



## Hormone

Kleine Botenstoffe,  
große Wirkung

## Erster Job

Rundum informiert  
ins Berufsleben

## Reden hilft

Psychologische ambulante  
Betreuung zur Förderung  
der mentalen Gesundheit



# Rundum smart.



## Sie erhalten:



Für medizinische Apps, die Ihnen dabei helfen, gesund zu werden oder gesund zu bleiben, erstatten wir Ihnen **20 € pro Jahr**.

# Der Vertrauensarzt im Wandel der Zeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit etwa 5 Jahren steigt in Belgien die Anzahl der Langzeitkranken jährlich um 15 bis 30.000 Personen. Inzwischen sind mehr als eine halbe Million Belgier länger krank als 1 Jahr. In den Zahlen der Krankenkassen sind die Staatsbeamten nicht mal mit einberechnet. Berücksichtigt man auch die 87.000 Invaliden des öffentlichen Sektors, dann beläuft sich die Zahl der Invaliden in Belgien sogar auf etwa 600.000 Personen. Dies ist eine hohe Zahl im Vergleich zum internationalen Durchschnitt, und die Zahl ist doppelt so hoch wie die Zahl der Arbeitslosen in Belgien.

Die Föderalregierung erwartet von den Krankenkassen, dass sie den anschwellenden Bereich der Arbeitsunfähigkeit verstärkt kontrollieren. Allerdings hatte die Regierung bisher nicht nur die Augen davor verschlossen, dass es im ganzen Land zu wenige Vertrauensärzte gibt, sondern sie untersagte den Vertrauensärzten dazu auch noch, gewisse Funktionen an Personen zu delegieren, welche sie in ihrer Arbeit unterstützen könnten. Diese Situation soll nun verbessert werden.

In der vorliegenden Ausgabe informieren wir Sie über die Aufgaben des Vertrauensarztes. „Den“ Vertrauensarzt gibt es eigentlich nicht mehr, denn die verschiedenen Aufgabenbereiche werden inzwischen durch unterschiedliche Ärzte wahrgenommen, welche in ihrem jeweiligen Bereich spezialisiert sind. Insbesondere die beiden größten Arbeitsbereiche, die Kontrolle der Arbeitsunfähigkeit einerseits, und die Genehmigung von Gesundheitspflegeleistungen andererseits, sind vollständig voneinander getrennt.

Die Vertrauensärzte sind in der Regel zwar zuständig für eine oder mehrere bestimmte Krankenkassen, jedoch gehören sie nicht zur Krankenkasse. Angestellt sind sie vom jeweiligen Landesverband und sie sind in ihren medizinischen Entscheidungen, die sie auf Basis der geltenden Gesetzgebung treffen müssen, einzig dem ärztlichen Kontrolldienst des LIKIV Rechenschaft schuldig. Der Bereich Arbeitsunfähigkeit gewinnt enorm an Bedeutung, seitdem die Anzahl der Langzeitkranken in Belgien von Jahr zu Jahr steigt. Zunehmend werden nun auch begleitende Maßnahmen gefördert, um Personen andere berufliche Perspektiven zu ermöglichen, falls sie aus Krankheitsgründen ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausüben können.



Direktion der Freien Krankenkasse

## Inhalt

### Zu Ihren Diensten

4-6

- Gesundheits-Apps: Mehr Unterstützung und Vorsorge durch digitale Anwendungen

### News

7

- Hospitalia: Änderung bei der Anerkennung schwerer Krankheiten
- Multimedikation: Überprüfung durch Ihren Referenzapotheker

### Versicherung

8-17

- Der Besondere Solidaritätsfonds
- Erster Job: Rundum informiert ins Berufsleben
- Wofür ist eigentlich der Vertrauensarzt zuständig?

### Reportage

18-22

- Hormone: Kleine Botenstoffe, große Wirkung

### Gesellschaft

23-25

- Fatigue: Wenn Dauermüdigkeit zum Endgegner wird

### Gesundheit

26-34

- Reden hilft! Psychologische ambulante Betreuung zur Förderung der mentalen Gesundheit
- Hodenkrebs: Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!
- Wunderwerk Körper: Wie wir jeden Tag von Gift- und Schadstoffen befreit werden

### Aktuell

35

- Rezeptidee: Rote-Bete-Carpaccio

### Impressum

**Redaktion:** Freie Krankenkasse

**Kontakt:** magazin@freie.be

**Layout:** Indigo

**Fotos:** Shutterstock, Adobe Stock

**Druck:** Roularta

**Verantwortlicher Herausgeber:**

Hubert Heck, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen  
+32 (0)80 640 515

**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.

# Gesundheits-Apps: Mehr Unterstützung und Vorsorge durch digitale Anwendungen

**G**esundheits-Apps werden immer beliebter. Sie dienen dazu, gesund zu werden bzw. gesund zu bleiben, den Verlauf einer chronischen Krankheit zu überwachen oder können bei verschiedenen Erkrankungen unterstützend eingesetzt werden.

## Apps

„App“ ist die Abkürzung von „application“, was übersetzt „Anwendung“ bedeutet. Apps können auf dem Handy, dem Tablet oder dem Computer installiert werden – sei es zur Erleichterung und Organisation des Alltags, zur Freizeitgestaltung oder zur Kommunikation: Für fast jeden Lebensbereich gibt es heutzutage eine passende App.

## Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps widmen sich den verschiedenen Themen im Bereich der Gesundheit und der Medizin. Ziele dieser Apps sind es, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Nutzers auf mehreren Ebenen zu erhalten und zu verbessern, bei Erkrankung oder Genesung unterstützend zu wirken, den Verlauf von Krankheiten und Behandlungen zu überwachen und den Datenaustausch zu vereinfachen.

## Die Apps auf mHealthBelgium

mHealthBelgium ist eine belgische Plattform für mobile Anwendungen. Die Plattform ist eine Initiative der belgischen Föderalregierung. Aufgabe von mHealthBelgium ist es, einen gut organisierten und elektronischen Datenaustausch zwischen allen beteiligten Akteuren unter Wahrung des Datenschutzes zur Verfügung zu stellen.

### Sprachenverfügbarkeit

Die Website von mHealthBelgium ist bisher noch nicht in deutscher Sprache verfügbar, sondern lediglich in Französisch, Niederländisch und Englisch. Die gute Nachricht: Die meisten der dort aufgelisteten Apps gibt es jedoch auch in deutscher Sprache. Der Wechsel in die deutsche Sprache zeigt sich allerdings erst nach dem Herunterladen der App an.



Anhand des Sprachenfilters auf der Website mHealthBelgium können Sie die Apps, die in deutscher Sprache verfügbar sind, leicht herausfiltern.

### Installation

Alle auf der Plattform mHealthBelgium aufgelisteten Apps lassen sich einzeln anklicken. Daraufhin öffnet sich eine Seite für die jeweilige App. Unter Downloads kann diese dann heruntergeladen werden. Buttons zeigen an, für welche Geräte bzw. Betriebssysteme (z.B. Apple, Android oder Windows) die App verfügbar ist.



Die meisten Apps können nur in Koordination mit einem Pflegeleistenden oder nach ärztlicher Verordnung und Genehmigung genutzt werden. In diesem Fall erhält der Nutzer spezifische Zugangsdaten.

## Beispiele und Funktionen der Gesundheits-Apps

Die erwähnten Gesundheits-Apps richten sich an unterschiedliche Bereiche: Manche dienen bspw. der Behandlung, Überwachung und Unterstützung von Krankheiten. Andere wiederum dienen der Vorsorge und Förderung der Gesundheit. Einige Apps können sogar für mehrere Bereiche genutzt werden.

Bereiche	Funktionen	Beispiel-Apps
Arztbesuch und Behandlung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• höhere Qualität des Arztbesuches durch Beantwortung von Fragen im Vorfeld</li> <li>• detaillierter Überblick und Planung der Gesundheitssituation</li> <li>• medizinischer Datenaustausch zwischen allen Beteiligten</li> </ul>	Bingli Comunicare Healthentia Well@Home
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überwachung von Ernährungspatienten</li> <li>• vollständiger Überblick bei einer Ernährungstherapie</li> <li>• Analyse von Mangelernährung und Ernährungsnachsorge</li> <li>• individueller Ernährungsplan</li> <li>• Erfassung der Ernährungsprozesse</li> </ul>	Nutrow
Haut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frühzeitige Erkennung von Hautkrebs</li> <li>• Hautanalyse anhand von Fotos</li> </ul>	SkinVision
Herz und Blutgefäße	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdrucküberwachung und langfristige Herzüberwachung</li> <li>• Fernüberwachung von Patienten mit einem Herzschrittmacher, Defibrillator oder implantiertem Herzmonitor</li> <li>• Erkennung von Unregelmäßigkeiten</li> </ul>	CardioCare@Home Medtronic FibriCheck
Hüft- und Knieendoprothetik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behandlungsunterstützung für Patienten mit einer Hüft- oder Knieprothese</li> <li>• individuelle Rehabilitationsleistung</li> </ul>	moveUP Coach
Kommunikation und Schlucken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung bei Kommunikations- und Schluckstörungen</li> <li>• verschiedene Übungen mit Fokus auf Sprechen, Stimme, Sprache, Schlucken und Essen</li> </ul>	TelePHON.digital
Körperliche Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interaktives Training mit einem Virtual Reality (VR)-Headset</li> <li>• körperliche Bewegungsvorschläge</li> <li>• körperliche Rehabilitation, Reduzierung von Angst und Stress</li> </ul>	SyncVR Fit
Mentale Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mentale Entspannungsübungen oder Hypnose mit einem Virtual Reality (VR)-Headset</li> <li>• Prinzip der Ablenkung und Reduzierung von Schmerzen, Stress und Ängsten vor, bei oder nach einem medizinischen oder chirurgischen Eingriff</li> </ul>	HypnoVR SyncVR Relax & Distract
Ohren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen mit einem Cochlea-Implantat</li> <li>• selbstständige Funktionseinstellung gewisser Hörgeräte</li> </ul>	Nucleus Smart App
Schlaf und Atmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fernüberwachung von Patienten mit Schlafapnoe und Atemwegserkrankungen</li> <li>• Schlaftestgeräte</li> </ul>	Airview Brizzy
Unterstützung bei spezifischen Krankheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epilepsie</li> <li>• Multiple Sklerose</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Parkinson</li> <li>• Migräne</li> <li>• Krebs</li> </ul>	epihunter icompanion mySugr NeuroPath Neuroventis Platform Noona



Wir sehen durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung von **20 €** vor für Gesundheits-Apps, die auf der Plattform mHealthBelgium aufgelistet sind.

## Die neolexon Aphasie-App: Bessere Therapieerfolge bei Aphasie-Patienten

Neben den Gesundheits-Apps von mHealthBelgium sieht unsere Krankenkasse durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine besondere Erstattung vor für die neolexon Aphasie-App. Die deutsche App wurde von Sprachtherapeuten entwickelt und ist durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte von Deutschland zugelassen. Die Aphasie-App beruht auf wissenschaftlichen Forschungen und Erkenntnissen.

### Zusätzliche Therapiebegleitung

Normalerweise betreut ein Logopäde Patienten mit einer Aphasie. Mittlerweile werden zur Unterstützung immer häufiger Computerprogramme und inzwischen auch Apps genutzt, um die Therapieeffizienz zu verbessern – so auch die neolexon Aphasie-App.

Durch die App sind die Patienten unabhängiger und können jederzeit zu Hause üben. Von vielen Logopäden wird diese App als großer Nutzen für Aphasie-Patienten eingeschätzt und ausdrücklich empfohlen.

Da es sich um eine deutsche App handelt, sind die Website von neolexon selbst und die Aphasie-App ausschließlich auf Deutsch verfügbar.

### Individualisierung

Da der Logopäde die Übungsinhalte der Aphasie-App regelmäßig an die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Fortschritte des Patienten individuell anpassen kann, findet weder eine Über- noch eine Unterforderung statt.

Die neolexon Aphasie-App steht in Verbindung mit dem behandelnden Logopäden. Bevor die App genutzt werden kann, muss Ihr Logopäde bei neolexon registriert sein.

Zur Nutzung der Aphasie-App zu Hause benötigt der Patient außerdem:

- ein Tablet oder einen Computer,
- eine E-Mail-Adresse,
- Zugriff aufs Internet.

Auch ohne das Vorhandensein von Vorerfahrung im Computerbereich ist die neolexon Aphasie-App leicht zu bedienen.



Ausführliche Informationen zur Aphasie-App und einen Blick in die App finden Sie auf der Website von neolexon.



