

119



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

Juli • August • September 2021

PROFIL DES LEBENS

Freie

Gesundheit

So wichtig ist die
Zahngesundheit

Reportage

Sommer, Sonne,
Sonnenschutz

Versicherung

Ein Unfall?
Was ist zu tun?

Müssen Sie ins Krankenhaus?




Hospitalia
sichert Sie bestens ab!

Freie 
www.freie.be

Freie Krankenkasse, Gesellschaftssitz: 4760 Büllingen, Hauptstraße 2. Versicherungsvertreter Nr. AfK 5004c für die VaG „MLOZ Insurande“, anerkannt vom Aufsichtsamt für die Krankenkassen und für die Landesbünde der Krankenkassen unter der Kodenummer AfK 750/01 für die Zweige 2 und 18. Gesellschaftssitz: 1070 Brüssel, Route de Lennik 788 A, Belgien. Unternehmensnummer: 422.189.629

Zu Ihren Diensten 04

- Erreichbarkeit unserer Geschäftsstellen
- Covid-Zertifikat

Gesundheit 05

- Wasser – ohne geht es nicht
- Zecken – kleine Tierchen mit gefährlicher Wirkung
 - So wichtig ist die Zahngesundheit
- Long Covid: Folgen einer Corona-Erkrankung

Reportage 12

- Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Versicherung 16

- Ein Unfall? Was ist zu tun?

Gesellschaft 19

- Leben mit Tinnitus
- Depression im Alter bleibt oft unerkannt

Aktuell 22

- Rückenschule der Freien Krankenkasse
- Sommer-Puzzlespaß

Vorwort**Wiedereingliederung von Invaliden**

Wird ein Arbeitnehmer arbeitsunfähig, dann tritt – laut der in Belgien geltenden Regelung – nach einem Jahr Krankheit die Invalidität ein. Ende 2021, so schätzt man, werden fast eine halbe Million Menschen seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig sein. Dies ist eine Steigerung um 70% innerhalb von 10 Jahren.

Allerdings wurde festgestellt, dass sich die Zahl der Invaliden auch deswegen erhöht hat, weil sich ein Teil der Arbeitslosenzahl zu ihr verlagert hat. Die Zahl der Invaliden in Belgien übersteigt inzwischen die Zahl der Arbeitslosen um die Hälfte. Vom Gesamthaushalt der Sozialen Sicherheit werden etwa 9 Milliarden Euro zur Finanzierung der Arbeitsunfähigkeit benötigt. Dieses budgetäre Problem verschärft sich zusehends und es wird uns in den kommenden Jahren intensiv beschäftigen.

Wer seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, kann vielleicht eine sinnvolle Arbeit anderer Art ausüben. Doch die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt ist immer noch zu wenig flexibel. Die in den letzten Jahren versuchten Ansätze sind nicht effizient, sie haben hauptsächlich zu mehr Verwaltungsaufwand für die Betroffenen, aber auch für Arbeitgeber und Ärzte geführt. In manchen Fällen hat sich dadurch die Wiedereingliederung sogar verzögert. Die berufliche Situation eines jeden Menschen ist ebenso individuell wie die medizinischen Probleme unterschiedlich sein können. Es ist daher unbedingt notwendig, das System flexibler zu gestalten. Auch sollte, parallel zum Genesungsprozess, möglichst von Anfang an die Rückkehr in den Arbeitsmarkt als Ziel ins Auge gefasst werden. Die Föderalregierung plant, dass hierbei bald ausgebildete Koordinatoren helfen sollen. Auch den Vertrauensärzten der Krankenkassen kommt eine wichtige beratende Aufgabe zu, zusammen mit den Fachleuten für berufliche Neuorientierung.

Voraussichtlich führt auch kein Weg daran vorbei, die Berechnung des Invalidengeldes in dem Sinne zu überprüfen, dass arbeiten sich lohnt. Wenn aber die Situation sich langfristig verbessern soll, muss auch in Prävention und Wohlbefinden am Arbeitsplatz investiert werden. Und Fachkräfte müssen die wiedereinzugliedernden Arbeitsunfähigen in ihrer Entwicklung begleiten. Jeder gut investierte Euro kann die Rückkehr von Personen in ein für sie gesundes Arbeitsumfeld erleichtern und somit auch den Staatshaushalt auf Dauer entlasten.

Hubert HECK,

Direktion der Freien Krankenkasse

Impressum

Redaktion: Freie Krankenkasse, Kontakt: Doris Curnel
Layout: Indigo
Fotos: 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 **Internet:** www.freie.be





Erreichbarkeit unserer Geschäftsstellen

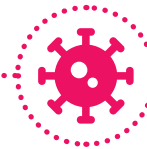
Aufgrund der Corona-Regelungen war ein Besuch in unseren Kontaktstellen lange Zeit nur auf Terminvereinbarung möglich. Stufenweise öffnen wir nun unsere Geschäftsstellen vormittags für Besucher ohne Terminabsprache: Eupen seit dem 1. Juli, Büllingen ab dem 1. September, Sankt Vith ab dem 1. Oktober 2021.

Aufgrund von personellen Ausfällen waren wir in den vergangenen Monaten telefonisch schwerer erreichbar als sonst üblich. Wir bitten Sie diesbezüglich um Nachsicht und haben Maßnahmen getroffen, um die Situation zu verbessern.

Unsere Telefonnummern und alle weiteren Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3.

Manche Angelegenheiten können Sie auch über das Online Büro unter **online.freie.be** erledigen: Auflistung Ihrer Rückzahlungen, Bestellung von Vignetten oder der EHIC, Download vieler Dokumente ... Außerdem können Sie uns per E-Mail unter **info@freie.be** oder über das Kontaktformular auf unserer Website erreichen.

Covid-Zertifikat



Der Konzertierungsausschuss hat die Regeln für ein freies und sicheres Reisen innerhalb der Europäischen Union für diesen Sommer festgelegt. Dies wird dank des europäischen digitalen COVID-Zertifikats möglich sein. Von Reisen in Länder außerhalb der Europäischen Union wird nach wie vor abgeraten.

Das Covid-Zertifikat belegt, dass Sie vollständig gegen das Coronavirus geimpft wurden, negativ auf Covid-19 getestet wurden oder vom Virus genesen sind.

Wer über ein digitales COVID-Zertifikat verfügt, kann in den Mitgliedsstaaten der EU grundsätzlich frei reisen. Die einzelnen EU-Länder können allerdings jederzeit beschließen, weitere Bedingungen aufzuerlegen. Es ist daher sehr wichtig, sich im Voraus ausreichend über die genauen Reisebedingungen im Ziel- oder Transitland zu informieren. So vermeiden Sie unangenehme Überraschungen. Innerhalb von 48 Stunden vor Ihrer Ankunft in Belgien müssen Sie weiterhin ein Reiserückkehrformular ausfüllen.

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre sowie Erwachsene, die noch nicht vollständig geimpft sind (zweite Impfung noch nicht erhalten oder die Impfung ist noch keine zwei Wochen her), erstattet die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für den PCR-Test bis zu einem Höchstbetrag von 55 €. Dies gilt für Tests, die

in Belgien nach Erhalt eines "Coronatest Prescription Codes – CTPC" durchgeführt werden. Diesen kann der Bürger auf der Plattform "Meine Gesundheit" anfragen und anschließend einen Termin im Testzentrum seiner Wahl nehmen. Der Code ist bis zu zehn Tagen nach Erhalt gültig. Die finanzielle Beteiligung kann noch bis September 2021 insgesamt zwei Mal in Anspruch genommen werden.

Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin für den PCR-Test, denn es gibt Wartezeiten und die Auswertung kann bis zu 36 Stunden dauern. Geben Sie immer an, dass Sie einen Termin für eine Reise oder ein Event vereinbaren.

PCR-Tests ohne Erfüllung der Richtlinien

Jeder kann einen PCR-Test durchführen lassen. Ohne Erfüllung der gesetzlichen Richtlinien wird dieser allerdings nicht erstattet. In diesem Fall zahlen Sie:

- 55 € für einen Standard-Test
- 120 € für einen PCR-Schnelltest, bei dem das Ergebnis innerhalb von 3 Stunden nach der Probenentnahme vorliegt.

