

# freie Magazin

Ausgabe Nr. 129



PB-PP | B-5595  
BELGIE(N)-BELGIQUE

## Reportage

Kälte und ihr  
gesundheitlicher Nutzen

## Versicherung

Tagesbetreuung und  
Kurzzeitpflege im Alten-  
oder Pflegeheim

## Gesellschaft

Künstliche Intelligenz:  
Medizin der Zukunft?



P801141

Abgabestelle: Eupen Mail

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, B-4760 Büllingen  
Erscheint dreimonatlich Januar • Februar • März 2024

# Rundum lächeln.



Dentalia Up ist eine Zusatzversicherung für Zahnpflege, die Kosten erstattet für:

- vorsorgende und heilende Pflege;
- Kieferorthopädie;
- Implantate, Prothesen und Parodontologie.

Außerdem bietet sie eine besondere Erstattung bei Unfall oder bei einer Krebserkrankung.



 Dentalia  
Up

Dentalia Up ist eine Zahnpflegeversicherung 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 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)).

 freie

[www.freie.be](http://www.freie.be)

# Nicht dringender Krankentransport

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Gründung eines neuen Krankentransportdienstes in Kelmis zum 1. Oktober 2023, nämlich die VoG Krankentransport Ostbelgien, gibt es nun auch im Norden der DG wieder einen qualifizierten Dienst für die nicht dringenden Transporte per Krankenwagen. Dies ist eine gute Nachricht, denn seit der Übernahme der 112-Fahrten durch die Hilfeleistungszone DG war die Finanzierung und somit auch die Organisation der nicht dringenden Transporte dort nicht mehr gewährleistet. Vorher hatte das Rote Kreuz Kelmis diesen Dienst organisiert.

Unabhängig von der Gründung der Hilfeleistungszone gab es landesweit beim Roten Kreuz verschiedene Umstrukturierungen. Die lokalen Sektionen haben inzwischen nicht mehr die Möglichkeit, unabhängige Preisvereinbarungen vorzunehmen. Wir möchten ausdrücklich den hiesigen Verantwortlichen der Sektionen des Roten Kreuzes danken, mit denen wir während vielen Jahren stabile Preisvereinbarungen bezüglich des Krankentransports getroffen haben, dies im Interesse unserer Mitglieder und der hiesigen Bevölkerung.

Zu Beginn des Jahres 2024 soll für das Gebiet der Wallonischen Region eine neue Regelung in Kraft treten, welche die Preisgestaltung aller Transportdienste enorm beeinflussen wird. In einem Textbeitrag in der vorliegenden Ausgabe fassen wir die wichtigsten Änderungen zusammen. Nicht allein die Auswirkung dieser neuen Regeln, sondern auch die Teuerung der Kraftstoffpreise machen es für alle Beteiligten fortan unmöglich, langfristige Preisvereinbarungen zu treffen.

Aus diesem Grunde hat die Generalversammlung der Freien Krankenkasse am 10. Oktober 2023 eine Änderung der Kostenerstattung für nicht dringende Krankentransporte per Krankenwagen beschlossen. Ab dem 1. Januar 2024 erstatten wir für diese Transporte generell 80 % der Kosten. In der Presse war kürzlich zu lesen, dass „bis auf eine geringe Beteiligung einiger Krankenkassen die Patienten selbst für die Kosten aufkommen müssten“. Dies war eine falsche Meldung, denn unsere Krankenkasse erstattete die Transporte des Roten Kreuzes sowie anderer Dienste, mit denen wir Vereinbarungen haben, in manchen Fällen sogar vollständig! Und bei anderen Diensten, meist aus dem Landesinnern, welche überhöhte Preise berechnen, erstatteten wir mindestens 75 %.

Die künftige Regelung unserer achtzigprozentigen Beteiligung hat auch den Vorteil, dass sie nicht angepasst werden muss bei der geplanten automatischen jährlichen Indexierung der Fahrpreise und erfordert keine Preisvereinbarungen mehr mit einzelnen Diensten. Unabhängig hiervon steht es unserer Krankenkasse natürlich frei, unseren Mitgliedern weiterhin die besten und günstigsten Dienste zu empfehlen.

*Hubert Heck*

Direktion der Freien Krankenkasse

## Inhalt

### Zu Ihren Diensten

4-5

- Zusätzliche Dienste: Änderungen und Neuerungen ab 2024

### News

6-7

- Angepasste Krebsbehandlung für Jugendliche und junge Erwachsene
- Neuer Behandlungsweg für Frühdiabetiker
- Mentale Gesundheit

### Gesellschaft

8-13

- Künstliche Intelligenz: Medizin der Zukunft?
- Umgang mit Demenz: 8 Tipps für Angehörige

### Versicherung

14-20

- Tagesbetreuung und Kurzzeitpflege im Alten- oder Pflegeheim
- Nicht dringender Krankentransport: Änderungen zum 1. Januar 2024
- Betreuung eines kranken Menschen? Nehmen Sie sich eine berufliche Auszeit

### Reportage

21-27

- Kälte und ihr gesundheitlicher Nutzen

### Gesundheit

28-34

- Das Auge: Fenster zur Welt
- Hautkrebs: Vorbeugung und Früherkennung

### Rezeptideen

35

- Winterliche Gemüselasagne
- Porree-Tarte mit Pistazien-Pesto & Burrata

### 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.



# Zusätzliche Dienste

## Änderungen und Neuerungen ab 2024

### Brillengläser

Unsere Erstattung für Brillen für Mitglieder ab 18 Jahre wird in allen Fällen von 125 € auf 175 € angehoben. Bisher galt die Erstattung von 175 € nur im Falle von Gleitsichtgläsern, nun gilt sie auch für einfache Brillen, ungeachtet der Dioptrie. Diese Erstattung kann alle 4 Jahre in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist immer eine ärztliche Verordnung.

### Endometriose

Frauen, die von Endometriose betroffen sind, können fortan durch die Zusätzlichen Dienste eine Erstattung für die verordneten Medikamente erhalten. Um dies zu ermöglichen, dehnen wir die Erstattung, die bisher nur für Verhütungsmittel vorgesehen ist, auch aus auf die Medikamente zur Behandlung von Endometriose. Die betroffenen Personen können hierfür bis zu 60 € pro Jahr an Erstattungen erhalten.

### Familien- und Haushaltshilfe

Für Familien- und Haushaltshilfen, die durch einen Familienhilfsdienst oder durch ein ÖSHZ organisiert werden, erstatten wir 2 € pro geleistete Arbeitsstunde, für Schwerpflegebedürftige beträgt die Erstattung 5 € pro Stunde.

### Psychomotorik

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zahlen wir 15 € pro Einzelsitzung bei einem selbstständigen Therapeuten für Psychomotorik. Gruppenkurse und Behandlungen in einer Rehabilitationseinrichtung oder in einer anderen Institution sind von dieser Leistung ausgenommen.

### Genesungsaufenthalt

Die Freie sieht eine Erstattung für Genesungsaufenthalte in Pflegehäusern vor in folgenden Fällen:

- nach einem stationären Krankenhausaufenthalt, einem chirurgischen Eingriff oder einer Behandlung durch Strahlen- oder Chemotherapie: 50 € pro Tag;
- bei einer akuten und schlimmen Erkrankung, für die der Arzt eine gewisse Pflegenotwendigkeit bescheinigt: 35 € pro Tag.

Die Erstattung der Kosten ist begrenzt auf 28 Tage pro Jahr. Die Kosten einer betreuenden Begleitperson werden in allen Fällen bis zu 15 € pro Tag erstattet.

### Hausnotrufgerät

Für die Leihgebühr eines Hausnotrufgeräts wird die Erstattung auf 10 € pro Monat erhöht.

### Hippotherapie

Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Therapieform, dank der Erfolge bei Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung erzielt werden können. In bestimmten Fällen, d.h. bei körperlicher Beeinträchtigung, Dyspraxie, Entwicklungsstörung, Autismus, ADS oder ADHS und ausschließlich für betroffene Kinder bis zum Alter von 18 Jahren, zahlt unsere Krankenkasse 15 € pro reittherapeutische oder pädagogische Einzelstunde, bis zu 20 Einheiten pro Jahr.

## Neurodermitis und Psoriasis

Im Falle von Neurodermitis oder Psoriasis werden oft Pflegeprodukte benötigt zur Regeneration der Haut oder aber Hilfsmittel zur Linderung des Juckreizes (z.B. besondere Bettwäsche, Kleidung). Bei Vorlage verschiedener medizinischer Belege sieht unsere Krankenkasse in solchen Fällen eine pauschale Kostenerstattung vor in Höhe von 100 € pro Jahr. Bisher galt die Erstattung ausschließlich für Kinder bis zum Alter von 12 Jahren, ab dem 1. Januar 2024 wird diese Altersgrenze angehoben auf 18 Jahre.

## Nicht dringender Krankentransport

Für nicht dringende Transporte per Krankenwagen im Rahmen von ambulanten und stationären Behandlungen oder auch Verlegungstransporte zwischen Krankenhäusern hat unsere Krankenkasse die Erstattungsregeln geändert. Künftig beträgt die Erstattung generell 80 % des Rechnungsbetrags. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf S. 16.

## Organisierte Fahrdienste

Für Krankentransporte, die durch einen organisierten Fahrdienst (z.B. Stundenblume, Télé-Service, SOS Médical Meuse) ausgeübt werden, erhöhen wir die Erstattung auf 0,15 € pro Kilometer, bis zu 50 % des Rechnungsbetrags.

## Podologische Einlagen

Die Erstattung für podologische Einlagen beträgt fortan 50 € (25 € pro Einlage), erstattbar alle 2 Jahre.

## Psychologie

Für psychologische Behandlungen durch einen selbstständigen Therapeuten (anerkannt von der belgischen Psychologenkommision, Lizenz in Psychologie oder Europäisches Zertifikat für Psychotherapie) sehen wir eine Erstattung vor in Höhe von 20 € pro Sitzung. Diese Erstattung gilt ab 2024 für die ersten 20 Sitzungen im Jahr, danach beträgt die Erstattung 15 € für jede weitere Sitzung.

## Wundpflegematerial

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder der Tagesklinik fallen im Rahmen der häuslichen Pflege oft Kosten an für Wundpflegematerial, das in der Apotheke gekauft werden muss. Auf Vorlage der Bescheinigung der Apotheke erstatten wir 50 % der Kosten für Produkte zur Wundpflege, die in den ersten 3 Monaten nach der Entlassung benötigt werden, bis zu 100 € pro Jahr.



Bei Nichtzahlung der Beiträge für die Zusätzlichen Dienste kann Ihr Anrecht auf Erstattungen hierfür deaktiviert werden und ggf. erst nach einer Wartezeit von 24 Monaten wieder eröffnet werden. Eine weitere Folge davon ist, dass die Zusatzversicherungen, die Sie eventuell bei der VaG MLOZ Insurance abgeschlossen haben (Hospitalia, Dentalia, Medicalia) dann ebenfalls beendet werden müssen.



### Zusätzliche Dienste



Einen Überblick aller Leistungen und Erstattungen unserer **Zusätzlichen Dienste** finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Zusätzliche Dienste > Das Plus der Freien



Alle Änderungen und Neuerungen gelten unter Vorbehalt der Genehmigung des AfK.



## Angepasste Krebsbehandlung für Jugendliche und junge Erwachsene

**U**ngefähr 1.700 Jugendliche erhalten in Belgien jedes Jahr die Diagnose Krebs. Diese Diagnose stellt alle Aspekte des Lebens der Betroffenen auf den Kopf.

Neben den alterstypischen Phasen bedeutet eine Krebsdiagnose eine doppelte Belastung und Herausforderung: Während der Krebsbehandlung ist manchmal der Schulbesuch oder die Ausbildung nicht möglich oder muss sogar ganz abgebrochen werden.

Daher sind Jugendliche und junge Erwachsene bei der Versorgung nach einer Krebsdiagnose von anderen Altersgruppen zu unterscheiden. Sie benötigen eine auf ihre Altersgruppe zugeschnittene Betreuung und Versorgung, um die Lebensqualität vor, während und nach der Behandlung zu verbessern.

### Multidisziplinäres Team

Ab Januar 2024 werden daher 6 Krankenhäuser in Belgien über spezialisierte Teams verfügen, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 35 Jahren mit einer Krebserkrankung richten.

Diese Teams bestehen jeweils aus einem Facharzt, einer spezialisierten Krankenpflegerin, einem Psychologen und einem Sozialarbeiter. Je nach Situation und nach Bedarf können auch zusätzlich ein Kinesitherapeut, ein Ergotherapeut, ein Sexologe, ein Ernährungsberater oder ein Spezialist für Palliativmedizin Teil des Teams sein.



