



Reportage

Unsichtbare Krankheiten –
unsichtbare(s) Leiden

Versicherung

Krankenkasse einfach
erklärt: Rundum versichert
auf Reisen

Gesellschaft

Medizinische Tätowierungen:
Dank gestochener Kunst
zum besseren Lebensgefühl

Rundum durch- atmen.



Pollenallergie?



Wir erstatten bis zu **1.125 €** für eine spezifische Immuntherapie bei Allergien gegen Milben oder Pollen.

Reden Sie mit Ihrem Facharzt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sommerzeit bedeutet für viele Urlaubszeit. Doch haben Sie sich gut informiert, ob Sie in Ihrem Reiseland auch krankenversichert sind? Je nach Zielort benötigen Sie ein bestimmtes Dokument. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Sie in welchem Land berücksichtigen müssen. Gerne können Sie auch vor Ihrem Urlaub in einer unserer Geschäftsstellen vorbeikommen und sich von unseren Mitarbeitern alles rund um Ihren Versicherungsschutz erklären lassen, damit einer sorgenfreien Reise nichts im Wege steht.

Neben der Auszeit vom hektischen Alltag bringen wir die warmen Monate außerdem mit etwas weniger Schönem in Verbindung: Allergien. An welchen überempfindlichen Reaktionen viele von uns im Sommer leiden und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Rubrik „Gesundheit“. Dort erhalten Sie zusätzlich Tipps, wie Sie bei mentaler Belastung zurück zum inneren Gleichgewicht finden.

In unserer Reportage erklären wir Ihnen, was unsichtbare Krankheiten sind und vor welchen Herausforderungen die Betroffenen stehen. Vielleicht gibt dieser Beitrag Ihnen einen Anstoß zum Umdenken und Sie werden künftig mehr Verständnis für Ihre Mitmenschen aufbringen können.

Dies und viele weitere interessante Themen erwarten Sie in unserem Freie Magazin.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Freie Krankenkasse

Inhalt

News

- Brillengläser und Kontaktlinsen
- Erste-Linie-Psychologie in der DG
- ISI+ Karte jetzt digital in App MyGov.be
- Erstattung von Hörgeräten: Änderungen

Gesellschaft

- Verjüngungskur durch Gesichtsyoga?
- Obstruktive Schlafapnoe: Atemaussetzer mit Folgen
- Medizinische Tätowierungen: Dank gestochener Kunst zum besseren Lebensgefühl

Versicherung

- Was ist der Vorzugstarif?
- Krankenkasse einfach erklärt: Rundum versichert auf Reisen
- Lichtblick und Hoffnung dank künstlicher Befruchtung
- Was müssen Sie beim Arzt bezahlen?

Reportage

- Unsichtbare Krankheiten – unsichtbare(s) Leiden

Gesundheit

- Allergien im Sommer
- Mentale Belastung: Zurück zum inneren Gleichgewicht

Aktuell

- Infobox

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.

Mitglied von  

4

6-13

14-23

24-28

29-34

35



Brillengläser und Kontaktlinsen



Gute Nachricht für einige Brillen- und Linsenträger: Seit dem 1. Mai 2024 sieht die gesetzliche Krankenversicherung für Personen zwischen 18 und 65 Jahren bereits ab 6 Dioptrien eine Erstattung vor. Bisher konnte diese Altersgruppe für Brillengläser erst ab 7 Dioptrien (für Linsen ab 7,75 Dioptrien) mit einer Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung rechnen.



ISI+ Karte jetzt digital in App MyGov.be



Die MyGov.be-App ist eine Applikation der belgischen Behörden. Sie bietet nicht nur Zugang zu der behördlichen Inbox, in die alle Belgier immer häufiger ihre offizielle Post, wie den Steuerbescheid, auf digitalem Wege erhalten, man kann dort auch Dokumente zur Identifizierung von Personen in digitaler Form hinterlegen. Die App fungiert praktisch als digitale Briefftasche für wichtige Dokumente, wie die eID, den Führerschein, die Geburtsurkunde oder die Eheschließungsurkunde – seit neuestem kann man dort auch die ISI+ Karte hinterlegen.



Erste-Linie-Psychologie in der DG



In Belgien gibt es für jede Region vom LIKIV anerkannte Versorgungsnetzwerke für psychische Gesundheit. Seit einigen Jahren besteht das System der Erste-Linie-Psychologie. Seit dem 1. April 2024 ist dieses System auch innerhalb des hiesigen Netzwerks „Mentale Gesundheit Ostbelgien“ verfügbar. Die gesetzliche Krankenversicherung sieht unterschiedliche Erstattungen für Psychologiesitzungen innerhalb der Netzwerke vor.



Erstattung von Hörgeräten: Änderungen



In Belgien leiden rund 400.000 Personen an Schwerhörigkeit, sei es aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses, eines Unfalls, einer Krankheit oder eines angeborenen Gehörschadens. In vielen Fällen sind die Betroffenen auf ein Hörgerät angewiesen. Seit dem 1. Juni 2024 gibt es bezüglich der Erstattung von Hörgeräten zwei positive Änderungen im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung.



Dentalia Up

Ein strahlendes Lächeln erfordert gepflegte Zähne. Es ist wichtig, vorbeugend an die Mundgesundheit zu denken. Außerdem können, wie in anderen Bereichen auch, Unfälle oder Zahnkrankheiten auftreten. Dies kann manchmal zu erheblichen finanziellen Ausgaben führen. Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet einige dieser Kosten, aber für eine Reihe von zahnärztlichen Behandlungen ist keine oder nur eine geringe Erstattung vorgesehen: Zahnziehen, Kronen, Brücken oder kieferorthopädische Behandlungen. Eine Mitgliedschaft in der Zahnpflegeversicherung kann helfen, diese Kosten zu bewältigen. Dentalia Up ist eine Zahnpflegeversicherung, die Anrecht auf eine zusätzliche Erstattung gibt.



Kinder, die vor dem Alter von 5 Jahren angeschlossen werden, erhalten sofort die **höchsten Erstattungsbeträge**



Kostenlos für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren



Erstattungshöchstgrenzen der verschiedenen Behandlungsarten (vorsorgende Zahnpflege, heilende Zahnpflege, Kieferorthopädie, ...) sind **kumulierbar** und **steigen** mit der Anzahl der Anschlussjahre



Bis zu **4.000 €** Erstattung bei Unfällen oder einer Krebserkrankung



Bis zu **80 % Erstattung** des **Eigenanteils** für:

- heilende Zahnpflege
- Zahnprothesen, Implantate und Parodontologie



Keine Wartezeit:

- für vorsorgende Zahnpflege
- bei Unfällen oder einer Krebserkrankung
- bei vorherigem Anschluss an Dentalia Plus oder einer gleichwertigen Versicherung bei einer anderen Krankenkasse



Kein medizinischer Fragebogen



Freie Wahl des Zahnarztes, ob konventioniert oder nicht



Höchstmögliche Erstattung bei **jährlicher Kontrolle**

Für Zahnpflegeleistungen in **Belgien** und den **Nachbarländern**



Beginn der Mitgliedschaft ab dem ersten Tag des Monats, der dem Antragsmonat folgt



Bei Dentalia Up zahlt sich die Mitgliedschaft aus: **Die Höchstgrenzen der Erstattungen steigen mit der Anzahl der Anschlussjahre und können je nach Behandlungsart bis zu 2.200 € pro Jahr betragen.**



Verjüngungskur durch Gesichtsyoga?

Das Thema Hautalterung betrifft jeden irgendwann. Die einen kommen besser damit zurecht, die anderen weniger. Neben Mitteln wie Anti-Aging-Cremes, einem angemessenen Lichtschutzfaktor oder einer gesunden Ernährung soll auch Gesichtsyoga die Zeichen der Zeit verlangsamen. Beansprucht werden dabei 57 Muskeln in Gesicht, an Hals und Nacken. Und nicht nur das: Auch gesundheitlich sollen die Auswirkungen positiv sein.

Wie altert unsere Haut?

Schon ab dem 25. Lebensjahr fängt die Hautalterung an. Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich schützende und regenerative Hautprozesse, wie bspw. die Zellerneuerung. Aber auch die natürliche Schutzschicht der Haut verändert sich: Während in jungen Jahren schädliche Moleküle und freie Radikale ganz natürlich bekämpft werden, lässt diese Funktion in fortschreitendem Alter nach. Die Kollagenbildung und der damit verbundene „Aufpolsterungseffekt“ ist nicht mehr so effizient wie in jungen Jahren: Die Haut wird trockener und verliert nach und nach ihren jugendlichen Glanz. Hinzu kommen genetische Veranlagungen und hormonelle Einflüsse, die für jeden ein individuelles Tempo der Faltenbildung vorgeben.

Neben diesen naturgegebenen Faktoren der Hautalterung wird unsere Haut außerdem täglich durch äußere Umstände beansprucht. Sobald wir das Haus verlassen, sind wir Umweltbelastungen ausgesetzt. Den größten Einfluss dabei nimmt die UV-Strahlung, deren Intensität durch die beständige Abnahme der UV-filternden Ozonschicht zunimmt. 95 % der UV-Strahlung besteht aus UV-A-Strahlen. Diese können tief in die Haut eindringen und das Kollagen bereits frühzeitig angreifen und zerstören. Die Haut wird dadurch weniger elastisch, Falten und Pigmentflecken entstehen. Die UV-A-Strahlen werden oft unterschätzt, da wir ihnen nicht nur bei herrlichem Sonnenschein ausgesetzt sind, sondern das ganze Jahr über. Der allgemeine Lebensstil tut sein Übriges: Wer raucht, oft Alkohol konsumiert oder ungesund isst, wird schneller von Falten und nachlassender Hautelastizität heimgesucht.

Auch wenn das Altern unumgänglich ist, kann man es mit der richtigen Pflege und Ernährung verlangsamen. Durch Gesichtsyoga wird der Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut angeregt, was zusätzlich einen positiven optischen Effekt auf unsere Haut haben kann. Teil dieser Praxis ist aber auch Selbstakzeptanz für das Aussehen, das uns das jeweilige Alter schenkt.

Hautpflege und Sonnenschutz

Die Haut ist mit einer durchschnittlichen Fläche von rund 2 Quadratmetern das größte unserer Organe. Sie ist unser Schutzschild gegen äußere Einflüsse, was ihre Pflege so wichtig macht. Während unsere Haut uns in jungen Jahren komplett in Eigenleistung schützt, sollten wir sie spätestens ab 25 Jahren zusätzlich unterstützen. Ab dann benötigt sie zusätzliche Feuchtigkeit, um vor dem Austrocknen geschützt zu sein und die natürliche Hautbarriere lange aufrechtzuerhalten. Ab 35 Jahren sollte sie dann außerdem mit Hyaluron versorgt werden, um neben Feuchtigkeit auch nicht an Elastizität zu verlieren.

Im Sommer ist klar: Gegen direkte Sonneneinstrahlung sollten wir uns in jedem Alter mit der passenden Sonnencreme schützen. Wegen der UV-Strahlung, der wir stetig ausgesetzt sind, sollten wir aber auch in zunehmendem Alter über einen Lichtschutzfaktor in unserer Tagescreme nachdenken. So können wir die schädliche Wirkung der Sonneneinstrahlung, die ebenfalls für die Hautalterung verantwortlich ist, immerhin reduzieren.

Die richtige Ernährung

Wer kennt es nicht? Die unreine Haut oder das Gefühl eines schlafferen Bindegewebes, nachdem man zu viel Chips oder Schokolade gegessen hat. Das sind mögliche Gründe: Raffinierter Zucker hemmt die Kollagenbildung, Milchprodukte kurbeln die Talgbildung an, Salz und Alkohol entziehen der Haut Feuchtigkeit und Transfette begünstigen Hautirritationen.

Eine gesunde Ernährung hat also nicht nur einen positiven Einfluss auf unsere innere Gesundheit, sondern auch auf unser äußeres Erscheinungsbild. Aber welche Nährstoffe sind besonders wichtig für die Versorgung unserer Haut?

- **Vitamin A** zur Erneuerung der Hautzellen, Förderung der Zellentwicklung und Kollagenbildung. Enthalten in Spinat, Grünkohl, Bohnen, Brokkoli, Feldsalat, Karotten, Tomaten, Eiern und Fisch.
- **Vitamin B2** als essenzieller Nährstoff für das Haut- und Nervenwachstum. Enthalten in Fisch, Fleisch, Eiern, Milch, Spinat und Spargel.
- **Biotin** als Stoffwechselbeschleuniger für eine bessere Hautregeneration. Enthalten in Champignons, Leber, Lachs, Sojabohnen, Blumenkohl, Erdnüssen und Haferflocken.
- **Vitamin C** als Kämpfer gegen freie Radikale und Unterstützer der Kollagenbildung für eine langsamere Hautalterung. Enthalten in Paprika, Brokkoli, Sauerkraut und Zitrusfrüchten.
- **Vitamin E** als Schutzschild gegen UV-Strahlen und für mehr Widerstandskraft der Haut. Enthalten in Wirsing, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Himbeeren und Tomaten.
- **Omega-3-Fettsäuren** als wichtige Boten für hydrierte Haut und Entzündungshemmer gegen Unreinheiten. Enthalten in fettem Fisch, Leinsamen, Walnüssen und Algen.
- **Zink** zur Regulation der Talgproduktion und Förderung der Wundheilung. Enthalten in Fleisch, Cashewkernen und Hülsenfrüchten.