Auch für diese kostenpflichtigen Tests können Sie einen Aktivierungscode auf der Website MeineGesundheit anfragen oder indem Sie Kontakt mit einem Labor oder Testzentrum aufnehmen.



Wasser – ohne geht es nicht

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Nur wer seinen Flüssigkeitsspeicher regelmäßig auffüllt, bleibt fit und gesund.

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Wasser ist die Grundlage einer gesunden Ernährung, denn kaum ein lebenswichtiger Prozess im Körper kann ohne ausreichende Flüssigkeit aufrechterhalten werden.

Wichtig für viele Körperfunktionen

Eine besonders große Rolle spielt das Wasser für den Stoffwechsel. Ein hoher Prozentsatz der aufgenommenen Flüssigkeit sorgt dafür, dass die benötigten Nährstoffe in die jeweiligen Zellen gelangen. Der Organismus produziert zudem unentwegt Abfallstoffe, die über die Gefäße und über die Nieren ausgeschieden werden. Dies ist nur möglich, wenn genügend Flüssigkeit vorhanden ist, mit der sie ausgeschwemmt werden können.

Ebenso wichtig ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt für die Regelung unserer Körpertemperatur. Diese muss ständig knapp unter 37 °C liegen damit der Organismus reibungslos funktionieren kann. Auf der gesamten Körperfläche sind insgesamt rund zwei Millionen Schweißdrüsen verteilt, über welche die überschüssige Wärme in Form von Schweiß abgegeben wird. Das ausgeschiedene Wasser verteilt sich auf der Haut und kühlt diese auf die richtige Temperatur herab.

Viel trinken

Damit der Körper immer genügend Wasser zur Verfügung hat, muss die verlorene Menge ständig ersetzt werden. Das geschieht teilweise über die Nahrungs-

aufnahme. Manche Lebensmittel (z.B. Obst, einige Gemüsesorten, Suppen, ...) haben einen relativ hohen Wassergehalt. Grundsätzlich sollte jeder Erwachsene zusätzlich jedoch anderthalb bis zwei Liter pro Tag trinken.

Nicht jede Flüssigkeit eignet sich gleichermaßen zum Auffüllen der Reserven. Als Durstlöcher sollten Wasser und ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees unbedingt bevorzugt werden. Softgetränke oder Fruchtsäfte enthalten meist große Mengen an Zucker. Auch Kaffee sollte nur in Maßen konsumiert werden.

Zu wenig Wasser macht krank

Manche Menschen trinken dauerhaft zu wenig und können so ihrer Gesundheit schaden. Ein Flüssigkeitsdefizit kann sich auf sehr unterschiedliche Weise äußern. Mögliche Anzeichen sind Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit, denn durch die mangelnde Flüssigkeit wird das Blut dicker und kann die Abfallstoffe nicht mehr in ausreichendem Maße abtransportieren. Auch die Gehirn- und Muskelzellen werden wegen des Wassermangels weniger gut versorgt. Aufgrund der verringerten Mineral- und Nährstoffzufuhr können zudem Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten. Im Gehirn reduziert sich der Anteil des Hirnwassers, welches unter anderem an der optimalen Blutzufuhr beteiligt ist, weshalb viele Menschen unter Kopfschmerzen leiden, wenn sie zu wenig trinken.

Ein weiterer Hinweis auf Flüssigkeitsmangel im Körper ist dunkel gefärbter Urin. Die Nieren haben zu wenig Wasser zur Verfügung zum Abtransport der Gift- und Abfallstoffe, sodass deren Konzentration in den Ausscheidungen höher ist. Der Darm reagiert seinerseits mit Verstopfung auf eine unzureichende Trinkmenge. Denken Sie also daran, genügend zu trinken!

Zecken – kleine Tierchen mit gefährlicher Wirkung

Zecken sind kleine, blutsaugende Parasiten und lauern in Laub und Gebüsch. Sie sind nicht nur lästig, sondern können auch gefährliche Krankheiten übertragen. Sich zu schützen, ist daher wichtig. Wer in der Natur war, sollte seinen Körper gründlich absuchen.

Die Zecke gehört zur Familie der Spinnentiere, genau genommen zu den Milben. An ihrem Kopf befindet sich ein Stech- und Saugorgan, durch das sich die Zecke ernährt. Um während des Saugens nicht abzurutschen, verfügt sie über Widerhaken, die sich beim Einstechen fest in der Haut verankern. Eine Zecke hat zwar keine Nase, dennoch erkennt sie ihre Opfer am Geruch. Dank des sogenannten Hallerschen Organs, das sich an den Vorderbeinen der Zecke befindet, kann sie verschiedene Stoffe wie z.B. Schweiß oder ausgeatmetes Kohlendioxid wahrnehmen.

Nicht nur im Frühling und Sommer

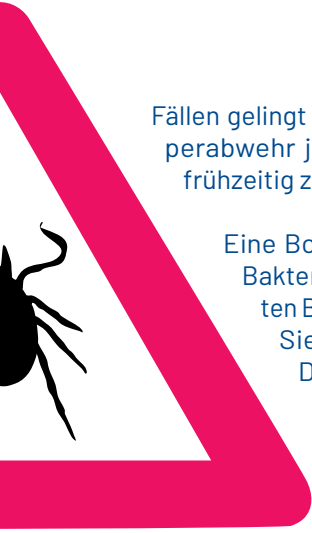
Die Zeckensaison reicht von März bis Oktober. Generell werden sie bei Temperaturen über sieben Grad aktiv und suchen die Feuchtigkeit. Vor allem nach Regenperioden sind Zecken besonders aktiv.

Bevor Zecken ihren Saugrüssel in die Haut stechen, suchen sie einen geeigneten Platz auf ihrem Opfer. Dabei ziehen sie Körperstellen mit dünner Haut vor, an denen es feucht und warm ist. Beim Menschen ist dies zum Beispiel in den Kniekehlen, zwischen den Beinen, an den Arminnenseiten, im Nacken oder am Haaransatz. Bevor die Zecke zusticht, betäubt sie die Stelle mit ihrem Speichel. Dadurch bleibt der Stich völlig schmerzfrei. Auch wenn der Stich nicht schmerzt, ist er möglicherweise gefährlich. Zecken können eine Vielzahl von Infektionskrankheiten übertragen – zu den bedeutendsten zählen die Frühsommer-Meningoenzephalitis

(FSME), die durch Viren übertragen wird sowie die Borreliose.

Ist die Zecke Träger des FSME-Virus, so können die Viren unmittelbar nach einem Biss in die Haut des Opfers gelangen. Bei der FSME handelt es sich um eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die sich nach ein bis zwei Wochen durch Fieber und grippeähnlichen Symptomen bemerkbar macht. Bei einem schlimmen Verlauf der FSME kann es sogar zu einer Gehirnentzündung und zur Schädigung des Rückenmarks kommen. In den meisten





Fallen gelingt es der eigenen Körperabwehr jedoch, die Erreger frühzeitig zu bekämpfen.

Eine Borreliose wird durch Bakterien, den sogenannten Borrelien, verursacht. Sie befinden sich im Darm der Zecke und gelangen erst von dort aus in die Wunde des Opfers. Borreliose kann mit Abgeschlagenheit,

Kopfschmerzen und einer ringförmigen Hautrötung um die Einstichstelle beginnen. In einem späteren Stadium können sich eine Hirnhautentzündung, Gelenkentzündungen oder Lähmungen im Gesicht entwickeln. Unbehandelt führt die Borreliose zu chronischen Schädigungen unterschiedlicher Körperregionen.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

- Tragen Sie auch im Freien geschlossene Kleidung, vor allen Dingen an den Beinen. Wenn Sie sich im Wald oder auf einer Wiese aufhalten, sollten Sie die Hosenbeine in die Socken stecken.
- Helle Kleidung ist besser als dunkle, da man die Zecken darauf schneller erkennen kann.