## Neuer Behandlungsweg für Frühdiabetiker

**I**mmer mehr Menschen werden mit Diabetes Typ 2 diagnostiziert. Die im Volksmund auch als „Altersdiabetes“ bekannte Krankheit betrifft nun auch immer mehr Jugendliche und Kinder.

Um die Lebensqualität eines Diabetikers so hoch wie möglich zu halten, ist es wichtig, dass dieser den richtigen Umgang mit der Krankheit lernt und versteht, was diese Krankheit im Körper auslöst.

### Neuer Behandlungsweg ab 2024

Für Patienten im fortgeschrittenen Stadium ist das Angebot an Pflegeleistungen bereits sehr umfangreich. Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, möchte das LIKIV nun den Zugang zur Betreuung und Pflege schon ab dem Beginn der Krankheit durch die Einführung eines Behandlungsweges für Frühdiabetiker erleichtern.

Dadurch erhalten die Patienten u.a. eine erweiterte Kostenerstattung für Allgemeinmedizin, Zahnpflege, Ernährungsberatung, Podologie oder eine Diabetesschulung. Sobald die Diagnose gestellt wird, kann der Patient auf eine speziell auf ihn abgestimmte Behandlung zurückgreifen, wobei er von seinem Hausarzt begleitet wird.





## Mentale Gesundheit

**U**ngefähr jeder vierte von uns, ob jung oder alt, ist irgendwann in seinem Leben mit psychischen Problemen konfrontiert. Unserer Psyche sollten wir viel Beachtung schenken, denn geht es uns psychisch nicht gut, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche auswirken.

Für psychologische Behandlungen blieb bisher, trotz einer Erstattung durch die **Zusätzlichen Dienste** unserer Krankenkasse, der größte Teil der Kosten zu Lasten des Patienten. Dies kann sich bald ändern, weil nun die Voraussetzungen geschaffen wurden, auch in Ostbelgien leichter eine Erstattung seitens der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch nehmen zu können.

Bisher war es für die Menschen in Ostbelgien nämlich kaum möglich, eine Erstattung seitens der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch zu nehmen, weil es gilt die Voraussetzung, dass der Therapeut einem Netzwerk angeschlossen sein muss, das vom LIKIV anerkannt ist. Jedoch bestand auf dem Gebiet der DG kein solches Netzwerk, dem sich Psychologen oder Orthopädagogen hätten anschließen können. Das nächstgelegene Netzwerk war RéSME (Réseau Santé Mentale de l'Est) in Verviers, dem fast ausschließlich französischsprachige Therapeuten angeschlossen sind.

### Neues Netzwerk in der DG ab 2024

Kürzlich wurde in der Deutschsprachigen Gemeinschaft das lokale „Netzwerk Mentale Gesundheit“ gegründet. Dieses Netzwerk ist ein Zusammenschluss von etwa 10 Einrichtungen, Zentren und Diensten, die eine Zuständigkeit im Bereich der mentalen Gesundheit haben. Um das Behandlungsangebot gezielt zu gestalten, werden nacheinander verschiedene Projekte in Angriff genommen. Ein erstes Ziel ist es, den langen Wartezeiten für psychologische Behandlungen entgegenzuwirken. Darüber hinaus sollte es mehr psychologische Hilfe in Reichweite der Patienten geben und sie sollte möglichst alle Altersgruppen abdecken. Auch sollten psychologische Sitzungen für alle Menschen zugänglich sein, ungeachtet ihres Einkommens. Die Krankenkassen können, im Falle von Netzwerk-Psychologen, den größten Teil der Kosten im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung übernehmen. Der Patient zahlt dann lediglich einen Eigenanteil zwischen 4 € und 11 €, je nach sozialem Statut.

Das erste Projekt des Netzwerkes soll Anfang 2024 starten: Fokus auf die psychologische Erstbetreuung und Prävention, um möglichst rasch Hilfe anbieten zu können im Hinblick auf eine schnelle Besserung. Weitere Projekte sind im Laufe des Jahres vorgesehen, so bspw. der Einsatz eines mobilen Therapeuten-Teams für Erwachsene, auch angepasst für Senioren, sowie die Schaffung zusätzlicher Anlaufstellen an mehreren Orten in den deutschsprachigen Gemeinden.



## Künstliche Intelligenz: Medizin der Zukunft?

Im medizinischen Alltag ist sie längst im Einsatz: künstliche Intelligenz (KI). Sie unterstützt Ärzte in Kliniken und Praxen bei der Auswertung von Röntgenaufnahmen, assistiert in Form von Robotern bei Operationen und ermöglicht durch spezielle Apps die Überwachung oder Früherkennung von Krankheiten. Werden wir in Zukunft noch mehr von künstlichen Intelligenzen behandelt?

### Was ist eine künstliche Intelligenz?

Kurz gesagt ist eine KI ein Computerprogramm, das dazu fähig ist, eigenständig Neues zu lernen. Dazu muss es zuerst jedoch mit Daten gefüttert und trainiert werden. Wenn das Programm dann genügend Daten gesammelt und analysiert hat, kann es selbst lernen, Entscheidungen zu treffen. Durch das stetige Hinzufügen von neuen Daten entwickelt das Programm sich immer weiter und verbessert sich kontinuierlich.

Prinzipiell gilt: Je größer die Datenmenge, desto besser. Dabei sollten die Daten so vielseitig wie möglich sein, um zu verhindern, dass die KI falsch bzw. einseitig trainiert wird. Erhält sie bspw. nur Daten von Personen zwischen 30 und 40 Jahren, wird sie Probleme bzw. Abweichungen auch nur in dieser Personengruppe feststellen können.

Daher ist es wichtig, den Entscheidungsprozess einer KI zu verstehen, bevor man sich auf ihre Angaben verlässt: Auf welche Kriterien hat das Programm diese oder jene Entscheidung basiert? Merkt man rechtzeitig, dass die KI eine Entscheidung aufgrund von falschen Variablen trifft, kann man sie umlenken und ein Lernen in die falsche Richtung verhindern.

#### Beispiel: Wolf-Hund

Füttert man eine KI mit Bildern von Wölfen und Hunden, damit sie lernt, diese voneinander zu unterscheiden, könnte es bspw. passieren, dass die KI den Wolf mit dem Wald verbindet, während der Hund für sie zu einem Haus oder einem gepflegten Garten gehört. Erhält sie nach zig Bildern schließlich ein Bild von einem Hund im Wald, könnte sie diesen fälschlicherweise als Wolf kategorisieren.

## Ausbildung und Schulung der Ärzte

Es bedarf spezieller Fähigkeiten, um das Potenzial künstlicher Intelligenz wohlüberlegt und kompetent nutzen zu können. Es ist daher unerlässlich, Ärzte entsprechend zu schulen, damit sie die neuen Techniken bestmöglich nutzen können. Auch bei der Ausbildung von neuen Ärzten wird das Erlernen von KI-Kompetenzen eine immer größere Rolle einnehmen müssen.

### Die Frage der Ethik: Wer ist schuld und wer haftet, wenn die KI einen Fehler macht?

Der Arzt? Oder die Entwickler des Computerprogramms?

Auf diese Fragen gibt es nur eine mögliche Antwort: Die Verantwortung muss schlussendlich immer beim Menschen bleiben. Schlägt die KI eine Diagnose oder Behandlung vor, ist der Arzt dafür verantwortlich, diese in Frage zu stellen und ggf. auf seinen Patienten anzupassen.

## Wo werden künstliche Intelligenzen in der Medizin bereits eingesetzt?

Künstliche Intelligenzen spielen in der Medizin bereits eine bedeutende Rolle und werden vielfältig in diversen Einsatzgebieten genutzt.

Bei der Auswertung von Röntgen-, Ultraschall- oder MRT-Aufnahmen werden KI eingesetzt, um die Bilder auf Auffälligkeiten zu untersuchen. So haben bestimmte künstliche Intelligenzen bspw. gelernt, Brustkrebs auf Röntgenbildern zu erkennen – und das in einigen Fällen sogar zuverlässiger als der Mensch.

Der Vorteil: Eine künstliche Intelligenz kann neue medizinische Erkenntnisse sofort mit in ihre Entscheidung einfließen lassen, wohingegen der Mensch sich erst einmal genau mit dem Lesen und Verinnerlichen der neuen Informationen beschäftigen muss.

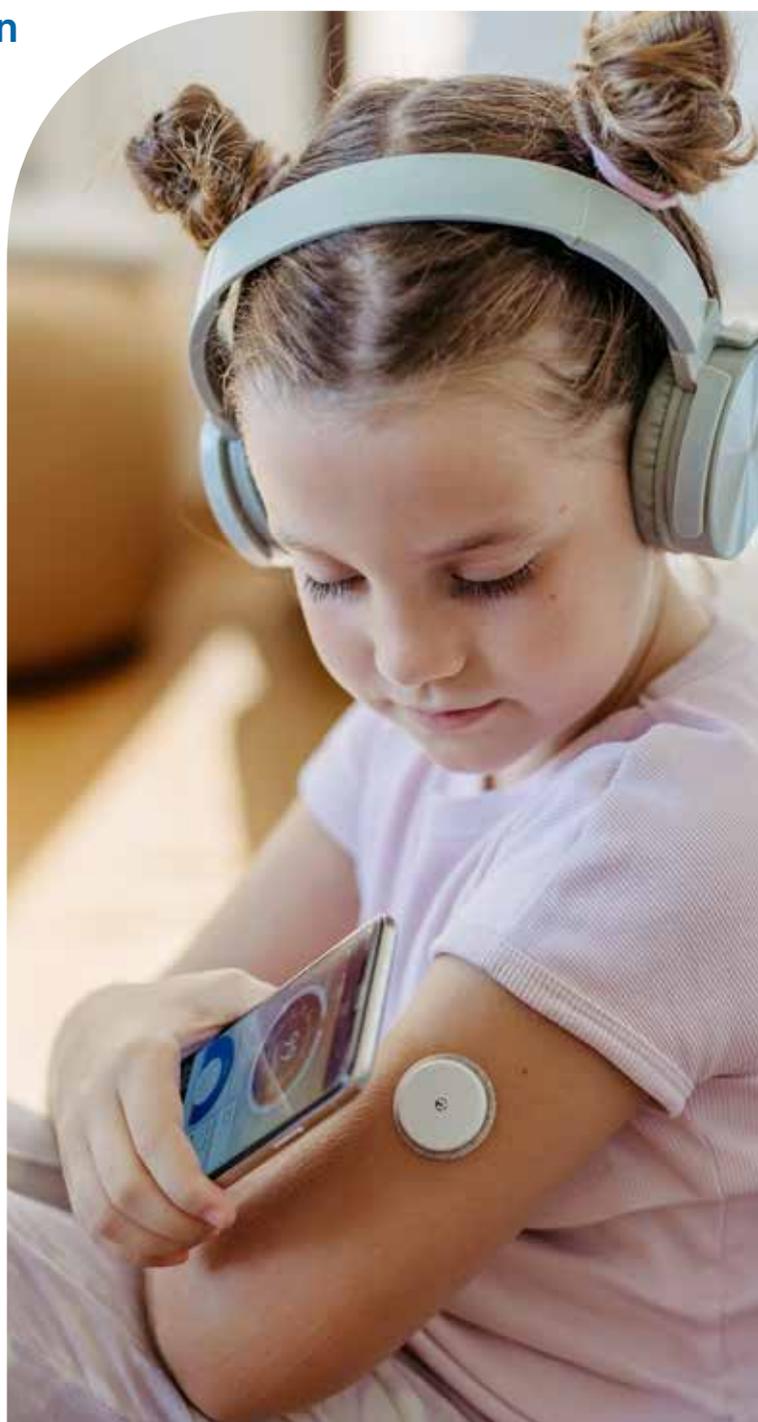
Wenn bei einem chirurgischen Eingriff die Verletzung des Körpers durch eine möglichst kleine Einschnittstelle so gering wie möglich gehalten werden soll, kann künstliche Intelligenz in Form von assistierenden Robotern die Präzision verbessern.

Es gibt mittlerweile auch künstliche Intelligenzen, die personalisierte Behandlungspläne für Patienten erstellen, bspw. nach einer Operation. Dazu beziehen sie medizinisches Fachwissen und die individuellen Patientendaten in ihre Entscheidung ein.

Aber auch administrative Aufgaben wie bspw. die Terminvergabe können von einer KI übernommen werden. Dadurch werden die Pflegeleistenden in ihrem Arbeitsalltag entlastet.

Daneben können auch Sie als Patient künstliche Intelligenzen direkt nutzen: Als Chatbot oder virtueller Assistent stellen KI Informationen bereit oder bieten Unterstützung an.

Auch bei der Vorbeugung oder Früherkennung von Krankheiten ist es möglich, künstliche Intelligenzen einzusetzen, bspw. in Form von Gesundheits-Apps.