### Finanzielle Unterstützung durch unsere Zusätzlichen Dienste

Die neolexon Aphasie-App ist sehr hilfreich, aber mit hohen Kosten verbunden. Daher sehen wir eine besondere Erstattung in Höhe von **75 %** vor, während der ersten 3 Monate bis zu **400 €**.

Diese Erstattung kann anschließend ein weiteres Mal für weitere 3 Monate in Anspruch genommen werden.

*Auch kleine Fortschritte haben eine große Bedeutung!*



## Hospitalia

### Änderung bei der Anerkennung schwerer Krankheiten

Die „Garantie schwere Krankheiten“ ist eine Option, die zu den Krankenhausversicherungen Hospitalia, Hospitalia Medium und Hospitalia Plus hinzugewählt werden kann. Dieser freiwillige zusätzliche Versicherungsschutz ist sehr interessant, da die Prämien niedrig sind, die Erstattung jedoch bedeutend. Patienten können damit jährlich eine zusätzliche Erstattung bis zu 7.000 € für ambulante Pflegekosten erhalten.

Bisher musste die Anerkennung einer schweren Krankheit im Rahmen von Hospitalia jedoch jedes Jahr neu beantragt werden. Diese wiederholte notwendige Antragsprozedur entfällt nun bei gewissen schweren Krankheiten, die als unheilbar gelten: Ist eine dieser Krankheiten einmal von Hospitalia anerkannt, gilt diese Anerkennung nun ohne zeitliche Begrenzung, solange der Versicherte Hospitalia angeschlossen bleibt.

Die dauerhafte Anerkennung gilt für folgende Krankheiten: AIDS, Alzheimer, Amyotrophe Lateralsklerose, Colitis Ulcerosa, Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, Diabetes Typ 1, Kinderlähmung, Leberzirrhose, Morbus Crohn, Morbus Pompe, Mukoviszidose, Multiple Sklerose, Muskeldystrophie, Organtransplantation, Niereninsuffizienz, Parkinson und Sklerodermie.



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).

Hospitalia und Hospitalia Plus sind Krankenhausversicherungen von MLOZ Insurance. Das IPID sowie die AGB 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-insurance.be](mailto:info@ombudsman-insurance.be)).



## Multimedikation

### Überprüfung durch Ihren Referenzapotheker

Mit dem Älterwerden treten auch häufig ein oder mehrere Leiden auf, gegen die oft verschiedene Medikamente eingenommen werden müssen. Nimmt eine Person mehr als 5 Medikamente gleichzeitig bzw. täglich ein, spricht man von Multimedikation.

Medikamente können sich jedoch gegenseitig beeinflussen, wenn man sie gleichzeitig nimmt; ihre Wirkung kann bspw. verstärkt oder abgeschwächt werden und im schlimmsten Fall zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Deshalb sollte die gleichzeitige Einnahme von mehreren Medikamenten im Vorfeld abgeklärt und gut überwacht werden.

Seit dem 1. April 2023 können Sie unter gewissen Bedingungen daher eine Medikationsprüfung durch Ihren Referenzapotheker in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt durchführen lassen.

Ziel ist es, mögliche Probleme zu erkennen und gegebenenfalls die Einnahme der Medikamente zu optimieren. Diese Medikationsprüfung ist kostenlos, denn die Leistung wird von unserer Krankenkasse erstattet.



# Der Besondere Solidaritätsfonds

**M**enschen, die an einer schweren Krankheit leiden, haben im Alltag mit vielen Belastungen und Beeinträchtigungen zu kämpfen. Hinzu kommt, dass sie unter Umständen mit extrem hohen Behandlungskosten konfrontiert werden. Nicht immer sieht die gesetzliche Krankenversicherung dafür Erstattungen vor. Unter gewissen Umständen kann dann der Besondere Solidaritätsfonds einen Teil der Kosten übernehmen.

## Was ist der Besondere Solidaritätsfonds?

Es kommt vor, dass bestimmte Leistungen nicht bzw. noch nicht im Erstattungstarif der medizinischen Leistungen oder in anderen Regelungen aufgenommen wurden. Um in berechtigten Fällen dennoch eine finanzielle Unterstützung zu gewährleisten, wurde 1990 der Besondere Solidaritätsfonds durch das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) eingerichtet.

Ziel des Besonderen Solidaritätsfonds ist es, Schwerkranken eine finanzielle Unterstützung für außergewöhnliche medizinische Leistungen zu sichern, die häufig mit hohen Kosten verbunden sind. Der Fonds kann ebenfalls für besondere Arzneimittel intervenieren. Der Besondere Solidaritätsfonds ist also eine zusätzliche Deckung der belgischen gesetzlichen Krankenversicherung.

Die dazu notwendigen Gelder bezieht der Fonds aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung. Die verfügbaren Mittel sind allerdings begrenzt. Ob und in welchem Maße der Besondere Solidaritätsfonds interveniert, entscheidet für jeden Einzelfall ein Kollegium aus Ärzte-Direktoren des LIKIV.

## Leistungen

Der Fonds kann finanziell eingreifen, wenn es sich um einen der folgenden Fälle handelt:

- ein chronisch krankes Kind unter 19 Jahren;
- eine seltene Verschreibung;
- eine seltene Krankheit;
- eine seltene Krankheit, die fortlaufende und komplexe Behandlungen benötigt;
- eine Vorrichtung oder Leistung, die medizinisch-technisch innovativ ist;
- ein innovatives Medikament.

Dabei müssen die Leistungen jedoch bestimmte Kriterien erfüllen. So müssen sie bspw. mit sehr hohen medizinischen Kosten verbunden sein, sie müssen einen wissenschaftlichen Wert besitzen und ihre Wirksamkeit muss ausreichend anerkannt sein. Auch müssen die medizinischen Leistungen oder Geräte bereits das experimentelle Stadium überschritten haben. Zudem muss die Behandlung lebenswichtig sein und sich auf die lebensbedrohliche Krankheit beziehen.

Dabei darf es in der gesetzlichen Krankenversicherung keine annehmbare Alternative auf Vorsorge- und Behandlungsebene geben und der Facharzt, der die Pflegeleistung verschreibt, muss in der EU oder im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) anerkannt sein.

## Leistungen im Ausland

Der Besondere Solidaritätsfonds kann ebenfalls für Behandlungen im Ausland Kosten übernehmen. In einem solchen Fall interveniert der Fonds für Behandlungen, die nicht rückerstattet werden sowie für Reise- und Aufenthaltskosten des Kranken und ggf. der Begleitperson. Dazu müssen jedoch zusätzlich zu den oben genannten Bedingungen einige weitere Kriterien erfüllt sein.

## Medizinische Behandlungen

Medizinische Behandlungen im Ausland können unter bestimmten Bedingungen übernommen werden. Neben den üblichen Voraussetzungen, die für eine Kostenübernahme in Belgien gelten, gilt die Bedingung, dass zum Zeitpunkt der Anfrage keine gleichwertige alternative Behandlung in Belgien existiert. Außerdem muss die Anfrage vor Beginn der Behandlung vom Kollegium der Ärzte-Direktoren genehmigt werden.

## Reise- und Aufenthaltskosten

Die Reise- und Aufenthaltskosten des Patienten können erstattet werden, wenn der Behandlungsort mindestens 350 km Luftlinie von Brüssel entfernt ist, es sei denn, ein ausführlicher medizinischer Bericht beweist die absolute Notwendigkeit einer Behandlung im näheren Ausland.

Wenn der Patient jünger als 19 Jahre ist, können Reise- und Aufenthaltskosten für eine Begleitperson erstattet werden. Bei älteren Patienten ist dies nur möglich, wenn die Notwendigkeit einer Begleitperson ärztlich begründet ist.

In beiden Fällen muss das Kollegium die Übernahme der Kosten vor Antritt der Reise bestätigt haben.

## Ausgeschlossene Kosten

Eine finanzielle Unterstützung durch den Besonderen Solidaritätsfonds ist nicht garantiert, weil dessen Jahreshaushalt im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung begrenzt ist.

Abgesehen davon sieht der Fonds nie Erstattungen vor für:

- Kosten, die durch eine andere Versicherung erstattet werden. Hierbei handelt es sich bspw. um die Arbeitsunfallversicherung, die Versicherung gegen Berufskrankheiten oder eine Privatversicherung;
- Honorarzuschläge;
- Zuschläge im Einzelzimmer;

- Leihgebühren für medizinisches Material;
- Kosten, die durch Besuche der Familie oder durch Hin- und Rückfahrten aufgrund eines verlängerten Krankenhausaufenthalts entstehen;
- Kosten für Mahlzeiten, Parkplatzgebühren, Taxi- oder Autobahngebühren.

Der Patient kann einen Antrag einreichen, falls sich die Anfrage auf eine medizinische Leistung bezieht, für die weder eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung noch durch irgendeine andere Gesetzgebung in Belgien oder in anderen Ländern vorgesehen ist.

## Erstattungshöhe

Das Kollegium der Ärzte-Direktoren legt im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten des Besonderen Solidaritätsfonds fest, ob und ggf. welche Kosten übernommen werden. Alle Kosten müssen durch Rechnungen belegt sein.

Chronisch kranke Kinder erhalten eine Beihilfe in Höhe ihrer realen Ausgaben, insofern die jährliche Summe von 650 € überschritten wird. In allen anderen Fällen kann es sich um eine vollständige, eine pauschale oder eine proportionale Erstattung handeln. Dies hängt von der Behandlungsart ab.

Die Erstattung für Fahrtkosten zu Behandlungen im Ausland ist vom gewählten Transportmittel abhängig. Aufenthaltskosten werden hingegen in Form eines Pauschalbetrags rückerstattet.



Der Patient hat nicht das Recht, die vorteilhafteste Erstattungsmöglichkeit zu wählen oder auf eine andere Erstattung zu verzichten, um eine Erstattung durch den Besonderen Solidaritätsfonds zu erhalten.



## Antrag

Ein Antrag an den Besonderen Solidaritätsfonds muss vom Patienten oder von seinem gesetzlichen Vertreter per Einschreibebrief an den Vertrauensarzt der Krankenkasse gerichtet werden. Anträge für Leistungen, die länger als 3 Jahre zurückliegen, werden nicht berücksichtigt. Der Vertrauensarzt prüft, ob der Antrag zulässig und vollständig ist, und leitet die Anfrage innerhalb von 30 Tagen an das Kollegium der Ärzte-Direktoren weiter.

Falls erforderlich, kann das Kollegium zusätzliche Informationen bei der Krankenkasse anfordern.

Spätestens 3 Monate nach Einreichen des vollständigen Antrags erhält der Patient eine Antwort. Diese Frist kann um 2 Monate verlängert werden, wenn das Kollegium zusätzliche Informationen benötigt. Nach der Entscheidung des Kollegiums der Ärzte-Direktoren erstattet die Krankenkasse die Kosten innerhalb von 15 Tagen an das Mitglied.

Da der Antrag sehr umfangreich ist, sind wir Ihnen gerne bei der Vervollständigung behilflich. Wenden Sie sich dazu einfach an Ihre Kontaktstelle.



Mehr Informationen zu den erforderlichen Belegen finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Gesetzliche Krankenversicherung > Besonderer Solidaritätsfonds

## Einspruch im Falle einer Ablehnung

Bei Ablehnung eines Antrags kann der Patient innerhalb von 3 Monaten Berufung beim Arbeitsgericht einreichen. Hierzu muss er eine begründete Klage per Einschreiben an das für ihn zuständige Arbeitsgericht senden, mit Beilage aller Dokumente, welche die Berufung begründen (z.B. medizinischer Bericht, Brief des Anwalts usw.).



# Erster Job: Rundum informiert ins Berufsleben

**D**ie letzte Schulstunde ist vorbei und die Prüfungen sind abgeschlossen. Für viele Schüler und Studenten geht nun der Ernst des Lebens los. Jetzt heißt es, einen Job finden und endlich eigenes Geld verdienen. Als Berufseinsteiger gibt es allerdings auch einige Formalitäten zu erledigen.

## Die Soziale Sicherheit

In Belgien ist jede berufstätige Person verpflichtet, sich dem System der Sozialen Sicherheit anzuschließen. Dieses System beruht auf dem Prinzip der Solidarität und wird durch Beiträge finanziert, die proportional zu den Gehalts- bzw. Lohnkosten entrichtet werden. Die Beiträge werden vom Gehalt bzw. Lohn abgehalten und zusammen mit dem Beitragsanteil, den zusätzlich der Arbeitgeber zahlen muss, an das Landesamt für Soziale Sicherheit (LSS) überwiesen.