Wissenswertes über Zecken

- Zecken können einige Wochen **unter Wasser überleben**: Spülen Sie Zecken daher nicht die Toilette runter. Ebenso schafft die Zecke es, einen Waschgang in der Waschmaschine von 40°C zu überleben.
- Die Zecke **verbreitet viele Krankheiten**: Mit Ausnahme von Mücken verbreiten Zecken weltweit die meisten Krankheiten; in Europa stehen sie sogar an erster Stelle.
- Zecken haben eine **hohe Lebensdauer**: Innerhalb der Wohnung können sie bis zu 10 Tage ohne weitere Blutzufuhr überleben. In der Natur können sie sogar länger als ein Jahr ohne Nahrung auskommen. Eine Zecke kann bis zu 9 Jahre alt werden.
- Zecken **überwintern**: Selbst bei Temperaturen bis zu -15°C können sie überleben, da sie sich in Mäusenester verkriechen und sich dort vor der Kälte schützen.

- Nach einem Aufenthalt im Freien sollten Sie den ganzen Körper nach Zecken absuchen. Achten Sie besonders auf die Kniekehlen, die Achselhöhlen, die Armbeugen, die Leistengegend, den Nacken und den Haaransatz.
- Bei Ausflügen in die Natur ist es ratsam, eine Pinzette zum Entfernen der Zecke mitzunehmen. Insektenabweisende Mittel können ebenfalls helfen. Sie bieten jedoch keinen absoluten Schutz.
- Zecken können auch über Haustiere übertragen werden. Suchen Sie daher stets Ihre Vierbeiner sorgfältig ab.

einer speziellen Zeckenzange dicht an der Haut und ziehen Sie sie anschließend langsam und vorsichtig von der Stichstelle weg, ohne sie zu zerquetschen. Versucht man eine Zecke herauszudrehen, bleiben unter Umständen Teile in der Haut stecken. In das abgetrennte vordere Stück können zwar keine Borrelien oder FSME-Viren mehr gelangen aber eine örtliche Entzündung durch Verunreinigung ist möglich. Da die Zecke bei Bedrohung ein Sekret absondert, das die Infektionsgefahr steigert, sollte sie auf keinen Fall mit Öl, Nagellackentferner, Alkohol oder anderen ätzenden Flüssigkeiten erstickt werden. Die Stelle des Stichs sollte sofort desinfiziert werden. Sicherheitshalber ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, selbst wenn Sie die Zecke bereits erfolgreich entfernt haben. Ein Bluttest kann Aufschluss über eine mögliche Infizierung geben.

Was tun bei einem Zeckenbiss?

Wurden Sie von einer Zecke gebissen, ist es wichtig, diese schnellstmöglich zu entfernen. Greifen Sie die Zecke mit einer Pinzette oder

So wichtig ist die Zahn- gesundheit



Eine schlechte Zahnhygiene begünstigt Erkrankungen im Mundraum. Doch auch andere körperliche Beschwerden lassen sich auf die Vernachlässigung von Zähnen und Zahnfleisch zurückführen, deswegen ist eine gründliche Mundhygiene umso wichtiger.

Im Kindergarten haben uns die Kultfiguren Karius und Baktus motiviert, auf die Zahnpflege zu achten. Aber wie sieht es im Erwachsenenalter aus? Karies bzw. Zahnfäule und Parodontitis, auch bekannt als Entzündung des Zahnfleisches, sind weit verbreitet. Aber nicht nur Schmerzen und Zahnverlust können eine unangenehme Folge sein, auch andere körperliche Beschwerden werden von einer vernachlässigten Mundhygiene verursacht.

Schlechte Mundhygiene macht krank

Es ist wichtig, die Bakterien in unserem Mundraum im Gleichgewicht zu halten, damit sich die schlechten Bakterien nicht einnisten. Wenn die Zähne allerdings nicht regelmäßig und gründlich gepflegt werden, können sich beispielsweise Kariesbakterien vermehren und den Zahn angreifen. Unbehandelt gelangen die Mikroben bis zum Zahnmark und von dort aus in die Nervenbahnen. Ähnlich sieht es bei Parodontitis aus: Wenn sich Zahnstein bildet und nicht entfernt wird,

entzündet sich das Zahnfleisch und ermöglicht es den Bakterien, sich über Blutbahnen und Nervenkreislauf im gesamten Organismus auszubreiten. Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkte oder Schlaganfälle werden somit durch eine schlechte Mundhygiene begünstigt. Um also unangenehme Zahnerkrankungen und weitreichende Folgen zu vermeiden, sollte der Mundraum gründlich gepflegt und regelmäßig kontrolliert werden.

Regelmäßige Zahnarztbesuche

Gehen Sie mindestens einmal pro Jahr zum Zahnarzt! Selbst wenn keine Beschwerden vorliegen, sind regelmäßige Kontrollbesuche wichtig. Kinder sollten den Zahnarzt sogar zweimal jährlich aufsuchen. Bei der Kontrolluntersuchung werden gegebenenfalls vorbeugende Pflegemaßnahmen durchgeführt wie beispielsweise eine Zahnsteinentfernung. Trotz einer sehr gründlichen Zahnpflege kann sich nämlich Zahnstein bilden, der als Vorbote von Parodontitis bekannt ist.

Da regelmäßige Kontrollbesuche sehr wichtig sind, wurde der so genannte Behandlungsweg eingeführt. Dieser sieht einen jährlichen Zahnarztbesuch vor. Menschen, die diesen Kontrolltermin nicht wahrnehmen, erhalten eine geringere Erstattung für die vorsorgende und heilende Zahnpflege.

Die richtige Zahnpflege

Neben dem regelmäßigen Arztbesuch sollten Sie auch zu Hause einiges für Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch tun:

- Putzen Sie mindestens zweimal am Tag während zwei bis drei Minuten Ihre Zähne – am besten morgens und abends.
- Wählen Sie eine fluoridhaltige Zahncreme zur Härtung des Zahnschmelzes. Produkte für Kinder sollten allerdings einen geringeren Fluoridgehalt haben.
- Tauschen Sie alle drei Monate Ihre Zahnbürste aus, spätestens jedoch wenn die Borsten absteifen. Achten Sie auf den geeigneten Härtegrad: Wer zu blutendem Zahnfleisch neigt, wählt besser eine weiche bis mittlere Bürste.
- Säubern Sie die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten.
- Zusätzlich können Sie mit einem Schaber die Zunge reinigen und eine Mundspülung verwenden.

Zahnschutz im Alltag

Zusätzlich zu einer gewissenhaften Mundpflege kann jeder auch im Alltag seine Zahngesundheit fördern:

- **Essenspausen:** Der Zahnschmelz braucht zwischen den Mahlzeiten Zeit, um sich zu regenerieren.

- **Wasser trinken:** Limonaden und Fruchtsäfte greifen den Zahnschmelz an und sollten nicht zu lange im Mund verweilen. Trinken Sie im Anschluss einen Schluck Wasser.
- **Eine halbe Stunde zwischen Mahlzeit und Zähneputzen:** Nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln ist der Zahnschmelz besonders angreifbar. Sofortiges Zähneputzen würde den Zahnschmelz abtragen. Nach einer gewissen Zeit hat der Körper genug Speichel gebildet und die Säuren neutralisiert.
- **Kaugummi für zwischendurch:** Nach dem Verzehr von Süßigkeiten kann man die Zähne mit einem zahnfreundlichen Kaugummi reinigen. Bleibt der Zucker zu lange im Mund, wird er durch Bakterien in schädliche Säuren umgewandelt.
- **Sorgfältiges Kauen:** Gründliches Kauen kurbelt die Speichelbildung an, was die Zähne reinigt und den Zahnschmelz schützt.
- **Kalziumhaltige Lebensmittel und fluoridiertes Salz:** Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne; es steckt vor allem in Milchprodukten und grünem Gemüse. Fluorid härtet den Zahnschmelz und kann durch fluoridiertes Salz aufgenommen werden.
- **Vitamin A und D:** Die Vitamine sind wichtig für die Zahnschmelzsubstanz. Vitamin A findet sich beispielsweise in Paprika oder Mango und Vitamin D in Eiern und fettem Fisch.



