feste Prothesen oder Implantate sowie für herausnehmbare Prothesen bei Personen unter 50 Jahren (jeweils alle 7 Jahre).

■ **Vorsorge ist wichtig**

Jeder sollte auf seine Gesundheit achten. Selbst scheinbar harmlose Symptome können sich allmählich zu gefährlichen Erkrankungen entwickeln. Deshalb möchten wir Sie auch in der Vorbeugung dieser Beschwerden unterstützen. Gegen zahlreiche Infektionskrankheiten können Sie sich durch eine Impfung schützen. An diesen Kosten beteiligen wir uns mit 30 € pro Jahr.

Allergien können zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie z.B. Asthma führen. Für Allergiker, die auf Milben oder Gräser- und Birkenpollen reagieren, erstatten wir für die spezifische Immuntherapie 1.125 € für eine 3-jährige Behandlung.

Eine gesunde Ernährung trägt zur Vorbeugung oder Linderung vieler körperlicher Probleme bei. Eine Beratung bei einem anerkannten Ernährungsberater unterstützen wir mit 130 € pro Behandlungsplan (7 Behandlungen) oder 10 € pro Einzelsitzung.

■ **Linderung durch alternative Methoden**

Manche Beschwerden lassen sich durch alternative Therapien gut behandeln. Für Behandlungen durch einen anerkannten Osteopathen (D.O.) oder Chiropraktiker (D.C.) erstatten wir Ihnen 20 € pro Sitzung. Für Akupunktur, die durch einen Arzt durchgeführt wird, erhalten Sie zusätzlich zur gesetzlichen Erstattung der Konsultation weitere 10 €. Insgesamt erstatten wir bis zu 8 Sitzungen jährlich. Verschreibt Ihr Arzt Ihnen homöopathische Arzneimittel, so beteiligen wir uns zu 50 % an den Kosten, bis zu 100 € pro Jahr.



■ **Besondere Situationen, besondere Hilfen**

In einer Notsituation ist oft eine schnelle Einlieferung ins Krankenhaus notwendig. Wir zahlen die vollständigen Kosten für den Einsatz des 112- Dienstes (gilt nicht bei anschließendem Tages- oder Krankenhausaufenthalt) und des Rettungshubschraubers innerhalb von Belgien oder einem der angrenzenden Länder.

Für nicht dringende Krankenwagenfahrten zu stationären Behandlungen (Verlegung in ein anderes Krankenhaus, geplante Eingriffe, ...) übernehmen wir die vollständigen Kosten, wenn der Fahrdienst von uns anerkannt ist. Für Fahrten von nicht anerkannten Diensten sowie für Fahrten zu ambulanten Behandlungen erstatten wir 75 % des Rechnungsbetrags.



*Dies sind nur einige der Leistungen unserer Zusätzlichen Dienste.  
Eine vollständige Übersicht erhalten Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be)*

# Hospitalia und Hospitalia Plus – bestens versichert im Falle eines Krankenhausaufenthaltes



Ein Krankenhausaufenthalt ist oft mit hohen Kosten verbunden. Honorarzuschläge, die Kosten im Einzelzimmer oder auch die Pflege vor und nach einem Krankenhausaufenthalt können die Rechnung ganz schön in die Höhe treiben. Die Versicherungsprodukte von Hospitalia sichern Sie für einen solchen Fall bestens ab.

## Anschlussbedingungen

Eine Voraussetzung für die Mitgliedschaft in *Hospitalia* oder *Hospitalia Plus* ist der Anschluss an die *Zusätzlichen Dienste* der Freien Krankenkasse. Außerdem liegt die Altersgrenze für die Aufnahme in *Hospitalia Plus* bei 65 Jahren.

Um Mitglied einer der Krankenhausversicherungen zu werden, müssen Sie folgende Dokumente ausfüllen:

- einen Antrag auf Mitgliedschaft (pro Haushalt)
- einen medizinischen Fragebogen (pro Person)

Die erforderlichen Dokumente können Sie auf unserer Website ([www.freie.be](http://www.freie.be)) oder im Online Büro ([online.freie.be](http://online.freie.be)) herunterladen. Sie erhalten die Vordrucke außerdem in unseren Geschäftsstellen.