Frauenhaut altert schneller: Die Hormone sind schuld

Durch Androgene haben Männer eine höhere Talgproduktion als Frauen, d.h. die Feuchtigkeit wird besser gebunden und die Haut vor UV-Strahlung geschützt. Außerdem ist Männerhaut durch das Hormon Testosteron dicker. Frauenhaut ist also von Natur aus empfindlicher. Zudem sinkt mit zunehmendem Alter der Östrogenspiegel, wodurch die Kollagen- und Talgproduktion abnimmt.

Gesichtsyoga: Positive Effekte

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist Sport ein weiterer Grund für ein gutes Körpergefühl und straffe Haut. Dieser Grundsatz gilt nicht nur für unseren Körper. Auch unser Gesicht besteht aus Muskeln und kann durch deren Training gestrafft werden. Der Muskelaufbau im Gesicht kann langfristig das Unterhautfettgewebe ersetzen, das mit zunehmendem Alter verloren geht.

Falten und hängende Hautpartien

Im Alter bleiben nicht nur Lachfältchen rund um Augen und Mund oder die sogenannte Zornesfalte zwischen den Augenbrauen im Ruhezustand unseres Gesichts sichtbar. Durch die Abnahme des jugendlichen Volumens fängt unsere Haut an zu hängen, was die Entstehung von Schlu-pflidern, Hängebäckchen und schlaffen Mundwinkeln begünstigt. Diesen Zeichen kann man durch Übungen, bei denen man bspw. bewusst die Mundwinkel nach oben zieht, Muskelpartien entspannt oder Fältchen wegmassiert, entgegenwirken. Regelmäßiges Gesichtsyoga führt außerdem zu einem Bewusstsein, bei dem man z.B. aufhört seine Stirn in Falten zu legen, damit diese sich im Alter gar nicht erst einbrennen können.



Stoffwechsel und Durchblutung

Gesichtsyoga besteht im Großen und Ganzen aus unterschiedlichen Massagetechniken für Muskelpartien in Gesicht, an Hals und Nacken. Durch diese Techniken werden die Stoffwechselprozesse unter der Haut angeregt. Im jungen Alter erneuern sich die Hautzellen noch alle 28 Tage. Ab einem Alter von 50 Jahren liegt die Zellerneuerung bei 50 Tagen. Dieser verlangsamte Prozess kann durch die richtigen Gesichtsausübungen angekurbelt und die natürliche Schutzbarriere der Haut aufrechterhalten werden, indem alte Zellen schneller abtransportiert werden. Ein weiterer Vorteil der Gesichtsmassagen ist das Anregen der Durchblutung, was langfristig zu einer besseren Nährstoffversorgung der Haut beiträgt, aber auch den Soforteffekt einer rosigen und prallen Haut nach der Face-Yoga-Session hat. Die richtige Körperhaltung spielt ebenfalls eine wichtige

Rolle: Durch sie wirken wir dem Doppelkinn entgegen und finden generell zu einer entspannteren und bewussteren Haltung.

Gesund und entspannt

Gesichtsyoga hat nicht nur positive Auswirkungen auf das äußere Erscheinungsbild, auch Verspannungen werden gelöst. Viele Muskeln in unserem Gesicht verwenden wir zu selten, so bspw. unsere Augenmuskulatur. Oft sitzen wir starr vor einem Bildschirm und statt unsere Augen nach rechts und links zu bewegen, drehen wir den Kopf mit. Solche Muskeln werden beim Face Yoga bewusst beansprucht und Ursachen für Augenschmerzen gleichzeitig gelöst. Verspannte Muskelpartien rund um Gesicht und Nacken führen oft zu Kopfschmerzen und lassen sich durch Gesichtsyoga vorbeugen.

Tägliche Übungen

Eine strahlend schöne Haut durch Gesichtsyoga erzielen Sie bereits mit einem täglichen Training von 10 Minuten. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein Spiegel. Nehmen Sie für jede der folgenden Übungen eine bewusste Haltung ein, bei der Sie Ihren Kopf strecken, den Nacken dehnen und die Schultern hängen lassen. Wiederholen Sie jede Übung 5 Mal.



Regen Sie die Durchblutung an und straffen Sie Ihre Haut, indem Sie Ihre Handflächen neben die Nasenflügel legen und sie langsam, gleichmäßig mit leichtem Druck Richtung Ohren bewegen.



Regen Sie die Durchblutung an und lösen Sie Verspannungen im Stirnbe- reich, indem Sie sich mit punktuellen Druck der Fingerspitzen am Haaransatz entlangarbeiten.



Wirken Sie Augenringen entgegen und regen Sie die Durchblutung durch punktuellen Druck entlang der zarten Haut unter den Augen an.



Erhalten Sie einen rosigen Teint, indem Sie Ihre Wangenknochen massieren: Arbeiten Sie sich dafür vom Mund bis zum Ohr mit leichten Kniffbewegungen vor.



Lösen Sie Verspannungen im Augenbrauenbereich, indem Sie mit den Zeigefingern punktuellen Druck entlang der Augenbrauen ausüben. Halten Sie den Druck für einige Sekunden.



Eine definierte Kieferpartie erhalten Sie, indem Sie die Kieferkontur mit leichten Kniffbewegungen massieren.

Obstruktive Schlafapnoe: Atemaussetzer mit Folgen

Stellen Sie sich vor, Sie liegen nachts im Bett neben Ihrem Partner, der laut schnarcht. Plötzlich wird es ganz still, nur um danach wieder genauso laut weiterzugehen. Das kommt Ihnen bekannt vor? Was erst einmal nach harmlosem Schnarchen klingt, kann allerdings auf ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem hinweisen: eine Schlafapnoe.

Was ist eine obstruktive Schlafapnoe?

Das Wort Apnoe stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Nicht-Atmung“. Bei einer Schlafapnoe kommt es also während des Schlafens zu Atemaussetzern. Diese Aussetzer entstehen, wenn die Muskulatur in den oberen Atemwegen in der Ruhephase erschlafft und so die Atmung blockiert bzw. den Atemfluss vermindert.

Diese Aussetzer dauern länger als 10 Sekunden an. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, der Kohlendioxidgehalt hingegen steigt. Dadurch gibt der Körper ein Alarmsignal ab, auch Arousal genannt. Der Betroffene wacht auf, die Muskelspannung nimmt zu und die Atemwege sind wieder frei.

Dieses Aufwachen ist dem Betroffenen aber nicht unbedingt bewusst, in den meisten Fällen merkt er die Schlafunterbrechung gar nicht. Das Problem ist allerdings, dass die Schlafphasen dadurch gestört werden. Vor allem der Tiefschlaf wird häufig unterbrochen. Der Schlaf ist nicht erholsam und die Person leidet an Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen, obwohl sie in ihren Augen genügend Schlaf bekommt.

In extremen Fällen kann es zu Aussetzern kommen, die länger als 90 Sekunden andauern. Bei mindestens 5 Aussetzern pro Stunde spricht man von einer leichten Schlafapnoe. Bei den meisten Betroffenen schwankt die Anzahl aber tatsächlich zwischen 20 und 60 Aussetzern pro Stunde.

Dadurch, dass die Betroffenen das häufige Aufwachen oftmals selbst nicht bemerken, bleibt das Problem in vielen Fällen lange Zeit unerkannt. Häufig ist es der Partner bzw. Mitschläfer, dem auffällt, dass etwas nicht stimmt.

Obstruktive Schlafapnoe vs. zentrale Schlafapnoe

Bei der Schlafapnoe unterscheidet man zwischen der obstruktiven und der zentralen Schlafapnoe. Werden die Atemaussetzer durch blockierte Atemwege verursacht, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe. In anderen Fällen hingegen sendet das Gehirn nicht genügend Signale, um den Körper zum Atmen aufzufordern, was wiederum Atemaussetzer zur Folge hat. Dann ist von einer zentralen Schlafapnoe die Rede. In diesem Text wird ausschließlich die obstruktive Schlafapnoe behandelt.



Gut zu wissen

Das Wort Apnoe wird „Apno-e“ ausgesprochen und nicht „Apnö“.

Anzeichen einer Schlafapnoe

Auch wenn die Atemaussetzer und das damit verbundene Aufwachen nicht unbedingt bemerkt werden, gibt es doch einige Anzeichen, woran man eine Schlafapnoe erkennen kann.

Die ständigen Weckreaktionen in der Nacht verhindern, dass der Körper in die Tiefschlafphasen gelangt. Dieser Tiefschlaf ist allerdings essenziell für die Regeneration und Erholungsvorgänge von Körper und Geist. Fehlt der Tiefschlaf, fühlen sich die Betroffenen unausgeschlafen, sie leiden unter Tagesmüdigkeit und neigen sogar dazu, tagsüber einzunicken. Das ist gar nicht einmal so ungefährlich, denn Sekundenschlaf im Straßenverkehr bspw. kann lebensbedrohlich enden!

Auch Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, verstärkt auftretende Nervosität und Gereiztheit können auf einen gestörten Nachtschlaf hindeuten.

Welche Rolle spielt Schnarchen dabei?

Ist das Schnarchen schuld an den Atemaussetzern? Oder leidet jeder, der schnarcht, an Schlafapnoe? Beide Fragen können mit nein beantwortet werden. Allerdings kann vor allem ein unregelmäßiges Schnarchen ein Hinweis bzw. Anzeichen für die Atemstörung sein.

Beim Schlafen entspannen sich fast alle Muskeln, so auch die in Mund und Rachen. Das kann dazu führen, dass sich die Rachenöffnung verengt, durch die die Luft beim Ein- und Ausatmen strömt. Dadurch entstehen die allzu bekannten Schnarchgeräusche.

Kollabieren die Atemwege so stark, dass sich die Rachenöffnung vollständig verschließt, kommt es zu den Atemaussetzern, die ausschlaggebend für die Schlafapnoe sind. Schnarchen kann also auf eine Schlafapnoe hindeuten. Jedoch leiden nicht alle Schnarcher an den Atemaussetzern und nicht jeder, der an einer Schlafapnoe leidet, schnarcht auch zwingend.

So wird eine Schlafapnoe festgestellt

Um eine Schlafapnoe zu diagnostizieren, bedarf es einer umfassenden Untersuchung und Überwachung des Schlafs. Die gängige Methode dazu ist die sogenannte Polysomnographie, bei der der Schlaf im Schlaflabor überwacht wird. Währenddessen werden verschiedene Werte beobachtet, z.B. die Atemfrequenz, die Sauerstoffsättigung im Blut oder die Gehirnaktivität. Auch Schnarchgeräusche und die Augenbewegungen werden erfasst.

Eine Alternative bietet das sogenannte ambulante Schlaflabor, auch kleines Schlaflabor genannt. Dabei erhält der Betroffene ein kleines Gerät, das er mit nach Hause nimmt.

Es ist mit mehreren Sensoren ausgestattet, die er sich nach Anweisung vor dem Schlafen selbst anlegt. Der Vorteil:

Dadurch, dass sich der Betroffene in seiner gewohnten heimischen Umgebung schlafen legt, kann ein natürlicheres Schlafverhalten untersucht werden.

Risikofaktoren

Ob Mann, Frau oder Kind: Jeder Mensch kann an einer Schlafapnoe leiden. Trotzdem gibt es einige Faktoren, die die Entstehung der Atemaussetzer begünstigen. Als größter Risikofaktor gilt Übergewicht, denn Fett kann sich nicht nur am Bauch ansetzen, sondern auch an der Zunge oder im Hals, wodurch der Rachenraum verengt wird.

Aber auch das Alter spielt eine Rolle, denn mit den Jahren wird das Gewebe weicher, so auch die Muskulatur in den Atemwegen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Rachenöffnung verschlossen wird. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, der Konsum von Alkohol und die Einnahme bestimmter Medikamente.

Außerdem gibt es anatomische Besonderheiten, die die Entstehung einer Schlafapnoe auslösen können, bspw. eine große Zunge, große Polypen und Mandeln oder eine ungünstige Kieferstellung. Auch Allergien, die die Schleimhäute anschwellen lassen, können die Luftzufuhr beeinträchtigen.