Erstattungen für Ihren Zahnarztbesuch

Gesetzliche Krankenversicherung

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist die Zahnpflege kostenlos, insofern der Zahnarzt dem Kassenabkommen beigetreten ist. Die Krankenkasse erstattet 100 % des gesetzlich vorgesehenen Honorars.

Erwachsene, die ihre Zähne jährlich kontrollieren lassen, erhalten eine Erstattung in Höhe von 75 % des vorgesehenen Honorars, insofern der Zahnarzt dem Kassenabkommen beigetreten ist. Für Versicherte, die den Zahnarzt im vergangenen Jahr nicht besucht haben, beträgt die Erstattung nur 60 % des gesetzlichen Honorars, diese müssen also 40 % selbst zahlen.

Für Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif der Krankenkasse ist der Eigenanteil auf 10 % reduziert (bzw. auf

20 % falls im Vorjahr kein Zahnarztbesuch stattfand). [Ausführliche Infos unter www.freie.be](http://www.freie.be) > Leistungen > Zahnpflege

Dentalia Plus

Die Zahnpflegeversicherung *Dentalia Plus* erstattet die vorsorgende und heilende Zahnpflege, Parodontologie, Zahnersatz und Kieferorthopädie. Bevor Sie die Leistungen von *Dentalia Plus* in Anspruch nehmen können, haben Sie eine Wartezeit von sechs Monaten für die vorbeugende und heilende Zahnpflege sowie für Parodontologie. Eine Erstattung von Prothesen, Implantaten und kieferorthopädischen Behandlungen ist nach zwölf Monaten Versicherungszeit möglich.

[Ausführliche Infos zu Dentalia Plus unter www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Dentalia Plus

Long Covid:

Folgen einer Corona-Erkrankung

Seit Anfang 2020 ist Covid-19 in aller Munde. Viele Menschen sind oder waren erkrankt. Bei den meisten von ihnen heilen die Symptome innerhalb von zwei bis vier Wochen aus. Dauern die Beschwerden jedoch über mehrere Monate hinweg an, spricht man von einer Long-Covid-Erkrankung.

Corona – von harmlos bis lebensbedrohlich

Ein Großteil der Personen mit einer Corona-Infektion klagt während einigen Tagen oder Wochen über leichte bis mittlere Beschwerden, die sie mit etwas Ruhe zu Hause auskurieren können. Manche sind

sogar völlig symptomfrei und erfahren erst im Nachhinein bei einem Antikörpertest von ihrer Infektion. Ein geringer Prozentsatz der Patienten erleidet einen schweren Verlauf, der sie in Lebensgefahr bringt, so dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Doch auch bei einem milden Verlauf und nach vollständiger Genesung, also wenn keine Corona-Viren mehr im Körper nachgewiesen werden, können noch Langzeitfolgen auftreten. Wie viele Corona-Erkrankte tatsächlich von den anhaltenden Begleiterscheinungen betroffen sind, ist derzeit noch unklar. Unterschiedliche Studien gehen von

10-30 % der Patienten aus. Für die Personen mit schwerem Verlauf steigt der Anteil sogar bis auf 80 %.

Wie macht sich Long Covid bemerkbar?

Long Covid kann viele Beschwerden in unterschiedlicher Intensität hervorrufen. Diese können direkt nach der akuten Krankheitsphase oder aber erst einige Zeit später auftreten und sind nicht auf eine andere Erkrankung zurückzuführen. In ihrer Vielzahl können die Covid-Spätfolgen fast alle Körperbereiche angreifen.

Die häufigsten Long-Covid-Symptome sind:

- Luftnot, Atembeschwerden und Husten
- Verlust oder Veränderung von Geschmacks- und Geruchssinn
- ungewöhnlich starke Erschöpfung oder Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Schwindel und Störungen des Gleichgewichts
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Nervenstörungen
- Haarausfall und Hautunreinheiten bzw. Ausschläge
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisausfälle
- Depressionen oder gesteigertes Angstempfinden



Manche Menschen sind durch Long Covid so stark beeinträchtigt, dass sie über eine längere Zeit – manchmal monatelang – arbeitsunfähig sind. In den meisten Fällen klingen die Symptome innerhalb von Monaten ab. In einzelnen Fällen jedoch berichten Betroffene, dass sie sich auch ein Jahr nach der Infektion immer noch nicht gesund fühlen.

Statistisch gesehen leiden Frauen häufiger unter Long Covid. Auch die Art der Symptome unterscheidet sich von denen der Männer, welche vor allem über anhaltende Atemwegsbeschwerden wie Husten oder Atemnot klagen. Frauen hingegen werden häufiger von Erschöpfung und Schmerzen an Kopf, Muskeln und Gelenken geplagt.

Multisystemische Erkrankung

Nicht immer nehmen die Betroffenen das gesamte Ausmaß von Long Covid auf ihren Körper wahr. Ärzte haben festgestellt, dass die Corona-Langzeitfolgen die Gewebestruktur und Organe erheblich schädigen können, ohne dass dies direkt vom Patienten bemerkt oder damit in Verbindung gebracht wird.

Neben einer dauerhaft verminderten Lungenfunktion kann Long Covid erheblichen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem haben, zu Schäden am Herzen und an den Blutgefäßen führen oder sogar die Funktion der Blutkörperchen beeinträchtigen. Werden solche Probleme nicht erkannt oder nicht behandelt, führt dies möglicherweise zu lebensbedrohlichen Situationen. Eventuelle neurologische Schädigungen sind zwar nicht so fatal, treten jedoch bei vielen Long-Co-

vid-Erkrankten auf. Beispiele sind die Fatigue (Erschöpfung), diverse Schmerzen, sowie kognitive Beschwerden. Menschen, die intensivmedizinisch behandelt wurden, sind besonders von schweren neurologischen Beeinträchtigungen betroffen. In diesem Fall spricht man vom Post-Intensive-Care-Syndrom (PICS), das als direkte Folge vom Aufenthalt auf der Intensivstation gewertet wird.

Geschmacks- und Geruchsverlust

Während der akuten Corona-Infektion klagen zahlreiche Patienten über den Verlust oder eine Einschränkung ihres Geruchs- und Geschmackssinns. Im Normalfall verschwinden diese Probleme nach der Genesung wieder. Ein Teil der Betroffenen berichtet aber auch Monate danach über anhaltende Beschwerden.

Dabei sind unterschiedliche Symptome zu beobachten. Zum Einen kann es zum vollständigen Verlust der Sinnesfähigkeit kommen, d.h. der Betroffene ist nicht mehr in der Lage, etwas zu riechen oder zu schmecken. In den meisten Fällen kommt es aber lediglich zu einer Verminderung der Wahrnehmung.

Zum Anderen berichten Menschen über eine Veränderung der Geruchs- oder Geschmackswahrnehmung, so dass bspw. bestimmte Lebensmittel ganz anders schmecken oder riechen als vorher. Es kann sogar sein, dass Gerüche wahrgenommen werden, die in diesem Moment nicht existieren.

Normalerweise bilden sich die Beschwerden nach einigen Wochen oder Monaten wieder von alleine



zurück. Um dies zu beschleunigen oder bei langanhaltenden Missempfindungen empfehlen Ärzte ein gezieltes Geruchs- und Geschmackstraining. Dabei riecht oder schmeckt der Betroffene regelmäßig an ausgewählten Aromen, die sein Körper gut kennt, z.B. ein bestimmtes Duftöl oder frische Kräuter.

Psychische Folgen

Für viele Menschen ist Corona eine psychische Belastung, sei es durch die eigene Erkrankung oder die eines Angehörigen, durch berufliche Umstände oder durch die auferlegten Pandemiemaßnahmen. Wer z.B. an einer posttraumatischen Belastungsstörung, an einer Depression oder verstärkten Angstgefühlen leidet, sollte sich professionelle Hilfe in Form einer psychologischen Behandlung nehmen.