## Gesundheits-Apps

Wer kennt es nicht? Anhaltende Bauchschmerzen, Schmerzen am Knie oder ein Ausschlag: Bevor wir einen Arzt aufsuchen, suchen wir im Internet nach unseren Symptomen, um Aufklärung über die Ursache zu finden. Die Qualität der Informationen ist oft nur schwer einzuordnen, da sich im Internet nicht nur medizinisches Fachwissen findet und es für den Laien oftmals schwierig ist, die relevanten Informationen aus der Vielfalt des Internet-Wissens herauszufiltern.

Eine genauere Antwort bezüglich der Ursache unserer Beschwerden können da schon KI-Chatbots liefern. Diese Apps ermöglichen einen unkomplizierten Zugang zu medizinischem Wissen. Indem sie von der Hauptursache ausgehend immer genauere Fragen stellen – so wie ein Arzt es auch tut – liefern sie anhand der vom Patienten eingegebenen Antworten eine mögliche Ursache.

Eine präzise Diagnose des Arztes ersetzen, das können solche Apps allerdings nicht, dafür fehlt die persönliche Beziehung zwischen Arzt und Patient. Im Gegensatz zur KI bezieht ein Arzt nämlich Faktoren wie das Gemüt oder das individuelle Schmerzempfinden in seine Entscheidung ein. Man könnte die von der KI gestellte Diag-

nose also eher als Wegweiser bezeichnen, der Ihnen als Patient einen Anhaltspunkt bietet, was Sie als nächstes tun sollten, und der Sie auf den Arztbesuch vorbereitet.

Neben diesen „Symptomprüfern“ gibt es auch KI-basierte Apps, die der Früherkennung einer Krankheit dienen, bei der Überwachung von Krankheiten wie Diabetes helfen oder bei der Rehabilitation nach einer OP unterstützen können. Sie können bspw. individuelle Behandlungsmethoden erstellen, an die Medikamenteneinnahme erinnern oder anhand von gesammelten Daten vorhersagen, wie sich der Blutzuckerspiegel vermutlich verändern wird.



Auf der Website [mHealthBelgium](https://mHealthBelgium.be) sind Gesundheits-Apps aufgelistet, die in Belgien als Medizinprodukte anerkannt sind.



Durch unsere **Zusätzlichen Dienste** sehen wir für Apps, die dort angegeben sind, eine jährliche Erstattung von bis zu **20 €** vor.

## Wird künstliche Intelligenz künftig den Arztbesuch ersetzen?

Künstliche Intelligenz wird menschliches Expertenwissen in naher Zukunft nicht vollständig ablösen. Allerdings kann sie Ärzte und Pfleger entlasten und Diagnosen und Therapien verbessern.

Auch dort, wo es einem Menschen evtl. schwerfällt, den Überblick zu behalten, kann künstliche Intelligenz unterstützend zum Einsatz kommen. Um ihre Patienten bestmöglich zu behandeln, müssen Ärzte immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft sein. Bei der hohen Publikationsfrequenz heutzutage ist das aber nur schwer möglich. Warum also nicht auf eine KI zurückgreifen, die all diese neuen Informationen innerhalb von wenigen Sekunden filtern und durchforsten kann?

Arbeiten KI und Menschen Hand in Hand zusammen, kommt das vor allem den Patienten zugute. Eine genauere Diagnose, eine bessere Behandlung und Überwachung können so gewährt werden.

Eine KI kann also die Arbeit der medizinischen Fachkräfte erleichtern, die sich um unsere Gesundheit kümmern. Gleichzeitig bietet sie den Ärzten die Möglichkeit, mehr Zeit für Gespräche mit ihren Patienten zur Verfügung zu haben.

*Künstliche Intelligenz soll Ärzte nicht ersetzen, sondern sie unterstützen.*



# Umgang mit Demenz:

## 8 Tipps für Angehörige

**E**ine Antwort auf Alltagsfragen zu finden, wie „Was möchtest du trinken?“, „Welcher Tag ist heute?“ oder selbstständig die Schuhe anzuziehen, kann für eine an Demenz erkrankte Person eine große, manchmal sogar unüberwindbare Herausforderung darstellen. Im Laufe ihrer Erkrankung kommen viele Einschränkungen auf die Betroffenen zu, denn die Nervenzellen im Gehirn schwinden fortschreitend. Für die an Demenz erkrankte Person und auch für die Familie und Freunde werden die Kommunikation und der Umgang zunehmend schwieriger. Umso wichtiger ist es, dass sich das soziale Umfeld an die Situation des Betroffenen anpasst. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die den Umgang und die Kommunikation mit Betroffenen im Umfeld erleichtern können.

### 1. Die Krankheit verstehen

Betreuen oder pflegen Sie einen Verwandten oder eine andere Ihnen nahestehende Person mit Demenz? Dann informieren Sie sich im Vorfeld genauer über die Krankheit. Denn nur, wenn Sie wissen, welche Symptome bei einer Demenz auftreten können, können Sie bestimmte Verhaltensweisen des Betroffenen besser verstehen, nachvollziehen und angepasster reagieren.

### 2. Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus und vermeiden Sie Überforderung

Für eine Person mit Demenz ist eine Umgebung mit möglichst wenig Stress und Hektik wichtig. Nehmen Sie sich daher genügend Zeit, um in Kontakt und Kommunikation zu treten. Betroffene leben oft – je nach Stadium der Demenz – in ihrer eigenen Welt. Wenn beim Ansprechen keine Reaktion erfolgt, können Sie die Person während des Sprechens kurz am Arm oder an der Schulter berühren, um auf sich aufmerksam zu machen. Schaffen Sie eine ruhige Umgebung und vermeiden Sie große Menschenansammlungen.

### 3. Das A und O: Setzen Sie in der Welt des Erkrankten an

Bei einer fortgeschrittenen Demenz kann der Betroffene sich plötzlich an einem anderen Ort fühlen oder etwas sehen, was in Wirklichkeit gar nicht da ist. Versuchen Sie, auch darauf einzugehen, agieren Sie in seiner Lebenswelt und spielen Sie mit: Wenn die Person bspw. denkt, in einem Auto zu sitzen, dann fragen Sie ganz einfach, ob sie schon angeschnallt ist oder wohin sie fahren möchte.

### 4. Nehmen Sie nichts persönlich

Im frühen Demenzstadium ist den Betroffenen meist durchaus bewusst, dass sie immer mehr vergessen. In solchen Fällen versuchen sie, die Anfangssymptome zu verstecken oder zu überspielen. Manchmal reagieren sie auch aggressiv oder ziehen sich zurück. Vermeiden Sie jedoch Diskussionen und Konflikte. Egal wie nahe Sie dem Betroffenen vor der Diagnose standen, mit fortschreitender Demenz kann es vorkommen, dass er Sie nicht mehr erkennt. Das ist schwer zu akzeptieren, aber es ist erfolglos, immer wieder darauf hinzuweisen, wer Sie sind. Spielen Sie ganz einfach die Person, die der Erkrankte vor sich sieht.

## 5. Seien Sie geduldig und bleiben Sie respektvoll

Selbst wenn Sie einen stressigen und anstrengenden Tag hatten, halten Sie sich trotzdem immer vor Augen, dass eine an Demenz erkrankte Person mehr Zeit braucht, um Informationen zu verarbeiten. Auch wenn die Person, die Sie pflegen und betreuen, zunehmend auf Sie angewiesen ist: Behandeln und sehen Sie sie nach wie vor als vollwertigen erwachsenen Menschen – und nicht als Kind. Vermeiden Sie auch Verniedlichungen von Worten.

Sagt oder macht der Betroffene etwas „Falsches“, weisen Sie ihn nie direkt auf die Fehler hin. Zwingen oder überreden Sie ihn nicht krampfhaft zu Aktivitäten oder Ausflügen, auch wenn Sie es gut meinen. Eine Person, die an Demenz erkrankt ist, hat, so wie eine gesunde Person, ihren eigenen Willen.

## 6. Erzählen Sie von sich

Bei der Demenz-Erkrankung ist leider häufig das Sprachzentrum betroffen: Der Betroffene verliert seine Sprachfähigkeit, da auch der Wortschatz immer begrenzter wird. Für den Erkrankten wird somit der Druck, einen richtigen Satz zu bilden, immer größer. Erzählen Sie daher viel von sich und Ihrem Leben. Es müssen keine großen Geschichten sein. Viele freuen sich über Gesellschaft, sind aber gleichzeitig froh, wenn sie selbst weniger sprechen müssen.

## 7. Beziehen Sie die Biographie des Pflegebedürftigen ein

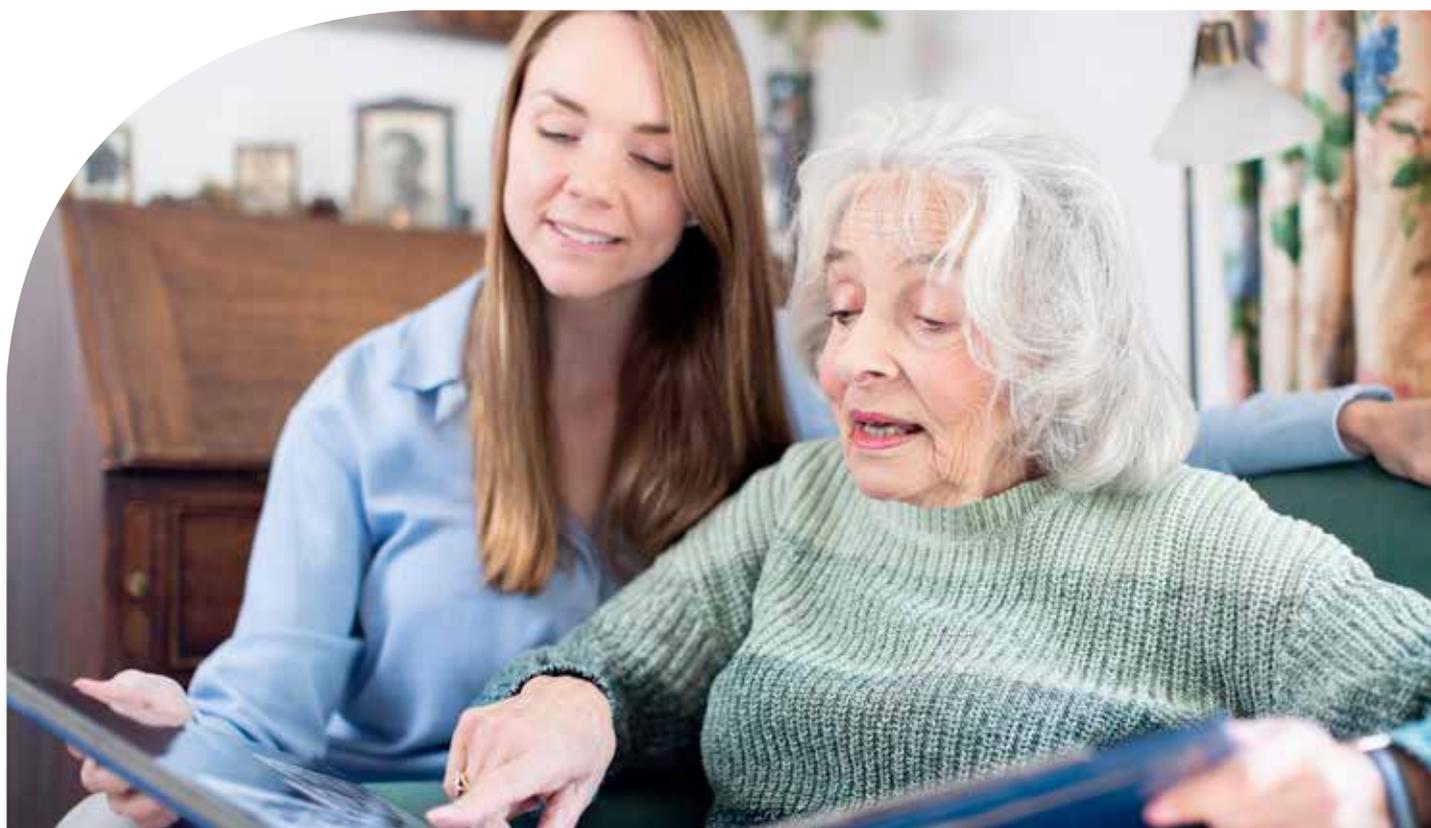
Orientieren Sie sich an der Lebensgeschichte des Betroffenen: Welchen Beruf übte die Person früher aus? Wie viele Geschwister hatte sie? Welches war die Lieblingsmusik? Bauen Sie Ihren Gesprächs- oder Beschäftigungsinhalt darauf auf. Personen mit Demenz können z.B. ein Erlebnis aus der Vergangenheit oder ein Lied von früher noch genauestens wiedergeben, können sich jedoch nicht mehr daran erinnern, was sie gestern gegessen haben.

Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, was Ihr Verwandter oder Ihr Freund noch besonders gut kann, wie Reime und Sprichwörter vervollständigen oder Lieder singen, die noch fest im Gedächtnis verankert sind.