## Wartezeit

Bei einer Neueinschreibung können Mitglieder in der Regel nach einer **sechsmonatigen Wartezeit** die Erstattungen beanspruchen. Falls Sie vor dem Eintritt in *Hospitalia* oder *Hospitalia Plus* bereits einer **gleichwertigen** Krankenhausversicherung bei Ihrer früheren Krankenkasse angeschlossen waren, kann Ihre Wartezeit unter Umständen gekürzt oder gestrichen werden.

## Deckungsbeschränkungen

Der medizinische Fragebogen wird an den Medizinischen Berater von MLOZ Insurance weitergeleitet. Es ist möglich, dass dieser bei einem bereits bestehenden Leiden eine „begrenzte Erstattung“ hierfür festlegt. Dies bedeutet dann aber lediglich, dass Sie in Zusammenhang mit diesem Leiden bei einem Krankenhausaufenthalt kein Einzelzimmer wählen dürfen.

## Garantie für schwere Krankheiten

Die „Garantie für schwere Krankheiten“ ist eine Option, die Sie durch die Zahlung einer geringen Prämie, hinzuwählen können. Wer dieser Garantie angeschlossen ist und danach schwer erkrankt, kann eine zusätzliche Erstattung für Pflegekosten erhalten, die nicht in Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen. Dabei können bis zu 7.000 € pro Jahr zusätzlich erstattet werden.

Die zu zahlenden Prämien sowie eine Liste dieser „schweren Krankheiten“ können Sie im Internet einsehen unter: [www.freie.be](http://www.freie.be) > *Versicherungen* > *Hospitalia-Produkte*.

## Hospitalia Assist für Mitglieder von Hospitalia Plus

Nach einem Krankenhausaufenthalt bietet *Hospitalia Plus* einen Unterstützungsdienst für verschiedene Leistungen und Hilfen, bis zu 40 Stunden und je nach Ihren Bedürfnissen: Unterstützung bei Haushaltsarbeiten, Betreuung von Kindern oder von Haustieren, psychologische Hilfe, medizinischer Transport oder Hilfe bei Schulaufgaben. Kontaktieren Sie den Dienst unter der Nummer **02 560 47 88**. Es wird Ihnen ein maßgeschneidertes Servicepaket zusammengestellt.

## Hospitalia Kontinuität

Berufstätige, die durch ihren Arbeitgeber krankhausversichert sind, haben durch unsere Versicherung *Hospitalia Kontinuität* die Möglichkeit, mittels Zahlung einer geringen Prämie ihre Rechte aufrecht zu erhalten. Bis zum 65. Geburtstag können sie dann ohne Wartezeit, ohne Prämienzuschlag und ohne erneutes Ausfüllen eines medizinischen Fragebogens wieder in *Hospitalia* oder *Hospitalia Plus* aufgenommen werden. *Hospitalia Kontinuität* übernimmt pro Aufenthaltstag bis zu 50 € der verbleibenden Kosten, nach Intervention der Gruppenversicherung des Arbeitgebers.