Therapie

Eine der wirksamsten Behandlungen bei einer schwereren obstruktiven Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Therapie. CPAP steht für „continuous positive airway pressure“ und bedeutet so viel wie „kontinuierlicher Atemwegsüberdruck“. Bei dieser Methode trägt der Betroffene nachts eine Maske, über die ihm durchgehend ein sanfter Luftstrom zugeblasen wird. Dadurch entsteht ein leichter Überdruck, der verhindert, dass die oberen Atemwege kollabieren. Die Betroffenen haben keine bzw. nur noch sehr wenige Atemaussetzer.

Die CPAP-Therapie beseitigt allerdings nicht die Ursache des Problems: Die Betroffenen können nicht geheilt werden; sobald sie ohne Maske schlafen, kommt es wieder zu den Aussetzern.

Eine neuere Therapiemöglichkeit ist der sogenannte Zungenschrittmacher. Dabei wird dem Betroffenen eine Elektrode am Zungennerv implantiert, der die Muskulatur der Zunge steuert. Wird der Nerv aktiviert, schiebt sich die Zunge leicht nach vorne, wodurch die Atemwege freigelegt werden.

In weniger schweren Fällen können spezielle Zahnschienen oder evtl. eine Gewichtsabnahme schon eine Linderung bringen.

Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe

Bleibt eine Schlafapnoe unbehandelt, kann es zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen kommen. So besteht ein bis zu dreifach erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzrhythmusstörungen. Auch steigt die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken, weil es an körperlicher und geistiger Regeneration fehlt. Bei Männern kann es außerdem zu einer Verringerung der Libido und der Potenz führen.



Erstattung für ambulantes Schlaflabor

Wir erstatten durch unsere **Zusätzlichen Dienste** ein nächtliches Screening mithilfe eines ambulanten Schlaflabors. Die Leihgebühr erstatten wir bis zu **20 €**. Reichen Sie dazu eine Kopie der Rechnung bei uns ein.

Schnarchen kann ein Anzeichen für Schlafapnoe sein.



Medizinische Tätowierungen:

Dank gestochener Kunst zum besseren Lebensgefühl

Jedes Jahr lassen sich etwa 500.000 Belgier tätowieren. Die meisten von ihnen haben Tattoos, weil sie dem Motiv eine besondere Bedeutung beimessen. In anderen Fällen hingegen können Tattoos eingesetzt werden, um Menschen bspw. nach einem Trauma wieder ein besseres Lebensgefühl zu schenken.

Medizinische Tattoos vereinen Tätowierkunst und medizinische Therapie. Es geht nicht darum, die Haut möglichst kunstvoll zu verzieren, sondern darum, sie täuschend echt nachzubilden. Die Tätowierungen zielen darauf ab, körperliche Makel und Unsicherheiten wie Narben oder Amputationen unauffälliger zu machen. Ob nach einer Mastektomie, im Falle von Haarausfall oder bei Verletzungen kann eine Tätowierung den Betroffenen die Möglichkeit bieten, die Kontrolle über ihren Körper zurückzugewinnen. Sie hilft dabei, das (neue) Selbstbild zu akzeptieren und wieder Vertrauen zu fassen.

Denn neben den psychischen Folgen, die Krankheiten, Unfälle und andere Traumata mit sich bringen, sind die physischen Auswirkungen nicht zu unterschätzen. Das alles kann das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Durch Tattoos haben die Betroffenen eine simple Möglichkeit, diese evtl. als Makel empfundenen Narben weniger sichtbar zu machen und den „Stempel“ der Krankheit loszuwerden. Es bietet einen recht einfachen Weg, das Trauma hinter sich zu lassen und trägt so einen Teil zur Heilung bei.

Welche Arten der medizinischen Tätowierungen gibt es?

Areolapigmentierung

Zu den bekanntesten Tattoos medizinischer Art gehört die Areolapigmentierung nach einer Brustrekonstruktion. Dabei werden die Brustwarze und der Warzenhof mithilfe einer speziellen Tätowiernadel nachgebildet, bspw. nachdem die Brust nach einer Mastektomie wieder neu aufgebaut wurde. Die Nadel sticht weniger tief in das Gewebe ein als bei einer normalen Tätowierung. So besteht auch keinerlei Gefahr, dass eine eventuell vorhandene Prothese verletzt werden könnte.

Vielen Frauen ist die Rekonstruktion der Brust nach einer krebserkrankten

Brustabnahme sehr wichtig. Neben der Größe und der Form ist es vor allem die Brustwarze, die das Bild einer normalen Brust fertigstellt. Mithilfe verschiedener Farbpigmente können heutzutage Brustwarze und Warzenhof täuschend echt imitiert werden.

Bevor dies geschieht, muss die Narbe jedoch erst einmal abheilen. Etwa 4 bis 6 Monate nach der Operation und erst nachdem die Ärzte ihr Einverständnis gegeben haben, kann ein Brustwarzen-Tattoo ins Auge gefasst werden. Nach 6 bis 8 Wochen findet meist ein weiterer Termin statt, bei dem Nachbesserungen am Tattoo vorgenommen werden können.

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht für ein Brustwarzen-Tattoo im Rahmen einer krebserkrankten Mastektomie eine Erstattung vor.

Behandlung von Narben

Die Blicke, die Narben mit sich ziehen, sind vielen Betroffenen sehr unangenehm. Manchmal ist es auch der Blick in den Spiegel, der ihnen zusetzt. Die Narben stehen oft stellvertretend für das Trauma, das die Betroffenen erlitten haben.



Heutzutage besteht die Möglichkeit, Narben so mit Farbpigmenten zu behandeln, dass sie farblich (fast) nicht mehr auffallen bzw. um einiges unauffälliger werden. Zudem kann das Tätowieren wie eine Art „Needling“ wirken und das Narbengewebe geschmeidiger machen.

Auch nach einer Gaumen- oder Lippenpalten-Operation können mithilfe eines Tattoos bspw. die Lippenkonturen symmetrisch nachgezeichnet werden, um die Narbe unauffälliger zu gestalten.

Permanent Make-up

Sei es durch eine Chemo- oder Strahlentherapie oder krankheitsbedingt: Haarausfall kann verschiedenste

Gründe haben. Permanent Make-up in Form von Augenbrauen- oder Wimperntattoos kann zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Auch Narben, die bspw. den Wuchs der Augenbraue verhindern und so die Augenbraue unterbrechen, können durch diese Art des dauerhaften Make-ups kaschiert werden.

Nachbildung bei Fingerglied-Amputationen

Ein neuerer Bereich der medizinischen Tätowierung ist die Nachbildung von Fingernägeln nach der Amputation oder dem Verlust eines Fingerglieds. Musste ein Fingerglied amputiert werden, so kann der Fingernagel auf

den Stumpf tätowiert werden, um das Fehlen weniger auffällig zu machen.

Vitiligo-Tattoo

Bei Vitiligo – auch Weißfleckenkrankheit genannt – haben die Betroffenen weiße Hautstellen, die nicht pigmentiert sind. Die Flecken können überall am Körper entstehen, auch im Gesicht oder an den Händen und Armen.

Einige Betroffene fühlen sich dadurch unwohl. Durch eine Pigmentierung werden die hellen Stellen der normalen Hautfarbe angepasst, wodurch sich ein harmonischeres Hautbild erzeugen lässt.

Was ist bei einem medizinischen Tattoo zu beachten?

Tätowierer ist in Belgien kein geschützter Beruf. Es reicht, eine Schulung in Hygiene und Sauberkeit absolviert zu haben, um ein Tattoostudio eröffnen zu können. Gerade bei medizinischen Tattoos, die lebensrecht wirken sollen, ist es umso wichtiger, sich an ein seriöses Studio zu wenden.

Nehmen Sie sich also genügend Zeit, um einen geeigneten Tätowierer zu

finden, bei dem Sie sich wohlfühlen. Sie können sich auch an Ihren behandelnden Arzt wenden, dieser kann Sie an einen entsprechenden Experten verweisen. Manchmal ist die medizinische Tätowierung sogar bereits im Behandlungsplan vorgesehen und kann im Krankenhaus durchgeführt werden.

In allen Fällen sollten Sie immer erst Rücksprache mit Ihrem behandelnden

Arzt halten. Falls es sich um die Überdeckung einer Narbe handelt, sollte diese vollständig abgeheilt sein, bevor ein Tattoo gestochen wird. Fragen Sie Ihren Arzt, ab wann eine Tätowierung für Sie in Frage kommt.



Was ist der Vorzugstarif?



Um verschiedene soziale Gruppen ganz besonders vor hohen medizinischen Kosten zu schützen, wurde für bestimmte Personen eine erhöhte Erstattung für Gesundheitspflege eingeführt, der sogenannte Vorzugstarif.

Wer erhält den Vorzugstarif?

Personen mit Anrecht auf eine Zulage

Personen mit Anrecht auf eine bestimmte Zulage erhalten automatisch Anrecht auf den erhöhten Erstattungstarif, ohne dass ihr Einkommen zusätzlich überprüft werden muss. Zu dieser Kategorie zählen:

- Empfänger des Eingliederungseinkommens oder einer gleichgestellten Hilfe (während 3 vollständigen und aufeinanderfolgenden Monaten);
- Empfänger des garantierten Einkommens für Senioren;
- Empfänger einer Behindertenbeihilfe;
- Kinder mit Anerkennung einer Behinderung, die 4 Punkte in der ersten Säule haben;
- ausländische Minderjährige, die ohne Begleitperson in Belgien wohnen und als Hauptversicherte bei der Krankenkasse eingetragen sind;
- Vollwaisen unter 25 Jahren mit Anrecht auf Waisenkindergeld;
- Personen über 65 Jahre, die in Belgien wohnen, Hilfe benötigen, über ein niedriges Einkommen verfügen und Anrecht auf eine Beihilfe zur Unterstützung älterer Menschen haben. Dies gilt für Personen mit Wohnsitz in der Wallonie, Flandern und Brüssel, nicht aber in der DG. (Weil in der DG das „Pflegegeld“ ohne Einkommensprüfung zuerkannt wird, muss ggf. die Einkommenssituation speziell von der Krankenkasse überprüft werden.)

Das Anrecht auf den Vorzugstarif wird in diesen Fällen jährlich verlängert, insofern die Bedingungen weiterhin erfüllt sind.

Personen mit begrenztem Einkommen

Folgende Personen haben Anrecht auf den Vorzugstarif, insofern das jährliche Bruttoeinkommen ihres Haushalts den Betrag von 27.550,86 € pro Jahr (zzgl. 5.100,42 € pro Person, die zu Ihrem Haushalt gehört) nicht überschreitet:

- Personen mit Alters- oder Hinterbliebenenrente sowie Invaliden;
- Personen, die seit mind. 3 Monaten arbeitsunfähig sind, kontrolliert arbeitsuchend sind oder bei denen eine Kombination aus beidem besteht;
- Alleinerziehende: Hauptversicherte, die laut Nationalregister nur mit ihren Kindern zusammenleben oder die alleine leben, aber ihre Kinder an durchschnittlich mind. 2 Tagen pro Woche hauptsächlich oder geteilt aufnehmen, vorausgesetzt – in beiden Fällen – dass mind. ein Kind als Person zu Lasten im Haushalt bei einem der beiden Elternteile eingetragen ist;
- Selbstständige, die zum Zeitpunkt der Anfrage (und mind. 1 vollständiges Quartal vorher) Anspruch auf Überbrückungsmaßnahmen haben;
- Personen mit Anerkennung einer Behinderung, die keine Behindertenbeihilfe erhalten;
- Beamte des öffentlichen Dienstes, die seit mind. 3 Monaten freigestellt sind;
- Berufssoldaten, die seit mind. 3 Monaten aus gesundheitlichen Gründen ihre Arbeit nicht ausüben können;
- Personen mit Anrecht auf das Pflegegeld für Senioren (DG);
- Flüchtlinge aus der Ukraine mit dem Sonderstatus zum vorübergehenden Schutz.



Reichen Sie bei uns die Bescheinigung ein, die Ihnen die jeweilige Institution zu diesem Zweck aushändigt. Die Bescheinigungen, die zum jetzigen Zeitpunkt noch auf Papier ausgestellt werden, werden allmählich durch eine elektronische Übermittlung ersetzt.

Personen, die keiner dieser Versicherungskategorien angehören, die jedoch nur über ein geringes Einkommen verfügen, können ebenfalls Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten. Voraussetzung

ist, dass das jährliche Bruttoeinkommen ihres Haushalts den Betrag von 25.630,67 € (zzgl. 4.744,94 € pro Person, die zu ihrem Haushalt gehört) nicht überschreitet.



Gut zu wissen

Haben Sie Anrecht auf den Vorzugstarif, so ist dies ebenfalls anwendbar für Ihren Ehepartner bzw. Lebensgefährten sowie Ihre mitversicherten Personen.

Welches Haushaltseinkommen wird zur Berechnung des Vorzugtarifs berücksichtigt?