Wir erstatten Behandlungen, die von einem von uns anerkannten selbstständigen Psychologen durchgeführt werden. Die Kostenbeteiligung beträgt 15 € pro Sitzung.

Weitere Informationen und die Kontaktdaten der anerkannten Therapeuten finden Sie unter www.freie.be > Leistungen > Psychologie

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

A photograph of a person's back, showing a sun-shaped sunscreen design drawn on the skin. The person is wearing a light blue halter top. The background is a soft-focus beach scene with the ocean and sky.

Mit genügend Sonnencreme bin ich den ganzen Tag geschützt... Hautkrebs entsteht nur bei häufigen Sonnenbränden... Gebräunte Haut muss nicht geschützt werden.... Es kursieren einige Irrtümer, was den Sonnenschutz betrifft. Wir klären auf!

Warum müssen wir uns vor der Sonne schützen?

Der Grund ist die sogenannte ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung. Sie dringt in unsere Haut ein und kann Haut- und DNA-Schäden verursachen. Im schlimmsten Fall führt sie zu Hautkrebs.

Es gibt drei unterschiedliche Arten der UV-Strahlung: UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen. Da letztere von der Atmosphäre aufgehalten werden und nicht auf der Erde ankommen, liegt das Augenmerk beim Sonnenschutz auf den UV-A und UV-B-Strahlen.

A wie Altern, B wie Brand

95 % der UV-Strahlung besteht aus UV-A-Strahlen. Diese können tief in die Haut eindringen und das Kollagen zerstören, was zu einer frühzeitigen Hautalterung führt. Die Haut wird weniger elastisch, Falten und Pigmentflecken entstehen. UV-A-Strahlen werden oft unterschätzt, denn wir sind ihnen das ganze Jahr über ausgesetzt. Sie können sogar eine Fenster-

scheibe durchdringen, weshalb wir selbst in Räumen oder im Auto nicht vor UV-Strahlung geschützt sind. UV-B-Strahlen dringen weniger tief in die Haut ein. Sie kurbeln die Vitamin-D-Synthese und die Pigmentbildung an. Auch unterstützen sie den Eigenschutz der Haut. UV-B-Strahlen sollte man dennoch mit Vorsicht genießen, denn zu viel dieser Strahlung löst einen Sonnenbrand aus.

In der Regel kann der Körper die Schäden, die durch die UV-Strahlung am Erbgut entstehen wieder ausbessern. Ist die Haut jedoch zu viel UV-Strahlung ausgesetzt, wird das Reparatursystem überlastet und es besteht das Risiko, dass sich die geschädigten Zellen zu Krebszellen entwickeln.

Vor allem Kinder und Jugendliche sollten vor einer starken UV-Belastung geschützt werden. Während des Wachstums teilen sich die Zellen häufiger, also auch solche mit UV-Schäden. Dadurch erhöht sich das Risiko für eine Hautkrebserkrankung. Säuglinge und Kleinkinder haben darüber hinaus noch keinen Eigenschutz der Haut.

Mythen und Wahrheiten

1. Kann ich länger in der Sonne bleiben, wenn ich regelmäßig nachcreme?

Der Schutz der Sonnencreme lässt sich durch mehrfaches Nachcremen nicht verlängern, sondern nur während der zulässigen Zeit aufrechterhalten. Ein Beispiel: Beträgt die Eigenschutzzeit der Haut (die Zeitdauer, die man sich ungeschützt in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen) zehn Minuten, so verlängert eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20 diese Zeit um das 20-fache, d.h. auf 200 Minuten. Danach ist die UV-Belastungsgrenze der Haut jedoch erreicht und ein Nachcremen kann den Schutz nicht zusätzlich verlängern. Ist die empfohlene Zeit abgelaufen, hilft nur eine Sonnenpause, bis die Haut sich wieder erholt hat. Achtung: Experten empfehlen aber, die errechnete Zeit nicht maximal auszureizen, bestenfalls sollten Sie nach zwei Dritteln der Zeit die Sonne meiden.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel in der Sonne aufhalten kann.

2. Ist eine gebräunte Haut gesund?

Gebräunte Haut ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um sich vor weiteren UV-Schäden zu schützen. Die Haut wird angeregt, das Pigment Melanin zu bilden und verhindert so, dass die Strahlung die tiefer liegenden Hautschichten schädigt. Es stellt sich also die Frage, ob man von einer „gesunden Bräune“ sprechen kann.

3. Muss eine gebräunte Haut weniger vor der Sonne geschützt werden?

Die Bräune der Haut bietet zwar einen gewissen Eigenschutz, dieser ist aber nur gering. Somit sollte auch gebräunte Haut vor der Sonne geschützt werden. Bei Menschen mit Hauttyp I bis III entspricht der Schutz durch die Eigenbräune nur etwa einer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor von 1,5.

4. Bin ich im Wasser und im Schatten vor der Sonne geschützt?

Selbst im Schatten und im Wasser erreicht uns ein großer Teil der Strahlung und wir können einen Sonnenbrand bekommen. Wasser kann die UV-Strahlung durch die Reflektion sogar verstärken. Dasselbe gilt übrigens auch für Wolken, weshalb wir auch an bewölkten Tagen nicht den Sonnenschutz vergessen sollten.

Viele denken übrigens, dass ihre Haut nicht verbrennen kann, wenn es draußen nicht heiß ist. Die Wärme entsteht aber nicht durch die UV-Strahlen, sondern durch Infrarot-Strahlen.

5. Wird Hautkrebs nur durch Sonnenbrände verursacht?

Die Hautschäden durch Sonnenbrand sind besonders hoch. Studien zeigen, dass schon 5 Sonnenbrände vor dem 20. Lebensjahr das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, um 80% steigern! Als Sonnenbrand zählt dabei schon eine leichte Rötung der Haut, selbst wenn diese nicht schmerzt.

Bei der Entstehung von Hautkrebs spielt aber auch die Menge der UV-Strahlen eine Rolle, die im Laufe unseres Lebens unsere Haut erreicht haben. Selbst wenn Sie keinen Sonnenbrand erlitten haben, vergisst die Haut nicht die summierte UV-Belastung.

6. Kann der Gang zum Solarium die Haut für die Sonne vorbereiten?

Nein, auch in der Sonnenbank sind wir UV-Strahlen ausgesetzt. Wenn wir das Solarium nutzen, erhöhen wir sogar unsere UV-Belastung. Außerdem sind die künstlichen UV-Strahlen noch gefährlicher für unsere Haut als die natürlichen Strahlen.

Nutzt man vor dem 35. Lebensjahr regelmäßig das Solarium, verdoppelt sich das Risiko für Hautkrebs.

Die vier Hauttypen

Hauttyp 1: Rotblondes Haar, helle Augen, heller Teint, meist Sommersprossen, bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand, wird fast nie braun.

Hauttyp 2: Blondes Haar, helle Augen, heller Teint, oft Sommersprossen, bekommt fast immer einen Sonnenbrand, wird selten braun.

Hauttyp 3: Dunkelblondes bis braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen, bekommt selten Sonnenbrand, wird schneller braun.

Hauttyp 4: Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, bekommt fast nie Sonnenbrand, wird immer braun.



Wie kann ich mich optimal schützen?

Beim Sonnenschutz ist eines sicher: Sonnencreme alleine reicht nicht, denn es gibt keine Sonnencreme, die uns vollständig vor UV-Strahlen schützt. Sie ist sicherlich ein gutes Hilfsmittel, noch wichtiger ist es aber, verantwortungsvoll und maßvoll mit der Sonne umzugehen.

Meiden Sie die Mittagssonne

Die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie komplett meiden. Halten Sie sich bestenfalls drinnen oder an einem schattigen Ort auf.

Tragen Sie die passende Kleidung

Textiler Sonnenschutz ist besser als Sonnencreme und kann auch die Entstehung von Muttermalen verhindern. Nicht jede Kleidung schützt gleich gut: Leichte helle Baumwolle bleibt durchlässig für UV-Strahlen. Je dunkler und dichter der Stoff, desto besser der Schutz.

