



## Rundum gesund leben

- Longevity: Im hohen Alter gesund und fit sein
- Gesund leben, gesund schlafen: Warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist
- Ernährung: Grundlage unseres Lebens
- Interview: Gesund durch ausreichend Bewegung
- Benefiz-Marathon: Bewegen Sie sich „mit“ uns!

# Rundum gesund.



**Wir erstatten Ihre  
Ernährungsberatung:**



15 € für jede einzelne Sitzung, unabhängig von der Behandlungsdauer und der Anzahl Sitzungen pro Jahr.

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

zum Jahreswechsel fällt es leichter, Veränderung und Erneuerung zur Sprache zu bringen. So hat auch unser Unternehmen im vergangenen Jahr einen bedeutenden Wandel erlebt. Mit viel Freude und einem tiefen Gefühl der Verantwortung habe ich meine neue Rolle als Direktor der Freien Krankenkasse aufgenommen. Es ist eine große Ehre, die Nachfolge von Hubert Heck anzutreten, der dieses Unternehmen über viele Jahre hinweg mit bemerkenswerter Weitsicht und Hingabe geführt hat. Seine Verdienste sind nicht nur im Wachstum und Erfolg des Betriebes sichtbar, sondern auch in der besonderen Unternehmenskultur, die er geprägt hat.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei ihm für seine großartigen Leistungen bedanken. Er hinterlässt große Fußstapfen und ich freue mich darauf, auf dieser soliden Basis weiter aufzubauen.

Für mich sind dies aufregende Monate. Bewährtes gilt es zu erhalten und zugleich neue innovative Wege zu beschreiten. In einer sich ständig verändernden Welt bin ich davon überzeugt, dass wir mit Flexibilität, Kreativität und einer klaren strategischen Ausrichtung unsere Position stärken und neue Möglichkeiten erschließen werden.

Eines bleibt ganz beim Alten: Sie und Ihre Anliegen stehen im Mittelpunkt all unserer Entscheidungen und Bestrebungen. Wir bleiben rundum für Sie da. In diesem Sinne freuen wir uns auf das neue Jahr und danken Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie uns auf dieser spannenden Reise begleiten.

Gute Gesundheit Ihnen für das Jahr 2025 und weit darüber hinaus!

Mit den besten Grüßen



Direktor

## Impressum

### Freie Krankenkasse

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  

Freie Krankenkasse, Versicherungsvertreter (Nr. AfK 5004c) für MLOZ Insurance, die VaG des Landesbundes der Freien Krankenkassen, anerkannt unter der Nr. AfK 750/01 für die Zweige 2 und 18 (RJP Brüssel, 0422.189.629). Das vorvertragliche Informationsblatt, das IPID sowie die AGB aller Produkte können Sie einsehen unter [www.freie.be/rechtliche-informationen/](http://www.freie.be/rechtliche-informationen/). Die Produkte unterliegen der belgischen Gesetzgebung. Der Versicherungsvertrag wird auf Lebenszeit geschlossen. Weitere Informationen über den Abschluss des Versicherungsvertrags erhalten Sie in unseren Kontaktstellen. 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)).

# Inhalt

## ✓ Aktuelles

4-6

- Zusätzliche Dienste: Änderungen und Neuerungen ab 2025
- Unzureichende Präventionspolitik im belgischen Gesundheitswesen
- Geburtsurlaub: Monatliche Auszahlung seit dem 1. Januar 2025
- Was tun mit abgelaufenen Medikamenten?
- Themenabende 2025

## ✓ Gesellschaft

7-12

- Ich sehe was, was du nicht sagst: Wie unser Körper seine eigene Sprache spricht
- Chaos im Kopf: Leben mit ADHS

## ✓ Rundum gesund leben

13-25

- Longevity: Im hohen Alter gesund und fit sein
- Gesund leben, gesund schlafen: Warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist
- Ernährung: Grundlage unseres Lebens
- Gesund durch ausreichend Bewegung: Im Gespräch mit Lorena Feltes und Lena Warny
- Benefiz-Marathon: Bewegen Sie sich „mit“ uns!

## ✓ Faktencheck

26-27

- 5 Fakten über gute Vorsätze

## ✓ Versicherung

28-34

- Krankenkasse einfach erklärt: Hilfs- und Pflegebedürftigkeit im Alter
- Kieferorthopädische Behandlung? Wir unterstützen Sie!
- Schritt für Schritt zurück in die Arbeitswelt



# Zusätzliche Dienste

## Änderungen und Neuerungen ab 2025

**12 €**

/Monat für  
Hauptversicherte,  
Mitversicherte  
zahlen keinen  
monatlichen  
Beitrag.