Bei der Berechnung wird jegliches Einkommen des Haushalts beachtet, das auch bei der Verwaltung der direkten Steuern angegeben werden muss (z.B. Berufs- und Ersatzeinkommen, Immobilien- und Mobilieinkünfte, Unterhaltszahlungen). Berücksichtigt wird dabei das Einkommen:

- der hauptversicherten Person selbst,
- des Ehepartners oder Lebensgefährten,
- der Personen, die beim Hauptversicherten oder dessen Ehepartner/Lebensgefährten mitversichert sind.

Welche Vorteile bietet der Vorzugstarif?

Der Vorzugstarif ist ein Statut im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung und wird von der Krankenkasse festgelegt. Das Statut bietet aber nicht nur vergünstigte Tarife für Gesundheitspflegekosten, sondern auch weitere finanzielle Vorteile bei anderen Institutionen.

Vorteile bei der Krankenkasse

Versicherte mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten folgende Vorteile im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung:


- **Höhere Erstattung für die Kosten der Gesundheitspflege** (z.B. Arzneimittel, Zahnpflege, ärztliche Konsultationen, häusliche Krankenpflege, Kinesitherapie, Krankenhausaufenthalt usw.): Der Eigenanteil, d.h. der Betrag, der zu Lasten des Patienten bleibt, fällt geringer aus.
- **Maximale Gesundheitsrechnung:** Die Höchstgrenze der jährlich zu zahlenden Eigenanteile ist auf 516,92 € begrenzt. Dieser Betrag kann für Personen, deren steuerbares Einkommen unter 12.681,19 € liegt, sogar auf 254,99 € gesenkt werden.
- **Drittzahlersystem:** In allen Fällen darf die direkte Kostenabrechnung mit der Krankenkasse angewandt werden.

Vorteile bei anderen Institutionen

Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten bei verschiedenen anderen Institutionen Vergünstigungen oder Beihilfen bspw. für Telefon, Heizstoff, öffentliche Verkehrsmittel, Haushaltsdienste, Müllentsorgung usw.



Ändert sich etwas an Ihrem sozialen Statut oder an Ihrer Einkommenslage, so kann auch das Anrecht auf den Vorzugstarif ändern. Trotz Kontrolle unsererseits sollten Sie uns sofort informieren, wenn sich etwas an Ihrer persönlichen Situation oder finanziellen Lage ändert.



Abhängig von der Institution benötigen Sie für die Antragstellung eine Bescheinigung der Krankenkasse oder einfach nur Ihren Personalausweis.

Automatische Ermittlung des Anrechts auf den Vorzugstarif: proaktiver Datenaustausch

Dank eines Datenaustauschs zwischen verschiedenen Verwaltungen (LIKIV, FÖD Finanzen, Krankenkassen) können die Haushalte, die die Kriterien für die Gewährung des Vorzugstarifs erfüllen, automatisch ermittelt werden. Die betreffenden Personen werden direkt von der Krankenkasse kontaktiert, um eine „Ehrenwörtliche Erklärung“ auszufüllen, damit sie das Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten.



Detailliertere Informationen zum Thema „Vorzugstarif“ finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Vorzugstarif



Krankenkasse einfach erklärt:

Rundum versichert auf Reisen

Im Sommer geht es für viele in den Urlaub. Beim Kofferpacken wird an alles Wichtige gedacht: Sonnencreme, Badesachen und Sonnenbrille dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Doch haben Sie sich im Vorfeld auch darüber informiert, ob Sie im Falle eines Unfalls oder einer Erkrankung abgesichert sind in Ihrem Reiseland?

Wenn Sie Ihren Urlaub planen, sollten Sie sich zunächst darüber informieren, ob wir als Krankenkasse eine Kostenerstattung für eine unvorhergesehene Behandlung in Ihrem Reiseland vorsehen, welche Pflegeleistungen in diesem Land gewährleistet sind und welches Versicherungsdokument Sie vor Ihrer Reise bei uns beantragen müssen.

Basisdeckung

Die gesetzliche Krankenversicherung bietet Ihnen eine Basisdeckung bei dringenden und unvorhersehbaren gesundheitlichen Problemen im Ausland. Dieser Schutz ist allerdings nur gewährleistet, wenn es ein Abkommen zwischen Belgien und dem Reiseland gibt.

Europäische Krankenversicherungskarte

In der Europäischen Union sowie in einigen anderen Ländern haben Sie auf Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) Anrecht auf eine Kostenerstattung, wenn Sie dringende und unvorhergesehene Pflege während Ihres Auslandsaufenthalts benötigen. Die EHIC wird separat für jeden Reisenden ausgestellt und hat eine Gültigkeitsdauer von bis zu 2 Jahren.



Auf unserer Website können Sie unter www.freie.be > Meine Situation > Persönliche Situation > Reisevorbereitung nachschauen, in welchem Land die EHIC gültig ist.

Auslandskrankenschein

Bestimmte Länder haben für die dringende Gesundheitspflege ein individuelles Abkommen mit Belgien unterzeichnet:

- Albanien
- Algerien
- Bosnien-Herzegowina
- Marokko
- Montenegro
- Serbien
- Tunesien
- Türkei

Für jedes dieser Länder gibt es einen besonderen Auslandskrankenschein, der die Erstattung der Kosten vor Ort ermöglicht. Der Schein gilt für sämtliche Familienmitglieder, jedoch nur im jeweiligen Land und für die angegebene Aufenthaltsdauer.

Bestellen Sie Ihre EHIC oder einen anderen Auslandskrankenschein ganz einfach über das Online Büro zu sich nach Hause. Sie erhalten die Dokumente auch in Ihrer Geschäftsstelle.

Falls Sie in Belgien wohnen, aber im Ausland arbeiten, müssen Sie Ihre Reisedokumente bei der Krankenkasse Ihres Beschäftigungslandes beantragen.

Sichern Sie sich richtig ab, damit Sie Ihre Reise entspannt genießen können.

Erstattung vor Ort

Die Kosten für ambulante und stationäre Behandlungen werden von der Krankenversicherung des Reiselandes übernommen. Legen Sie dem Pflegeleistenden hierzu Ihre EHIC oder den Auslandskrankenschein vor. Die Erstattung erfolgt nach den im Reiseland gültigen Vorschriften.

Erstattung nach der Rückkehr

Eine Kostenübernahme ist zwar auch im Nachhinein möglich, jedoch gelten hierfür andere Regeln:

- Rechnungen bis 200 € werden zu 75 % erstattet.
- Für Kosten über 200 € müssen wir bei einer Krankenkasse des Urlaubslandes den dort geltenden Erstattungsbetrag schriftlich anfragen. Die Bearbeitungszeiten der ausländischen Krankenkassen sind sehr unterschiedlich, sodass sich die Auszahlung um Monate verzögern kann.

Ausnahmen: Australien und Großbritannien

Für Leistungen, die in Australien erbracht wurden, muss die Erstattung der Kosten immer vor Ort geregelt werden. Eine nachträgliche Rückzahlung in Belgien ist nicht möglich!

Pflege, die in Großbritannien von privaten Pflegeleistenden berechnet wurde, kann nach der Rückkehr nach Belgien ebenfalls nicht erstattet werden – außer im Falle einer dringend notwendigen Hospitalisierung.

Zusätzliche Deckung

In bestimmten Ländern erstattet unsere Krankenkasse zusätzlich zur gesetzlichen Kostenübernahme weitere Kosten für die dringende Gesundheitspflege. Dies gilt in den Ländern, für die Sie eine EHIC oder einen Auslandskrankenschein erhalten können – mit Ausnahme von Australien, wo nur die gesetzlichen Bestimmungen Anwendung finden.

Diese zusätzliche Unterstützung seitens unserer Krankenkasse zählt außerdem für folgende Länder:

- Ägypten
- Andorra
- Färöer Inseln
- Israel
- Jordanien
- Kosovo
- Libanon
- Libyen
- Monaco
- Palästina
- San Marino
- Syrien
- Vatikanstaat
- Zypern (türkischer Teil)



Vollständige Kostenerstattung

Für folgende Pflegeleistungen wird durch die zusätzliche Deckung eine vollständige Kostenübernahme gewährleistet:

- ✓ Krankenhausaufenthalt bei plötzlich notwendiger und unvorhersehbarer Pflege;
- ✓ Krankentransport und Pflegekosten bei einem Wintersportunfall;
- ✓ Transport zum Krankenhaus sowie Verlegung in ein anderes ausländisches Krankenhaus;
- ✓ Kosten einer notwendigen Dialyse, Sauerstoff-, Chemo- oder Strahlentherapie, die in Belgien begonnen wurde, unter der Voraussetzung, dass Mediphone Assist 1 Monat vor Abreise informiert wurde;
- ✓ Rücktransport zum Wohnsitz nach Belgien oder ins dort nächstgelegene Krankenhaus;
- ✓ ambulante Pflege während 15 Tagen vor und nach dem Krankenhausaufenthalt, insofern diese Leistungen in direktem Zusammenhang mit dem Krankenhausaufenthalt stehen.



Für die Erstattung dieser Leistungen müssen Sie innerhalb von 48 Stunden nach der Einlieferung ins Krankenhaus die Hilfszentrale Mediphone Assist kontaktieren. Andernfalls bleiben 25 % der Kosten zu Ihren Lasten – außer bei Wintersportunfällen.



Mediphone
Assist

Kontaktieren Sie die Hilfszentrale unter folgender Nummer:

☎ +32 (0)2 778 91 91

Teilweise Kostenerstattung

Für die im folgenden erwähnten Leistungen ist eine Teilerstattung vorgesehen:

- ✓ unvorhersehbare ambulante Behandlungen (z.B. ein dringender Arztbesuch und damit verbundene Kosten für Medikamente): 75 % der Kosten;
- ✓ Krankenwagenfahrt zu dringenden ambulanten Behandlungen: 75 % der Kosten;
- ✓ Fahrtkosten zur Dialyse, Sauerstoff-, Chemo- oder Strahlentherapie (zusätzlich zur gesetzlichen Erstattung): bis zu 100 € pro Monat;
- ✓ Kosten einer Begleitperson, wenn deren Anwesenheit aus medizinischen oder menschlichen Gründen notwendig ist:
 - bis zu 100 € pro Tag (Kosten für Hotel, Taxi, Essen usw., während maximal 10 Tagen);
 - 500 € für die Reisekosten der Begleitperson innerhalb Europas.

Erstattung im Nachhinein

Die Erstattung unserer zusätzlichen Deckung erfolgt im Nachhinein, wenn Sie das Antragsformular mit sämtlichen Rechnungen bei uns einreichen. Dieses Formular erhalten Sie mit Ihren Daten vorausgefüllt im Online Büro, in unseren Kontaktstellen sowie im Downloadbereich unserer Website unter www.freie.be > Dokumente downloaden > Erstattung

*Wir wünschen Ihnen
eine gute Reise!*

Erstattung durch Hospitalia

Als Mitglied der Krankenhausversicherung **Hospitalia** können Sie eine ergänzende Erstattung zu den oben erwähnten Leistungen im Falle eines unvorhersehbaren Krankenhausaufenthalts im Ausland erhalten:

- **Hospitalia:** maximal 200 € pro Tag für anfallende Kosten;
- **Hospitalia Plus:** maximal 360 € pro Tag für anfallende Kosten.

 Hospitalia

Wenn Sie auf unserer Website keine Information zu Ihrem Reiseland finden, dann bedeutet dies, dass für dieses Land kein Abkommen mit Belgien besteht im Bereich der Gesundheitspflege (USA, Kanada usw.). Wir empfehlen in dem Fall ausdrücklich den Abschluss einer privaten Reiseversicherung mit ausreichendem Schutz.

*Lichtblick und
 Hoffnung dank
 künstlicher Befruchtung*

Es ist alles andere als selbstverständlich, dass jede Frau, die einen Kinderwunsch hat, auch (sofort) schwanger wird oder überhaupt Kinder bekommen kann. Unfruchtbarkeit tritt sehr häufig auf. Im Durchschnitt ist jedes 8. Paar ungewollt kinderlos. Künstliche Befruchtung bietet Betroffenen einen Lichtblick, dass der Kinderwunsch sich vielleicht doch noch erfüllt. Die gesetzliche Krankenversicherung sieht eine Erstattung für mehrere Behandlungsversuche vor.

Gründe für einen unerfüllten Kinderwunsch

Wenn ein Paar über einen längeren Zeitraum versucht, schwanger zu werden, aber der Kinderwunsch weiterhin unerfüllt bleibt, kann das viele Gründe haben: harmlose und veränderbare bis hin zu schwerwiegenden und nicht direkt beeinflussbaren.

Beeinflussbare Faktoren

Zu den beeinflussbaren Faktoren zählen:

- ungesunde Ernährung;
- fehlende Nährstoffe;
- mangelnde Bewegung;
- starker emotionaler Stress und psychische Belastung;
- extreme körperliche Anstrengungen;
- Übergewicht;
- usw.