## 8. Geschlossene statt offene Fragen sowie einfacher Wortschatz

Stellen Sie nach Möglichkeit keine offenen Fragen. Für eine gesunde Person ist die Frage „Was möchtest du jetzt machen?“ leicht zu beantworten. Einen Demenzkranken jedoch kann sie überfordern. Stellen Sie stattdessen die Frage geschlossen, d.h. mit Auswahlmöglichkeiten: „Möchtest du lieber draußen spazieren gehen oder sollen wir Fotos schauen?“

Wählen Sie einfache Worte und bilden Sie kurze, aber klare Sätze. Sie können auch Gegenstände zur Veranschaulichung nutzen.



# Tagesbetreuung und Kurzzeitpflege im Alten- oder Pflegeheim

**S**ie kümmern sich um einen Verwandten oder um eine andere Ihnen nahestehende Person, die nicht mehr alleine wohnen kann? Wenn Sie pflegender Angehöriger sind, müssen Sie viel leisten, planen und organisieren. Es stellen sich u.a. Fragen wie: Wer übernimmt die Betreuung, wenn ich arbeiten bin? Was mache ich, wenn ich in Urlaub fahren möchte? Oder was ist, wenn ich überlastet bin und einfach eine Auszeit brauche?

Um Angehörige zu entlasten, die einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause betreuen und pflegen, gibt es die Möglichkeit der Tagesbetreuung oder Kurzzeitpflege im Alten- oder Pflegeheim. Wir sehen hierfür durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung vor.

## Tagesbetreuung in der Woche

Pflegebedürftige Personen, die bspw. bei einem Verwandten zu Hause wohnen, haben die Möglichkeit, in der Woche eine Tagesbetreuung zu besuchen. Je nach Belegung ist dies an bis zu 5 Tagen – montags bis freitags – möglich. Die Tagespflege wird gewöhnlich zwischen 8.00 und 18.00 Uhr angeboten. Dabei kann für den Aufenthalt zwischen halben und ganzen Tagen gewählt werden, und auch, an welchen Wochentagen die Person die Tagespflege besuchen möchte. Im Aufenthalt inbegriffen sind:

- Mahlzeiten,
- Beschäftigung und Aktivitäten,
- Möglichkeit zum Ausruhen,
- Pflege bzw. Unterstützung.

In folgenden Pflegehäusern in Ostbelgien wird aktuell eine Tagesbetreuung angeboten:

- Residenz „Regina“, Moresnet
- Seniorenheim „Hof Bütgenbach“
- Seniorenheim „St. Elisabeth“, Sankt Vith

## Hin- und Rückfahrt zur Tagesbetreuung

Meist müssen die Familienangehörigen das Hinbringen und Abholen der Person selbst organisieren. In manchen Fällen besteht jedoch die Möglichkeit, auf ehrenamtliche Dienste oder auf den Rufbus für Personen mit eingeschränkter Mobilität zurückzugreifen.

*Knüpften Sie neue Kontakte  
und verbringen Sie Ihren Tag  
in bester Gesellschaft.*



### Zusätzliche Dienste

#### Tagesbetreuung im Pflegeheim

Personen, die als pflegebedürftig anerkannt sind, erstatten wir **7,50 €** pro Tag in einer Tagespflege, bis zu **750 €** jährlich. Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten **10 €** pro Tag, bis zu **1.000 €** jährlich.



### Rufbus für Personen mit eingeschränkter Mobilität

Der Rufbus wurde von der Beschützenden Werkstätte „Die Zukunft“ und der Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben gegründet. Der Transportdienst kann von Personen mit eingeschränkter Mobilität in Anspruch genommen werden, bspw. für die Fahrt zur Tagespflege oder zu einem Arztbesuch.



Ausführliche Informationen zum Rufbus finden Sie unter [www.zukunft.be](http://www.zukunft.be)

## Kurzaufenthalt im Alten- oder Pflegeheim

Es kann viele Gründe dafür geben, dass Sie als pflegender Angehöriger während eines bestimmten Zeitraums die Betreuung des Pflegebedürftigen nicht ausüben können, z.B. wenn Sie in Urlaub sind oder selbst erkranken oder wenn Sie eine Auszeit brauchen. Auch kann es vorkommen, dass eine Person nach einem Krankenhausaufenthalt noch eine gewisse Zeit intensive Pflege benötigt. In solchen Fällen kann ein Kurzaufenthalt in einem Alten- oder Pflegeheim eine wertvolle Lösung sein.

Anerkannte Einrichtungen in Ostbelgien, in denen aktuell eine Kurzzeitpflege möglich ist:

- Alten- und Pflegewohnheim „St. Joseph“, Eupen
- Begleitzentrum Griesdeck, Elsenborn und Eupen
- Marienheim, Raeren
- Residenz CHC, Membach
- Residenz „Regina“, Moresnet
- Seniorenheim „Hof Bütgenbach“
- Seniorenheim „St. Elisabeth“, Sankt Vith
- Seniorenresidenz „Golden Morgen“, Walhorn
- Seniorenzentrum „St. Franziskus“, Eupen
- Wohngemeinschaft Lommersweiler



### Zusätzliche Dienste

Die Freie Krankenkasse zahlt eine Erstattung für Kurzzeitpflege, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Wird der Aufenthalt genehmigt, erstatten wir für einen Kurzaufenthalt **22 €** pro Tag, während 14 Tagen pro Jahr.

Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten **24 €** pro Tag, ebenfalls während 14 Tagen pro Jahr.





# Nicht dringender Krankentransport: Änderungen zum 1. Januar 2024

**A**nders als bei einem Rettungstransport, der in Notfällen und immer über die Notrufzentrale 112 angefordert wird, wendet sich der Patient bei einem nicht dringenden Krankentransport selbst an einen zugelassenen Fahrdienst (z.B. Rotes Kreuz, Ambulanz Hautes Fagnes), um einen solchen Krankentransport zu beantragen. Meist handelt es sich dabei um Fahrten ins Krankenhaus, bzw. vom Krankenhaus nach Hause, oder zu einer medizinischen Behandlung.

## Neues Dekret der Wallonischen Region

Im Wallonischen Parlament ist ein Dekret in Vorbereitung, welches die Preisgestaltung aller Transportdienste bei einem nicht dringenden Krankentransport regeln soll.

Ziel ist es, den Patienten eine gewisse Tarifsicherheit zu geben und auf Ebene der Wallonischen Region ein einheitliches System zu schaffen. Die Fahrdienste sollen sich durch ihren Service und ihre Qualität auszeichnen, nicht jedoch durch Preisunterschiede zu Lasten der Patienten.

### Wichtige Punkte des geplanten Dekrets:

- Es gibt eine Preishöchstgrenze pro Kilometer und der Betrag wird jährlich indiziert.
- Zusätzlich zu einer Basispauschale dürfen ausschließlich die Anzahl Kilometer in Rechnung gestellt werden, bei denen sich der Patient auch tatsächlich im Fahrzeug befunden hat. Die Strecke der Leerfahrt, um den Patienten an seinem Wohnsitz abzuholen, oder die Strecke der Rückfahrt, nachdem der Patient ins Krankenhaus gebracht wurde, dürfen somit nicht mehr berechnet werden. Im Gegenzug ist jedoch eine bedeutende Erhöhung des Kilometerpreises, quasi eine Verdopplung vorgesehen.
- Für „sitzende“ Transporte soll die Hälfte des Preises berechnet werden dürfen.

Das Dekret wird anwendbar sein für alle Fahrdienste auf dem Gebiet der Wallonischen Region, auch für diejenigen, die nicht dem nationalen Verband der Transportdienste BELGAMBU angeschlossen sind.

Nicht anwendbar jedoch ist das Dekret für die Fahrdienste in der Region Flandern und in der Region Brüssel.

### Erstattung der Freien Krankenkasse

Nicht allein die Auswirkungen dieser neuen Regeln, sondern vor allem die derzeitige Teuerung der Kraftstoffpreise machen es unmöglich, langfristige Preisvereinbarungen mit Transportdiensten zu treffen. Aus diesen Gründen hat unsere Krankenkasse ab dem 1. Januar 2024 die Erstattungsregeln geändert, welche im Rahmen der **Zusätzlichen Dienste** für nicht dringende Krankentransporte vorgesehen sind.

Fortan erstatten wir für nicht dringende Krankentransporte generell 80 % des Rechnungsbetrags.

# Betreuung eines kranken Menschen?

## Nehmen Sie sich eine berufliche Auszeit

**W**enn ein geliebter Mensch schwerkrank wird und medizinischen Beistand benötigt, können Sie eine berufliche Laufbahnunterbrechung beantragen. Arbeitnehmer können für diese Zeit eine Entschädigung durch das Landesamt für Arbeitsbeschaffung (LfA) erhalten, Selbstständige haben die Möglichkeit, einen finanziellen Ausgleich bei ihrer Sozialversicherungskasse anzufordern.

### Möglichkeiten für Arbeitnehmer

Das LfA bietet unterschiedliche Systeme an, die es Arbeitnehmern ermöglichen, einen nahestehenden Menschen während der Genesung von einer schweren Krankheit zu betreuen oder ihn in der letzten Phase seines Lebens während einer Palliativpflege zu begleiten.

#### Medizinischer Beistand

Im Rahmen der Laufbahnunterbrechung für medizinischen Beistand können Berufstätige ihre Arbeit vollständig oder teilweise unterbrechen, um einen kranken Angehörigen nach einem medizinischen Eingriff oder aufgrund einer schweren Krankheit zu pflegen oder ihm beizustehen. Diese berufliche Auszeit kann Ihnen gewährt werden, wenn es sich bei der zu pflegenden Person um ein Mitglied Ihres Haushalts, einen Verwandten bis zum 2. Grad oder einen Verschwägerten des 1. Grades handelt (siehe S. 20).

#### Formen und Dauer des medizinischen Beistands

Es gibt 3 Formen der Laufbahnunterbrechung:

- die vollständige Unterbrechung für Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigte;
- die Reduzierung der Arbeitszeit um ein Fünftel für Vollzeitbeschäftigte;
- die halbezeitige Unterbrechung für Beschäftigte, deren Arbeitszeit mindestens 3/4 eines vollständigen Stundenplans entspricht.



Als schwere Erkrankung kann jede Krankheit oder medizinische Maßnahme eingestuft werden, die als solche vom behandelnden Arzt des Patienten beurteilt wird. Unter medizinischem Beistand ist jede Form der Betreuung zu verstehen, die zur Genesung des Schwerkranken beiträgt.



In der Regel darf die Arbeit während mindestens 1 und höchstens 3 Monaten unterbrochen werden. Diese Unterbrechung kann jedoch verlängert werden:

- **Bei vollständiger Laufbahnunterbrechung** darf die Dauer auf insgesamt 12 Monate verlängert werden. Für Personen, die den medizinischen Beistand für ihr maximal 16 Jahre altes Kind leisten, mit dem sie als einziger Elternteil zusammenleben, kann die Dauer auf 24 Monate verlängert werden.
- **Bei reduzierter Laufbahnunterbrechung** darf die Dauer auf insgesamt 24 Monate verlängert werden. Für Personen, die den medizinischen Beistand für ihr maximal 16 Jahre altes Kind leisten, mit dem sie als einziger Elternteil zusammenleben, kann die Dauer auf 48 Monate verlängert werden.

Benachrichtigen Sie Ihren Arbeitgeber im Vorfeld. Dies sollte mindestens 7 Tage vor Start geschehen, außer wenn eine dringende Hospitalisierung stattgefunden hat. Reichen Sie außerdem einen ärztlichen Bericht und einen Antrag beim LfA ein, um das Unterbrechungsgeld zu erhalten (siehe Tabelle).

### Palliativpflege

Als Arbeitnehmer haben Sie außerdem Anrecht auf eine Laufbahnunterbrechung, um eine im Sterben liegende Person palliativ zu begleiten. Die Unterbrechung kann als voll- oder teilzeitige Unterbrechung für 1 Monat beantragt werden.

Eine Verlängerung ist zweimal möglich, sodass der Urlaub pro palliativpflegebedürftige Person bis zu 3 Monate in Anspruch genommen werden kann.

Je nach Stundenplan kann diese Unterbrechungsform Vollzeit, Teilzeit oder zu einem Fünftel genommen werden. Die Gesamtdauer ist für alle Formen auf 3 Monate begrenzt.

### Formalitäten

- Der behandelnde Arzt des Palliativpatienten stellt eine Bescheinigung aus, die dem Arbeitgeber ausgehändigt werden muss. In diesem Nachweis ist vermerkt, dass sich der Arbeitnehmer bereit erklärt hat, Palliativpflege zu leisten.
- Reichen Sie einen Antrag beim LfA ein.