## Hospitalia und Hospitalia Plus: Überblick der wichtigsten Erstattungen

	Basisschutz Hospitalia	Maximaler Schutz Hospitalia Plus
Franchise	  : keine Franchise  : <b>150 €</b> in einem Krankenhaus, das mehr als 200 % Honorarzuschläge berechnet (*)	
Höchstgrenze	<b>25.000 €</b> /Jahr	keine Höchstgrenze
Pflege vor dem Krankenhausaufenthalt	<b>30 Tage</b> vor dem Aufenthalt	<b>60 Tage</b> vor dem Aufenthalt
Dringender Transport zum Krankenhaus	<b>500 €</b> /Jahr	<b>500 €</b> /Jahr
Anzahlung	vollständig	
Zimmerzuschläge	 : <b>80 €</b> /Tag	 : <b>125 €</b> /Tag
Honorarzuschläge	 : <b>100 %</b> des gesetzlichen Tarifs	 : <b>300 %</b> des gesetzlichen Tarifs
Pflege nach dem Krankenhausaufenthalt	<b>90 Tage</b> nach dem Aufenthalt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenanteile und Honorarzuschläge bis zu 100 % des gesetzlichen Tarifs</li> <li>Alle Eigenanteile erstattbarer Medikamente</li> <li>Schienen auf ärztliche Verordnung bis zu 50 €</li> <li>20 Sitzungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinesitherapie</li> <li>Physiotherapie</li> <li>oder Rehabilitation für Herzpatienten</li> </ul> </li> </ul>	<b>180 Tage</b> nach dem Aufenthalt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenanteile und Honorarzuschläge bis zu 100 % des gesetzlichen Tarifs</li> <li>Alle Eigenanteile erstattbarer Medikamente</li> <li>Schienen auf ärztliche Verordnung bis zu 50 €</li> <li>45 Sitzungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinesitherapie</li> <li>Physiotherapie</li> <li>oder Rehabilitation für Herzpatienten</li> </ul> </li> </ul>
Neonatale Pflege (während 7 Tagen nach Entlassung)	keine Erstattung	<b>20 €</b> /Tag
Tagesaufenthalt	die Erstattung entspricht derjenigen für Krankenhausaufenthalte	  : vollständig  : <b>80 €</b> /Tag für Zimmerzuschläge und <b>100 %</b> der Honorarzuschläge
Krankenhausaufenthalt im Ausland	<b>200 €</b> /Tag	<b>360 €</b> /Tag
Implantate und Prothesen	<b>vollständig</b> , falls Beteiligung der gesetzl. Krankenversicherung sonst:   : bis zu 2.500 €/ Aufenthalt  : 50 % bis zu 1.250 €/ Aufenthalt	<b>vollständig</b> , falls Beteiligung der gesetzl. Krankenversicherung sonst: bis zu 5.000 €/ Aufenthalt
Pharmazeutische Produkte	<b>vollständig</b> , falls Beteiligung der gesetzl. Krankenversicherung sonst:   : vollständig  : <b>1.200 €</b> /Aufenthalt	<b>vollständig</b> , falls Beteiligung der gesetzl. Krankenversicherung sonst: bis zu <b>1.200 €</b> /Aufenthalt
Nicht erstattbare pharmazeutische Produkte	keine Erstattung	bis zu <b>250 €</b> /Aufenthalt
Begleitkosten der Eltern (Kinder <19 Jahre)	  : <b>vollständig</b>  : bis zu <b>25 €</b> /Tag	<b>vollständig</b> , unabhängig von Zimmerart
Stützstrümpfe	  : <b>vollständig</b>  : <b>50 %</b> des berechneten Preises	<b>vollständig</b>
Begrenzung bei Krankenhausaufenthalt in speziellen Diensten	<b>Psychiatrie</b> : bis zu 10 Tage/Jahr <b>Geriatric</b> : bis zu 50 Tage/Jahr	<b>Psychiatrie</b> : bis zu 40 Tage/Jahr

(\*) Die Krankenhäuser, die Honorarzuschläge von mehr als 200 % berechnen, sind: C.H. Epicura (Ath), C.H.U. de Tivoli (La Louvière), C.H.U. J. Bordet (Brüssel), C.H.U. Ambroise Pare (Mons), C.M.P. La Ramée (Brüssel), Chirec (Brüssel und Braine l'Alleud), Clinique Notre Dame de Grace (Charleroi Gosselies), Cliniques Universitaires St. Luc (Brüssel), Hôpital Brugmann (Brüssel), Hôpitaux d'Iris Sud (Brüssel), Centre de Santé des Fagnes (Chimay), C.H.C. Clinique Notre-Dame (Hermalle/Argenteau), C.H.C. Heusy (Verviers), C.H.C. Mont Legia (Lüttich), C.H.C. Wareme (Wareme), ZU Gent (Gent)

 = Einbettzimmer  
  = Mehrbettzimmer

Diese Erstattungen beziehen sich auf Krankenhausaufenthalte in Belgien. Für Hospitalisierungen im Ausland gelten besondere Regelungen.