Wenn der Kinderwunsch bei den ersten Malen nicht erfüllt wird, verzweifeln Sie nicht sofort. Einige sind in ihren eigentlich fruchtbaren Jahren von einer zeitweisen Unfruchtbarkeit betroffen. Die natürliche Fruchtbarkeit kann sich allerdings von selbst wieder einpendeln oder – je nach Fall – durch eine Anpassung des Lebensstils wie gesünderer Ernährung, Stressabbau oder Vermeidung von Genussmitteln (Tabak, Alkohol usw.) wiedererlangt werden. Auch eine strengere Zyklusüberwachung, der Ausgleich von fehlenden Nährstoffen oder Hormonbehandlungen können den Kinderwunsch doch noch wahr werden lassen.



Einer der häufigsten Gründe für Unfruchtbarkeit ist die Ansteckung mit Chlamydien. Bei Frauen können diese Bakterien z.B. zu einem Eileiterverschluss führen. Bei Männern ist es möglich, dass die Erreger eine Entzündung von Nebenhoden und Prostata hervorrufen, wodurch Fruchtbarkeit bzw. Zeugungsfähigkeit beeinflusst werden können.

Werden die Chlamydien früh genug erkannt und richtig behandelt, dauern die Fruchtbarkeitsschwierigkeiten generell nur über einen gewissen Zeitraum an und verschwinden wieder.

Nicht beeinflussbare Faktoren

Neben den Faktoren, auf die wir einen Einfluss nehmen können, gibt es auch Faktoren, die leider nicht in unserer Macht stehen und die sich nicht direkt beeinflussen lassen:

- Krebserkrankung;
- Strahlen- oder Chemotherapie;
- Endometriose;
- frühzeitige Wechseljahre bei Frauen;
- geringe Spermienproduktion und -qualität bei Männern;
- organische Störungen;
- Hormonstörungen;
- Genetik;
- usw.



Fruchtbarkeitsbehandlungen

Wenn der Lebensstil schon angepasst und andere Behandlungsansätze ausgeschöpft wurden, der Kinderwunsch aber weiter unerfüllt bleibt, bietet eine künstliche Befruchtung eine mögliche Perspektive.

Es gibt verschiedene Verfahren, die wieder Hoffnung auf eine Schwangerschaft geben können. Die gesetzliche Krankenversicherung sieht z.B. unterschiedliche Erstattungen für die Medikamente vor, die entsprechend der jeweiligen Behandlungsmethode bei der Empfängerin angewandt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Gynäkologen, wo es anerkannte Krankenhäuser für Fruchtbarkeitsbehandlungen gibt.

Intrauterine Insemination (IUI)

Die Intrauterine Insemination wird auch als „assistierte“ Befruchtung bezeichnet. Bei dieser Behandlungsmethode wird eine aufbereitete Spermienprobe des Partners in die Gebärmutter der Partnerin am Tag ihres Eisprungs eingeführt.

Stimulation der Follikelentwicklung

Bei dieser Methode werden die Eizellen anhand verschiedener Wirkstoffe zur vermehrten Produktion angeregt. Durch die Stimulation soll die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöht werden.

Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung

Medikamente für die IUI-Methode oder die Stimulation der Follikelentwicklung werden mit 270 € pro Behandlung erstattet. Die Erstattung greift für eine der beiden Methoden.

Maximal 6 Versuche pro Methode werden erstattet und können nicht mit der jeweils anderen Methode kumuliert werden.

*Geben Sie nicht auf! Lassen Sie sich beraten,
welche Behandlungsmethode für Sie in Frage kommt.*

Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung

Bei der Eizellen-Spende ist eine pauschale Erstattung von 99 € pro Behandlungszyklus für die Medikamente vorgesehen. Bei der Behandlungsmethode IVF ist eine Pauschale von bis zu 920 € pro Behandlung vorgesehen.

Bei beiden Behandlungsmethoden sind insgesamt 6 Versuche möglich.

Eizellen-Spende

Frauen können anderen Frauen reife Eizellen spenden. Es wird versucht, die entnommenen Eizellen mit der Samenabgabe des Partners zu befruchten. Ist dies erfolgreich, werden der Frau mit Kinderwunsch die bereits befruchteten Eizellen eingepflanzt.

In-vitro-Fertilisation (IVF)

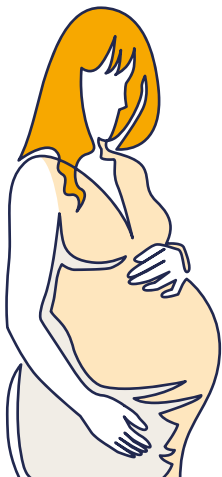
Hierzu erfolgt eine Befruchtung der Eizellen der Frau mit den Spermien des Mannes „außer-körperlich“. War die Befruchtung erfolgreich, werden diese in die Gebärmutter der Frau eingesetzt.

Vorherige Genehmigung notwendig

Bevor das Anrecht auf eine Erstattung für Fruchtbarkeitsbehandlungen möglich ist, muss die jeweilige Behandlung zuvor vom Vertrauensarzt genehmigt werden. Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein:

- Sie müssen unter 43 Jahre alt sein.
- Die Behandlungen müssen in einem vom LIKIV anerkannten Krankenhaus stattfinden.
- Die erstattungsfähigen Medikamente müssen von einem Gynäkologen verschrieben sein, der einem anerkannten Krankenhaus angeschlossen ist.
- Die Maximalanzahl der erstattungsfähigen Behandlungszyklen wurde noch nicht erreicht.

Die Erstattungen beziehen sich auf die Medikamente, die im Rahmen der Behandlungen angewandt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Gynäkologen, wo es anerkannte Krankenhäuser für Fruchtbarkeitsbehandlungen gibt und welche Kosten auf Sie zukommen können.



Weitere Erstattung

Wenn die Maximalanzahl der Behandlungszyklen der gesetzlichen Erstattung aufgebraucht ist, sieht die Krankenhausversicherung **Hospitalia Plus** eine Erstattung für weitere Behandlungsversuche vor: bis zu 1.000 € pro Aufenthalt für Honorare, die nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet werden.





Was müssen Sie beim Arzt bezahlen?

Einige Gruppen von Pflegeleistenden sind verpflichtet, die Tarife ihrer Leistungen für ihre Patienten auszuhängen. Ziel dieser Maßnahme ist es, dass die Patienten vor der Pflegeleistung eine klarere Vorstellung darüber erhalten, welche Kosten auf sie zukommen, damit sie ihre Zustimmung zu dieser Pflegeleistung unter Berücksichtigung der finanziellen Auswirkungen geben können.

Welche Pflegeleistenden sind von der Maßnahme betroffen?

Seit dem 1. März sind Ärzte (Hausärzte und Fachärzte), Zahnärzte (Allgemeinzahnärzte, Kieferorthopäden und Parodontologen), Krankenpfleger, Kinesitherapeuten, Logopäden, Optiker, Orthopäden, Apotheker, Hebammen, Akustiker und Bandagisten gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Honorartarife auszuhängen.

Welche Infos müssen mitgeteilt werden?

- Allgemeine Infos (Zulassungsnummer, Fachbereich usw.);
- Ärzte: Konventionierungsstatus (Status, ob der Arzt dem Kassenabkommen (ganz oder teilweise) beigetreten ist oder nicht);
- eine Beschreibung der am häufigsten in Anspruch genommenen Pflegeleistungen und deren Kodenummer;

- der Gesamtbetrag der Pflegeleistung bestehend a) aus dem Betrag, den die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt, b) dem Betrag, der zu Lasten des Patienten bleibt (Eigenanteil), und c) dem Höchstbetrag der möglichen Zuschläge, die der Pflegeleistende zusätzlich zum gesetzlichen Tarif berechnen darf, wenn er nicht konventioniert ist.

Auch für Pflegeleistungen, die in einem Ärztehaus erbracht werden, müssen die Kosten der erbrachten Leistungen im Rahmen der Pauschalzahlung angegeben werden.

Wo und wie müssen diese Infos ausgehängt werden?

Die Infos müssen klar, lesbar und verständlich sein und an folgenden Stellen ausgehängt werden:

- mindestens in der Praxis des Pflegeleistenden (z.B. im Wartezimmer);
- in Papierform oder in digitaler Form.

Die Infos dürfen auch online zugänglich sein, wenn der Pflegeleistende über eine Website verfügt. Dies entbindet ihn jedoch nicht davon, die Infos in seiner Praxis auszuhängen. Wenn er seine Patienten an verschiedenen Orten empfängt, ist er verpflichtet, die Infos über die Kosten der Pflegeleistungen an jedem Ort auszuhängen.

Mit welchen Konsequenzen müssen Pflegeleistende rechnen, die diese Infos nicht aushängen?

Nicht konventionierte oder teilweise konventionierte Pflegeleistende, die ihre Honorartarife nicht aushängen, dürfen ihren Patienten keine Zuschläge berechnen.

Bei welchen Pflegeleistenden können Sie eine Kostenschätzung anfragen?

Eine Kostenschätzung muss von Bandagisten, Orthopäden, Chirurgen und Implantatanbietern erstellt werden. Bei Bandagisten, Orthopäden, Hörgeräteakustikern und Optikern muss der Patient die Kostenschätzung unterschreiben, um zu bestätigen, dass er über den Betrag informiert wurde, den er nach der Intervention der Krankenkasse selbst zu tragen hat.

Welche Informationen müssen mitgeteilt werden?

Der zu zahlende Gesamtbetrag, die Liste der erstattungsfähigen und nicht erstattungsfähigen Leistungen (mit einer klaren Aufschlüsselung der Beträge, die von der Krankenkasse übernommen werden und die der Patient selbst zu tragen hat).

Wie können Sie herausfinden, ob ein Pflegeleistender konventioniert ist?

Besuchen Sie hierfür die Website des LIKIV (bisher nur in FR und NL verfügbar). Die Suche erfolgt nach Name, Gemeinde oder Beruf.

Können Sie sich an die Krankenkasse wenden, wenn die Tarife schlecht oder gar nicht ausgehängt sind?

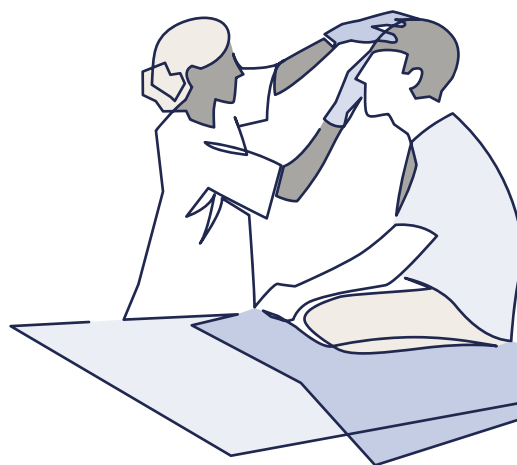
Wenn Sie Fragen oder Probleme mit einem Pflegeleistenden in Bezug auf dessen Tarifinfos haben, können Sie uns kontaktieren:

- per E-Mail,
- über das Kontaktformular auf unserer Website,
- in einer unserer Kontaktstellen,
- per Telefon.



In eigener Sache

In der vorliegenden Ausgabe verweisen wir auf das Recherche-Tool des LIKIV in FR/NL. Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung verpflichtet alle Krankenkassen, in ihren Veröffentlichungen auf dieses Recherche-Tool aufmerksam zu machen. Wir haben das LIKIV darauf hingewiesen, dass in Anbetracht der Sprachgesetzgebung dieses Tool auch in deutscher Sprache zur Verfügung gestellt werden muss. Infolge unserer Forderung dürfen wir davon ausgehen, dass die Angaben über konventionierte Pflegeleistende in Kürze auch in deutscher Sprache verfügbar sein werden.





Unsichtbare Krankheiten – unsichtbare(s) Leiden

Würden Sie immer erkennen, ob eine Person an einer Krankheit leidet? Denn Krankheiten sind nicht nur jene, die äußerlich erkennbar sind, wie es z.B. der Fall ist bei einer Person, die auf einen Rollstuhl angewiesen ist oder ein Sauerstoffgerät trägt, sondern eben auch solche, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Doch welche Leiden gehören zu den sogenannten unsichtbaren Krankheiten? Und womit haben Betroffene zusätzlich zu ihrer Erkrankung zu kämpfen?

Ab wann spricht man von einer unsichtbaren Krankheit?

Wie das Wort es bereits verdeutlicht, werden zur Kategorie der unsichtbaren Krankheiten jene Erkrankungen und Einschränkungen gezählt, die von außen nicht erkennbar sind, d.h. bei denen es sich nicht vermuten lässt, dass die Person an einer Krankheit leidet. Die Symptome können sich plötzlich, schubweise oder in undefinierbaren Abständen äußern. Die Diagnose ist häufig schwieriger zu stellen. Manchmal erfolgt sie auch recht spät, da gewisse Krankheitszeichen ebenfalls bei anderen Krankheiten vorkommen können.