Selbstständige zahlen ihre Sozialversicherungsbeiträge an eine selbst gewählte Sozialversicherungskasse, die diese Beiträge an das Landesinstitut der Sozialversicherungen für Selbstständige (LISVS) weiterleitet.

Vom LSS und LISVS fließen die Gelder dann an verschiedene Institutionen, die für die unterschiedlichen Sozialleistungen zuständig sind.

### Sozialleistungen: Darauf hast du Anrecht

Zu den Sozialleistungen gehören Arbeitslosenunterstützung, Familienzulagen, Versicherung bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten, Pension, Urlaubsgeld für Arbeiter, Erstattung von Gesundheitspflege sowie Kranken- und Invalidengeld.

## Die Eintragung bei der Krankenkasse

Um die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch nehmen zu können, müssen sich berufstätige Personen bei der Krankenkasse eintragen. Schüler, Studenten oder Lehrlinge sind meistens bei einem Elternteil als Person zu Lasten mitversichert.

Mit dem ersten Job müssen Berufseinsteiger sich aber selbst als Hauptversicherte eintragen, um krankenversichert zu sein.

## Mitglied bei der Freien Krankenkasse werden

Um Mitglied bei der Freien Krankenkasse zu sein, muss ein Antrag auf Mitgliedschaft eingereicht werden. Sind deine Eltern als Hauptversicherte bei der Freien Krankenkasse eingetragen, müssen sie durch ein Dokument „Änderung im Haushalt“ bestätigen, dass du fortan nicht mehr mit ihnen versichert bist.



Der Antrag auf Mitgliedschaft ist in unseren Geschäftsstellen oder auf unserer Website verfügbar unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Dokumente downloaden > Versicherung > Antrag auf Mitgliedschaft

*Unsere Mitarbeiter sind dir gerne bei der Antragstellung behilflich!*

### Du möchtest den Antrag online stellen?

Auch das ist möglich! Nimm dir etwa 10 Minuten Zeit, um das Online-Antragsformular auszufüllen.



Hierzu benötigst du folgendes:

- Die Nationalregisternummer (diese befindet sich auf der Rückseite des Personalausweises);
- die Angaben der bisherigen Krankenversicherung.

## Die Freie Krankenkasse: Darauf kannst du zählen

### **Zusätzliche Dienste - Das Plus der Freien**

Während im Bereich der Pflichtversicherung die Leistungen gesetzlich festgelegt sind, können die einzelnen Krankenkassen im Rahmen ihrer **Zusätzlichen Dienste** zusätzliche Erstattungen für ihre Mitglieder vorsehen. Diese Erstattungen betreffen vorwiegend Bereiche, die nicht oder nur teilweise durch die gesetzliche Krankenversicherung abgedeckt sind, wie z.B. Osteopathie oder Erstattungen für Brillen.



Entdecke die rund 70 Leistungen und Erstattungen unserer **Zusätzlichen Dienste** unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Zusätzliche Dienste > Das Plus der Freien

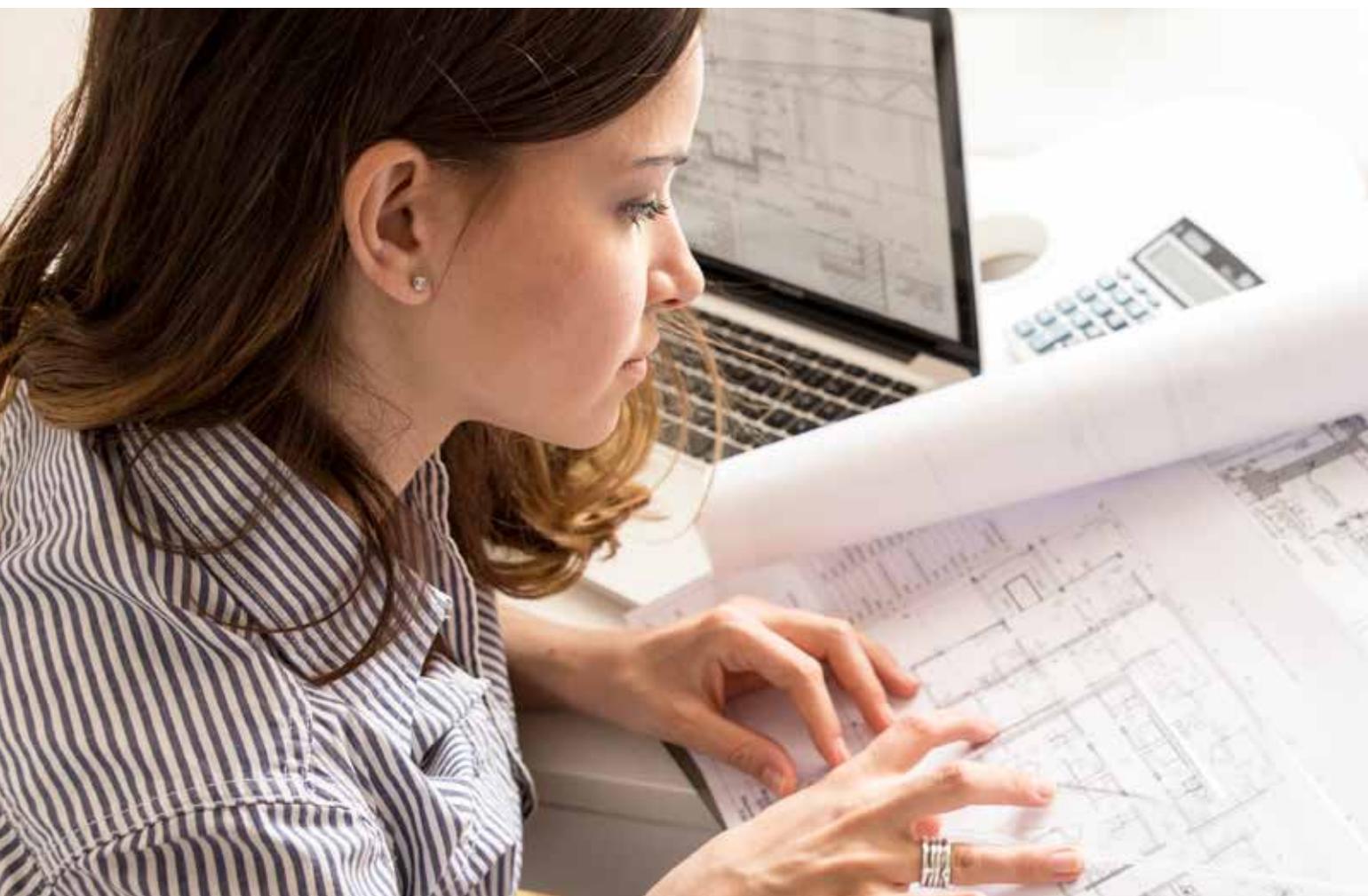
### **Krankenhausversicherung von Hospitalia**

Die medizinische Versorgung wird immer teurer. Daher empfehlen wir den Anschluss an eine unserer Krankenhausversicherungen von Hospitalia, um im Notfall auf verschiedenen Unterstützungen zählen zu können.

Hospitalia Plus übernimmt zusätzlich zur gesetzlichen Krankenversicherung und zu unseren **Zusätzlichen Diensten** nicht nur Zuschläge für Einzelzimmer und Honorare, sondern auch Kosten für die Pflege vor und nach dem Krankenhausaufenthalt (60 Tage vorher und 180 Tage nachher).



Mehr Infos zu den Krankenhausversicherungen von Hospitalia findest du auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Weitere Versicherungen



## Eintragung beim Arbeitsamt

Wenn du die Ausbildung oder das Studium beendet hast, aber noch keine Arbeitsstelle gefunden hast, solltest du dich als Arbeitssuchender beim Arbeitsamt eintragen. Das Arbeitsamt kann einerseits bei der Arbeitssuche helfen, andererseits hast du nach einer bestimmten Zeit Anrecht auf die sogenannte Berufseingliederungszulage.

Die Eintragung beim Arbeitsamt solltest du sofort vornehmen – das ist auch bereits möglich, wenn noch ein Praktikum, Nachprüfungen oder die Endarbeit anstehen. Denn erst nach einigen Monaten Wartezeit eröffnet sich das Anrecht auf die Berufseingliederungszulage. Eine frühzeitige Eintragung ist daher wichtig. Während dieser Zeit bleiben Schulabgänger in der Regel bei ihren Eltern mitversichert.

## Der erste Job

Die erste Arbeitsstelle ist etwas Besonderes. Selbst wenn du bereits ein Praktikum oder einen Studentenjob in einem Unternehmen hattest, so ist der erste „richtige“ Job dennoch anders.

### Lohn und Gehalt

Wer arbeitet, erhält in der Regel eine finanzielle Vergütung. In manchen Fällen spricht man von Lohn, in anderen von Gehalt. Aber wo liegt der Unterschied?

Kurz gesagt: Arbeiter erhalten einen Lohn und Angestellte ein Gehalt. Löhne werden auf Stundenbasis ausgezahlt und können daher von Monat zu Monat stark variieren. Gehälter sind hingegen fix pro Monat, unabhängig von den geleisteten Stunden.

### (Jugend-)Urlaub

Das Anrecht auf Urlaub wird in Belgien proportional zu den im Vorjahr geleisteten Arbeitstagen berechnet. Im ersten Arbeitsjahr haben Angestellte und Arbeiter normalerweise also noch kein Anrecht auf den Urlaub. Erst nach einem Kalenderjahr besteht Anrecht auf den gesetzlichen Urlaub von 4 Wochen, d.h. 20 Tage bei einer 5-Tage-Woche bzw. 24 Tage bei einer 6-Tage-Woche.

Angestellte und Arbeiter werden durchgehend entlohnt, wenn sie sich Urlaub nehmen: Angestellte erhalten unverändert ihr Gehalt, Arbeiter hingegen erhalten Urlaubsgeld durch eine Urlaubskasse oder aber durch das Landesamt für Jahresurlaub.

Jugendliche unter 25 Jahren, die ihr Studium oder ihre Lehre beendet haben, können allerdings sogenannten Jugendurlaub beantragen. Die meisten Schulabgänger haben in ihrem ersten Arbeitsjahr kein Anrecht auf Urlaub. Der Jugendurlaub bietet ihnen die Möglichkeit, trotzdem den gesetzlichen Urlaub von 4 Wochen zu nehmen und für diese Zeit eine Entlohnung in Höhe von 65 % des Bruttoeinkommens zu erhalten.

### Grenzgänger

In einer Grenzregion wie Ostbelgien gibt es viele Menschen, die hier wohnen, aber im Ausland arbeiten. Die Situation dieser Menschen nennt man Grenzgänger.

### Eintragung bei der Krankenkasse

Jedes EU-Land wendet seine eigene Gesetzgebung an. Dies gilt auch für den Bereich der Sozialversicherung. Die Sozialversicherungsbeiträge werden in dem Arbeitsland gezahlt. Damit sind Grenzgänger in ihrem Beschäftigungsland abgesichert.

Grenzgänger sollten sich jedoch nicht nur bei einer Krankenkasse in ihrem Beschäftigungsland eintragen, sondern auch bei einer Krankenkasse in ihrem Wohnland, um dort ebenfalls medizinische Versorgung in Anspruch nehmen zu können.

### Wie werden Gesundheitskosten erstattet?

Medizinische Kosten werden stets in dem Land erstattet, in dem sie entstehen. Falls du einen Arzt im Beschäftigungsland aufsuchst, so musst du die Behandlungsbescheinigung auch bei der dortigen Krankenkasse einreichen.

Die Rückerstattung der medizinischen Kosten erfolgt stets nach den gesetzlichen Bestimmungen und Tarifen des jeweiligen Landes.



### Ausnahme Luxemburg

Eine Ausnahme hierzu ist das belgisch-luxemburgische Abkommen. Die belgische Krankenkasse meldet der luxemburgischen Krankenkasse die Erstattungen, die in Belgien vorgenommen wurden. Die luxemburgische Krankenkasse nimmt daraufhin eine zusätzliche Erstattung an das Mitglied vor, falls dort eine höhere Rückzahlung vorgesehen ist – was sehr oft der Fall ist.

Auch einige Gesundheitspflegeleistungen, für die in Belgien keine, in Luxemburg aber wohl eine Kostenbeteiligung vorgesehen ist, können eventuell durch die luxemburgische Krankenkasse erstattet werden. Reiche hierzu die Rechnungen bei uns ein. Wir prüfen die Möglichkeit einer Erstattung und leiten die erforderlichen Dokumente ggf. an die luxemburgische Krankenkasse weiter.