#### Break@Work

Reichen Sie Ihren Antrag auf einen thematischen Urlaub ganz einfach elektronisch über Break@work ein.



## Monatliche Entschädigung des LfA für medizinischen Beistand oder Palliativpflege

Unterbrechungsform	Monatlicher Betrag
<b>Vollständige Unterbrechung</b>	
Unabhängig vom Alter	896,73 €
Alleinerziehend, unabhängig vom Alter	1.527,70 €
<b>Unterbrechung auf Halbzeit</b>	
Unabhängig vom Alter	413,34 €
Alleinerziehend, unabhängig vom Alter	704,19 €
<b>Unterbrechung um ein Fünftel</b>	
Unabhängig vom Alter	140,23 €
Alleinerziehend, unabhängig vom Alter	188,57 €

## Zeitkredit

Unabhängig von den vorher genannten Unterbrechungsformen, die pro zu pflegenden Angehörigen in Anspruch genommen werden können, gibt es den „Zeitkredit mit Begründung“. Diesen können Sie nur beantragen, wenn Sie im Privatsektor tätig sind. In Ihrer gesamten beruflichen Laufbahn können Sie diese Form des Zeitkredits maximal 51 Monate beanspruchen aus folgenden Gründen:

- Betreuung eines unter 8-jährigen Kindes als Mutter, Partnerin der Mutter, Vater oder Adoptiveltern (48 Monate Anspruch auf Unterbrechungsgeld);
- Palliativpflege;
- Betreuung eines schwerkranken Haushaltsmitglieds oder Familienangehörigen;
- Betreuung eines unter 21-jährigen Kindes mit Behinderung;
- Betreuung eines eigenen schwerkranken minderjährigen Kindes oder eines schwerkranken minderjährigen Kindes, das zum Haushalt gehört;
- Teilnahme an einer anerkannten Aus- oder Weiterbildung (begrenzt auf 36 Monate).



Diese Unterbrechungsform muss länger im Voraus bei dem Arbeitgeber angekündigt werden. Außerdem ist die Vergütung während dieser Zeit an bestimmte Bedingungen geknüpft. Weitere Informationen zum Thema „Zeitkredit“ finden Sie unter [www.lfa.be](http://www.lfa.be) > Ich bin Bürger > Laufbahnunterbrechung, Zeitkredit und thematische Urlaube > Zeitkredit (Privatsektor)

## Möglichkeiten für Selbstständige

Auch Selbstständige haben die Möglichkeit, sich für einen pflegebedürftigen Angehörigen eine berufliche Auszeit zu nehmen. Unter bestimmten Voraussetzungen können sie eine entschädigte Laufbahnunterbrechung für Palliativpflege oder für medizinischen Beistand bei ihrer Sozialversicherungskasse beantragen.

Die Laufbahnunterbrechung kann beantragt werden:

- für die medizinische Pflege bei einer schweren Krankheit;
- für Palliativpflege;
- für Pflege eines behinderten Kindes unter 25 Jahren;
- wenn sie einer nahestehenden Person zugutekommt: dem Partner, einem Verwandten bis zum 2. Grad oder einer Person, die im selben Haushalt lebt.

Die berufliche Tätigkeit muss vollzeitig oder teilzeitig während mindestens 1 Monat unterbrochen werden. Insofern Sie mit Ihren Beitragszahlungen in Ordnung sind, zahlt die Sozialversicherungskasse Ihnen eine monatliche Pauschalentschädigung während maximal 12 Monaten:

- Vollständige Unterbrechung: 1.574,68 €
- Teilunterbrechung: 787,34 €

Senden Sie Ihrer Sozialversicherungskasse einen Brief per Einschreiben, in dem Sie erklären, welche Unterbrechungsform Sie beanspruchen möchten. Fügen Sie außerdem einen ärztlichen Bericht bei, aus dem die Schwere der Krankheit hervorgeht.



### Verwandtschafts- und Verschwägerungsgrade

- Verwandte 1. Grades: Eltern und Kinder
- Verwandte 2. Grades: Großeltern, Enkel und Geschwister
- Verschwägte 1. Grades: Schwieger- oder Stiefeltern, Stiefkinder und Ehepartner der Kinder



# Rundum gesund bei Kälte.



# Kälte und ihr gesundheitlicher Nutzen



**J**eder von uns hat schon einmal eine Verletzung oder eine andere Beschwerde mit Kälte behandelt, ohne darüber nachzudenken: Sei es der verstauchte Finger, den man mit einem Kühlpad umwickelt, die verbrannte Fingerkuppe, die man unter laufendes Wasser hält, oder das Fieber, das man mit einem kühlen Tuch auf der Stirn versucht zu senken. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal nach einem Spaziergang oder nach dem Joggen in der kalten Jahreszeit viel erfrischter und vitaler gefühlt als zuvor? Neben solch kleineren Effekten kann Kälte auch langfristig positive Wirkungen auf unseren Körper haben. So wird sie immer öfter als (Ganzkörper-)Therapie gegen verschiedene Beschwerden oder sogar Krankheiten eingesetzt. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn er auf Kälte trifft? Wieso kann Kälte gesund sein? Und was sollten Sie beachten, wenn Sie bei niedrigen Temperaturen Sport treiben?

## Kälte gezielt nutzen

Vielen wird schon nur beim Lesen des Wortes „Kälte“ kalt ums Herz. Auch wenn Sie Kälte mit einem eher unangenehmen Gefühl verbinden, sollten Sie diese nicht kategorisch meiden. Denn Kälte kann durchaus einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben.

### Hilfe gegen Schmerzen und Entzündungen

Wer kennt es nicht: Man stößt sich den Kopf an der Ecke der Schranktür, beim Kochen greift man aus Versehen neben den Griff des Kochtopfs und verbrennt sich die Hand oder beim Sport knickt man mit dem Fuß um. Ob Beule, Brandwunde oder verstauchter Knöchel: Verletzen wir uns, greifen wir intuitiv nach einem Kühlpad oder nutzen fließendes kaltes Wasser zur Linderung der Schmerzen. Doch warum hilft Kälte eigentlich gegen Schmerzen und Entzündungen?

#### Schmerzlinderung und Abschwellen

Kühlen wir einen verstauchten Knöchel, so ziehen sich die Blutgefäße dort zusammen. Die Durchblutung verringert sich und die Schwellung lässt nach. Auch der pochende Schmerz klingt durch das Kühlen ab, da die Schmerzweiterleitung zwischen den Nerven verlangsamt und gehemmt wird.

#### Hemmung von Entzündungen

Fast überall in unserem Körper kann eine Entzündung entstehen. Stoßen wir auf Eindringlinge wie bspw. Viren und Bakterien oder Chemikalien, wird unser Immunsystem im Idealfall aktiv. Es kommt zu einer Entzündungsreaktion und die betroffene Stelle ist meist gerötet, erwärmt und schmerzt. Schmerzen können jedoch manchmal sehr un-

angenehm werden wie bspw. bei einer Entzündung im Knie. Hier kann Kälte helfen: Kühlen wir die jeweilige Stelle, kann der Entzündungsprozess eingedämmt oder ausgebremst werden.

### Warum entsteht am Kopf eine Beule, aber am Arm ein blauer Fleck?

Stoßen wir uns, platzen kleinere Blutgefäße und es entsteht ein blauer Fleck oder eine Beule. Theoretisch handelt es sich bei beiden um Ansammlungen von Blut und Gewebsflüssigkeit. Doch warum entsteht bei einem Stoß am Kopf meist eine Beule, aber am Oberarm eher ein blauer Fleck?

Eine Beule entsteht, wenn der Knochen an der betroffenen Stelle unmittelbar unter der Haut liegt, wie es bspw. am Kopf der Fall ist. Die ausgetretene Flüssigkeit kann sich aus Platzgründen nicht innen ansammeln und sucht einen Weg nach außen.

## Kälte und Bewegung – doppelt gesund

Auch wenn es vielen von uns bei kalten Temperaturen nicht leicht fällt, sich vom gemütlichen warmen Sofa zu erheben, sollten die niedrigen Wintertemperaturen nicht als Ausrede genutzt werden, um sich vor Bewegung an der frischen Luft zu drücken. Denn wenn wir uns regelmäßig bewegen,



dazu noch an der kalten Luft, kann dies umso gesünder für uns sein.

Bewegung muss nicht immer Joggen sein. Auch Spazieren oder schnelles Gehen können als Alternative durchgeführt werden. Doch was kann Kälte – neben Schmerzlinderung und Hemmung von Entzündungen – in Kombination mit Bewegung noch für uns bewirken?

### **Stärkung des Immunsystems**

Kälte und Bewegung stärken und aktivieren verschiedene Abwehrzellen unseres Immunsystems. Dadurch wird die Reaktion des Immunsystems gegenüber Krankheitserregern verbessert. Sowohl Kälte als auch Bewegung erhöhen die Anzahl unserer weißen Blutkörperchen und anderer Botenstoffe, die wichtige Bestandteile unserer Immunabwehr sind. Die Reaktion unseres Immunsystems verbessert sich allgemein, wodurch Entzündungen und Krankheiten vermehrt vorgebeugt wird.

### **Kräftigung der Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems**

Setzen wir uns Kälte aus, ziehen sich viele Gefäße in unserem Körper zusammen. Der Blutdruck steigt und das Herz muss mehr arbeiten, um das Blut zu pumpen.

Kommen wir dann zurück ins Warme, entspannen sich unsere Gefäße wieder. Bei einem häufigeren Wechsel zwischen Kälte – mehr Arbeit – und Wärme – mehr Entspannung – werden unsere Gefäßwände auf Dauer gestärkt und der Flüssigkeits(ab)transport gefördert.

### **Erfrischend und belebend**

Da die Luft im Winter kälter ist, hat das Einatmen von kalter und frischer Luft einen wachmachenden und belebenden Effekt, den wohl jeder schon einmal verspüren konnte. Das

Lungenvolumen wird erhöht und wir haben mehr Sauerstoff im Körper. Auch die Serotoninausschüttung wird gefördert, dies ist ein Botenstoff, der die Informationsweitergabe im Nervensystem fördert. Wir bekommen einen „klareren“ Kopf und werden leistungsfähiger.

### **Erkältungsabwehr**

Bei kaltem Wetter werden die Schleimhäute unserer Atemwege mehr befeuchtet. Erkältungsviren haben es dadurch schwerer, sich auf den Schleimhäuten anzusiedeln. Doch Vorsicht ist geboten, wenn es zu kalt ist. Denn bei extremen Minustemperaturen ist die Luft sehr trocken und das Gegenteil tritt ein: Die Atemwege und Schleimhäute trocknen schneller aus und Erreger haben leichtes Spiel, sich auszubreiten.

### **Linderung bei psychischen Problemen**

Kälte kann psychischen Erkrankungen wie Depressionen vorbeugen oder bereits bestehende psychische Beschwerden lindern. Durch Kältereize werden sogenannte Glückshormone wie Endorphin oder Dopamin ausgeschüttet. Stimmung und Wohlbefinden verbessern sich. Studien belegen, dass Personen, die bei psychischen Problemen in therapeutischer Behandlung sind und zusätzlich regelmäßig Sport im Freien treiben, bessere Erfolge erzielen können und sie seltener Krankheitsrückfälle erfahren.

### **Besserer Schlaf**

Auch wenn wir uns nach dem Sport an der kalten Luft erst einmal erfrischt und fitter fühlen, wird nach einer gewissen Zeit der Ruhezustand wieder aktiviert, die Herzfrequenz sinkt und Müdigkeit setzt ein. Wer seinen Körper regelmäßig bewegt, ist danach viel ausgeglichener und Stress wird besser abgebaut.