Neben körperlichen Erkrankungen gelten auch Einschränkungen und Leiden, die sich auf die Wahrnehmung oder die kognitiven Fähigkeiten beziehen, als unsichtbare Krankheiten (z.B. Farbenblindheit, Taubheit, Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme).

Stigmatisierung und Unverständnis

An einer unsichtbaren Krankheit zu leiden, bedeutet für die Betroffenen eine erhebliche Belastung und eine komplette Umstellung ihres Lebens. Als ob das nicht schon genug wäre, machen ihnen zusätzlich negative Reaktionen aus ihrem Umfeld zu schaffen – vor allem, wenn die Außenstehenden nicht über die Erkrankung im Bilde sind. Die Betroffenen stoßen oft auf Misstrauen und Unverständnis bis hin zur Unterstellung, sie würden nur simulieren und sich anstellen. Da es Leiden und Einschränkungen gibt, die man den erkrankten Personen äußerlich so gut wie gar nicht ansieht, haben die Mitmenschen es oft schwer, die Krankheit nachzuvollziehen und Verständnis aufzubringen. Manche wollen dies auch einfach gar nicht. Sie schieben die Symptome der Betroffenen auf andere Ursachen, verleugnen sie komplett und geben sogar abfällige Bemerkungen von sich.

Je mehr Vorurteile und Unverständnis die Betroffenen erfahren, desto mehr lassen auch die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden nach, welche ohnehin schon durch die Krankheit stark beeinträchtigt werden. Der Alltag wird somit durch die sozialen Umstände zusätzlich erschwert und belastet.

Was sind unsichtbare Krankheiten?

Die Liste der unsichtbaren Krankheiten ist lang. Im Folgenden werden vereinzelte dieser Leiden aufgegriffen, um zu verdeutlichen, was die Betroffenen durchmachen. Vielleicht helfen die Erklärungen Ihnen dabei, mit manchen Vorurteilen anderen Menschen gegenüber aufzuräumen und mehr Nachsicht füreinander aufzubringen.

Angststörungen

Das Gefühl Angst gehört genauso zu uns wie die Gefühle Freude oder Wut. Emotionen werden von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen und auch durch unterschiedliche Faktoren und Situationen ausgelöst. Was bei dem einen Angst hervorruft, erschüttert den anderen vielleicht gar nicht.

Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers, der uns bei Gefahr (schneller) reagieren lässt. Ängste können jedoch ins Gegenteil umschlagen und zu unserem Gegner werden, wenn sie überhandnehmen und sich zu einer psychischen Störung entwickeln. Bei der Entwicklung von Angststörungen spielen Genetik, Belastungen, Erlebnisse oder Krankheiten eine große Rolle. Die Angst wird dann „unbegründet“ und durch eigentlich völlig ungefährliche Dinge oder Situationen ausgelöst, wie große Menschenmengen, enge Räume, Tiere usw.

Betroffene, die gerade eine akute Angstsituation erleben, werden oft nicht ernst genommen oder sogar beschuldigt, sie würden nur die Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen, um im Mittelpunkt zu stehen. Dabei kann die Angststörung schwere Panikattacken auslösen. Die Betroffenen sind in ihrem Alltag eingeschränkt und meiden immer mehr die angstausslösenden Situationen. So wird eine Person mit Angst vor Menschenmengen versuchen, Feste und Veranstaltungen zu vermeiden. Auch das Fahren mit dem Bus oder einem Aufzug kann zur Unmöglichkeit werden. Viele Betroffene leiden zusätzlich an Herzrasen, Magenbeschwerden, Bluthochdruck usw.

Depressionen und Burnout

Von starker Erschöpfung, Freud- und Antriebslosigkeit, anhaltender Traurigkeit, emotionaler Distanz über Schlafstörungen bis hin zu Übelkeit, hohem Blutdruck oder komplettem sozialen Rückzug und Arbeitsunfähigkeit: Depressionen und Burnout sind sehr weit verbreitet.

Obwohl immer mehr Menschen betroffen sind, stehen Depressionen, Burnout und auch andere psychische Erkrankungen ganz oben auf der Liste der Krankheiten, für die häufig wenig Verständnis aufgebracht wird. Das Misstrauen wird verstärkt durch die Tatsache, dass die meisten Symptome nicht greifbar sind.

Die Betroffenen werden von ihrem Umfeld wiederholt mit nicht gerade hilfreichen Floskeln abgespeist wie: „Wenn du so müde bist, dann schlaf doch mehr?“ oder „Morgen wird es schon wieder besser gehen.“ Dabei wissen viele nicht, dass Betroffene trotz genügend Schlaf müde sind und in besonders schlimmen Phasen tagelang einen Tiefpunkt haben.

Epilepsie

Epilepsie zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Bei dieser Krankheit ist das Gehirn aufgrund einer Fehlfunktion vorübergehend übermäßig aktiv. Die Betroffenen erleiden in dieser Zeit einen sogenannten epileptischen Anfall. Sie zucken und krampfen am ganzen Körper, sind dabei meist abwesend oder werden sogar ohnmächtig. Viele erinnern sich im Anschluss gar nicht an den Anfall.

Auch wenn die Anfälle meistens nur über einen relativ kurzen Zeitraum andauern, haben viele Betroffene im Nachhinein mit der Erholungsphase zu kämpfen. Die typischen Folgen sind Verwirrtheit, allgemeine Muskel- und Gliederschmerzen, starke Müdigkeit, Sprachschwierigkeiten und Lähmungsercheinungen. Manche erleiden nur einmal in ihrem Leben einen epileptischen Anfall, bei anderen entwickelt sich die Krankheit jedoch chronisch. Alltägliche Aktivitäten wie Auto- oder Fahrradfahren können für eine Person mit Epilepsie sehr gefährlich werden. Häufig können sie diese Tätigkeiten nicht mehr ausführen, da sie nie wissen, wann sich der nächste Anfall anbahnt.

Erleidet eine Person einen epileptischen Anfall, ist die Krankheit für die Mitmenschen natürlich sichtbar – aber eben nur solange der Anfall anhält. Außerhalb der Anfälle leidet die Person weiterhin an Epilepsie, die Symptome sind aber in den anfallfreien Momenten nicht für andere zu sehen.

Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, bei der die Betroffenen Schmerzen erleiden, die am ganzen Körper auftreten können.

Neben Schwellungen im Gesicht, an Händen und Füßen kämpfen die Betroffenen auch mit starker Müdigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Da diese Symptome sich auch bei gesunden Personen äußern und auf viele andere Krankheiten zutreffen können, ist Fibromyalgie schwierig zu diagnostizieren. Die Ursache der Erkrankung ist bis heute nicht geklärt, weshalb sie von vielen Außenstehenden nicht als Krankheit wahrgenommen und oft angezweifelt wird.

Die Liste der unsichtbaren Krankheiten ist lang.



Migräne

Migräne ist eine neurologische Erkrankung, bei der die Funktion des Gehirns vorübergehend gestört wird. Zu den klassischen Beschwerden gehören pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit, Sehstörungen und Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Bei einer Migräneattacke halten die Betroffenen gewöhnlich nur noch komplette Ruhe und Dunkelheit aus.

Außenstehende stufen Migräne häufig herunter. Die Betroffenen haben mit Vorurteilen zu kämpfen, denn die Attacken werden oftmals als normale Kopfschmerzen abgetan. Diese Abstufung kann zum Teil den Medien geschuldet sein. So werden Kopfschmerzen in Serien oder Filmen häufig als Vorwand genutzt, um z.B. Gespräche, Veranstaltungen oder Intimität zu umgehen, wenn die Person gerade keine Lust darauf hat.

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) bezeichnet eine chronisch-entzündliche, fortschreitende Krankheit, die das zentrale Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, betrifft. Dabei werden Nervenfasern und -zellen, die unerlässlich für die Weiterleitung von Impulsen sind, vom eigenen Immunsystem angegriffen und zerstört. MS ist somit eine Autoimmunkrankheit, bei der der Organismus gegen sich selbst arbeitet.

Es kommt zu Störungen bei der Muskelkoordination und der Weiterleitung von Sinnessignalen. Bei vielen tritt MS im Alter zwischen 20 und 50 Jahren auf. Die Ausprägungen reichen von mild bis sehr schwerwiegend. Weltweit leiden etwa 2 Millionen Menschen an MS. Extreme Müdigkeit, Störungen der Empfindung, des Sehens und des Gehens, Gleichgewichtsstörungen sowie Schwindel gelten als häufige Anzeichen.

Erst in fortgeschrittenem Stadium sieht man den Betroffenen die Krankheit an, wenn sich z.B. ausgeprägte Sprach- und Schluckstörungen, Atemschwierigkeiten und Lähmungen bemerkbar machen. Viele sind ab dieser Krankheitsphase dann auf einen Rollstuhl angewiesen.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Eine PTBS ist eine späte – nach Wochen oder Monaten aufkommende – psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis wie eine Naturkatastrophe, ein Unfall, eine Kriegs- oder Gewalterfahrung oder ein anderer Schicksalsschlag. Auch wenn das Ereignis nicht unmittelbar als belastend empfunden wurde, kann eine PTBS im Nachhinein auftreten. Obwohl die Gefahr vorbei ist und sie in Sicherheit sind, erleben die Betroffenen das Ereignis plötzlich und unangekündigt wieder.

Personen mit PTBS wirken oft emotional abgestumpft und teilnahmslos, sie haben Flashbacks, Schlafstörungen, Alpträume und Stimmungsschwankungen. Auch empfinden sie heftige Stress- und Angstgefühle.

Weil eine PTBS typischerweise zeitversetzt auftritt, können Mitmenschen oft nicht nachvollziehen, wieso die Betroffenen nach längerer Zeit noch immer mit dem Erlebnis zu kämpfen haben.



Weitere Beispiele von unsichtbaren Krankheiten sind Diabetes, rheumatische Erkrankungen oder Endometriose. Betroffene begegnen immer wieder Hinterfragungen, Vorurteilen und Zweifeln seitens ihrer Mitmenschen, da auch diese Leiden äußerlich nicht erkennbar sind, wenn nicht gerade ein Gerät wie ein Glukosemesssystem am Oberarm auf die Krankheit hindeutet.

Sozialer Rückzug und Scham

Betroffene mit einer unsichtbaren Krankheit erfahren oft Einbußen in ihrem sozialen Leben aufgrund der komplexen Symptomatik ihrer Erkrankung. So wird bspw. eine Person mit starken Depressionen soziale Situationen eher meiden, weil ihr psychischer Zustand es schlichtweg nicht zulässt. Auch eine Person mit Epilepsie wird Menschenmengen möglichst umgehen, da sich jederzeit ein neuer Anfall anbahnen könnte.

Ein weiterer Grund, warum die Betroffenen dem sozialen Miteinander aus dem Weg gehen, ist, dass sie es irgendwann leid sind, als schwach dargestellt zu werden und sich immer für ihren Zustand rechtfertigen zu müssen, nur um dann doch wieder auf Unverständnis und Stigmatisierung zu stoßen. Zu Hause fühlen sie sich einfach wohler, da dort keiner ihren gesundheitlichen Zustand in Frage stellt. Manche wünschen sich sogar, ihre Krankheit wäre für ihre Mitmenschen sichtbar, damit diese verstehen, dass es ihnen wirklich nicht gut geht. Alltägliche Aufgaben können für Personen mit einer unsichtbaren Krankheit zu einer unüberwindbaren Aufgabe werden.

Für Legastheniker, d.h. Personen mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche, kann bspw. das Abschließen eines Versicherungsvertrags erheblichen Stress bedeuten und zu einer enormen Herausforderung werden. Wichtige Dokumente können sie nicht lesen und alleine ausfüllen. Das bedeutet, sie müssen ihre Mitmenschen immer wieder um Hilfe bitten und sich erklären. Dies ist vor allem für Erwachsene mit erheblicher Scham verbunden.

Ständige Angst und kaum Vorausplanung möglich

Betroffene mit einer Krankheit, die von Schüben gekennzeichnet ist, tragen die ständige Angst in sich, dass egal wo sie sich gerade befinden, der nächste Schub kommen könnte. Sie möchten sich den Blicken und Kommentaren anderer lieber entziehen, wenn sie nicht so wie diese agieren können. Auch können sie nicht weit im Voraus planen, denn es könnte sein, dass ihnen genau dann wieder ihre Krankheit in die Quere kommt.

Hohe Dunkelziffer

Die bekannten Zahlen der Personen, die an einer unsichtbaren Krankheit leiden, entsprechen häufig nicht der Realität. Da die Diagnose dieser Erkrankungen oft erst viel später – und manchmal auch gar nicht – gestellt wird, sind die Zahlen ungenau. So bleibt eine hohe Dunkelziffer von nicht ermittelten Diagnosen im Verborgenen.