## Arbeitsunfähigkeit

Krankheit oder Unfall können jeden treffen. Es ist möglich, dass du deinen Beruf dann zeitweise nicht ausüben kannst und arbeitsunfähig bist. Die Krankenkasse zahlt nach einer bestimmten Zeit, nämlich der Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber, ein Ersatz Einkommen: das Krankengeld (während des 1. Krankheitsjahres) oder das Invalidengeld (ab dem 2. Krankheitsjahr). Dazu müssen allerdings einige Formalitäten erfüllt werden.

Anrecht auf Krankengeld haben Arbeitnehmer, Selbstständige und auch Arbeitslose, die dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen.

## Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, seine Angestellten und Arbeiter gegen Arbeitsunfallrisiken und Berufskrankheiten zu versichern. Im Falle eines anerkannten Arbeitsunfalles oder einer Berufskrankheit haben diese Anrecht auf eine Entschädigung.



**Auch Unfälle auf dem Weg von oder zur Arbeit gelten als Arbeitsunfälle. Es muss allerdings erwiesen sein, dass sich der Vorfall auf dem normalen Arbeitsweg ereignet hat. Dabei muss es nicht unbedingt der kürzeste oder schnellste Weg sein. Umwege, die bspw. zwingend gefahren werden müssen, werden ebenfalls als normaler Arbeitsweg berücksichtigt.**

*Wir wünschen dir einen guten Start in dein Berufsleben!*





# Wofür ist eigentlich der Vertrauensarzt zuständig?

**D**er Vertrauensarzt der Krankenkasse ist ein Arzt, der sich auf die Soziale Sicherheit spezialisiert hat. Er gilt als Experte im medizinischen Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung und trifft unabhängig seine Entscheidungen in den Bereichen Gesundheitspflege oder Arbeitsunfähigkeit.

## Aufgaben des Vertrauensarztes

Die Aufgaben des Vertrauensarztes stehen alle in Verbindung mit einer notwendigen medizinischen Genehmigung vor der finanziellen Unterstützung seitens der Krankenkasse. Seit einigen Jahren sind die Vertrauensärzte in bestimmten Bereichen spezialisiert, entweder auf die Überprüfung einer Arbeitsunfähigkeit oder aber auf die Überprüfung der Erstattung von Medikamenten, Hilfsmitteln oder anderen genehmigungspflichtigen Behandlungen.

### 1. Überprüfung der Arbeitsunfähigkeit

Wer durch Krankheit oder Unfall arbeitsunfähig ist, hat eventuell Anrecht auf Krankengeld. Der Vertrauensarzt hat die Aufgabe, zu überprüfen, ob Sie in dem Maße arbeitsunfähig sind (mindestens 66 %), dass Sie Ihre Arbeit nicht mehr ausüben können. Dazu werden Sie automatisch durch ihn vorgeladen. Die Vorladungen erfolgen zu gesetzlich vorgeschriebenen Zeitpunkten.

### Kontrolluntersuchungen beim Vertrauensarzt

Der Vertrauensarzt kann Sie in regelmäßigen Abständen zu Kontrolluntersuchungen vorladen. Dabei prüft er, ob Sie die gesundheitlichen Bedingungen erfüllen, um Krankengeld seitens der Krankenkasse zu erhalten. Der Vertrauensarzt entscheidet, ob die Krankheitsperiode anerkannt, ob sie ggf. verlängert oder beendet wird.



Falls jemand der Vorladung des Vertrauensarztes ohne triftigen Grund nicht Folge leistet oder falls sich jemand weigert, sich vom Vertrauensarzt untersuchen zu lassen, so kann das Krankengeld zeitweilig oder definitiv gestrichen werden.

Eine Abmeldung wird nur akzeptiert, wenn die vorgeladene Person gesundheitlich nicht in der Lage ist, den Termin wahrzunehmen. Dies muss durch eine ausdrückliche ärztliche Erklärung belegt werden, eine einfache Krankmeldung ist nicht ausreichend.

Um dem Vertrauensarzt die Kontrolle zu ermöglichen, müssen Sie uns jede Adressänderung und jeden Wohnsitzwechsel innerhalb von 2 Tagen mitteilen. Auch Auslandsaufenthalte müssen spätestens 10 Tage vor dem Abreisedatum angekündigt werden.

Da der Vertrauensarzt keinen Zugriff auf Ihre digitale Globale Medizinische Akte (eGMA) bei Ihrem Hausarzt hat, werden Sie gebeten, zu jeder Kontrolluntersuchung folgende Dokumente mitzubringen:

- ✓ Ihren Personalausweis;
- ✓ die aktuellsten Berichte Ihrer Ärzte (Hausarzt und/oder Fachärzte);
- ✓ medizinische Berichte von Untersuchungen, einschließlich bildgebender Verfahren und Laborergebnissen;
- ✓ eventuelle Berichte von anderen Pflegeleistenden (Psychologe, Kinesitherapeut usw.);
- ✓ eine Liste der Medikamente, die Sie derzeit einnehmen;
- ✓ andere Dokumente, die für die Beurteilung Ihres Gesundheitszustands nützlich sein könnten.

### Sie werden zum ersten Mal vorgeladen?

Bei der ersten Vorladung in einer Krankheitsperiode ist es wichtig, dass Sie den medizinischen Fragebogen, den Sie von der Krankenkasse zugeschickt bekommen, innerhalb von 2 Wochen ausfüllen und an die Krankenkasse zurücksenden. Dabei handelt es sich um eine Vorschrift des Landesamtes für Kranken- und Invalidenversicherung.

## Wiedereingliederung ins Berufsleben

Der Vertrauensarzt überprüft außerdem, ob für Sie die Möglichkeit der Wiedereingliederung ins Berufsleben besteht, eventuell in Form einer teilweisen Wiederaufnahme der Arbeit oder im Rahmen einer beruflichen Rehabilitation.

### Projekt „Rückkehr zur Arbeit“

Das Projekt „Rückkehr zur Arbeit“ kann auf Ihre eigene Initiative oder auf Initiative des Vertrauensarztes eingeleitet werden. Hierdurch können Sie auf Ihrem Weg zurück ins Berufsleben durch einen Return to work-Koordinator unterstützt und begleitet werden.

Gemeinsam mit Ihnen überlegt und prüft der Koordinator, was in Ihrem Fall möglich ist: eine schrittweise Rückkehr in den alten Beruf, eine angepasste Arbeit, ein neuer Arbeitsplatz, eine Aus- oder Weiterbildung usw.

Vor einer Wiederaufnahme der Arbeit ist immer die ärztliche Zustimmung des Vertrauensarztes erforderlich, falls das Anrecht auf Krankengeld beibehalten werden soll.



Ein Wiedereinstieg des Erkrankten in die Arbeitswelt ist in manchen Fällen auch möglich dank Umschulungen, die von der gesetzlichen Krankenversicherung finanziell unterstützt werden. In einem solchen Falle wird der Antrag vom Vertrauensarzt begutachtet.

Falls Sie die medizinischen Kriterien für die Anerkennung einer Arbeitsunfähigkeit nicht mehr erfüllen (mindestens 66 % Arbeitsunfähigkeit) und die Möglichkeit einer Wiedereingliederung nicht gegeben ist, muss der Vertrauensarzt Ihre Arbeitsunfähigkeit beenden. Arbeitnehmer müssen sich in diesem Fall an ihren Arbeitgeber wenden, Personen ohne laufenden Arbeitsvertrag an ihre Stempelkasse sowie das Arbeitsamt, um sich als arbeitssuchend einzutragen.

## 2. Genehmigung des Vertrauensarztes für die Erstattung bestimmter Medikamente

Verschiedene Medikamente können nur mit einer Genehmigung des Vertrauensarztes durch die Krankenkasse erstattet werden – selbst wenn diese Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt verordnet wurden. Der Vertrauensarzt überprüft, ob die medizinischen Voraussetzungen für eine Erstattung erfüllt sind und erteilt ggf. eine schriftliche Genehmigung.



**Wird der Antrag abgelehnt, so können Sie das von Ihrem Arzt verordnete Medikament zwar in der Apotheke kaufen, jedoch darf die Krankenkasse es nicht zurückerstatten. Die Kosten bleiben in diesem Fall ganz zu Ihren Lasten.**

## 3. Sondergenehmigungen: Erstattung medizinischer Hilfsmittel, Behandlungen in Belgien oder im Ausland

Für die Erstattung bestimmter medizinischer Hilfsmittel und mancher Behandlungen ist eine Sondergenehmigung des Vertrauensarztes notwendig. Dazu zählen:

- kinesitherapeutische Behandlungen nach chirurgischen Eingriffen sowie Physiotherapie im Krankenhaus oder bei schweren Krankheiten;
- Ankauf eines Hörgerätes, Anfertigung orthopädischer Schuhe;
- stationäre Behandlungen im Ausland (außerhalb der Ostbelgienregelung);
- Erstattungsanträge an den Besonderen Solidaritätsfonds (außergewöhnliche Kosten für lebensnotwendige Behandlungen) (siehe Seite 8).

Die Anträge an den Vertrauensarzt werden von den Mitarbeitern der Krankenkasse auf ihre Vollständigkeit hin geprüft und anschließend dem Vertrauensarzt zur Entscheidung vorgelegt. Der Vertrauensarzt stützt sich bei seiner Bewertung und Entscheidung in erster Linie auf die Analyse der vorgelegten fachärztlichen Berichte.

### Was kann ich unternehmen, wenn ich mit einer Entscheidung des Vertrauensarztes nicht einverstanden bin?

Bringen Sie zuerst bei unserer Krankenkasse in Erfahrung, ob die Unterlagen und Informationen, die dem Vertrauensarzt vorgelegt wurden, vollständig waren. Möglicherweise fehlten darin wichtige Angaben, was dazu geführt hat, dass der Vertrauensarzt eine ablehnende Entscheidung treffen musste. Ein vervollständigtes Dossier kann jederzeit neu eingereicht werden.

Gegen eine Entscheidung des Vertrauensarztes kann das betroffene Mitglied Berufung beim zuständigen Arbeitsgericht einlegen, innerhalb von 3 Monaten nach der Entscheidung des Vertrauensarztes.

### Was geschieht mit meiner Genehmigung des Vertrauensarztes, wenn ich die Krankenkasse wechsle?

Falls ein Vertrauensarzt eine Genehmigung erteilt hat, wird diese in der Akte des Mitglieds festgehalten. Auch im Falle eines Wechsels der Krankenkasse behält die erteilte Genehmigung im Rahmen der gesetzlichen Regelungen ihre Gültigkeit.



# Hormone:

## Kleine Botenstoffe, große Wirkung

**S**tress, Glücksgefühle, Müdigkeit oder Hunger: Hormone spielen im menschlichen Körper eine bedeutende Rolle. Tagtäglich ist unser Körper damit beschäftigt, die kleinen Botenstoffe zu produzieren, damit lebenswichtige Vorgänge problemlos ablaufen können.

Am Morgen sorgt Cortisol bspw. dafür, dass wir wach werden, Melatonin hingegen macht uns am Abend wieder müde. Auch der Herzschlag, der Energiehaushalt und die Fortpflanzung werden von verschiedenen Hormonen gesteuert und reguliert. Umso verständlicher also, dass ein hormonelles Ungleichgewicht den Menschen ganz und gar aus der Bahn werfen kann.

### Was sind Hormone?

Damit der menschliche Körper überlebensfähig ist, müssen all seine Bestandteile Hand in Hand zusammenarbeiten. Um das koordinieren zu können, verfügt der Mensch über verschiedene Steuerungs- und Kommunikationssysteme. Dazu gehören das Nerven- und Immunsystem, sowie das Hormonsystem (auch endokrines System genannt).

Hormone sind kleine Boten- und Signalstoffe, die Nachrichten zwischen Zellen übermitteln. Über den Blut-

kreislauf werden sie zu ihrem Zielorgan transportiert. Dort docken sie an sogenannte Rezeptoren an. Dabei sind Sicherheitsmechanismen eingebaut, um Falschinformationen weitestgehend zu verhindern: Genau wie ein Schlüssel nur in ein bestimmtes Schloss passt, kann sich ein Hormon ebenfalls nur an bestimmte Rezeptoren koppeln.

Wenn das Hormon dann angedockt hat, erteilt es der Zelle einen Befehl: Wird bspw. das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, erteilt dieses den Zellen den Auftrag, mehr Zucker aufzunehmen – wir werden leistungsfähiger und können schneller reagieren und denken.

Die verschiedenen Botenstoffe erzeugen also bestimmte Wirkungen im Körper. Sogar das Wachstum von Knochen und Muskeln wird von Hormonen gesteuert!