## Das sollten Sie bei Bewegung in der Kälte beachten:

- Sehr wichtig: Wählen Sie nur dann Kälte, wenn Sie ganz gesund sind**  
Haben Sie Fieber oder fühlen Sie sich angeschlagen, dann sollten Sie die kalte Luft draußen besser meiden, sonst laufen Sie Gefahr, dass sich Ihre Symptome verstärken, Atemwegserkrankungen auftreten oder sich sogar der Herzmuskel entzündet.
- Wärmen Sie sich vorher auf**  
Es ist wichtig, sich bei niedrigen Temperaturen vor der Bewegung richtig aufzuwärmen, denn bei Kälte ist unser Körper anfälliger für Verletzungen. Aufgewärmte Muskeln schützen dagegen und sind zudem leistungsfähiger. Die Aufwärmung können Sie noch im Warmen durchführen.
- Treiben Sie Sport am besten bei Tageslicht**  
Wenn Sie im Winter laufen oder spazieren gehen, sollten Sie dies nach Möglichkeit im Hellen oder noch besser, wenn die Sonne scheint, tun. Dadurch können Sie die Vitamin-D-Produktion in Ihrem Körper ankurbeln.
- Atmen Sie durch die Nase**  
Indem Sie durch die Nase atmen, wird die kalte Luft aufgewärmt, bevor sie in Ihrer Lunge eintrifft. Sie können z.B. auch ein leichtes Halstuch vor den Mund ziehen, was zusätzlich vor der kalten Luft schützt.
- Nutzen Sie den „Zwiebellook“**  
Ziehen Sie sich schichtweise mit möglichst dünner, atmungsaktiver und nicht zu enger Kleidung an. Als oberste Kleidungsschicht sollten Sie eine wind- und wasserfeste Jacke anziehen. Anders als bei warmen Temperaturen wird der Körper bei Kälte von außen gekühlt. Durch den Zwiebellook bleibt Ihre Durchblutung gut erhalten und Sie sind flexibel und können jederzeit eine Schicht ausziehen, wenn Ihnen zu warm werden sollte.
- Schützen Sie Kopf, Hände und Füße**  
Denken Sie beim Sport im Winter immer daran, Mütze, Halstuch, Handschuhe und warme Socken anzuziehen. Das ist wichtig, damit Sie nicht zu viel Körperwärme über den Kopf verlieren. Hände und Füße haben nicht viel Fettgewebe und produzieren nur wenig Wärme, diese dürfen nicht zu schnell auskühlen.
- Trinken Sie weiterhin genug**  
Auch wenn wir bei Kälte ein geringeres Durstgefühl haben und weniger schwitzen und weniger Flüssigkeit verlieren, heißt das nicht, dass wir weniger Wasser trinken sollten. Nehmen Sie weiterhin die gleiche Wassermenge zu sich. Trinken Sie einen warmen Tee, bevor Sie zum Sport nach draußen gehen, dies wärmt Ihren Körper so richtig von innen auf.
- Nach dem Sport wieder schnell ins Warme**  
Haben Sie Ihre Sporteinheit beendet, suchen Sie rasch wieder das Warme auf. Dehnen und strecken können Sie sich drinnen. Auch ein warmes Bad oder eine warme Dusche nach der Kälte sind für den Körper sehr gut. Bei Bewegungspausen draußen sollten Sie ganz einfach stehen bleiben, anstatt sich auf eine kühle Bank oder den Boden zu setzen, denn dies fördert schmerzhaftes Blasenentzündungen.

### Alternativen statt Ausreden

Wer sich im Winter nicht zum Sport in der Kälte überwinden kann, sollte die Bewegung nicht einfach komplett weglassen, sondern nach Alternativen im Warmen suchen: Schwimmen, Home-Workouts, Sportgruppen, Fitnessstudio usw.

## Ganzkörperkältetherapie

Die Ganzkörperkältetherapie wird immer häufiger gegen verschiedene Beschwerden und Krankheiten eingesetzt. Die Behandlung wirkt vor allem entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Ganzkörperkältetherapie kann zudem bei Angst und Stress helfen oder allgemein zu mehr Vitalität und einem besseren Schlaf verhelfen.

### Kalt, aber angenehm

Bei einer richtigen Kältetherapie wird Kälte nicht nur auf einer bestimmten Stelle angewendet, sondern am ganzen Körper.

Bei einer Ganzkörperkältetherapie halten Sie sich für 1 bis 3 Minuten in einer sogenannten Kältekammer auf, in der sich -110 bis -150 °C kalter Stickstoff befindet. Da die Luft sehr trocken ist, wird die Kälte nicht als so unangenehm empfunden. Dagegen ist z.B. eine kalte Dusche von ca. 5 °C viel unangenehmer.



### Zusätzliche Dienste

Für die Ganzkörperkältetherapie KryoSana sehen wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine einmalige Erstattung von **100 €** pro Person vor.

Eine Erstattung ist nur möglich, wenn Sie an einer Krankheit leiden, die sich auf einen der folgenden Bereiche bezieht:

- Traumatologie
- Rheumatologie
- Fibromyalgie
- Neurologie
- Dermatologie

Die Erstattung erfolgt bei einer kontinuierlichen Teilnahme an 10 Sitzungen und auf Grundlage der ärztlichen Zustimmung, die auf dem Antrag auf Rückerstattung vom Arzt vermerkt sein muss.



Weitere Informationen sowie den Antrag auf Erstattung finden Sie auf unserer Website unter **www.freie.be** > Leistungen > Kältetherapie (KryoSana)





### **Achtung: Kälte ist nicht für jeden geeignet!**

Personen mit Asthma, Herzproblemen, anderen (bewältigten) Erkrankungen oder Personen, die schon ein höheres Alter erreicht haben, sollten sehr vorsichtig mit Kälte sein. Der Körper von erkrankten oder älteren Personen ist geschwächt und anfällig, daher kann kalte und trockene Luft gefährlich werden. Die Atemwege können stark gereizt werden und es kann zu einem Sauerstoffmangel kommen, da der Körper bei Kälte zunächst automatisch mit weniger Sauerstoff versorgt wird. Für gesunde Menschen stellt dieser Sauerstoffmangel kein Problem dar.

Bei Personen mit Vorerkrankungen kann sich zudem nicht nur der Herzmuskel schneller entzünden, auch Gefäß- und Muskelkrämpfe, Unterkühlung oder sogar ein Kälteschock kommen vermehrt vor. Kälte kann auch das sogenannte Kälteasthma auslösen, wenn eine Überempfindlichkeit gegenüber Kälte vorliegt. Betroffene bekommen dann keine Luft mehr.

### **Wann Sie besser Wärme anstatt Kälte nutzen sollten**

Nicht nur mit Kälte, sondern auch mit Wärme behandeln wir uns regelmäßig, bspw. wenn wir Bauchkrämpfe haben und uns ein Kirschkernkissen auf den Bauch legen.

Wärme wird auch bei Verspannungen im Rücken eingesetzt, z.B. in Form von Wärmepflastern, Wärmekissen oder Infrarotlampen. Bei Entzündungen oder Schwellungen sollte allerdings keine Wärme genutzt werden.

Denn Wärme bewirkt genau das Gegenteil von Kälte: Die Muskulatur entspannt sich und die Blutgefäße weiten sich aus. Die Durchblutung und der Sauerstofftransport werden gefördert und die Nervenbahnen entlastet. Sehnen, Muskeln und Gewebe werden dehnbarer und lockerer.

*Wärme und Kälte wirken unterschiedlich auf unseren Körper.*

## **Bedeutet Kälte gleich Erkältung?**

Wir bringen den Winter nicht nur mit Kälte in Verbindung, sondern automatisch auch mit Erkältung und Grippe. Viele Menschen meiden vielleicht auch aus diesem Grund die frische und kältere Luft. Aber wird eine Erkältung durch Kälte ausgelöst?

### **Was genau verursacht eine Erkältung?**

Erkältung, Grippe, Bronchitis oder Lungenentzündung sind typisch für die kalte Jahreszeit. Was viele jedoch nicht wissen, ist, dass die Erreger dieser Krankheiten eigentlich zu jeder Jahreszeit – ob kalt oder warm – in der Bevölkerung kursieren. Gibt es Erklärungen dafür, warum wir ausgerechnet im Herbst und Winter anfälliger sind für diese Krankheiten?

## Kälte

Erkältungsviren gelangen meist über den Nasen- und Rachenbereich in unseren Körper. Da unser Körper und damit auch unsere Nase bei Kälte schlechter durchblutet sind, sind automatisch weniger Immunabwehrzellen im Umlauf. Dringen die Erreger über unsere kalte Nase ein, werden sie in dieser ersten „Abwehrstation“ weniger intensiv bekämpft und sie können sich ausbreiten.

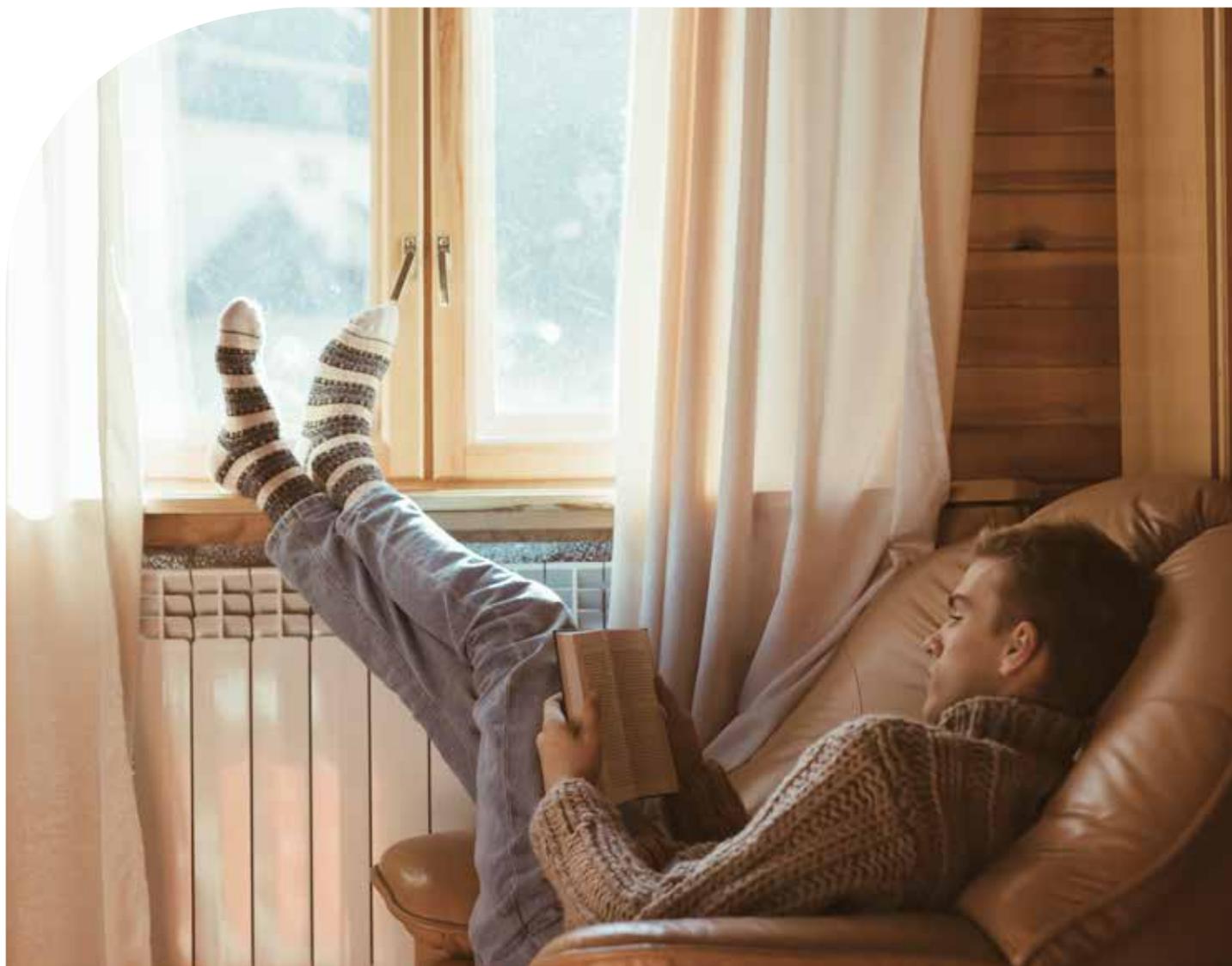
## Wärme

Kälte allein führt nicht zu einer Erkältung, sondern, so paradox dies klingt, auch Wärme. Bei kalten Temperaturen halten wir uns häufiger drinnen in Räumen auf, die schlecht durchlüftet und sehr erwärmt sind. Heizungen entziehen der Luft viel Feuchtigkeit, sodass die Luft auch sehr trocken wird. Atmen wir trockene Heizungsluft ein, trocknen damit auch unsere Schleimhäute in Nase und Rachen aus. Viren und Bakterien können sich leichter ansiedeln. Bei Asthmakranken kann sehr trockene Luft sogar von einer erschwerten Atmung bis hin zu einer lebensgefährlichen Atemnot führen.

## Tipps gegen trockene Heizungsluft im Winter

Die Luft in unseren vier Wänden sollte weder zu trocken sein, noch eine zu hohe Luftfeuchtigkeit haben. Im Winter, wenn die Heizung wieder auf Hochtouren läuft, ist die Luft in unseren Wohnräumen sehr trocken. Hier ein paar Tipps, wie Sie der trockenen Heizungsluft entgegenwirken können:

- Stellen Sie eine kleine Schüssel mit Wasser auf die Heizung oder die Fensterbank. Reinigen Sie die Schüssel jedoch regelmäßig, da sich sonst zu viele Viren und Bakterien darin ansammeln können.
- Legen Sie sich eine Zimmerpflanze zu. Pflanzen geben über ihre Blätter Feuchtigkeit ab.
- Lüften Sie Ihre Wohnräume 2 bis 3 Mal für ungefähr 5 Minuten am Tag.