Die Prämien sowie einen Überblick aller Leistungen der Krankenversicherungen *Hospitalia* und *Hospitalia Plus* finden Sie unter [freie.be](http://freie.be) > [Versicherungen > Hospitalia-Produkte](#)

Freie Krankenkasse, Versicherungsvertreter (Nr. AFK 5004c) für MLOZ Insurance, die VaG des Landesbundes der Freien Krankenkassen unter der Nr. AFK 750/01 für die Zweige 2 und 18 (RJP Brüssel, 422.189.629). Die Informationsblätter sowie die Allgemeinen Bedingungen können Sie einsehen unter [www.freie.be](http://www.freie.be). Die Produkte unterliegen der belgischen Gesetzgebung. Der Versicherungsvertrag wird auf Lebenszeit geschlossen. Beschwerden bzgl. dieser Produkte können gerichtet werden an [info@freie.be](mailto:info@freie.be) oder an den Beschwerdemanager von MLOZ Insurance ([complaints@mloz.be](mailto:complaints@mloz.be)) oder an den Ombudsmann der Versicherungen ([info@ombudsman.as](mailto:info@ombudsman.as)). Für weitere Informationen bzgl. der Eintragung in die Krankenhausversicherung stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.

# Immer mehr chronisch Kranke – Vorsorge ist wichtig!



*Die Zahl der Menschen mit chronischen Krankheiten ist zwischen 2010 und 2018 deutlich angestiegen. Laut einer Studie unseres Landesbundes leidet jeder vierte Belgier an einer chronischen Erkrankung. Dabei steigt die Wahrscheinlichkeit, chronisch krank zu werden mit dem Alter.*

Eine gesunde Lebensweise hilft, zahlreichen chronischen Leiden vorzubeugen, denn bestimmte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes oder Depressionen sind die Folgen von falscher Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder übermäßigem Alkoholkonsum.

Die Zunahme chronischer Krankheiten bringt auch höhere Kosten für die Sozialversicherung mit sich. Im Jahr 2018 beliefen sich die durchschnittlichen jährlichen

Ausgaben der Krankenversicherung pro Person auf 860 €, für eine chronisch kranke Person betragen sie jedoch das Siebenfache, nämlich 6.129 €.

Die häufigsten chronischen Erkrankungen sind Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Asthma, Herzerkrankungen, Epilepsie, und schwere psychische Erkrankungen. Es ist wichtig, dass die Betroffenen ihre Therapie durchgehend erhalten,

vor allem in besonderen Situationen wie der aktuellen Corona-Zeit. Neue Behandlungsformen wie die Telekonsultationen helfen bei der Betreuung chronisch kranker Menschen. Auch das Anlegen einer umfassenden elektronischen Patientenakte ist bei der engmaschigen Überwachung der Erkrankung von Vorteil, da – mit Erlaubnis des Patienten – alle behandelnden Ärzte die für sie relevanten Untersuchungs- und Laborergebnisse einsehen können.



## Einige Eckdaten

- 2018 litt jeder Vierte an mindestens einer chronischen Krankheit.
- Die Fälle von Depressionen, COPD, Asthma und Epilepsie haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen
- Von den über 60-Jährigen sind 60 Prozent chronisch krank, von den über 80-Jährigen sogar 80 Prozent.
- Im Durchschnitt zahlt die Krankenversicherung jährlich 6.129 € für die Pflege einer chronisch kranken Person. Die jährlichen Pflegekosten von Menschen ohne chronische Erkrankung hingegen belaufen sich im Durchschnitt auf 860 € pro Jahr.
- Die „teuersten“ Erkrankungen sind seltene Krankheiten, psychische Leiden die einen stationären Aufenthalt erfordern, chronisches Nierenversagen sowie Krebs.
- Die jährlichen Gesundheitsausgaben pro Person steigen mit der Anzahl der Begleiterkrankungen.
- Von 15.000 Menschen, die wegen Covid-19 ins Krankenhaus eingeliefert wurden, weisen 70 % mehrere Krankheiten auf, insbesondere Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.
- 4 von 10 chronisch kranken Menschen haben mindestens eine Telekonsultation in Anspruch genommen.