### Oxytocin: Das Kuschelhormon

Wenn Sie mit einer vertrauten Person kuscheln, einen Freund umarmen oder einen Hund streicheln, verspüren Sie vielleicht ein angenehmes und wohlige Gefühl. Dafür ist das Glückshormon Oxytocin verantwortlich. Auch als Kuschel- oder Bindungshormon bezeichnet, übernimmt Oxytocin eine wichtige Funktion bei der Bildung von (zwischenmenschlichen) Beziehungen.

Die bedeutendste Rolle spielt Oxytocin jedoch bei der Geburt eines Kindes, denn das Hormon leitet die Wehen ein und sorgt für den Milcheinschuss. Noch viel wichtiger allerdings: Oxytocin ist verantwortlich für die enge Bindung zwischen der Mutter und ihrem Kind!

## Wo werden Hormone gebildet?

Hormone werden in den sogenannten endokrinen Drüsen produziert, die in verschiedenen Organen im ganzen Körper verteilt sind. Zu den wichtigsten „Hormonfabriken“ gehören das Gehirn, die Schilddrüse, die Bauchspeicheldrüse, die Nebennieren und die Eierstöcke bzw. die Hoden.

### Steuerzentrale

An vielen Stellen im Körper trennt die „Blut-Hirn-Schranke“ das Hormonsystem vom Nervensystem, damit Krankheitserreger nicht vom Blut ins Gehirn eindringen können. Um die Kommunikation trotzdem zu gewährleisten, gibt es einige wenige Verbindungsstellen. Die wichtigste liegt dabei im Gehirn. Hier befindet sich die Zentralsteuerung für das endokrine System: der Hypothalamus. Dieser empfängt Signale wie z.B. Kälte oder Wärme über das Nervensystem, woraufhin Hormone in der Hypophyse, auch Hirnanhangsdrüse genannt, ausgeschüttet werden, um das „Problem“ zu beheben. Etwa 70 % der Signale werden auf diese Art und Weise verarbeitet.

Die restlichen 30 % werden eigenständig von den jeweiligen endokrinen Drüsen gesteuert: So werden bspw. in der Bauchspeicheldrüse unabhängig vom Gehirn die Hormone Insulin und Glukagon produziert, um den Blutzuckerspiegel zu senken bzw. zu heben.

### Stand der Wissenschaft

Hormone, die wohl jeder kennt, sind Testosteron, Östrogen, Melatonin oder auch Adrenalin. Bis heute sind etwa 100 verschiedene Hormone bekannt. Wissenschaftler vermuten allerdings, dass noch mindestens 1000 weitere Hormone existieren, die jedoch noch nicht bestimmt werden konnten.



## Phasen des hormonellen Umschwungs

Mehrmals im Leben geraten die Hormone auf natürliche Art und Weise aus dem Gleichgewicht. Während der Pubertät muss der Körper bspw. viele Veränderungen und Umstellungen vornehmen, was den Hormonhaushalt stark durcheinanderbringt. Und später, wenn die Wechseljahre bevorstehen, kommt es erneut zu einem hormonellen Ungleichgewicht.

### Pubertät: Wenn die Hormone verrückt spielen

„Das sind die Hormone!“ Was gerne als Ausrede für jugendliche Zickereien genutzt wird, ist gar nicht mal so weit von der Realität entfernt. Denn in der Pubertät stehen die Hormone Kopf und der Körper gleicht einer hormonellen Baustelle.

Wenn die Pubertät beginnt, wird zunächst in den Nebennieren die Produktion von Sexualhormonen angeregt. Diese Hormone sorgen dann dafür, dass der Körper anfängt, sich zu verändern: Die Hoden bzw. Eierstöcke wachsen und übernehmen die Herstellung der Sexualhormone.

Bis der Körper alle Hormone und Veränderungen wieder unter einen Hut gebracht hat, vergehen einige Jahre. Kein Wunder also, dass Jugendliche sich ganz schön durcheinander fühlen können.

### Wechseljahre

Im Gegensatz zu Frauen bemerken Männer die Veränderungen der Wechseljahre - wenn überhaupt - nur schleichend. Denn ja, auch Männer kommen in die Wechseljahre! Das Testosteron schwindet, wodurch sich die Muskulatur allmählich zurückbildet und einige Männer weisen Konzentrationschwierigkeiten auf.

Bei Frauen hingegen sind die Veränderungen deutlicher und schneller spürbar. In der Menopause sinkt zunächst die Progesteronproduktion, der Östrogenspiegel bleibt jedoch zunächst hoch. Das bringt erste Symptome wie Wassereinlagerungen mit sich.

Später lässt dann auch die Östrogenproduktion nach und Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Knochenschwund (Osteoporose) können sich bemerkbar machen.





## Ungleichgewicht durch Krankheit

Neben den natürlichen Hormonschwankungen gibt es auch Schwankungen, die durch angeborene oder erworbene Krankheiten ausgelöst werden. Eine der bekanntesten Krankheiten ist dabei wohl Diabetes mellitus. Bei Typ-1-Diabetikern versagen bestimmte Zellen bei der Insulinproduktion und werden durch das eigene Immunsystem zerstört. Bei Typ-2-Diabetikern hingegen sind die Körperzellen weniger empfänglich gegenüber Insulin, wodurch seine Wirkung schwächer ist.

Auch bspw. eine Schilddrüsenüber- bzw. -unterfunktion hat Auswirkungen auf den Körper: Denn wenn die Hormonproduktion in der Schilddrüse aus den Fugen gerät, beeinflusst das den gesamten Stoffwechsel. Produziert die Schilddrüse zu viele Hormone, wird der Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht. Die Folgen sind Gewichtsverlust, Bluthochdruck, Nervosität und Schlafstörungen. Produziert die Schilddrüse hingegen zu wenig Hormone, geschieht das Gegenteil: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Person wird antriebslos, müde und kann Gewicht ansetzen.

Funktioniert die Hormonproduktion also nicht, wie sie sollte, bringt dies lebenswichtige Funktionen im Körper durcheinander. Ein hormonelles Ungleichgewicht macht Betroffenen ordentlich zu schaffen und kann Auswirkungen auf die gesamte Lebensqualität haben.

Glücklicherweise lassen sich die meisten hormonellen Unausgewogenheiten medikamentös behandeln. Diabetiker können sich bspw. Insulin spritzen, um ihren Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht zu bringen. Auch Probleme mit der Hormonproduktion in der Schilddrüse lassen sich mithilfe von Medikamenten in den Griff kriegen.

Doch auch hier gilt: Sind die Medikamente nicht richtig eingestellt, hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper. Aus diesem Grunde sind Medikamente, die Hormone enthalten bzw. die Auswirkungen auf den Hormonspiegel haben, in Belgien verschreibungspflichtig.

### Beispiel Antibabypille

Welch starken Einfluss Arzneimittel mit Hormonen auf den menschlichen Körper haben können, erkennt man gut am Beispiel der Antibabypille. Heutzutage sind die meisten Pillen Kombipräparate, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthalten. Das Östrogen verhindert, dass das Gehirn Botenstoffe bildet, die den Eisprung auslösen. Das Gestagen bewirkt, dass sich die Gebärmutterschleimhaut weniger stark aufbaut. Dadurch könnte sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten.

Mithilfe von Hormonen kann also eine Schwangerschaft verhindert werden. Die Antibabypille ist jedoch auch ein Paradebeispiel dafür, dass Hormonpräparate nicht so harmlos sind: Bekannte Nebenwirkungen der Pille sind u.a. Thrombosen, Herzinfarkt und Depressionen.

Die Einnahme von Hormonen will also gründlich überlegt sein. Liegt eine Erkrankung vor, die die Einnahme nötig macht, sollte darauf achtgegeben werden, dass die Dosierung der Medikamente richtig abgestimmt ist. Liegt keine Erkrankung vor und man möchte Hormone bspw. zur Verhütung einsetzen, sollten vorher gründlich die Vor- und Nachteile abgewogen werden. Denn ein Eingriff in den Hormonhaushalt kann den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht bringen.

*Ein hormonelles Ungleichgewicht kann viele Ursachen haben!*

## Endokrine Disruptoren

Endokrine Disruptoren, auch Umwelthormone genannt, sind Chemikalien, die nicht vom menschlichen Körper produziert werden und schädliche Auswirkungen auf Mensch und Tier haben. Sie können in alltäglichen Produkten und Gegenständen enthalten sein, wie bspw. in Plastikspielzeug, Kosmetika, Textilien oder Lebensmitteln. Substanzen wie Pestizide, Weichmacher oder auch Antihafbeschichtungen in Pfannen können bereits in geringen Mengen die Funktion unseres Hormonsystems beeinträchtigen und unserer Gesundheit schaden.

Zu den bekannten Konsequenzen gehören Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Fruchtbarkeitsprobleme und eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten wie z.B. Krebs. Besonders gefährdet sind dabei Kinder, Jugendliche und Schwangere.

### Wie beeinflussen endokrine Disruptoren den menschlichen Organismus?

Endokrine Disruptoren können auf verschiedene Art und Weise Einfluss auf das Hormonsystem nehmen. Einige endokrine Disruptoren weisen ähnliche chemische Eigenschaften auf wie bestimmte Hormone. Dadurch können sie sich anstelle dieser Hormone an die Rezeptoren koppeln. Das kann einerseits dazu führen, dass das Organ den endokrinen Disruptor mit dem Hormon verwechselt und die vorgesehene Wirkung ausgelöst wird, obwohl das gerade nicht notwendig wäre.

Andererseits kann ein endokriner Disruptor auch die Rezeptoren blockieren, wodurch die Hormone nicht mehr andocken und die Botschaften übermitteln können, sodass die nötige Wirkung ausbleibt. Andere endokrine Disruptoren können den Transport oder den Abbau von Hormonen beeinträchtigen.

## Endokrine Disruptoren vermeiden: Das können Sie tun!

Ganz verhindern lässt sich der Kontakt mit endokrinen Disruptoren nicht, denn dafür sind diese in unserem Alltag viel zu präsent. Jedoch können Sie versuchen, den Einfluss auf Ihren Organismus auf ein Minimum zu reduzieren:

- Schälen Sie Obst und Gemüse, wenn es nicht aus biologischem Anbau stammt, denn die Schale enthält Pestizide.
- Schränken Sie den Einsatz von Insektiziden und Pestiziden im Garten und im Haus ein.
- Waschen Sie neue Kleidungsstücke, bevor Sie sie zum ersten Mal tragen. Vermeiden Sie Labels wie „geruchshemmend“ oder „antibakteriell“.
- Vermeiden Sie den Gebrauch von parfümierten Reinigungsmitteln, Raumsprays und Lufterfrischern.
- Lüften Sie Ihr Haus 10 Minuten lang, 1 bis 2 Mal täglich.
- Für Schwangere: Schränken Sie die Verwendung von Kosmetika, Lotionen, Haarfärbemitteln und Nagellacken ein und verwenden Sie keine Produkte, die Phthalate und Parabene enthalten.
- Wischen Sie regelmäßig Staub und putzen Sie mit feuchten Lappen. Verwenden Sie vorzugsweise Reinigungsprodukte mit EU-Umweltzeichen.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die in Plastik verpackt sind und den Recycling-Code 3, 6 oder 7 tragen. Diese können Phthalate oder andere potenziell gefährliche Stoffe enthalten.
- Wärmen Sie Lebensmittel in der Mikrowelle nicht in Plastikbehältern auf.
- Entsorgen Sie Pfannen und Töpfe mit Antihafbeschichtung, wenn diese beschädigt ist.

## Unsere Priorität: Umwelt und Gesundheit

Für unsere Krankenkasse hat der Zusammenhang zwischen Umwelt und Gesundheit absolute Priorität. Schon mehrfach haben wir über das Thema endokrine Disruptoren informiert.

Außerdem hat unser Landesverband mitgewirkt bei der Ausarbeitung des Nationalen Aktionsplans „Endokrine Disruptoren“ (NAPED), der im Juni 2022 von den zuständigen Ministern genehmigt wurde und mit dem erreicht werden soll, dass die Menschen weniger endokrinen Disruptoren ausgesetzt sind.

# Fatigue: Wenn Dauermüdigkeit zum Endgegner wird

**E**s ist eine Begleit- bzw. Folgeerscheinung vieler chronischer und schwerer Krankheiten sowie einiger Behandlungsformen: **Fatigue**. Personen, die an diesem Krankheitsbild leiden, haben mit dauerhafter Müdigkeit und anhaltender Erschöpfung zu kämpfen, gegen die sie einfach nicht ankommen. Was hat es damit genau auf sich?