# Das Auge:

## Fenster zur Welt

**S**ie sind das vielleicht wichtigste Sinnesorgan für den Menschen: unsere Augen. Nur dank ihnen können wir unsere Welt so bunt wahrnehmen, wie sie ist. Jeden Tag legen sie sich ins Zeug, um uns das Sehen zu ermöglichen. Das ist allerdings noch nicht alles, denn in unseren Augen spiegelt sich sehr viel mehr, als wir auf den ersten Blick denken.

### So sehen wir

Damit wir die Welt in scharfen Bildern sehen, muss unser Körper Höchstleistungen vollbringen. Es bedarf eines komplexen Zusammenspiels von Augen und Gehirn: Damit in unserem Gehirn ein Bild entsteht, muss Licht nämlich in Nervenreize umgewandelt werden.

Um sehen zu können, muss Licht auf die betrachteten Gegenstände fallen, in völliger Finsternis sind wir Menschen nämlich blind. Das Licht wird von den Gegenständen zurückgeworfen und fällt in unsere Augen. Dann gelangt das Licht durch das Auge zur Netzhaut, wo die Informationen erst einmal analysiert werden. Die sogenannten Stäbchen sind dabei zuständig für die Unterscheidung von hell und dunkel und die Zapfen für die Farben. Die sortierten Informationen werden dann in Nervenimpulse umgewandelt und über den Sehnerv ans Gehirn weitergeleitet. Dort werden die Informationen von beiden Augen zusammengesetzt und es entstehen Bilder.

Das Gehirn gleicht gleichzeitig die Informationen, die es von den Augen erhält, mit den im Gedächtnis abgespeicherten Erinnerungen ab. Dieses Feedback ermöglicht es, die Informationen schnellstmöglich richtig in den jeweiligen Kontext einordnen zu können.



## Sehen will gelernt sein

Wussten Sie, dass Babys das (scharfe) Sehen erlernen müssen? Die Sehschärfe entwickelt sich erst allmählich. Im ersten Lebensmonat können Babys vor allem hell und dunkel unterscheiden und einige Umrisse erkennen. Denn um in verschiedenen Entfernungen scharf sehen zu können, müssen die Sehmuskeln und der Sehnerv trainiert werden und die Nervenzellen, die sich im Gehirn und in der Netzhaut befinden, müssen sich entwickeln. Hinzu kommt, dass Babys erst noch lernen müssen, die vielen Eindrücke richtig zu verarbeiten und einzuordnen.



## Sehschwäche und Fehlsichtigkeit

Weit entfernte Objekte erscheinen unscharf oder das Kleingedruckte ist nicht lesbar: Viele Menschen entwickeln zu einem Zeitpunkt in ihrem Leben eine Sehschwäche. Oftmals sind Fehlsichtigkeiten aber auch angeboren.

### Kurzsichtigkeit

Kurzsichtige sehen in der Nähe scharf, befindet sich ein Gegenstand jedoch in der Ferne, können sie diesen nur unscharf oder verschwommen erkennen. Der häufigste Grund für eine Kurzsichtigkeit ist ein zu langer Augapfel. Dadurch liegt der Brennpunkt, also der Punkt, an dem ein Gegenstand scharf erscheint, nicht auf der Netzhaut, sondern davor.

### Weitsichtigkeit

Bei Weitsichtigkeit können die Betroffenen weit entfernte Objekte problemlos erkennen, die Sicht im Nahbereich fällt ihnen jedoch schwer. Die häufigste Ursache ist hier ein zu kurzer Augapfel, wodurch der Punkt des schärfsten Sehens nicht auf der Netzhaut liegt, sondern dahinter.

### Hornhautverkrümmung oder Stabsichtigkeit

Bei Menschen mit Hornhautverkrümmung ist die Oberfläche der Hornhaut nicht gleichmäßig gewölbt wie bei einer Kugel, sondern etwas verformt. Dadurch erscheinen Punkte eher als Striche oder Stäbe – daher stammt auch der Name

„Stabsichtigkeit“. Auch das Einschätzen von Entfernungen fällt vielen Betroffenen schwerer. Eine Hornhautverkrümmung ist meist angeboren.

### Alterssichtigkeit

Streng genommen handelt es sich bei Alterssichtigkeit nicht um eine Fehlsichtigkeit, sondern um eine natürliche Alterungserscheinung. Sie tritt meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr auf und macht sich dadurch bemerkbar, dass der Wechsel zwischen Fern- und Nahsicht immer schwerer fällt. Bücher müssen immer weiter weg gehalten werden, um die Buchstaben entziffern zu können und auch der Text auf dem Smartphone scheint immer verschwommener. Das liegt daran, dass die Linse im Alter an Elastizität verliert; sie kann sich nicht mehr so stark wölben, um Gegenstände zu fixieren und scharf zu stellen.

### Sehschwächen korrigieren

Es gibt eine Vielzahl von Sehschwächen und Fehlsichtigkeiten. Die meisten sind relativ harmlos und lassen sich mit einer Brille, Kontaktlinsen oder mit einer Laser-OP korrigieren. Je nach Art der Sehschwäche oder auch bei bestimmten Augenerkrankungen kann es allerdings sein, dass eine Brille nicht ausreicht und stattdessen eine andere Behandlung oder ein operativer Eingriff notwendig ist, um Linderung zu bringen.

## Augen von Geburt an fördern

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ Diese Aussage trifft auch beim Sehen zu. Der Sehsinn von Babys bzw. Kindern verfeinert sich immer weiter. Das kann allerdings nur funktionieren, wenn das Kind überhaupt scharf sehen kann. Es ist also wichtig, Sehschwächen bei Kindern so früh wie möglich zu bemerken und mit Sehhilfen zu korrigieren. Das Tückische dabei: Besteht die Sehschwäche von Geburt an, hat das Kind nie gelernt scharf zu sehen. Es weiß also nicht, dass es nicht richtig sieht. Denn unscharf zu sehen tut nicht weh – das Kind beklagt sich also nicht unbedingt, bis es bspw. in der Schule nicht erkennen kann, was auf der Tafel geschrieben steht.



## Spiegel unserer Gesundheit

Neben Sehschwächen und Fehlsichtigkeiten lässt sich an und in unseren Augen aber noch viel mehr erkennen. Die Augen sind eine wichtige Informationsquelle zu unserem Gesundheitszustand: Eine genaue Untersuchung des Auges kann eine Vielzahl von Krankheiten aufdecken oder eine Diagnose bestätigen, und dies auch bei Erkrankungen, die die Augen nicht direkt betreffen.

Einige Krankheiten erkennt man bereits an der Farbe der Augen: Eine zu blasse Bindehaut ist ein Zeichen für Blutarmut. Ist die Bindehaut jedoch zu gelb, deutet dies auf eine Lebererkrankung hin. Eine gerötete Bindehaut kann ein Warnzeichen für trockene Augen oder Entzündungen sein (z.B. durch Bildschirmarbeit oder Bakterien) oder sogar auf eine Autoimmunkrankheit hindeuten: Einige Autoimmunerkrankungen äußern sich in Form von Augenentzündungen und können das Sehvermögen beeinträchtigen.

Andere Erkrankungen hingegen können das Aussehen der Augen verändern: Patienten mit einer Schilddrüsenerkrankung entwickeln häufig eingezogene Augenlider oder Augen, die ungewöhnlich weit hervortreten, denn eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann zu einer Schädigung der Augenlider, der Augenhöhle oder der Augenmuskeln führen.

Besonders in Industrieländern ist außerdem Bluthochdruck eine weitverbreitete Krankheit, die unbehandelt im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Oftmals bleibt Bluthochdruck unbemerkt oder wird nur durch Zufall festgestellt. Das kann bspw. bei einer Augenuntersuchung der Fall sein, denn am Zustand der Netzhautgefäße lässt sich erkennen, wenn jemand an zu hohem Blutdruck leidet. Auch Diabetes kann an den Gefäßen der Netzhaut erkannt werden, denn ein zu hoher Blutzuckerspiegel beschädigt diese und führt zu Gefäßverschlüssen.



## Unsere Erstattungen auf einen Blick

### Brillen und Kontaktlinsen:

- Spezialgestell für Kinder bis 4 Jahre: bis zu **50 €** pro Jahr.
- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre:
  - $\leq \pm 4$  Dioptrien: bis zu **25 €** pro Glas oder Linse (2 Gläser oder 2 Linsen pro Jahr).
  - $> \pm 4$  Dioptrien: bis zu **75 €** pro Glas oder Linse (2 Gläser oder 2 Linsen pro Jahr).
- Erwachsene ab 18 Jahre: bis zu **175 €** alle 4 Jahre, unabhängig der Dioptrie.

### Augenprothesen:

bis zu **250 €** pro Jahr ergänzend zu einer Erstattung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung oder einer internationalen Vereinbarung.

**Refraktive Laser-OP:** **250 €** pro Eingriff, bis zu **500 €** pro Person.

**Operatives Einsetzen von Linsen:** **250 €** pro Eingriff, bis zu **500 €** pro Person, falls keine gesetzliche Erstattung möglich ist.

**Ambulanter Augeneingriff:** bis zu **1.000 €** pro Eingriff, falls keine gesetzliche Erstattung möglich ist und der Eingriff von einem Augenfacharzt außerhalb eines Krankenhaus- oder Tagesaufenthaltes durchgeführt wird.

**Optometrisches Visualtraining:** **30 €** für die Erstmessung sowie **30 €** für jede weitere Trainingseinheit, bis zu 12 Behandlungen pro Jahr. Das Training muss von einem anerkannten Optiker mit spezialisierter Ausbildung als Funktional-Optometrist durchgeführt werden.

## Das Auge isst mit: Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Augengesundheit?

Wie all unsere Organe profitieren auch die Augen von einer gesunden Ernährung. Unsere Augen nehmen einen großen Teil des Gehirns in Anspruch – ist das Gehirn also nicht gut versorgt, geht es unseren Augen auch nicht gut. Bei einer unzureichenden Vitaminversorgung kann es zu Mangelerscheinungen kommen, die wiederum Störungen am Auge hervorrufen können. So ist bspw. in Entwicklungsländern ein Vitamin-A-Mangel der Hauptgrund für das Erblinden von Kindern.

Umgekehrt ist es jedoch nicht möglich, eine bereits bestehende Sehschwäche durch gesunde Ernährung wieder umzukehren und die Sehkraft wird auch nicht besser, wenn wir uns besonders vitaminreich ernähren.

Zu den wichtigsten Nährstoffen für die Augengesundheit gehören Vitamin A und Betacarotin, denn ohne sie können die Stäbchen in der Netzhaut nicht arbeiten. Diese Vitamine sind vor allem in Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Paprika, Rote Bete oder Möhren zu finden. An dem Mythos, dass Möhren gut für die Augen sind, ist also tatsächlich etwas dran!

Neben Vitamin A sind auch die Vitamine C und E sowie Omega-3-Fettsäuren essenziell, denn sie schützen die Körperzellen. Zitrusfrüchte, Beeren und gesunde Fette, wie sie bspw. in Nüssen enthalten sind, sollten daher im Speiseplan nicht fehlen.





Hautkrebs:

## Vorbeugung und Früherkennung

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen nimmt jährlich zu. Hauptursache ist die UV-Strahlung der Sonne. Da Hautkrebs im Anfangsstadium gewöhnlich keinerlei Beschwerden verursacht, wird die Krankheit oft erst spät entdeckt. Dabei gibt es 2 Faktoren, die Sie selbst beeinflussen können, um Ihr Erkrankungsrisiko zu mindern: Vermeidung übermäßiger Sonneneinwirkung und regelmäßige Selbstuntersuchung. Wir erklären Ihnen, worauf Sie achten sollten, um Ihre Haut zu schützen, und wie Ihnen eine App beim Abchecken von Hautflecken helfen kann.

### Was ist Hautkrebs?

„Hautkrebs“ ist ein Sammelbegriff für bösartige Hauttumore. Dabei wird das Erbgut in den Zellkernen der Haut geschädigt, die Zellen entarten und wuchern, anstatt abzusterben. Es gibt 2 Kategorien von Hautkrebs: schwarzer Hautkrebs und weißer Hautkrebs. Bei beiden Formen sind die Heilungschancen in der Regel gut, insofern sie frühzeitig erkannt und behandelt werden.

#### Schwarzer Hautkrebs

Schwarzer Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt, zählt zu den gefährlichsten Hautkrebsarten. Im Vergleich zum weißen Hautkrebs wird er viel seltener diagnostiziert, dafür hat er aber eine hohe Tendenz, Metastasen zu bilden und im Körper zu streuen.

Melanome entstehen durch die Vermehrung und Ausbreitung von entarteten Pigmentzellen. Auf den ersten Blick sehen sie aus wie Muttermale, haben aber typische Merkmale, die sich von den harmlosen Leberflecken unterscheiden.

Das beste Heilmittel  
ist frühzeitiges Handeln!