# Leben mit Tinnitus

*Etwa jeder Siebte kennt es: ein Summen, Pfeifen oder Rauschen im Ohr. Dieses Geräusch hat keine lokalisierbare Quelle und äußert sich auf verschiedene Weise: Es kann sowohl in nur einem als auch in beiden Ohren auftreten, es kann permanent oder sporadisch vorhanden sein.*

Man unterscheidet zwei Arten von Tinnitus: den subjektiven und den objektiven Tinnitus. Bei der „objektiven“ Form liegt eine konkrete Erkrankung vor, welche durch eine medizinische Untersuchung festgestellt werden kann. Als Auslöser für den objektiven Tinnitus kommen bspw. ein Herzfehler oder eine Erkrankung der Blutgefäße infrage. Durch die Behandlung dieser Leiden können gleichzeitig auch die Ohrgeräusche verschwinden.

Beim subjektiven Tinnitus liegt jedoch keine körperliche Ursache vor. Das bedeutet aber nicht, dass sich die Person das Geräusch nur einbildet. Im Gegenteil, der Tinnitus kann den Alltag des Betroffenen schwer belasten. Die Folgen sind oft verheerend: Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder psychische Störungen, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit.

Die Ursachen des subjektiven Tinnitus können sehr unterschiedlich sein. So treten die Symptome oft auf nach einem Hörsturz, einem Knalltrauma, einem Tauchunfall, sie stehen oft aber auch im Zusammenhang mit Stress oder mit einer ungesunden Lebensweise.

## Unterschiedliche Grade

Bei solchen Problemen sollte man einen Hals-Nasen-Ohrenarzt aufsuchen. Dieser untersucht, ob es sich um einen objektiven oder subjektiven Tinnitus handelt und ermittelt die Schwere der Erkrankung. Die verschiedenen Grade geben an, inwiefern der Tinnitus das Leben einer Person beeinträchtigt.

Für den chronisch subjektiven Tinnitus gibt es bislang keine Heilung. Es stehen jedoch einige Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Neben medikamentösen Lösungen werden auch verhaltenstherapeutische Therapien eingesetzt. Letztere helfen dem Betroffenen, mit dem Tinnitus umzugehen und wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

## Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Mit ihrem 1995 entwickelten Tinnitus-Atemtraining konnte Maria Holl schon zahlreiche Erfolge erzielen. Auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte befürworten diese Methode.

Ab März 2021 organisieren wir erneut das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® für Personen, die an chronischem Tinnitus leiden. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer an zehn Abenden gezielte Übungen, die sie problemlos in den Alltag integrieren können. Das Atemtraining findet über die digitale Plattform Zoom statt.

Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 275 €. Für unsere Mitglieder sehen wir nach Abschluss des Atemtrainings eine einmalige Erstattung von 100 € vor, insofern sie an allen Abenden teilgenommen haben. Anmeldungen nehmen wir telefonisch entgegen sowie per E-Mail an [info@freie.be](mailto:info@freie.be).

# Neues Jahr, neue Website!



Zu Jahresbeginn starten wir durch und das mit einer neuen Website. Damit Sie sich schnell und einfach zurechtfinden, haben wir die wichtigsten Entwicklungen für Sie zusammengefasst.

## Neues Design

Wir freuen uns, denn unsere Website erstrahlt in neuem Glanz mit einem modernisierten Layout, ansprechenden Bildern und Farben.

## Neue Seitenstruktur

Unsere Internetseite birgt eine Vielzahl an Texten und Inhalten, denn wir möchten Sie ausführlich informieren. Damit Sie die Informationen, die Sie suchen, möglichst schnell finden, haben wir die Seitenstruktur der Website durchdacht und neu angeordnet:

### Hauptmenü

Das Hauptmenü setzt sich aus folgenden Menüpunkten zusammen:

- **Leistungen:** Sie suchen unsere Erstattung für Brillen oder für eine Psychologiesitzung? Unter dem Menüpunkt Leistungen sind alle Erstattungen von A bis Z aufgelistet. Auch erfahren Sie, wel-

che Bedingungen für eine Kostenbeteiligung erfüllt sein müssen.