## Was ist Fatigue?

Das Wort „Fatigue“ leitet sich vom Lateinischen „fatigatio“ ab, was so viel wie „Ermüdung“ bedeutet. Im medizinischen Sprachgebrauch steht der Begriff überordnend für eine Reihe von Beschwerden, die bei diversen Erkrankungen und Therapien begleitend oder als Folge davon auftreten können.

Ohne sich körperlich oder geistig angestrengt zu haben, leiden die Betroffenen an einem fortwährenden Erschöpfungszustand und Müdigkeitsgefühl. Selbst Schlaf, Ruhe und Erholung bringen nichts, um dieses Energiedefizit zu kompensieren. Ihr „innerer Akku“ fühlt sich ständig leer an.



Neben dem Symptomenkomplex Fatigue gibt es auch das Chronische Fatigue Syndrom (CFS), das als eigenständige Erkrankung angesehen wird und nicht mit Ersterem zu verwechseln ist.

## Was macht Fatigue mit den Betroffenen?

Fatigue hat einen großen Einfluss auf das gesamte Leben der Betroffenen. Neben den erwähnten Müdigkeitsanzeichen leiden die Erkrankten oft auch an einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- nicht zu stillendes Schlafbedürfnis;
- Antriebslosigkeit;
- körperliche Schwäche;
- fehlende Leistungsfähigkeit;
- Abgeschlagenheit;
- Motivationsmangel;
- Konzentrationsstörungen;
- Vergesslichkeit;
- schwindende Belastbarkeit;
- Kopfschmerzen;
- Schweregefühl in Armen und Beinen.

Für die Psyche ist dieser anhaltende Erschöpfungszustand sehr belastend. Oft stoßen die Betroffenen bei ihren Mitmenschen auch auf Unverständnis und fühlen sich ihrer Situation machtlos ausgeliefert.

Man sieht ihnen ihre Krankheit nicht an oder die Therapie liegt schon so lange zurück, dass keine Verbindung mehr zu ihr gemacht wird. Das kann sehr frustrierend sein und auf das Gemüt schlagen. Bereits gewöhnliche Aufgaben werden zur alltäglichen Herausforderung.

## Wodurch wird Fatigue ausgelöst?

Die genaue Ursache von Fatigue ist noch nicht geklärt. Man geht jedoch von einem Wechselspiel mehrerer Faktoren aus. Die persönliche Anfälligkeit gegenüber Belastungsreizen spielt eine entscheidende Rolle.

Bei der akuten Fatigue lässt sich gewöhnlich eine Blutarmut (Anämie) feststellen. Das Auftreten von Fatigue in Zusammenhang mit bestimmten chronischen Erkrankungen ist sehr wahrscheinlich auf neuroimmunologische Mechanismen zurückzuführen.

Auch die persönlichen Lebensumstände, welche die psychische Belastung, Bewegung, Ernährung und Erholung betreffen, können einen Einfluss auf das Syndrom haben.

## Fatigue als Begleitsymptom verschiedener Krankheiten

Fatigue tritt oft zusammen mit schweren oder chronischen Krankheiten auf, wie Krebs, Multiple Sklerose, Rheuma, Parkinson oder Lupus Erythematodes. Es kann aber auch in Folge eines Schlaganfalls, eines Schädel-Hirn-Traumas, eines hormonellen Ungleichgewichts, eines Nährstoffmangels oder einer Sepsis auftreten.

### Tumorbedingte Fatigue

Tumorzellen wachsen schneller als gesunde Zellen und sie zehren dementsprechend auch viel mehr an den Energiereserven des Körpers. Parallel arbeitet das Immunsystem gegen den eigenen Organismus und stellt dabei Substanzen her, die störend auf den Stoffwechsel wirken. Das alles führt zu abnormaler Erschöpfung und löst bei vielen Krebspatienten Fatigue aus.

### Fatigue als Folgesymptom bestimmter Behandlungen

Bei einer Chemo- oder Strahlentherapie werden nicht nur kranke Zellen bekämpft, sondern unvermeidlich auch gesunde Zellen angegriffen. Das belastet den gesamten Körper und kann wichtige Prozesse stören, wie z.B. die Blutbildung. Liegt ein Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten) vor, werden die Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dies schwächt den Organismus und begünstigt die Entstehung des Ermüdungssyndroms.



**Schätzungen zufolge leiden rund 80 % aller Krebspatienten während ihrer Therapie an Fatigue.**



## Wie wird Fatigue diagnostiziert?

Das Stellen der Diagnose ist schwierig, weil es keine eindeutigen Merkmale oder labortechnische Marker gibt, die auf das Erschöpfungssyndrom hindeuten. Nahezu alle Symptome treffen auch auf andere Erkrankungen zu. Wird ein Blutbild erstellt, dann dient dies auch dazu, andere Krankheiten oder Ursachen auszuschließen. Wichtig ist natürlich auch, die Ernährung sowie die eventuelle Einnahme von Medikamenten zu analysieren.

## Was hilft gegen Fatigue?

Fatigue tritt nicht nur in unterschiedlichen Kontexten auf, die Symptome und ihre Ausprägung werden auch von den Betroffenen sehr subjektiv empfunden. Eine gängige Therapieform oder ein spezifisches Medikament gibt es nicht. Daher muss jeder Patient für sich selbst herausfinden, welcher Ansatz ihm am meisten hilft.

Sanfte Sportarten (z.B. Yoga, Pilates, Schwimmen, Nordic Walking, Spaziergehen), Ergotherapie, kognitives Training (z.B. Gehirnjogging), Lichttherapie und Psychotherapie sind einige von vielen Möglichkeiten für einen besseren Umgang mit Fatigue. Es gibt zudem allgemeingültige Ratschläge, die sich jeder Betroffene zu Herzen nehmen sollte, wie: den Tagesablauf nicht zu straff zu gestalten, seine Kräfte bewusst einzuteilen, sich genügend Pausen zu gönnen und Aufgaben zu delegieren.

Ferner kann es sehr hilfreich sein, das direkte Umfeld – sprich die Familie, Freunde und Kollegen – ausführlich über die Krankheit zu informieren und sie immer wieder daran zu erinnern, dass man nicht so belastbar ist. Andersrum ist es aber auch wichtig, dass man als Betroffener lernt, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.

*Das Heimtückische am Fatigue-Syndrom:*

*Es ist unsichtbar und unberechenbar.*



## Reden hilft! Psychologische ambulante Betreuung zur Förderung der mentalen Gesundheit

**J**eder vierte von uns ist irgendwann in seinem Leben mit psychischen Problemen konfrontiert. Daher ist es notwendig, dass eine gute und angepasste Versorgung und Betreuung im Bereich der psychischen Gesundheit verfügbar ist.

### Soziales Umfeld...

Falls Sie merken, dass Ihre psychische Gesundheit leidet oder wenn Sie oder andere Personen zunehmend negative Veränderungen bei sich feststellen, kann der erste Schritt darin bestehen, sich einer Person Ihres Umfeldes anzuvertrauen. Das fällt nicht leicht, ist aber bedeutsam, weil es ein erster Schritt in die helfende Richtung ist. Die Person, der Sie sich anvertrauen, kann jemand aus Ihrer Familie, aus Ihrem Freundeskreis, ein Arbeitskollege, ein Mitschüler oder auch Ihr Hausarzt sein.

### Professionelle Hilfe...

Oft ist es jedoch so, dass dieser erste Schritt auf Dauer nicht ausreicht und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Zögern Sie hierbei nicht, denn die psychische Gesundheit ist ein Schlüsselement unseres Lebens. Geht es uns psychisch nicht gut, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche auswirken.

Auf der Suche nach professioneller Hilfe ist es nicht immer einfach, schnell und rechtzeitig die richtige psychische Beratung oder ambulante Versorgung zu erhalten. Diesbezüglich kann es vielerlei Hürden geben. Seit einigen Jahren bemüht sich die Regierung um eine Bündelung der Kräfte. Ziel ist es, dass die Netzwerke für ambulante psychische Gesundheit ihr Versorgungsangebot für alle Menschen gut zugänglich machen.

Alle Personen mit leichten bis mittelschweren psychischen Problemen sollen professionelle Einzel- oder Gruppensitzungen in Anspruch nehmen können und dies zu einem günstigeren Preis. Dies gilt sowohl bei einer psychologischen Erstbetreuung als auch im Rahmen einer spezialisierten psychologischen Betreuung.

*Egal, wie ausweglos eine Situation Ihnen vielleicht erscheint, eins sollten Sie niemals vergessen: Sie sind nicht alleine!*

## Welche psychologischen Betreuungswege werden erstattet?

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht eine Kostenübernahme bei psychologischer Versorgung vor, wenn diese innerhalb eines Netzwerkes für psychische Gesundheit organisiert wird, mit dem eine LIKIV-Vereinbarung besteht:

- **Psychologische Erstbetreuung:** Hierbei handelt es sich um kurzzeitige psychologische Behandlungen, die zum Erhalt oder zu einer schnellen Besserung des allgemeinen psychischen Wohlbefindens beitragen sollen. Psychologische Erstversorgung ist vor allem dann geeignet, wenn Sie merken, dass Ihre mentale Gesundheit anfängt zu leiden.
- **Spezialisierte psychologische Betreuung:** Diese richtet sich an Personen, die aufgrund psychischer Probleme größeren Ausmaßes eine spezifischere oder intensivere Betreuung benötigen. Bei dieser Behandlungsform werden auch Menschen mit psychischer Vorerkrankung aufgefangen.

Bei beiden Betreuungswegen sind Einzel- und Gruppensitzungen möglich. Untersuchungen haben gezeigt, dass Gruppensitzungen ebenso wirksam sein können wie Einzelsitzungen, je nach den Bedürfnissen des Patienten. Einzelsitzungen dauern mindestens 45 Minuten. Je nach Bedarf und Möglichkeit können diese auch per Videoübertragung durchgeführt werden.

Gruppensitzungen dauern mindestens 90 Minuten. Einer Gruppensitzung kann eine Einzelsitzung vorausgehen, um herauszufinden, ob eine Gruppensitzung überhaupt für den Patienten geeignet ist. Bei Gruppensitzungen können zwischen 4 und 15 Teilnehmer anwesend sein.

## Welche Möglichkeiten der Erstattungen gibt es?

Eine Behandlung bei einem klinischen Psychologen oder Orthopädagogen kann durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet werden, unabhängig vom Alter des Patienten. Voraussetzung ist, dass der Therapeut einem durch das LIKIV anerkannten Netzwerk angeschlossen ist. Die Erstattung gilt sowohl im Falle einer psychologischen Erstbetreuung als auch für eine spezialisierte psychologische Betreuung.

Die Anzahl und Art der Sitzungen, die Sie wahrnehmen können, hängen von Ihren Bedürfnissen ab. Die Betreuungen sind dabei jedoch nicht kumulierbar.

## Wer hat Anspruch auf Erstattungen?

Die Netzwerke sind in zwei Altersgruppen unterteilt, um bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten eingehen zu können:

- Netzwerk für „Kinder und Jugendliche“ (bis 23 Jahre)
- Netzwerk für „Erwachsene“ (ab 15 Jahre)

Diese Alterskategorien überschneiden sich, um ein angemessenes Angebot für Personen im Alter von 15 bis 23 Jahren zu gewährleisten. Diese können, je nach Art ihrer Bedürfnisse, entweder das Betreuungsnetz für Kinder und Jugendliche oder für Erwachsene wählen.

## Wie viel müssen Sie bezahlen?

Über das Drittzahlersystem übernehmen wir den größten Teil der Kosten für die Sitzungen. Als Patient zahlen Sie nur Ihren Eigenanteil:

- Der Eigenanteil pro Einzelsitzung beträgt 11 €, bzw. 4 € für Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif.
- Der Eigenanteil für Gruppensitzungen beträgt 2 € pro Sitzung.



**Bei der psychologischen Erstbetreuung ist die erste Einzelsitzung kostenlos.**

## Wie viele Sitzungen werden erstattet?

Die Anzahl der Sitzungen, auf die Sie während eines Jahres Anrecht haben, ist abhängig und unterschiedlich je nach Ihrem Alter und der Art der psychologischen Betreuung.

### Für die psychologische Erstbetreuung:

- Erwachsene (ab 15 Jahre) haben Anspruch auf 8 Einzelsitzungen oder auf 5 Gruppensitzungen während 12 Monaten.
- Kinder und Jugendliche (bis 23 Jahre) haben Anspruch auf 10 Einzelsitzungen oder auf 8 Gruppensitzungen während 12 Monaten.

### Für die spezialisierte psychologische Betreuung:

- Erwachsene (ab 15 Jahre) haben Anspruch auf durchschnittlich 8 Einzelsitzungen (höchstens 20) oder auf maximal 12 Gruppensitzungen.
- Kinder und Jugendliche (bis 23 Jahre) haben Anspruch auf 10 Einzelsitzungen, in manchen Fällen 20 Sitzungen, oder auf 15 Gruppensitzungen während 12 Monaten.