Hautkrebs kann in jedem Alter und an jeder Körperstelle auftreten. Vorwiegend betroffen sind jedoch die Stellen, die der Sonne direkt ausgesetzt sind: Kopf, Ohren, Hals, Nacken, Dekolleté, Arme und Hände. Auch in Farbe, Form und Größe kann sich Hautkrebs sehr unterschiedlich bemerkbar machen. Das macht es auch so schwierig, ihn zu identifizieren.

#### Typische Merkmale von Melanomen sind:

- asymmetrische Form;
- unscharf begrenzte Ränder;
- ungleichmäßige Pigmentierung bzw. unterschiedliche Farbschattierungen (schwarz, braun, blau usw.);
- Durchmesser von mehr als 6 mm.

## Weißer Hautkrebs

Weißer Hautkrebs tritt deutlich häufiger auf, ist allgemein aber weniger aggressiv. Zu den Haupttypen zählen das Basalzellkarzinom (Basaliom) und das Plattenepithelkarzinom (Spinaliom).

Das Tückische am weißen Hautkrebs ist, dass die Hautveränderungen in vielen Fällen als nicht besorgniserregend wahrgenommen werden. Die Betroffenen betrachten sie vielmehr als kleine Makel oder unschöne Flecke. Die Haut ist trocken, schuppig, juckend, nassend, glänzend, gerötet, knotig, verkrustet, eingesunken, verhornt oder blutig. Ein klassisches und eindeutiges Anzeichen von weißem Hautkrebs gibt es also nicht.

Selbstverständlich bedeutet nicht jede Erscheinung gleich Hautkrebs. Wichtig ist es jedoch, die auffällige Stelle im Auge zu behalten. Wenn sie nach 3 bis 4 Wochen noch immer sichtbar und nicht abgeheilt ist, sollten Sie diese auf jeden Fall von einem Dermatologen untersuchen lassen.

Denn wenn nicht rechtzeitig gehandelt wird, können sich die beschädigten Zellen in das umliegende Gewebe aus-

breiten und in tiefer liegende Schichten vordringen. Das wiederum macht die Behandlung komplexer und lässt die Heilungschancen geringer werden.

## Hauptursache: UV-Strahlung

Als Ursache von Hautkrebs steht eindeutig die UV-Strahlung an erster Stelle. Wer sich über Jahre hinweg ohne geeigneten Schutz intensiv der Sonne oder auch dem Solarium-Licht aussetzt, läuft Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Schwere Sonnenbrände in jungen Jahren können die Hautkrebsentwicklung im Erwachsenenalter zunehmend begünstigen. Der Schaden, den die UV-Strahlung in der Haut verursacht, lässt sich nämlich nicht rückgängig machen.

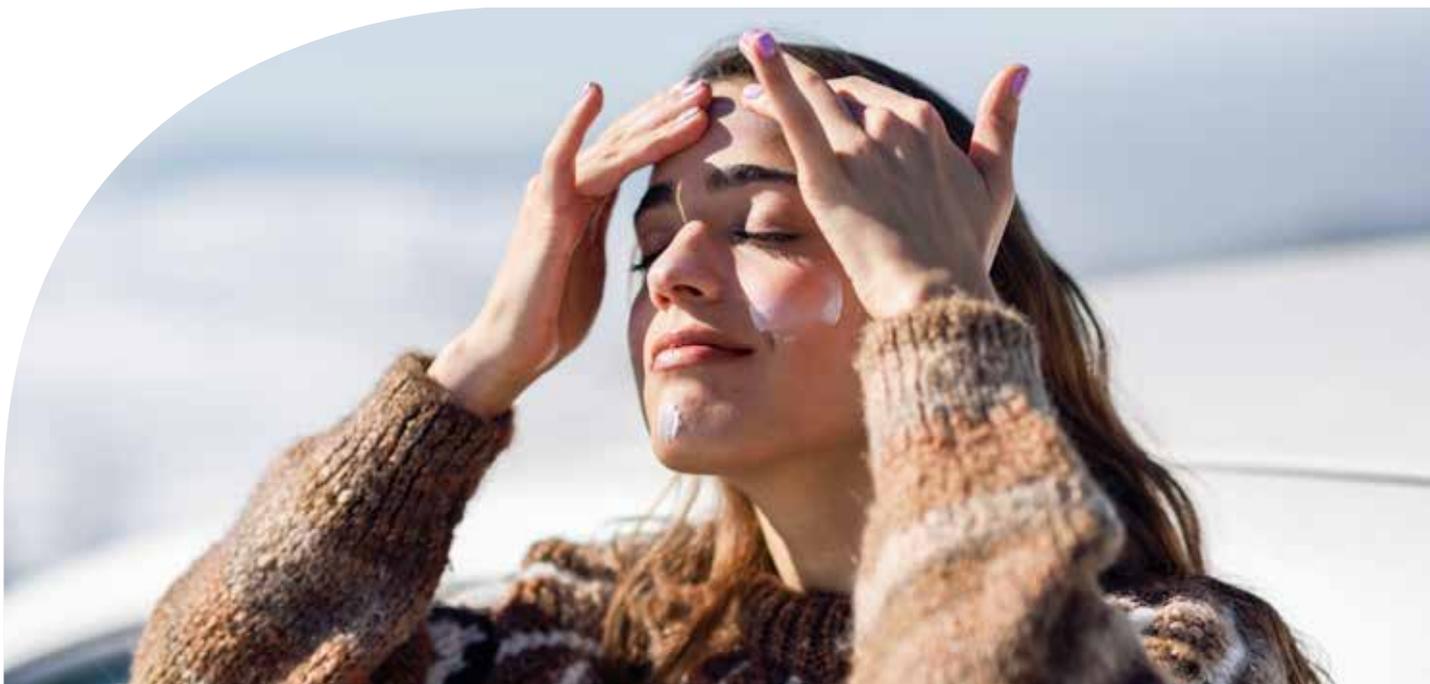
Doch das persönliche Risiko steigt nicht nur mit der Häufigkeit und der Dauer der UV-Strahlenexposition. Auch der Hauttyp, eine genetische Vorbelastung oder bestimmte Krankheiten spielen eine Rolle. Zudem nimmt das Erkrankungsrisiko aufgrund der nachlassenden Reparaturfähigkeit der Hautzellen mit dem Alter zu.



### Schützen Sie Ihre Haut auch im Winter!

Nicht nur im Sommer sollten Sie Ihre Haut vor der UV-Strahlung der Sonne schützen. Auch im Winter besteht die Gefahr, sich einen Sonnenbrand zu holen und dadurch die Haut nachhaltig zu schädigen. Die Intensität der Sonnenstrahlen kann sich durch die Reflektion im Schnee um bis zu 90 % verstärken. Wer Wintersport in den Bergen treibt, sollte zudem bedenken, dass die Höhensonne eine enorme Strahlungskraft hat.

Das Auftragen von Sonnencreme darf also auch in den kalten Monaten nicht vergessen werden, wenn die Sonne scheint!



## Behandlung

Welche Behandlungsform bei Hautkrebs eingesetzt wird, ist davon abhängig, um welche Art es sich handelt und wie weit der Krebs sich schon entwickelt hat.

Weißer Hautkrebs wird gewöhnlich operativ entfernt. Dabei wird nicht nur der Hautfleck selbst, sondern auch das umliegende gesunde Gewebe entfernt, um sicherzustellen, dass keine betroffenen Zellen zurückbleiben und sich weiter ausbreiten.

Beim schwarzen Hautkrebs ist der operative Weg ebenfalls die effektivste Methode. Die im betroffenen Bereich liegen-

den Lymphknoten werden ggf. mit entnommen. Besteht ein hohes Risiko für die Entwicklung von Metastasen, kann zudem eine Strahlen- und/oder Chemotherapie als notwendig erachtet werden.

Bei der Wahl der Therapie spielen das Alter und der allgemeine Gesundheitszustand eine Rolle. Bei einer ungünstigen Lage des erkrankten Gewebes oder einer kritischen Verfassung des Erkrankten ist eine Operation manchmal nicht möglich. In diesem Fall ist evtl. eine Strahlen- oder Chemotherapie notwendig. Befindet sich der Krebs noch im Anfangsstadium, kann es in manchen Fällen auch genügen, das kranke Gewebe abzuschaben oder zu vereisen. Beide Verfahren eignen sich aber nur, wenn der Krebs noch oberflächlich ist.

## Selbstuntersuchung

Wenn es um die Feststellung von Hautkrebs geht, ist ein wichtiger Faktor die Selbstuntersuchung. Sie sollten Ihre Haut regelmäßig unter die Lupe nehmen und Muttermale oder Hautflecke in ihrer Weiterentwicklung beobachten. Wenn Sie feststellen, dass sich eine Stelle anormal in Form, Farbe oder Größe verändert hat, blutet oder schmerzt, sollten Sie schnellstmöglich einen Dermatologen aufsuchen.

### SkinVision: Smarte App zur frühzeitigen Hautkrebserkennung

SkinVision ist eine App, die Sie bei der Selbstuntersuchung Ihrer Haut unterstützen kann. Ziel der Entwickler ist es, Hautkrebs frühzeitig zu erkennen und so die Heilungschancen zu maximieren. Die Software vereint KI-Technologie mit dem Fachwissen von erfahrenen Hautspezialisten. Einen Besuch beim Dermatologen ersetzt die App nicht, sie kann jedoch Anzeichen der häufigsten Hautkrebsarten erkennen, Empfehlungen in puncto Hautgesundheit aussprechen und eine Hilfestellung für die nächsten Schritte geben.

#### So einfach geht's!

Die Kamera funktioniert automatisch. Sie halten den Punkt, der im Kreis auf dem Display Ihres Smartphones erscheint, in etwa 10 bis 20 cm Entfernung auf das Muttermal, das Sie überprüfen möchten. Wenn das System den Fleck erfasst hat, färbt sich der Kreis blau. Innerhalb von 30 Sekunden gleicht die Software die Aufnahme mit denen aus der Datenbank ab und teilt eine Risikobeurteilung mit.

Damit Sie die nächste Selbstuntersuchung nicht vergessen, können Sie sich auch eine Erinnerung erstellen. Die App meldet Ihnen, wenn es wieder an der Zeit für eine Kontrolle ist.



### Erstattung durch unsere Zusätzlichen Dienste

SkinVision gehört zu den Apps, die auf der Plattform mHealthBelgium aufgelistet sind und für die wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine jährliche Erstattung von bis zu **20 €** vorsehen.



Weitere Informationen zu den Gesundheits-Apps finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Leistungen > Gesundheits-Apps

## Winterliche Gemüselasagne

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1/2 Hokkaidokürbis
- 250 g Rote Bete
- 250 g Spinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Lasagneplatten
- 150 g Ricotta
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 450 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Gruyère

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit einer Küchenreibe zu Blättchen hobeln. Rote Bete ebenfalls mit der Küchenreibe in Scheiben hobeln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Spinat hinzugeben und alles 5 bis 10 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf 2 EL Butter zerlassen. Das Mehl unter Rühren hineinstreuen. Die Milch portionsweise auf die Masse geben und immer wieder glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Auf den Boden einer Auflaufform (25 x 35 cm) etwas Soße geben. Danach die Zutaten wie folgt schichten: Lasagneplatten, Spinat, Kürbis, Soße, Lasagneplatten, Rote Bete, Soße, Lasagneplatten, Spinat, Kürbis, Soße. Ricotta in Flöckchen und Walnusskerne in Stückchen zerkleinern. Beides auf die letzte Schicht geben und mit Gruyère bestreuen. Die Lasagne ca. 50 Minuten backen.



## Porree-Tarte mit Pistazien-Pesto & Burrata

### Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Packung Mürbeteig
- 2 Stangen Porree
- 50 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 100 g Pistazienkerne
- 10 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 5 Zweige Basilikum
- 1 Ei
- 1 Kugel Burrata
- 25 g Pinienkerne

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Porree waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit dem Wasser garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Pesto Pistazienkerne, Parmesan, geschälte Knoblauchzehen, Olivenöl und Basilikum in einen Mixer geben und pürieren.

Den Teig in einer flachen runden Form (Ø 25 cm) ausrollen. Mit dem Pesto bestreichen. Porree darauf verteilen und die Ränder umklappen. Das Ei verquirlen und auf den Porree verteilen. Parmesan reiben und darauf verstreuen. Wie auf der Verpackung angegeben backen. Vor dem Servieren die Burrata-Kugel auf der fertig gebackenen Tarte auseinanderziehen. Pinienkerne anrösten und darüber verteilen.



# Wandern für den guten Zweck! Benefiz-Marathon

19. - 26. Januar 2024

Alle weiteren Infos finden Sie auf:  
[www.benefizmarathon.be](http://www.benefizmarathon.be)



*Mit freundlicher  
Unterstützung der Freien!*

## 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