Tragen Sie auch einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Besonders für die Augen können die UV-Strahlen schädlich sein: Hornhaut- und Bindehautentzündungen sowie Netzhautschäden können die Folge sein. Langfristig kann zu viel UV-Strahlung auch zum Grauen Star (Linsentrübung) führen.

Wählen Sie die richtige Sonnencreme

Die wichtigste Frage, die sich stellt ist: Welchen Lichtschutzfaktor benötige ich? Das hängt in erster Linie von Ihrer Eigenschutzzeit ab. Die meisten Menschen haben ein Gefühl dafür, wie lange sie sich ungeschützt in der Sonne aufhalten können. Theoretisch gilt für die verschiedenen Hauttypen folgende Eigenschutzzeit (diese bezieht sich immer auf einen UV-Index von 8, dazu später mehr):

- **Hauttyp 1: 3-10 Minuten**
- **Hauttyp 2: 10-20 Minuten**
- **Hauttyp 3: 20-30 Minuten**
- **Hauttyp 4: ca. 45 Minuten**

Sie sollten basierend auf Ihrer Eigenschutzzeit berechnen, wie lange Sie mit dem gewählten Lichtschutzfaktor in der Sonne bleiben können. Bspw. bei Hauttyp 2: etwa 200 Minuten mit Lichtschutz 20 und 500 Minuten mit Lichtschutz 50.



Cremen Sie sich früh genug ein, denn es dauert etwa 30 Minuten bis ein Sonnenschutz wirkt. Um ausreichend geschützt zu sein, müssen Sie zudem ausreichend Sonnenschutzmittel verwenden: für Erwachsene sollten es etwa 4 Esslöffel sein. Achtung auch beim Ablaufdatum! Die Wirkung ist danach nicht mehr gegeben.

Wichtig: Für Kinder muss ein anderer Sonnenschutz verwendet werden als für Erwachsene. Säuglinge und Kleinkinder sollten grundsätzlich nicht der Sonne ausgesetzt werden und sich nur im Schatten aufhalten. Bei ihnen sollte auch noch kein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden, da die Babyhaut noch sehr empfindlich ist.

Was Sie noch beachten sollten:

- Im Frühjahr ist unsere Haut besonders empfindlich, da wir über mehrere Monate hinweg nicht mehr der Sonne ausgesetzt waren. Zu Beginn ist es daher ratsam mit einem hohen Lichtschutzfaktor zu beginnen. Wenn sich die Haut an die Sonne gewöhnt hat, kann man auch einen niedrigeren Lichtschutzfaktor wählen.
- Sie verreisen in südliche Länder oder ins Gebirge? Dann sollten Sie immer einen höheren Lichtschutzfaktor wählen, denn die UV-Strahlung ist dort intensiver, woran unsere Haut nicht gewöhnt ist.
- Wählen Sie eine Sonnencreme, die vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützt. Mittlerweile haben fast alle Produkte das UVA-Siegel (UVA in einem Kreis). Dennoch sollten Sie zur Sicherheit auf der Tube nachsehen.
- Achtung beim Label „wasserfest“! Ein Produkt gilt schon als „wasserfest“, wenn nach zweimal 20 Mi-



nuten im Wasser noch die Hälfte des ursprünglichen Schutzes vorhanden ist. Nach dem Baden und Abtrocknen sollten Sie daher immer nachcremen.

Auch durch Schwitzen kann die Wirkung beeinträchtigt werden.

- Wählen Sie vorzugsweise eine Sonnencreme mit mineralischem Lichtschutzfilter (ist auf der Tube angegeben). Cremes mit organisch-chemischen Filtern können bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen. Einige der zugelassenen UV-Filter stehen außerdem im Verdacht, unser Hormonsystem zu stören. Mineralische Filter sind weniger bedenklich, haben aber manchmal den Nachteil, dass man etwas weiß aussieht.
- Vermeiden Sie wenn möglich Nanopartikel: In Sonnencremes werden häufig Nanopartikel (kleinste Mineralteilchen) als UV-Filter verwendet. Das Problem: Diese sind schädlich, wenn sie in die Haut eindringen, wobei dies noch nicht eindeutig bewiesen ist.

Achten Sie auf den UV-Index



Der UV-Index ist ein guter Richtwert, an dem Sie sich für Ihren Sonnenschutz orientieren können. Auf einer Skala von 1 bis 11 zeigt er Ihnen die UV-Bestrahlungsstärke an. Schon bei einem UV-Index-Wert von 3 werden Sonnenschutz-Maßnahmen empfohlen. Bei den meisten Wetter-Apps wird dieser Wert integriert.

UV Index	Gefahr	Welcher Schutz ?
0-2	niedrig	kein Sonnenschutz notwendig, gefahrloser Aufenthalt im Freien
3-5	mittel	Während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen, Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, nackte Haut mit Sonnenschutzmittel eincremen
6-7	hoch	Während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen, Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, nackte Haut mit Sonnenschutzmittel eincremen
8 - 10	sehr hoch	Aufenthalt im Freien in den Mittagsstunden ganz meiden, Aufenthalt nur im Schatten, dringend Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, unbedingt ausreichendes Sonnenschutzmittel auf nackte Haut auftragen (auch im Schatten!)
11 und mehr	extrem	Aufenthalt im Freien in den Mittagsstunden ganz meiden, Aufenthalt nur im Schatten, dringend Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, unbedingt ausreichendes Sonnenschutzmittel auf nackte Haut auftragen (auch im Schatten!)



Ein Unfall? Was ist zu tun?

Ein Sturz auf der Kellertreppe, eine Verletzung am Arbeitsplatz oder ein Autounfall? Haben Sie sich bei einem Unfall Verletzungen zugezogen, die medizinisch versorgt wurden, so müssen Sie uns dies melden.

Unfallerklärung

Die Meldung bei der Krankenkasse muss in Form einer Unfallerklärung erfolgen, die entweder in unseren Kontaktstellen erhältlich ist oder in unserem Online Büro heruntergeladen werden kann. Erhalten wir einen Hinweis darauf, dass Sie Opfer eines Unfalls wurden (z.B. durch die Kodenummer einer medizinischen Behandlung, die wir erstattet haben), so senden wir Ihnen automatisch eine Unfallerklärung per Post zu.

Hatten Sie einen Unfall, so ist es unsere Pflicht festzustellen, wer verantwortlich ist und wer für die Kosten aufkommen muss. Ziel ist es, dass die gesetzliche Krankenversicherung keine Kosten trägt, die eigentlich von einem bestimmten Verantwortlichen bzw. von dessen Versicherung zu tragen sind. Damit ersichtlich wird, wer für das

Unglück verantwortlich ist, müssen Sie die Unfallerklärung ausfüllen. Geschieht dies nicht, können wir die entstandenen Pflegekosten nicht übernehmen. Bereits erhaltene Erstattungen müssten Sie in diesem Fall zurückzahlen.

Weitere Infos zur Unfallerklärung und die Möglichkeit zum Download des Dokuments finden Sie unter www.freie.be > Meine Situation > Unfall

Privater Unfall

Falls Sie nach einem Unfall im privaten Umfeld medizinische Pflege beansprucht haben, müssen Sie uns diesen Unfall melden. Nur so können wir Ihnen die Kosten entsprechend der gesetzlichen Regelung erstatten. Ist eine andere Person für die erlittenen Verletzungen verantwortlich, ist dies anzugeben.

Der Verantwortliche, bzw. dessen Versicherung müssen in diesem Fall für die Kosten aufkommen und der Krankenkasse die Kosten erstatten.

Verkehrsunfall

Wurden Sie als Beifahrer, Fußgänger oder Radfahrer verletzt, so gelten Sie als schwacher Verkehrsteilnehmer und die Versicherung des Fahrer des Unfallwagens kommt für die entstandenen Kosten auf, selbst wenn der Fahrzeugführer keine Schuld trägt. Wurde der Fahrer eines motorisierten Fahrzeugs verletzt, muss die Versicherung des verursachenden Fahrzeughalters die Kosten tragen. Wenn die Schuldfrage nicht geklärt ist, kommen wir provisorisch für die Kosten auf und fordern diese später, evtl. nach Abschluss des gerichtlichen

Verfahrens, dann an der zuständigen Stelle ein.