## Zugang zu den erstattbaren psychologischen Betreuungen

Damit eine Kostenerstattung erfolgen kann, müssen die Sitzungen durch einen klinischen Psychologen oder Orthopädagogen durchgeführt werden, der einem Betreuungsnetz für psychische Gesundheit angeschlossen ist und das LIKIV-Abkommen unterzeichnet hat.

Für die psychologische Erstbetreuung als auch für die spezialisierte psychologische Betreuung benötigen Sie keine ärztliche Verschreibung. Bei der spezialisierten psychologischen Betreuung wird nach der ersten Sitzung ein Funktionsplan durch den Psychologen oder Orthopädagogen des Versorgungsnetzwerkes erstellt. Bei Bedarf und nur mit Ihrem Einverständnis, kann der Therapeut sich mit Ihrem Arzt beraten, um einen Behandlungsplan, der Ihren Wünschen und Bedürfnissen am besten entspricht, zu erstellen.



Für Ostbelgien ist das Netzwerk RéSME (Réseau de Santé Mentale de l'Est) zuständig, dem bisher jedoch nur französischsprachige Therapeuten angeschlossen sind.



Mehr Informationen und eine Liste der klinischen Psychologen und Orthopädagogen dieses Netzwerkes finden Sie auf der Website unter [www.resme.be](http://www.resme.be) (nur auf Französisch verfügbar).



### Zusätzliche Dienste

Wenn keine Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung erfolgen kann, sehen wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung für psychologische Behandlungen vor:



Für Einzelsitzungen, ebenso für Paar- oder Familiensitzungen bei einem selbstständigen Therapeuten beträgt die Erstattung **20 €** für die ersten 8 Sitzungen, für jede weitere Sitzung **15 €**.

Diese Rückzahlung gilt ohne Einschränkung, d.h. ungeachtet des Alters oder eines bestimmten Krankheitsbildes; auch die Anzahl der Sitzungen pro Jahr ist nicht limitiert.



## Hodenkrebs:

*Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!*

**A**uch wenn die heutige Gesellschaft zunehmend aufgeschlossener ist und viele körperliche und gesundheitliche Themen mittlerweile enttabuisiert wurden, zählt Hodenkrebs leider immer noch zu den Erkrankungen, über die selten offen geredet wird. So werden bspw. Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs und Vorsorgeuntersuchungen für Frauen viel häufiger thematisiert als die Prävention von Männerkrankheiten. Dies trägt dazu bei, dass es vielen Männern noch immer sehr unangenehm ist, ihre Ängste vor einer möglichen Erkrankung ihrer Geschlechtsorgane anzusprechen und entdeckte Veränderungen an Hoden oder Prostata von einem Arzt untersuchen zu lassen.

Hodenkrebs tritt zwar seltener auf als andere Krebserkrankungen, doch bei verzögerter Diagnose kann auch dieser tödlich sein. Am häufigsten betroffen sind junge Männer im Alter zwischen 20 und 45 Jahren. Die Krebsart kann sich aber auch bereits im Jugendalter entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Jungen ab der Jugendzeit zu sensibilisieren, sich regelmäßig abzutasten und bei festgestellten Anomalien frühzeitig zu handeln, damit Schlimmeres vermieden wird.

### Warum sollten sich Männer regelmäßig selbst untersuchen?

Es gibt vor allem einen Weg, um herauszufinden, ob alles in Ordnung ist, und der lautet: Selbstuntersuchung durch Abtasten und Schauen. Genau wie Frauen ihre Brüste immer wieder auf Knoten und Veränderungen kontrollieren sollten, wird auch Männern angeraten, ihre Hoden regelmäßig selbst zu untersuchen. Und das idealerweise schon ab der Pubertät. Der Grund: Hodenkrebs ist in den meisten Fällen ziemlich einfach behandelbar – insofern er rechtzeitig festgestellt wird.

Bei Entdeckung eines Tumors im frühzeitigen Stadium, d.h. vor der Entstehung von Metastasen, liegen die Heilungschancen bei nahezu 100 %.

Auch wenn der Krebs bereits weiter fortgeschritten ist und eine umfangreichere Behandlung, bspw. in Form einer Chemotherapie, notwendig ist, sind die Erfolgsaussichten auf eine vollständige Genesung im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen immer noch sehr gut. Doch wie sagt ein altbekanntes Sprichwort: Vorbeugen ist besser als heilen. Deshalb sollte man(n) sein Glück trotz der guten Heilungsprognosen nicht herausfordern und seine Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes selbst in die Hand nehmen!

### Funktion der Hoden

Die Hoden zählen zu den Keimdrüsen des Mannes und liegen im sogenannten Hodensack (Skrotum). In ihnen werden die männlichen Geschlechtshormone (Androgene) und die für die Fortpflanzung erforderlichen männlichen Keimzellen (Spermien) produziert.



Bei Männern, die bereits einen Tumor in einem der beiden Hoden hatten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich früher oder später auch im anderen Hoden ein Tumor entwickeln wird.

## Gibt es Faktoren, die Hodenkrebs begünstigen?

Hodenkrebs kann jeden Mann treffen. Alle Faktoren, die Hodenkrebs begünstigen, sind noch nicht endgültig geklärt. Sicher ist jedoch, dass bestimmte Anomalien in der Entwicklung der Geschlechtsorgane sowie genetische Veranlagungen das Erkrankungsrisiko erhöhen.

### Gesundheitliche Faktoren

#### Kryptorchismus

Kryptorchismus, auch Hodenhochstand genannt, ist eine Krankheit, die unmittelbar nach der Geburt festgestellt wird, wenn sich im Hodensack kein Hoden ertasten lässt. Der Hoden ist im Laufe der embryonalen Entwicklung nicht abgestiegen und befindet sich an der falschen Körperstelle (z.B. im Bauchraum oder Leistenbereich).

Wird diese Fehllage nicht frühzeitig korrigiert, steigt das Risiko, an Unfruchtbarkeit und Hodenkrebs zu erkranken, drastisch. Um dem vorzubeugen, empfehlen Ärzte einen operativen Eingriff noch vor dem Alter von 2 Jahren.

#### Hypospadie

Eine Hypospadie ist eine angeborene Fehlbildung des Penis, bei der die Harnröhre an einer anderen Stelle als der Eichelspitze mündet, oft einhergehend mit einer Verkrümmung des Penisschaftes und einer Spaltung der Vorhaut. Auch bei dieser Erkrankung besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich später Hodentumore entwickeln.

### Erbliche Faktoren

Die Familiengeschichte kann ebenfalls eine Rolle spielen. So weisen Männer, bei denen ein Verwandter ersten Grades, d.h. der Vater oder der Bruder, Hodenkrebs hat bzw. hatte, ein deutlich höheres Risiko auf, selbst zu erkranken.

## Was sind die ersten Anzeichen für Hodenkrebs?

Ist einer der Hoden dicker als sonst? Sieht er geschwollen aus? Fühlt er sich härter oder schwerer an als gewöhnlich? Ist ein Knoten, eine Unregelmäßigkeit oder eine Wölbung spürbar? All diese Symptome können erste Anzeichen für Hodenkrebs sein – auch wenn sie keinerlei Schmerzen oder direkte Einschränkungen hervorrufen.

Bei jeder Anomalie sollten Sie daher unmittelbar ärztlichen Rat einholen und die genaue Ursache abklären lassen. Warten Sie nicht, bis Sie Schmerzen im Unterbauch oder Rücken haben. Denn meistens machen sich diese erst bemerkbar, wenn der Krebs schon weiter fortgeschritten ist – und das wiederum lässt die Chancen auf eine vollständige Heilung geringer und die Behandlung komplizierter werden.

## Selbstuntersuchung: So funktioniert's!

### Wann?

Der optimale Zeitpunkt für das Abtasten ist beim Duschen oder Baden bzw. direkt danach, da die Hoden durch das warme Wasser weich und entspannt sind und sich kleinste Veränderungen gut ertasten lassen.

Überprüfen Sie Ihre Hoden in regelmäßigen Abständen. Denn nur durch den Vergleich mit den Feststellungen der vorherigen Selbstuntersuchung ist es möglich, Auffälligkeiten zu bemerken. Allgemein wird empfohlen, sich mindestens einmal im Monat abzutasten.

### Was?

Bei der Selbstuntersuchung sollte ganz genau auf Unebenheiten und Anomalien hinsichtlich Größe, Festigkeit, Aussehen usw. geachtet werden. Auch schmerzlose Veränderungen sind ernst zu nehmen. Auffälligkeiten:

- Schweregefühl oder Ziehen;
- Schwellung;
- Vergrößerung;
- Verhärtung;
- Rötung;
- Schmerzen oder Berührungsempfindlichkeit;
- Flüssigkeitsansammlung;
- Ausfluss;
- Blut im Ejakulat.

Auch geschwollene oder schmerzende Brustdrüsen können ein Anzeichen für Hodenkrebs sein.

### Wie?

Es ist wichtig, dass jeder Hoden einzeln und vor allen Dingen gründlich nachgeschaut wird. Im Grunde genommen besteht die Selbstuntersuchung aus 3 einfachen Schritten:

1. Um ein Gefühl für Gewicht und Größe zu bekommen, sollten Sie als Erstes mit geöffneter Handfläche die Hoden leicht von unten anheben. Beachten Sie hierbei, dass die Hoden von Natur aus gewöhnlich nicht exakt gleich groß sind und dieser Unterschied daher ganz normal ist.
2. Legen Sie als Nächstes Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden und den Daumen auf den Hoden, damit Sie ihn sanft zwischen Ihren Fingern hin und her rollen und so auf Unebenheiten überprüfen können. Führen Sie dasselbe mit dem anderen Hoden durch.
3. Schauen Sie abschließend mit einem Spiegel nach, ob es auffällige, geschwollene oder gerötete Stellen gibt.

## Sie haben etwas Auffälliges entdeckt?

Wenn Sie etwas Auffälliges entdecken, sollten Sie keine Zeit verlieren und schnellstmöglich Ihren Hausarzt oder einen Urologen aufsuchen. Dieser wird Ihnen Fragen stellen zu Ihren Beschwerden bzw. Feststellungen sowie zu möglichen Vorerkrankungen und Sie erneut sorgfältig abtasten.

Anhand einer Blutabnahme kann er zudem überprüfen, ob sogenannte Tumormarker vorliegen. Eine Ultraschalluntersuchung und eine Computertomographie können weitere Erkenntnisse liefern.

### Behandlung

Bestätigen die Untersuchungen den Verdacht auf Hodenkrebs, ist der erste Behandlungsschritt gewöhnlich die operative Entfernung des erkrankten Hodens. Dieses Verfahren wird in der Fachsprache Orchiektomie genannt.

Bei Befall der Lymphknoten oder anderer Organe müssen meist zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden, wie eine Strahlen- oder Chemotherapie.

### Auswirkungen

Bei Entfernung eines einzelnen Hodens ist theoretisch nicht mit Auswirkungen auf Sexualität, Potenz und Zeugungsfähigkeit zu rechnen – insofern der andere Hoden gesund ist. Auf psychischer Ebene ist der Eingriff jedoch für viele Betroffene belastend.

Ist eine aggressivere Behandlungsform notwendig (z.B. Chemo- oder Strahlentherapie), kann es neben einer möglichen temporären Zeugungsunfähigkeit außerdem zu den anderen bekannten mit der Therapie zusammenhängenden Nebenwirkungen kommen.

Jungen Männern und Männern mit Kinderwunsch wird generell angeraten, vor einer solchen Behandlung Sperma einfrieren zu lassen, damit eine künstliche Befruchtung im Nachhinein möglich bleibt, sollte die Fruchtbarkeit durch die Therapie beeinträchtigt werden.



Ein einziger gesunder Hoden kann genügend Testosteron und Spermien produzieren, um auf natürliche Weise Kinder zu zeugen.



# Wunderwerk Körper: Wie wir jeden Tag von Gift- und Schadstoffen befreit werden

**D**ie Grundlage für eine ausgeglichene Körperbalance, Wohlbefinden und Gesundheit ist u.a. die angeborene Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers. Sie bietet die Basis für das Vorbeugen oder das mögliche Heilen von Krankheiten.

## Wie gelangen unbrauchbare Stoffe in unseren Körper?

Täglich nehmen wir Gift- und Schadstoffe unbewusst und unvermeidlich über die Umwelt (Abgase, Strahlung), die Nahrung (Zusatzstoffe, Konservierungsmittel), durch den Kontakt mit Materialien (Kleidung oder Pflegeprodukte) auf. Zudem entstehen jeden Tag in unserem Körper unbrauchbare oder schädliche Überbleibsel als Endprodukt unserer Stoffwechselfvorgänge.