- **Versicherungen:** Hier finden Sie Informationen zur gesetzlichen Krankenversicherung, zu unseren *Zusätzlichen Diensten* sowie allen weiteren Versicherungen. Darunter bspw. die Krankenhausversicherung *Hospitalia* oder die Zahnpflegeversicherung *Dentalia Plus*.
- **Meine Situation:** Müssen Sie ins Krankenhaus? Erwarten Sie ein Kind? Möchten Sie verreisen? Ausführliche Informationen finden Sie unter dem Menüpunkt „Meine Situation“.
- **Neuigkeiten:** Unter diesem Menüpunkt finden Sie Aktuelles zur Krankenversicherung sowie über Erstattungen und weitere Gesundheitsthemen.
- **Online Büro:** Mit Klick auf diesen Button gelangen Sie direkt zum Online Büro.



Das Online Büro ist ein „virtuelles Büro“. Sie können dort viele Angelegenheiten von zu Hause aus regeln: Ihre Erstattungen einsehen, Vignetten und Ihre EHIC bestellen, Dokumente downloaden und vieles mehr. Neue Nutzer finden ausführliche Informationen direkt auf der Startseite des Online Büros oder im Footer der Website.

- **Mitglied werden:** Möchten Sie Mitglied der Freien Krankenkasse werden? Dann finden Sie unter diesem Button alle wichtigen Informationen.
- **Kontakt:** Hier finden Sie die Öffnungszeiten und Kontaktdaten unserer Geschäftsstellen sowie ein Kontakt- und Beschwerdeformular.

### Footer

Im Footer der Seite finden Sie allgemeine Informationen zu unserer Krankenkasse, einen Formularbereich mit allen wichtigen Anträgen, unsere Veröffentlichungen, die Möglichkeit unseren Newsletter zu abonnieren, einen FAQ-Bereich sowie ausführliche Informationen zur Nutzung des Online Büros.

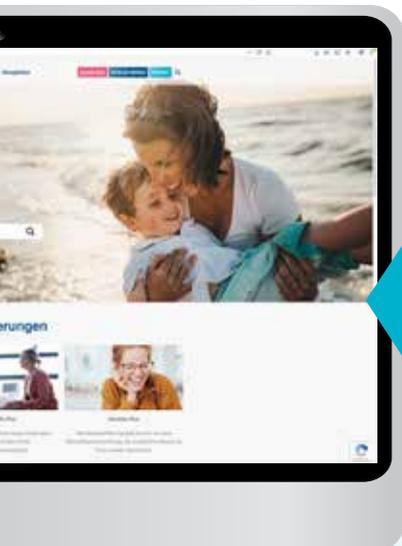
### Themenseiten und Downloadbereich

Auf den Themenseiten finden Sie alle weiterführenden Inhalte, Links, Ansprechpartner, Dokumente und Broschüren gebündelt in Kästchen. Je nach dem Typ Ihres Gerätes befinden sich diese entweder rechts (Desktop-Version) oder im unteren Bereich der Website (mobile Version).

### Nutzen Sie die Suchfunktion

Möchten Sie etwas schnell und einfach finden, ohne sich durch die Menüpunkte zu klicken? Dann nutzen Sie auch unsere zentrale Suchfunktion.