Unverständnis

Die Betroffenen fühlen sich gesellschaftlich häufig dazu gezwungen, sich für ihre Krankheit und ihren Zustand immer wieder erklären zu müssen. Weil man ihnen äußerlich die Krankheit nicht ansieht, zweifeln in der Umgebung viele die gesundheitliche Beeinträchtigung an. Dadurch fühlen die Kranken sich noch mehr in Erklärungsnot.

Wenn eine Person mit einem amputierten Bein sich auf den letzten freien Sitzplatz in einem überfüllten Bus setzt, hinterfragen wir dies nicht. Nimmt sich jedoch eine Person, der rein äußerlich kein Leiden anzusehen ist, diesen Platz, begegnen wir ihr mit Skepsis und Unverständnis. Vielleicht ist aber genau diese Person an Fibromyalgie erkrankt und kann vor lauter Schmerzen kaum noch stehen.

Soziale Anerkennung

In welchem Maße eine unsichtbare Krankheit „akzeptiert“ wird und wie den Betroffenen begegnet wird, hängt in erster Linie davon ab, inwiefern die Erkrankung in der Gesellschaft bekannt ist.

Hier spielt die Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit eine große Rolle: Je mehr in der breiten Öffentlichkeit über eine Krankheit und deren Symptome gesprochen und aufgeklärt wird, desto eher wird sie in der Gesellschaft bekannt und von dieser auch „anerkannt“.

Tipps für die Betroffenen:

- Schämen Sie sich nicht für Ihre Krankheit und Ihre Symptome. Sie können nichts dafür.
- Rechtfertigen Sie sich nicht für Ihren Zustand.
- Bemühen Sie sich nicht, Personen, die von vornherein kein Verständnis aufbringen, krampfhaft von Ihrer Krankheit zu überzeugen. Solche Personen bleiben danach oft bei ihrer Meinung und Sie selbst investieren unnötig Kraft und Energie.
- Sagen Sie Ihren Mitmenschen ehrlich, wenn Sie gerade keine Lust auf Aktivitäten haben oder es Ihnen nicht gut geht. Spielen Sie Ihren Zustand nicht herunter, nur um anderen zu gefallen.
- Wenn Sie gerade einen symptomfreien Tag haben und Ihr Zustand es zulässt, tun Sie sich etwas Gutes.
- Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe wie psychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen – das gilt für alle Arten von Krankheiten.

Tipps für die Mitmenschen:

- Nehmen Sie die Krankheit in jedem Fall ernst. Durch ein offenes Ohr, Verständnis und Empathie fühlt sich die betroffene Person akzeptiert.
- Spielen Sie die Symptome nicht herunter, auch wenn von Ihrer Seite aus eine gut gemeinte Absicht dahinter steckt, wie bspw. die Person zu beruhigen oder sie von ihren Symptomen abzulenken.
- Sprechen Sie Hilfestellungen oder Therapiemöglichkeiten an. Passen Sie hierzu jedoch einen geeigneten Moment ab, in dem es dem Betroffenen gut geht.
- Agieren Sie entsprechend dem Zustand des Betroffenen und haben Sie Geduld. Geht es der Person gerade besser, sind Ablenkungen oder neue Aktivitäten vielleicht sogar willkommen. Vermeiden Sie jedoch Überraschungen und Überforderung.



Allergien im Sommer

Laufende Nase, brennende Augen, geschwollene Schleimhäute: Sommerzeit bedeutet für viele auch Heuschnupfenzeit. Doch nicht nur der Blütenstaub der Pflanzen sorgt in den warmen Monaten bei so manchem für allergische Reaktionen. Auch Insekten und die Sonne können Allergien hervorrufen. Lesen Sie in diesem Artikel, was Sie bei einer Überempfindlichkeit beachten sollten.



Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Stoffe aus der Umwelt, die in der Regel harmlos für den Organismus sind. Diese Stoffe werden als Allergene bezeichnet und können unterschiedlichen Ursprungs sein.

Wie entsteht eine Allergie?

Im Prinzip kann jeder natürliche oder künstlich hergestellte Stoff eine Allergie hervorrufen. Warum der eine Körper eine überschießende Abwehrreaktion auf einen bestimmten Stoff entwickelt und der andere nicht, ist bislang unklar. Studien zufolge sollen Faktoren wie Genetik, Stress, Lebensstil, Alter und Umwelteinflüsse die Entstehung von Allergien begünstigen. Wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse dazu gibt es aber noch nicht.

Saisonale Allergien

Anders als Allergien, die ganzjährig auftreten, wie eine Überempfindlichkeit gegenüber Hausstaubmilben, Tierhaaren, gewissen Nahrungsmitteln, Schimmelpilzen oder Medikamenten, machen sich saisonale Allergien nur eine bestimmte Zeit lang bemerkbar. Das liegt daran, dass die Allergene nur temporär mit dem Organismus in Kontakt kommen können.

Gräserpollen

Für viele Menschen ist die Blütezeit bestimmter Pflanzen im Sommer die reinste Plage. Im Grunde genommen erstreckt sich die Pollenzeit von Januar bis Oktober. Der Pollenflug der einzelnen Pflanzen findet allerdings je nach Blüte zu unterschiedlichen Zeitpunkten statt.

Im Sommer haben vor allem Gräser ihre Hochsaison. Um sich zu vermehren, transportieren die Pflanzen ihre Keimzellen über die Luft. Kommt ein Allergiker mit den winzigen Körnchen in Berührung, versetzt sich sein Körper in Alarmbereitschaft und sein Immunsystem bildet allergenspezifische Antikörper, welche die allergischen Reaktionen auslösen.

Zu den typischen Symptomen zählen:

- häufiges Niesen,
- laufende, kribbelnde oder verstopfte Nase,
- gerötete, juckende, geschwollene und tränende Augen,
- Husten,
- Atembeschwerden,
- Hautausschlag und Juckreiz.

Weitere mögliche Begleiterscheinungen sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und reduziertes Leistungsvermögen. Wie intensiv die Beschwerden eintreten, ist ganz individuell. Generell schränken sie aber die Lebensqualität eines jeden Pollenallergikers ein.



Sie leiden an einigen der zuvor genannten Symptome, kennen deren genaue Ursache aber nicht? Dann sprechen Sie unbedingt mit einem Facharzt (Allergologe, HNO-Arzt) und lassen Sie einen Allergietest durchführen. Eine unbehandelte Pollenallergie kann nämlich ernsthafte Erkrankungen hervorrufen wie allergisches Asthma, chronische Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen), häufige Mittelohrentzündung und starke Kreuzallergien.



Was tun?

In den meisten Fällen wird für die Behandlung einer Pollenallergie eine Kombination aus 3 Ansätzen verfolgt.

1. Kontaktvermeidung

Es versteht sich von selbst, dass sich die Allergie eindämmen lässt, wenn man gar nicht erst mit dem allergieauslösenden Stoff in Berührung kommt. Gänzlich ist das natürlich unmöglich, es gibt aber einige Punkte, die Sie beachten können – vor allem dann, wenn die Pollenkonzentration in der Luft ihren Höhepunkt erreicht.

- Informieren Sie sich über den Pollenflug.
- Halten Sie sich nicht unnötig im Freien auf.
- Planen Sie vorzugsweise Aktivitäten drinnen.
- Tragen Sie draußen eine Sonnenbrille.
- Lüften Sie immer nur kurz bzw. nutzen Sie lange Regenphasen für ausgiebiges Lüften.
- Legen Sie Ihre getragene Kleidung bereits vor dem Betreten des Schlafzimmers anderswo ab.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafen.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.

2. Medikamente

Antiallergika enthalten Wirkstoffe wie Antihistaminika, Kortison oder Mastzellstabilisatoren. Die Arzneimittel gibt es in Form von Augentropfen, Nasensprays, Salben, Tabletten oder Tropfen zum Einnehmen. Manche können Nebenwirkungen verursachen, weshalb die Behandlung immer nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt geschehen sollte.

3. Hyposensibilisierung

Bei dieser Therapieart, auch spezifische Immuntherapie genannt, werden dem Allergiker über einen längeren Zeitraum kleine Mengen des Allergens verabreicht, damit sein Immunsystem lernt, bei Kontakt nicht überschießend zu reagieren.



Erstattung für spezifische Immuntherapie



Wir erstatten unseren Mitgliedern durch die **Zusätzlichen Dienste** 75 % der Impfstoffkosten für eine spezifische Immuntherapie: **375 €** pro Behandlungsjahr – insgesamt bis zu **1.125 €**.

Insektengift

Die häufigsten allergischen Reaktionen auf Insektengift werden durch Bienen- und Wespenstiche ausgelöst. Bei Menschen, die allergisch auf das Gift reagieren, können die Beschwerden extrem sein und lebensbedrohliche Ausmaße annehmen, wenn nicht sofort reagiert wird. Der anaphylaktische Schock ist dabei die schlimmste Form der allergischen Reaktion.

Bei einer Insektengiftallergie kommt es nicht nur zu einer Rötung und Schwellung der Einstichstelle, es sind auch andere Bereiche des Körpers betroffen, wie der Magen-Darm-Trakt, die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System.

Die Symptome treten meist unmittelbar nach dem Stich auf und können sich wie folgt äußern:

- Rötungen
- Juckreiz
- Quaddeln
- Schwellungen
- Ausschlag
- Bauchkrämpfe
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Schnupfen
- Husten
- Heiserkeit
- Schluckbeschwerden
- Atembeschwerden
- Herzrasen
- Blutdruckabfall
- Schwindel
- Schweißausbrüche
- Benommenheit
- Kreislaufversagen
- Ohnmacht
- Herzstillstand

Die Anzeichen müssen nicht immer alle und in einer bestimmten Reihenfolge eintreffen. Allgemein gilt: Je extremer die Reaktion, desto schneller sollte gehandelt werden! Selbst bei nicht klar deutbaren Symptomen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Innere Unruhe, Angst, kribbelnde Hände und Füße oder tränende Augen können nämlich ebenfalls ein Hinweis auf eine allergische Reaktion sein.

Sonnenstrahlung

Auch die UV-Strahlung der Sonne kann durch Kontakt mit der Haut eine oberflächliche Allergie auslösen, die sogenannte Sonnenallergie oder polymorphe Lichtdermatose. Anfällig sind vor allem Menschen mit sehr hellem Hauttyp. Als Ursache wird eine Beeinträchtigung des Abwehrmechanismus der Hautzellen vermutet, die verhindert, dass die von der UV-Strahlung freigesetzten freien Radikale nicht neutralisiert werden.

Die Symptome erscheinen meistens einige Stunden oder Tage nach der Sonneneinwirkung und äußern sich durch Juckreiz, Ausschlag, Rötungen, Reizungen, Bläschen, Pusteln, Schwellungen und Schuppenbildung. Besonders betroffen sind die Körperstellen, die oft mit dem Sonnenlicht in Berührung kommen: Gesicht, Dekolleté, Arme, Hände und Beine. Gewöhnlich klingen die Hautveränderungen nach einer gewissen Zeit wieder ab.



Was tun?

Zeigt eine Person nach einem Insektenstich Anzeichen einer allergischen Reaktion, sollten Sie umgehend die Notrufnummer 112 wählen. Um zu verhindern, dass sich noch mehr Gift im Körper verteilt, können Sie versuchen, den Stachel an der Einstichstelle wegzuschneiden. Reden Sie beruhigend auf die Person ein, bringen Sie sie in eine sitzende Position und lockern Sie ggf. zu enge Kleidungsstücke. Bei Anzeichen eines Herz-Kreislauf-Schocks sollten Sie die Person hinlegen und ihre Beine hoch lagern. Im Falle von Bewusstlosigkeit ist die stabile Seitenlage anzuwenden. Bei Atem- und Herzstillstand muss unverzüglich mit den Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden, bis Hilfe eintrifft.

Menschen, die wissen, dass sie allergisch reagieren, sollten immer ein Notfallset bei sich haben. Das Set enthält Medikamente wie Antihistaminika und Kortison, um die akuten Reaktionen abzumildern, sowie eine Fertigspritze mit Adrenalin, um das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck zu stabilisieren. Selbst wenn diese Medikamente erfolgreich eingesetzt wurden, ist es in jedem Fall wichtig, den Rettungsdienst zu verständigen.



Was tun?

Heilbar ist die Sonnenallergie nicht, Sie können den Beschwerden aber vorbeugen, indem Sie bspw. im Sommer jedes Mal Sonnencreme auftragen, bevor Sie nach draußen gehen, und das Sonnenbaden komplett vermeiden.

Rötungen, Schwellungen und Juckreiz lassen sich im Akutfall oft durch das Kühlen mit feuchten Umschlägen oder das Auftragen von Cremes, Salben oder dem Gel der Aloe Vera lindern. Halten die Beschwerden dennoch an, können Kortisonpräparate oder Antihistaminika Abhilfe schaffen.

Auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin D, Calcium, Zink und Beta-carotin hat sich bei der Symptombehandlung als hilfreich bewährt.

Sollten Sie eine polymorphe Lichtdermatose bei sich feststellen, dann holen Sie sich ärztlichen Rat, damit Sie die Behandlungsmethode finden, die am besten zu Ihrer Haut passt.

Schützen Sie sich im Sommer.



Mentale Belastung: Zurück zum inneren Gleichgewicht

Stress bei der Arbeit, Auseinandersetzungen mit dem Partner oder Streit in der Nachbarschaft: In jedem Bereich unseres Lebens begegnen wir mentalen Belastungen. Eigentlich sind wir von Natur aus mit genügend Mitteln ausgestattet, um mit Belastungen aller Art umgehen zu können. Was aber, wenn sie Überhand nehmen und wenn es Dinge gibt, die in uns einen solchen Stress verursachen, dass unsere Gesundheit anfängt, darunter zu leiden?

In den letzten Jahrzehnten ist die Arbeit in fast allen Branchen sicherer und angenehmer geworden. Arbeitnehmer haben Anrecht auf regelmäßige Pausen und Urlaub, sie sitzen in klimatisierten Räumen auf rückenfreundlichen Bürostühlen und in handwerklichen Berufen werden immer mehr Prozesse automatisiert und die Sicherheit ist in den Fokus gerückt.

Doch während die körperlichen Anstrengungen tendenziell weniger werden, nehmen die mentalen und psychischen Belastungen eher zu: Wir wollen immer mehr, immer schneller, immer weiter. Das Resultat: Die Anzahl der arbeitsunfähigen Personen aufgrund psychischer Krankheiten und Burnout ist so hoch wie noch nie zuvor. Aber wie merke ich, dass es zu viel Belastung ist? Und was kann ich tun, um zu verhindern, dass es überhaupt so weit kommt?

Wann werden psychische Belastungen zum Problem?

Was eine Belastung darstellt bzw. was als belastend empfunden wird, ist für jeden Menschen unterschiedlich. Manche fahren zu Höchstleistungen auf, wenn sie unter Zeitdruck stehen. Langeweile empfinden sie jedoch als Belastung. Bei anderen hingegen führt Zeitdruck zu einer vollständigen Blockade. Wer also was als Belastung ansieht, ist sehr individuell, und der Grat zwischen Herausforderung und Überforderung kann sehr schmal sein.

Kurz: Wir können sagen, dass etwas zur Belastung wird, wenn wir das Gefühl haben, es nicht mehr bewältigen zu können. Wir geraten in einen unangenehmen Stresszustand. Wie hoch der Stress ist, den wir empfinden, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Stressoren vs. Ressourcen

Unterbrechungen, Störungen, Zeitdruck, aber auch Lärm, mangelnde Unterstützung oder unkonstruktive Kritik sind Faktoren, die Stress auslösen oder verstärken können. Diese Stressfaktoren werden auch Stressoren genannt.

Ihnen gegenüber stehen die Schutzfaktoren, auch als Ressourcen bekannt. Das sind die Mittel, auf die zurückgegriffen

werden kann, um Stress zu reduzieren bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Zu den Schutzfaktoren gehören bspw. Bewältigungsstrategien, Unterstützung durch andere Personen, Anerkennung und Wertschätzung, die Möglichkeit, sich Hilfe zu suchen, aber auch die Fähigkeit, diese Hilfe anzunehmen. Auch die Zeit, die man zum Erholen zur Verfügung hat, spielt eine bedeutende Rolle.

Die Waage zwischen Stressfaktoren und Ressourcen bestimmt die Höhe des Stresslevels. Ist die Anzahl der Stressoren deutlich höher als die Menge der verfügbaren Schutzfaktoren, dann steigt das Stresslevel.

Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit

Grundsätzlich ist Stress nicht unbedingt etwas Negatives. Es ist eine Alarmreaktion des Körpers, ein Hinweis, dass der Körper besonders viel Energie und Konzentration aufbringen muss, um eine Situation zu bewältigen. Kommt es jedoch zu oft zu Stresssituationen oder hält der Zustand zu lange an, hat das Auswirkungen auf Seele und Körper.

Neben psychischen Folgen wie Burnout kann Stress vielerlei Konsequenzen für die körperliche Gesundheit haben wie z.B. Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden oder Kopf- und Rückenschmerzen. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder sogar Magengeschwüre können durch zu viel Stress ausgelöst werden.

5 Regeln für weniger Stress

- 1. Stressoren erkennen:** Ist man gestresst, empfindet man oftmals das Gefühl, dass gerade „einfach alles zu viel ist“. Dann kann es helfen, sich hinzusetzen und zu analysieren, was genau den Stress verursacht. Oft sind es mehrere kleine Dinge, die zusammen das große Stressgefühl oder das Gefühl der Überforderung auslösen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alles, was Sie gerade beschäftigt, und finden Sie heraus, welche Faktoren Sie zur Zeit am meisten negativ belasten. Eventuell gibt es für einige der Stressoren schon eine Lösung, um sie aus dem Weg zu räumen.
- 2. Prioritäten setzen:** In einer stressigen Zeit ist es wichtig, Dinge der Wichtigkeit nach zu behandeln. Überlegen Sie, was momentan Vorrang hat, und erstellen Sie eine Liste, die Sie Schritt für Schritt abarbeiten. So verhindern Sie, dass Sie Ihre Zeit mit unwichtigen Dingen verschwenden, während wichtige Aufgaben liegen bleiben. Aber nicht nur Aufgaben sollten priorisiert werden. Auch Zeit für Erholung sollte eine Priorität sein, um Überarbeitung zu vermeiden. Selbst wenn Sie sich in einer stressigen Phase befinden, sollten Sie Zeit zum Abschalten haben und Pausen einplanen. Oft gehen Aufgaben nach einer Pause viel besser von der Hand und die Konzentration ist wieder gestiegen.
- 3. Multitasking vermeiden:** Sie sollten versuchen, Ihre Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu bündeln. Schließen Sie diese Aufgabe zuerst ab, bevor Sie sich einer anderen widmen. Auch wenn Sie vielleicht den Eindruck haben, schneller zu sein, wenn Sie mehrere Dinge gleichzeitig anpacken, ist dies nur eine Illusion. Wir können Dinge schneller abschließen, wenn wir sie nacheinander statt gleichzeitig erledigen. Unser Gehirn kann sich nur auf eine Sache konzentrieren. Machen wir mehrere Dinge gleichzeitig, springt es immer zwischen den verschiedenen Themen hin und her. Dadurch geht allerdings viel Effizienz verloren.
- 4. Ruhe schaffen:** Sorgen Sie für ein Umfeld, das Sie nicht zusätzlich stresst. Lärm, ständige Unterbrechungen durch Telefonate, Textnachrichten oder Unterhaltungen sollten Sie möglichst vermeiden, wenn es Sie bei der Erledigung von wichtigen Aufgaben stört.
- 5. Arbeitsweise anpassen:** Es kann nicht schaden, regelmäßig die eigene Arbeitsweise zu überprüfen: Passt mein aktuelles Vorgehen noch zu mir? Passt es noch zu meiner Umgebung? Oder ist es an der Zeit, meine Herangehensweise an die Aufgaben und Herausforderungen anzupassen?



So finden Sie zurück zum inneren Gleichgewicht

Ein Leben ganz ohne Stress gibt es nicht. Sie werden immer wieder Herausforderungen und kritischen Situationen begegnen, auf die Sie keinen Einfluss haben. Was allerdings in Ihrer Macht steht, ist die Art und Weise, wie Sie mit diesen Stressmomenten umgehen.

Die innere Einstellung

Die innere Einstellung entscheidet darüber, wie gut Sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Sind Sie von Anfang an davon überzeugt, nicht gut genug und der Aufgabe nicht gewachsen zu sein, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie das Problem tatsächlich nicht bewältigen werden. Gehen Sie hingegen positiv und mit genügend Selbstbewusstsein an die Sache heran und sehen die Situation eher als Gelegenheit, um über sich selbst hinauszuwachsen, dann werden Sie die Situation meistern.

Das Gute: Die innere Einstellung lässt sich beeinflussen. Auch wenn Sie vielleicht momentan noch ein eher negatives Mindset haben, können Sie es in ein positive(re)s umwandeln. Natürlich passiert das nicht von heute auf morgen. Es ist ein Prozess, der einige Zeit in Anspruch nimmt.

Achtsamkeit

Achtsam sein und sich ganz bewusst auf das Hier und Jetzt konzentrieren kann dabei helfen, besser mit Belastungen, Herausforderungen und Stresssituationen umzugehen. Achtsamkeit und wie man sie im Alltag anwendet, kann erlernt werden. Ein Achtsamkeitstraining ist eine einfache und sehr wirksame Methode zur Förderung der Gesundheit, des Wohlbefindens und des Stressabbaus. Das Training kann dabei helfen zu lernen, mit verschiedenen Lebenssituationen besser umzugehen.



Erstattung für Achtsamkeitskurse

Für Mindfulness- oder Achtsamkeitskurse, die von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet werden, erstatten wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste** bis zu **100 €**.

Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen

Viele Situationen müssen Sie nicht alleine meistern. Fühlen Sie sich überfordert, dann bitten Sie um Hilfe. Auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich einzugestehen, dass Sie etwas nicht alleine schaffen, ist es wichtig, andere mit ins Boot zu nehmen. Es ist kein Scheitern, nur weil Sie eine Herausforderung nicht ganz alleine überwinden können. Im Gegenteil: Es beweist sogar Stärke, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen. Das bedeutet nicht, dass Sie bei jeder Kleinigkeit andere Personen hinzuziehen müssen. Zudem ist es nie verkehrt, auch mal eine andere Sichtweise vor Augen geführt zu bekommen. Gerade bei der Lösung von Problemen kann das äußerst hilfreich sein.



Erstattung für Psychologie

Wenn der Austausch mit Ihrem sozialen Umfeld nicht ausreicht, ist es wichtig, früh genug professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit sich die psychischen Beschwerden nicht verschlimmern.



Neben der Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung für Psychologiesitzungen sehen wir im Rahmen unserer **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung für Beratungen bei einem selbstständigen Therapeuten vor, in Höhe von **20 €** für die ersten 20 Sitzungen und **15 €** für jede weitere Sitzung.



Infobox

freie mein Online Büro

Aktivieren Sie die Infobox in Ihrem persönlichen Online Büro und erhalten Sie unsere Post elektronisch!



Versicherungsdaten



Erstattungen - Krankengeld



Service



Dokumente



Infobox

www.freie.be

Nutzen Sie unser Online Büro!

Sie sind noch nicht im Online Büro angemeldet? Dann registrieren Sie sich jetzt, um alle Vorteile nutzen zu können.

Nehmen Sie Ihre Nationalregisternummer zur Hand: Wenn Ihre E-Mail-Adresse oder Handynummer bei uns im System hinterlegt ist, können Sie auswählen, auf welchem Weg Sie den Aktivierungskode erhalten möchten. Nachdem Sie diesen in das entsprechende Feld eingefügt haben, können Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort frei wählen und schon sind Sie in Ihrem persönlichen Online Büro.

Dort finden Sie einen Überblick über Ihre Versicherungen, Erstattungen, Anfragen an den Vertrauensarzt, Zahlungen Ihres Krankengeldes u.v.m.

Bestellen Sie auch ganz bequem neue Vignetten oder EU-Karten für sich und Ihre Familienmitglieder. Außerdem können Sie benötigte Dokumente mit Ihren Daten vorausgefüllt downloaden und Ihre persönlichen Abonnements verwalten.



Hier geht's zum Online Büro der Freien Krankenkasse.

Vorteile der Infobox

Sie müssen nicht mehr auf den Postweg von 2-3 Tagen warten.



Sobald ein neues Dokument in Ihrer Infobox verfügbar ist, erhalten Sie eine Benachrichtigung per E-Mail.



Wichtige Dokumente können Sie in Echtzeit auf Ihr Smartphone erhalten.

Vertrauliche Dokumente können Sie in einer gesicherten Umgebung einsehen.



Alles auf einen Blick: In Ihrer Infobox werden alle Briefe gespeichert, die Sie von uns elektronisch erhalten haben.



Verzichten Sie auf stapelweise Papierpost zu Hause.

Bereits über 4.700 Mitglieder vertrauen auf die Dienste unserer Infobox.



Portokosten werden eingespart und für wichtigere Dinge – wie z.B. für Erstattungen – genutzt.

Rundum versichert auf Reisen.



Unsere Deckung im Ausland:



- Erstattung dringender Pflegekosten im Ausland
- Rücktransport nach Belgien
- Hilfszentrale **Mediphone Assist**

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