All diese Gift- und Schadstoffe sowie Abbauprodukte lagern sich an vielen verschiedenen Stellen in unserem Körper ab. Die gute Nachricht dabei ist: Wir verfügen über angeborene Entgiftungsprozesse, die ständig in unserem Körper „aufräumen“.

Lagern sich jedoch zu viele Giftstoffen oder unbrauchbare Stoffe in unserem Organismus ein, kann es passieren, dass der Körper seinen Aufräumarbeiten nicht mehr hinterherkommt und Schäden entstehen können.

## Körpereigene Entgiftungsprozesse

Unser Körper verfügt über natürliche Entgiftungsmechanismen, mit deren Hilfe er sich in der Regel zum größten Teil selbst reinigen kann.

**Darm:** Die meisten Giftstoffe werden im Idealfall mit dem Stuhlgang aus dem Körper heraustransportiert. Bei Verstopfung sollte deswegen möglichst rasch gehandelt werden, da die gärenden Stoffe und Toxine nicht ausgeschieden werden und im Dickdarm liegen bleiben. Es besteht die Gefahr, dass sich unser Körper selbst vergiftet.

**Haut:** Unsere Haut ist eines unserer wichtigen Entgiftungsorgane. Sie kann als erste Schutzbarriere äußere Schadeinflüsse abwenden und ermöglicht es unserem Körper, Giftstoffe über die Schweiß- und Talgdrüsen abzugeben.

**Leber:** Die Leber ist beim Entgiften unerlässlich. Sie fängt gesundheitsgefährdende Stoffe ab und macht diese ungefährlich, bevor andere Stellen im Körper Schäden davontragen.

Die Leber transportiert die nicht verwertbaren Stoffe mithilfe der Gallenflüssigkeit über den Darm und über die Nieren aus dem Körper ab.

**Lunge:** Auch die Atmung trägt zur Ausleitung von Giftstoffen bei. Dabei ist es wichtig, auf die richtige Atemtechnik zu achten. Bei zu flacher Atmung werden weniger Giftstoffe aus dem Körper heraustransportiert, sodass diese sich an verschiedenen Stellen im Körper ablagern.

**Magen:** Der Magen ist eine wichtige Alarmzentrale. Empfängt der Magen bspw. verdorbene Lebensmittel oder etwas, was er nicht verarbeiten kann, sendet er dem Körper das Signal, dass diese unbrauchbare Substanz so schnell wie möglich heraus muss. In den meisten Fällen geschieht dies über den Brechmechanismus.

**Nieren:** Die Nieren gehören neben der Leber zu den Hauptreinigungsorganen. Sie filtern das Blut und die Schadstoffe werden anschließend über den Urin ausgeschieden. Etwa 300 Mal pro Tag filtern die Nieren die gesamte zirkulierende Blutmenge. Daher ist es lebenswichtig, auf die Gesundheit der Nieren zu achten.

*Nehmen Sie regelmäßig Untersuchungen wahr, denn vorbeugen ist besser als heilen.*

## Symptome einer Giftbelastung im Körper

Folgende Symptome können ein Hinweis dafür sein, dass sich nach und nach zu viele Schad- und Giftstoffe und Abbauprodukte im Körper angesammelt haben:

- erhöhte bis chronische Müdigkeit;
- Schlafstörungen;
- Stimmungsschwankungen;
- regelmäßige Kopfschmerzen;
- starker und häufiger Mundgeruch;
- regelmäßige Verstopfungen;
- Übergewicht, welches man trotz Gewichtsabnahmeversuch nicht in den Griff bekommt.

Hiermit sind nicht die Anzeichen einer akuten Vergiftung bei Einnahme von giftigen Substanzen gemeint.



Diese Symptome können natürlich auch auf andere Leiden hinweisen. Konsultieren Sie bei anhaltenden Beschwerden immer Ihren Hausarzt, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

## Die Rolle eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts

Zahlreiche Stoffwechsellvorgänge in unserem Körper halten uns am Leben. Einer davon ist der Säure-Basen-Haushalt. Dieser zählt mit zu den bedeutendsten Regulationssystemen. Die Bedeutsamkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts ist vielen Menschen nicht bewusst.

### Säuren und Basen

Säuren und Basen sind chemische Verbindungen, die aus Abbauprodukten unseres Stoffwechsels entstehen und die wir zum Teil mit unserer Nahrung aufnehmen. Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen ist ausschlaggebend, denn beide benötigt der Körper in unterschiedlichem Maße.

In unserem Körper sollte im Idealfall ein Verhältnis von 20 % Säuren und 80 % Basen vorhanden sein, damit die verschiedenen Körperfunktionen richtig ablaufen können.

## Sauer oder basisch – der Geschmack ist nicht immer ausschlaggebend!

Wenn unser Körper die Nahrungsmittel verdaut und verarbeitet, wirken diese sauer oder basisch.

Der Geschmack ist dabei jedoch nicht entscheidend. Zitronen schmecken bspw. sauer, wirken im Organismus jedoch basisch. Cola dagegen ist im Geschmack sehr süß, hat auf den Körper jedoch eine saure Wirkung.

### Der pH-Wert

Der pH-Wert ist ein Maß, das aussagt, wie sauer oder basisch etwas ist. Die Skala reicht von 0 bis 14. Je niedriger der Wert, umso saurer die Lösung. Je höher der Wert, umso basischer die Lösung. Die pH-Werte sind je nach Organ und Flüssigkeit im Körper unterschiedlich. So liegt der optimale pH-Wert unseres Blutes zwischen 7,35 und 7,45 und der Magensäure bei ungefähr 1,5. Normalerweise hält der Körper die unterschiedlichen pH-Werte selbstständig durch Puffersysteme im Gleichgewicht.

## Prävention statt Behandlung

Damit unsere angeborenen Entgiftungsprozesse optimal funktionieren können und unser Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht bleibt, können wir selbst Unterstützung leisten.

### Einfache Tipps

- Kaufen Sie vorzugsweise unbehandelte und gering verarbeitete Lebensmittel.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol und Nikotin.
- Waschen Sie Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich.
- Kochen Sie möglichst frisch.
- Trinken Sie ausreichend Wasser (1,5 bis 3 l pro Tag, vorzugsweise Mineralwasser ohne Kohlensäure).
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Vermeiden Sie Stress, denn dieser wirkt auch wie „Gift“ in unserem Körper.
- Machen Sie regelmäßige Massagen (mit Massagebürsten). Diese wirken entgiftungsunterstützend und kurbeln den Stoffwechsel an.
- Nehmen Sie +- 2 Mal wöchentlich Ganzkörper- oder Fußbasenbäder (45 Minuten bis 1 Stunde).



### Der Säure-Basen-Haushalt im Ungleichgewicht

Unser Säure-Basen-Haushalt kann auch ins Ungleichgewicht geraten. In diesem Fall sprechen wir von einer Azidose (Übersäuerung) oder einer Alkalose (Basenüberladung). Beide können durch Erkrankung, falsche Ernährung, Stress, Bewegungsmangel usw. hervorgerufen werden und schwerwiegende Folgen haben wie bspw. Arthrose, Gicht, Nierensteine, Muskelkrämpfe, Schwindel.

## Fastentage

Manchen graut es bei der Vorstellung, mehrere Tage oder sogar Wochen zu fasten und dabei auf verschiedene Nahrungsmittel verzichten zu müssen – und das auch noch in Kombination mit Arbeit und Privatleben, wo das Umfeld unverändert dieselbe Energie und Leistungsfähigkeit von uns erwartet. Doch keine Sorge: Wir können unserem Körper auch bereits gut damit helfen, indem wir nur einen Fastentag in der Woche einlegen. Dadurch entlasten wir ihn bei seinen Stoffwechselfvorgängen, unterstützen ihn bei seinen Entgiftungsprozessen und gönnen ihm eine kleine Auszeit.

Es gibt mittlerweile unzählige Varianten, um Fastentage zu gestalten. Jeder sollte dabei für sich selbst herausfinden, welche Variante sich am besten mit dem eigenen Leben vereinbaren lässt. Dabei ist es jedoch immer wichtig, die täglich empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 3 l Wasser einzuhalten.

Folgende Nahrungsmittelvarianten eignen sich besonders gut beim Fasten:

- frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte oder Smoothies;
- Gemüsebrühen oder Suppen mit frischen Zutaten;
- Gemüsepflanzen ohne Sahne und nur mit frischen Kräutern;
- Salate;
- Nüsse.

*Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist immer wichtig, auch außerhalb von Fastentagen.*

Fasten ist nicht für jeden geeignet. Es kommt dabei auf die körperliche und psychische Verfassung an. So sollen schwangere oder stillende Frauen, Personen mit Untergewicht oder mit schweren Erkrankungen auf Fastentage verzichten. Falls Sie sich dazu entscheiden, mehrere Tage oder sogar Wochen zu fasten, sollten Sie sich vorher von Ihrem Hausarzt oder einem Ernährungsberater beraten lassen.

## Lebensmittel mit Entgiftungseffekt

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die den Körper in seinen unterschiedlichen natürlichen Entgiftungsprozessen unterstützen können und die sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt auswirken. Als zusätzliche Entgiftungsunterstützung können Sie regelmäßig Heilerde, Schüßler-Salze oder homöopathische Mittel einnehmen. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke oder anderweitig fachkundlich beraten.

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele von Lebensmitteln, deren Verzehr sich an Fastentagen besonders gut eignet. Achten Sie dabei möglichst auf unbehandelte und biologische Varianten und bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller.

### Gemüse

Bärlauch, Mangold, Brennessel, Rosenkohl, Rote Bete, Rucola, Sprossen, Petersilie, Blumenkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Löwenzahn, Champignons, Salat, Fenchel, Kohlrabi, Sellerie, Tomaten, Zucchini, Ingwer und Kurkuma.

### Obst

Aprikosen, getrocknete Früchte wie Datteln oder Feigen, Grapefruit, Beeren wie Brombeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren, Bananen, Äpfel, Orangen und Zitronen.

### Kartoffeln, Süßkartoffeln

### Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte

Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne.

### Kaltgepresste Öle

Olivensöl und Leinsamenöl.



### Zusätzliche Dienste



#### Ernährungsberatung:

Für Ernährungsberatung sehen wir eine Erstattung vor in Höhe von 15 € pro Einzelsitzung.

# Rezeptidee: Rote-Bete- Carpaccio

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Rote-Bete-Knollen
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Rucola
- 50 g Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Haselnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 EL Essig
- 2 TL flüssigen Honig

## Zubereitung

1. Die Rote-Bete-Knollen waschen, schälen und die Knollen in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben für ungefähr 10-15 Minuten blanchieren.
2. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Den Rucola ebenfalls waschen und trocken schleudern.
3. Die Rote-Bete-Scheiben auf einen Teller auslegen und den Rucola mit der Petersilie darüber verteilen.
4. Für die Soße: In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, flüssigen Honig und Essig miteinander vermengen. Bei Bedarf mit einer Prise Kräutersalz abschmecken.
5. Die Nüsse bzw. Kerne und die Knoblauchzehen grob hacken und nacheinander in einer Pfanne goldbraun anrösten.
6. Die Soße, die Nüsse bzw. Kerne und den Knoblauch auf dem Teller verteilen und fertig ist ein leckeres, leichtes Sommergericht.

*Guten Appetit!*



# Rundum sehen.



## Zusätzlich zur gesetzlichen Erstattung erhalten Sie für Brillen oder Kontaktlinsen:



- 125 € bzw. 175 € für Erwachsene - alle 4 Jahre
- 50 €, 100 € oder 150 € für Kinder und Jugendliche pro Jahr (je nach Dioptrie)

Augenlasern oder operatives Einsetzen von Kunstlinsen erstatten wir zu **250 € pro Eingriff**, maximal 500 €.

## Rundum immer da.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.  
Unsere Kontaktstellen:



@freie.be

### 4760 Büllingen

Hauptstraße 2  
+32 (0)80 640 545

### 4750 Bütgenbach

Marktplatz 11/E/2  
+32 (0)80 643 241

### 4700 Eupen

Vervierser Straße 6A  
+32 (0)87 598 660

### 4720 Kelmis

Kirchstraße 6  
+32 (0)87 558 169

### 4730 Raeren

Hauptstraße 73A  
+32 (0)87 853 464

### 4780 Sankt Vith

Schwarzer Weg 1  
+32 (0)80 799 515