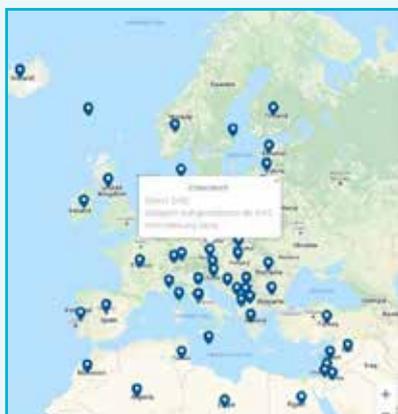
Unsere Website finden  
Sie wie gewohnt unter  
**www.freie.be**



## Interessante Funktionen

### Pflegeleistende in der Nähe finden

Sie suchen einen anerkannten Therapeuten in Ihrer Nähe (Fußpfleger, Osteopath, Psychologe usw.)? Dann nutzen Sie unsere interaktive Karte. Geben Sie Ihre Ortschaft ein und die Karte zeigt Ihnen an, welche Therapeuten sich in Ihrem Umkreis befinden. Wenn Sie auf eines der blauen Standort-Icons klicken, erscheinen die Kontaktdaten des Therapeuten. Achtung: Ihr gesuchter Therapeut ist nicht aufgelistet? Dann haben wir noch nicht sein Einverständnis erhalten, seine Daten veröffentlichen zu dürfen oder aber der Therapeut wurde (noch) nicht von uns anerkannt. Infomieren Sie sich bei uns.



Freie » Beitragsrechner

Neben unserer Zusatzlichen Diensten können Sie sich folgenden anderen Versicherungen anschließen:

- Klein Krankenkassenversicherung
- Hospitale
- Hospitale Medium
- Hospitale Plus
- Hospitale Kontinuierl.

und/oder:

- Garantie für schwere Krankheiten
- Dentale Plus
- Metabolic

Neben der gesetzlichen Krankenversicherung sind Sie laut Krankenklassengesetz verpflichtet den Beitrag der Zusatzlichen Dienste zu entrichten. Engländer hierzu haben Sie folgende Zusatzversicherungen ausgewählt:

**Hauptversicherter**

Bitte geben Sie das Alter ein:

Zusätzlicher Dienste: 10,30 €

**Gesamtbeitrag Hauptversicherter: 18,30 €**

**Gesamtbeitrag: 18,30 €**

+ Mitversicherte hinzufügen

+ Hauptversicherte hinzufügen

**VERWÄNDTE THEMEN:**

- Hospitale
- Hospitale Medium
- Hospitale Plus
- Hospitale Kontinuierl.
- Garantie für schwere Krankheiten
- Dentale Plus
- Metabolic

FRAGEN ODER ANMERKUNGEN

KONTAKTFORMULAR

FRAGEN SIE IHRE BESCHÄFTIGTE STELLE

STANDORTE ANZEIGEN

### Reisevorbereitung

Sie verreisen und möchten gerne wissen, was Sie im Urlaubsland beachten müssen? Dann nutzen Sie unsere Suchfunktion sowie die interaktive Karte. Geben Sie Ihr Reiseland ein oder klicken Sie auf das Standort-Icon des Landes. Sie erfahren dann, ob Sie einen Versicherungsschein benötigen und inwieweit Sie durch die Krankenkasse in Ihrem Reiseland abgedeckt sind.

Wenn Sie mit der Maus über das jeweilige Icon fahren, erscheint ein Kästchen mit den wichtigsten Informationen vor Reisebeginn.

### Beitragsrechner

Sie möchten den Krankenkassenbeitrag oder die Prämien Ihrer Zusatzversicherungen berechnen? Dann nutzen Sie unseren Beitragsrechner. Sie können beliebig viele mitversicherte Personen, Kinder oder auch andere Hauptversicherte Ihres Haushaltes hinzufügen. Beachten Sie, dass es sich lediglich um eine Simulation handelt, je nach Besonderheit der individuellen Situation können diese abweichen.



Schlägt Ihnen Corona aufs Gemüt  
und Sie benötigen seelische Unterstützung?

## Die Freie bietet eine Erstattung für psychologische Beratung!

Pro Sitzung bei einem selbstständigen Psychologen erhalten  
Sie 15 € – ohne Beschränkung der Anzahl Sitzungen!

*Finden Sie einen lizenzierten Psychologen in Ihrer Nähe: [www.freie.be](http://www.freie.be)*

**Freie**



..... Zusätzliche Dienste .....