Schulunfall

Schüler und Schulpersonal können auf zwei Möglichkeiten versichert werden. Zum einen muss eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden, die eingreift wenn das Schulpersonal oder ein Schüler für den Unfall verantwortlich gemacht werden kann. Diese deckt körperliche und materielle Schäden. Zum anderen kann die Schule eine Unfallversicherung abschließen, die auch zahlt, wenn der Unfallverursacher nicht bekannt ist. In solchen Fällen werden aber nur körperliche Schäden in einer begrenzten Höhe erstattet.

Die meisten Versicherungspolice schließen eine Kostenübernahme aus bei "schweren persönlichen Fehlern", die nicht versicherbar sind. Die Schulversicherung kommt bspw. nicht für den Schaden auf, den ein Schüler einem Mitschüler absichtlich zufügt. In diesem Fall sind die Eltern des Schuldigen haftbar.

Wer kommt für die Kosten auf?

- Die Haftpflichtversicherung der Schule greift, wenn ein Lehrer bzw. ein anderer Angestellter oder ein Schüler für den Unfall verantwortlich ist.
- Die Haftpflichtversicherung der Eltern interveniert, wenn das eigene Kind für Schäden an Dritten verantwortlich ist.
- Die Unfallversicherung der Schule oder die der Eltern zahlt, wenn niemand für den Unfall verantwortlich gemacht werden kann – allerdings nur für körperliche Schäden.

Arbeitsunfall

Arbeitgeber müssen ihr Personal gegen Arbeitsunfälle versichern. Im Fall eines anerkannten Arbeitsunfalls haben diese Anrecht auf eine Entschädigung.

Als Arbeitsunfall gilt ein plötzlicher Vorfall, der sich während und durch die Ausübung des Arbeitsvertrags ereignet und bei dem der Arbeitnehmer körperliche oder mentale Verletzungen davongetragen hat, die medizinisch versorgt werden müssen. Auch ein Unfall auf dem

Weg von oder zur Arbeit gilt als Arbeitsunfall, wenn sich dieser nachweislich auf dem normalen Arbeitsweg ereignet hat.

Wer ist zu informieren?

1. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber sofort über den Vorfall, selbst wenn Sie nach dem Unfall Ihre Arbeit nicht unterbrechen mussten.
2. Der Arbeitgeber muss den Unfall innerhalb von acht Tagen seiner Unfallversicherung melden. Wenn der Arbeitgeber nichts unternimmt, können Sie den Unfall selber melden.
3. Informieren Sie auch uns über den Unfall. Solange der Arbeitsunfall nicht von der Versicherung anerkannt ist, erstatten wir Ihnen die Pflegeleistungen unter Vorbehalt, ebenso zahlen wir provisorisch das Krankengeld, falls Sie zu mindestens 66 % arbeitsunfähig sind.

Was zahlt die Unfallversicherung?

Medizinische Kosten wie Pflegeleistungen, Krankenhauskosten, pharmazeutische Produkte. Die Erstattung ist begrenzt auf die Honorartarife der gesetzlichen Krankenversicherung. Zimmerzuschläge und Honorarzuschläge werden nicht erstattet. Prothesen und orthopädisches Material werden hingegen vollständig erstattet.

Auch die Transportkosten werden übernommen. Dazu zählen Kosten für Ambulanztransport, Fahrtkosten für die Pflege nach dem Unfall oder für Fahrten zu bestimmten administrativen Terminen in Verbindung mit dem Unfall.



Bei einer vorübergehenden, aber vollständigen Arbeitsunfähigkeit erhält der Geschädigte die Erstattung des Lohnausfalls für den Unfalltag sowie einen Tagessatz, abhängig vom individuellen Gehalt, ab dem Tag nach dem Unfalltag. Für eine definitive Arbeitsunfähigkeit gilt eine Entschädigung, welche auf Basis des Gehalts und des Grads der bleibenden Arbeitsunfähigkeit berechnet wird.

Wie erhalten Sie die Erstattung?

Wenn der Arbeitsunfall anerkannt wurde, sind sämtliche Pflegebescheinigungen direkt bei der Unfallversicherung einzureichen. Hat die Unfallversicherung noch keine Entscheidung getroffen, so können Sie die Pflegebescheinigungen bei uns einreichen. Wir zahlen Ihnen den im Kassentarif vorgesehenen Betrag; diesen fordern wir nach der Anerkennung bei der Unfallversicherung ein. Die Erstattung

der Eigenanteile zu Ihren Lasten, die wir Ihnen nicht erstatten, müssen Sie bei der Unfallversicherung beantragen.

Entschädigung durch Fedris: Föderalagentur für Berufsrisiken

Falls der Arbeitgeber seiner gesetzlichen Verpflichtung nicht nachgekommen ist, eine Versicherung gegen Arbeitsunfälle abzuschließen, können Sie sich bei einem Arbeitsunfall bei der Föderalagentur für Berufsrisiken, kurz Fedris, melden. Diese staatliche Einrichtung entschädigt Sie in diesem Fall.

Sportunfall

Amateursportler, die Mitglied eines Sportvereins sind, sind meist durch eine Gruppenversicherung des Vereins versichert. Eignet sich der Unfall während des Trainings oder eines Wettkampfes, so müssen Sie

diesen Unfall der Versicherung des Sportvereins melden. Die Versicherung kommt für die Eigenanteile auf, die nach Erstattung der Krankenkasse zu Ihren Lasten bleiben.

Für Berufssportler muss der Arbeitgeber, d.h. der Sportverein, eine Arbeitsunfallversicherung abschließen. Ein Unfall während der Vorbereitung oder des Wettkampfes wird als Arbeitsunfall betrachtet und kann auch dementsprechend entschädigt werden.

Erstattungen erhalten

Reichen Sie sämtliche Pflegebescheinigungen bei uns ein. Wir zahlen die vorgesehenen Rückerstattungen (Kassenanteil) aus. Sie können von uns eine Rückzahlungsbescheinigung erhalten (oder diese selber im Onlinebüro herunterladen), damit Sie auch die gezahlten Eigenanteile von der Versicherung des Verantwortlichen erhalten können.

Arbeitsunfähig - was nun?

Wenn Sie infolge des Unfalls arbeitsunfähig sind, müssen Sie eine Krankmeldung (Arbeitsunfähigkeitserklärung) durch den behandelnden Arzt ausfüllen lassen. Senden Sie diese per Post an den Vertrauensarzt unserer Krankenkasse. Beachten Sie dabei die vorgegebenen Fristen – das Datum des Poststempels gilt als Meldedatum. Die Arbeitsunfähigkeitserklärung erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen oder Sie können diese im Downloadbereich unserer Website herunterladen. Sind Sie im Online Büro registriert, können Sie diese mit Ihren Daten vorausgefüllt herunterladen.



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 einbilden würde. 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 Zusam-

menhang 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 ihrer 1995 entwickelten Tinnitus-Atemtherapie konnte Maria

Holl schon zahlreiche Erfolge erzielen. Auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte befürworten diese Methode.

Am Donnerstag, dem 30. September 2021, findet von 19.30 bis 21.00 Uhr ein kostenloser Infoabend im Kolpinghaus in Eupen statt. Aufgrund der geltenden Abstandsregeln wird um vorherige Anmeldung gebeten, damit für ausreichend Platz gesorgt werden kann.

Im Oktober 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 erstaten wir nach Abschluss des Atemtrainings 100 €, vorausgesetzt dass sie an allen Abenden teilgenommen haben. Anmeldungen nehmen wir telefonisch entgegen sowie per E-Mail unter info@freie.be.

Depression im Alter bleibt oft unerkannt

Seelische Verstimmungen können in jedem Alter auftreten – unbemerkt bleibt aber häufig die Altersdepression. Die Symptome gehen mit körperlichen Beschwerden einher und werden daher nicht als Depression erkannt.

Von einer Altersdepression spricht man bei Menschen ab 65 Jahren. Sie unterscheidet sich grundsätzlich nicht von einer Depression in jüngeren Jahren. Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit sind häufige Stimmungen einer Depression. Bei Senioren kommen anfänglich aber auch körperliche Beschwerden hinzu, die zunächst nicht auf eine Depression hinweisen, sondern eher als körperlicher Verschleiß abgetan werden. Das führt dazu, dass die Altersdepression oft nicht oder erst spät erkannt wird.

Im Alter steigt das Risiko einer Depression

Die Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Ursachen gibt es einige:

- Wechsel vom Berufs- ins Rentnerleben,
- finanzielle Rückschritte,
- Verlust des Partners oder von engen Freunden,
- Einsamkeit wegen räumlicher Trennung von Kindern und Enkeln,
- Abnahme anregender sozialer Kontakte,
- nachlassende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit,
- Pflegebedürftigkeit.

Dass die Diagnose „Altersdepression“ nur bei einer geringen Zahl der Betroffenen gestellt und oft nicht

angemessen behandelt wird, hat einen Grund: Sowohl der Patient als auch der Hausarzt legen den Blick besonders auf die begleitenden körperlichen Beschwerden. Oft werden auch das Beklagen ungenauer Beschwerden, das Ansprechen von Ängsten oder die gedrückte Stimmung nicht ernst genommen und so bleibt die nötige Unterstützung aus. Zudem werden Psychologen eher selten konsultiert, da die Betroffenen die Ursachen für ihre körperlichen Beschwerden nicht im Zusammenhang mit einer Depression bringen und vorrangig Fachärzte für ein vermeintlich körperliches Leiden aufsuchen. Dadurch, dass die Menschen heutzutage immer älter werden, ist es aber wichtig, sich mit der Altersdepression zu beschäftigen. Denn die Lebensfreude kann bis ins hohe Alter beibehalten werden – das steigert Gesundheit und Lebensqualität.

Mögliche Anzeichen einer Altersdepression

Weil die Altersdepression zahlreiche Ursachen hat und mit anderen Erkrankungen zusammenhängen kann, ist es schwierig, sie als solche zu erkennen. Ein Großteil der betroffenen Menschen beklagt die körperlichen Schmerzen, die wie bereits erwähnt, dem Alterungsprozess zugeschrieben werden. Im Gegensatz zu einer Depression bei Jüngeren schleichen sich die psychischen Beschwerden mit zunehmendem Alter erst nach und nach ein. Zusätzlich lassen Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit sowie Schlafstörungen bei jungen Menschen eher auf eine Depression schließen, als dies bei älteren Menschen der Fall ist. Es ist zwar schwierig, eine Depression zu erkennen, dennoch gibt es einige körperliche und auch psychische Symptome, die auf eine seelische Verstimmung hinweisen.



Körperliche Symptome

Körperliche Anzeichen können sein: Kopfschmerzen, Rücken- und Gliederschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden sowie Herzrhythmusstörungen. Aber auch Atemprobleme, Schwindelgefühl, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, permanente Müdigkeit, innere Unruhe, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen oder Selbstverletzungen gehen womöglich mit einer Altersdepression einher.

Psychische Symptome

Psychische Anzeichen einer depressiven Erkrankung sind möglicherweise Antriebs- und Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Freudlosigkeit, Gleichgültigkeit, Rückzug, plötzliche Tränenausbrüche, Selbstzweifel, Aggressivität, Suchtverhalten oder Todesgedanken. Diese Anzeichen helfen, eine Altersdepression frühzeitig zu erkennen. Dabei sollte man aber keine voreiligen Schlüsse ziehen: Charakteristische Symptome wie Antriebs- und Freudlosigkeit sollten mindestens zwei Wochen andauern, um von einer Depression sprechen zu können. Auch der Grad der seelischen Verstimmung spielt eine Rolle: Je nachdem wie viele der oben genannten körperlichen und psychischen Symptome zusammenspielen, wird zwischen einer leichten, mittelschweren und schweren Depression unterschieden.

Professionelle Hilfe

Beim Auftreten dieser Symptome ist ein Gang zum Psychologen ratsam: Dieser nimmt körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit der Lebenssituation und dem Umfeld des Betroffenen unter die Lupe. Um eine Altersdepression zu diagnostizieren bzw. um

andere Erkrankungen auszuschließen, sollten weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Nicht selten wird auch eine beginnende Demenz für eine Altersdepression gehalten, weswegen eine genaue Abgrenzung notwendig ist. Aufgrund von Konzentrationsschwierigkeiten, Denk- und Sprechhemmungen können Betroffene Parallelen zu Demenz-Erkrankten aufweisen.

Im Alter glücklich bleiben

Zwar gibt es keine spezifische Vorbeugung gegen Altersdepressionen, jedoch hilft es bereits, sein Leben aktiv zu gestalten. Man sollte seine psychomotorischen Fähigkeiten und das Gedächtnis trainieren, um aktiv zu bleiben und das Selbstwertgefühl zu wahren. Auch nach der Pension sollte der Alltag strukturiert bleiben. Das ist möglich durch regelmäßige Wach- und Schlafzeiten sowie die feste Planung der Einkäufe, Mahlzeiten usw. Wesentliche Voraussetzungen sind natürlich auch das Pflegen von Freundschaften und sozialen Kontakten.

Wenn es dennoch im Alter zu einer Depression kommen sollte, ist es wichtig, sich behandeln zu lassen. Bei einer angemessenen Behandlung haben auch ältere Patienten gute Chancen aus ihrem seelischen Tief wieder herauszufinden. Oft sind es aber die Angehörigen, die eine seelische Veränderung bei den Betroffenen eher bemerken als sie selbst. Dann ist es klug, das Problem offen anzusprechen und einen gemeinsamen Arzttermin zu vereinbaren.



Rückenschule der Freien Krankenkasse

In der Rückenschule lernen die Teilnehmer, Rückenschmerzen vorzubeugen oder Beschwerden zu verringern, indem sie ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe korrigieren sowie bestimmte Muskelpartien stärken.

Den Unterricht erteilen erfahrene Kinesitherapeuten. Beim ersten Treffen lernen die Teilnehmer Wichtiges über den Aufbau der Wirbelsäule und häufige Beschwerden. In den darauffolgenden Wochen finden zehn praktische Sitzungen statt, in denen Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Korrektur bestehender Haltungsschwächen vermittelt werden.

Die nächsten Rückenschulen in Bütgenbach und Eupen starten voraussichtlich im kommenden Herbst. Die genauen Daten werden noch festgelegt.

Für weitere Informationen oder Anmeldungen können Sie sich an unsere Geschäftsstellen wenden oder uns per E-Mail kontaktieren unter info@freie.be.

Rückenschule der Freien Krankenkasse

Die Rückenschule der Freien Krankenkasse kostet 75 €. Diesen Betrag erstatten wir unseren Mitgliedern nach Abschluss der Rückenschule vollständig, wenn sie an allen Sitzungen teilgenommen haben. Bei Abwesenheit an einem oder mehreren Abenden erfolgt eine proportionale Erstattung.

Rückenschule PhysioVith (Sankt Vith)

Im Zentrum PhysioVith stehen das Vorbeugen von Rückenschmerzen und ein rückschonendes Verhalten im Vordergrund. Unsere Kostenbeteiligung beträgt 60 €, die nach dem Abschluss der Rückenschule erstattet werden. Infos und Anmeldung: 080 854 170.

Sommer-Puzzlespaß

Lust auf Puzzeln? Klebe das Bild auf einen Karton, schneide die einzelnen Teile aus und schon kann's losgehen!





Ferienaktivitäten

Für organisierte Aktivitäten während der Ferien erstattet die Freie Krankenkasse jährlich bis zu **100 € (5 € pro Tag)** – für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sowie für ehrenamtliche Leiter bis 25 Jahre.