### Brillen und Kontaktlinsen

Kinder und Jugendliche erhalten bis zum Alter von 18 Jahren von uns eine jährliche Erstattung für ihre Brille oder Kontaktlinsen. Ab 2025 gilt folgende Regelung:

- bis zu 75 €, wenn die Sehschwäche auf beiden Augen 4 Dioptrien nicht übersteigt;
- bis zu 150 €, wenn mindestens ein Auge eine Sehschwäche von mehr als 4 Dioptrien aufweist.

### Zahnprothesen und -implantate

Sieht die gesetzliche Krankenversicherung keine Erstattung für Zahnprothesen und -implantate vor, dann greifen wir durch unsere Zusätzlichen Dienste ein. Unsere Kostenübernahme erhöhen wir von 175 € auf 200 €. Der Betrag wird alle 7 Jahre gezahlt für:

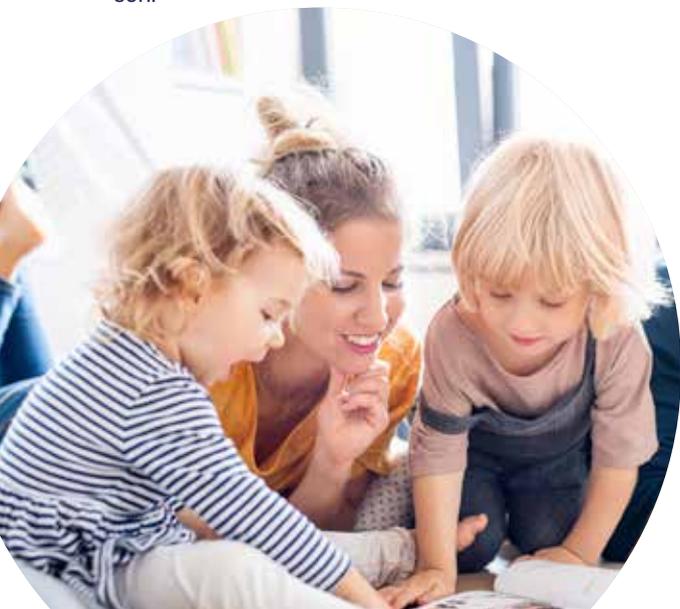
- feste Prothesen oder Implantate (ungeachtet des Alters);
- herausnehmbare Prothesen für Personen unter 50 Jahre.

### Nicht dringende Krankenwagenfahrten

Ab dem 1. Januar 2025 werden auch nicht dringende Krankenwagenfahrten zu Zahnarztterminen in Höhe von 80 % des Rechnungsbetrags erstattet.

### Betreuung durch eine selbstständige Hebamme

Anlässlich der Geburt eines Kindes erstatten wir bis zu 50 € pro Jahr für die Betreuung durch eine selbstständige Hebamme während der ersten beiden Lebensjahre des Kindes. Berücksichtigt werden Beratungskosten, die nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung übernommen werden. Fahrtkosten sind in diesem Zusammenhang ausgeschlossen.



### Gesundheits-Apps

Für Gesundheits-Apps, die auf der Plattform mHealthBelgium aufgelistet sind oder die ärztlich verschrieben wurden, erstatten wir 50 % der Kosten, bis zu 50 € pro Jahr. Diese Kostenbeteiligung gilt ebenfalls für die Zugangsgebühren zu myintense+ (Ernährungsberatung).

### Spezifische Immuntherapie

Die Erstattung für eine spezifische Immuntherapie zur Behandlung von Allergien (375 € pro Jahr während 3 aufeinanderfolgenden Jahren) kann ab jetzt ein weiteres Mal beantragt werden und zwar 5 Jahre nach Beginn der ersten Behandlung.



Einen Überblick über alle 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



Bei Nichtzahlung der Beiträge für die Zusätzlichen Dienste kann Ihr Anrecht auf Erstattungen hierfür deaktiviert 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.

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



## Unzureichende Präventionspolitik im belgischen Gesundheitswesen

**W**ussten Sie, dass die durchschnittlichen jährlichen Gesundheitsausgaben von Menschen mit einer chronischen Krankheit 7x höher sind als die von Menschen ohne chronische Krankheit?

21,6 % der Mitglieder der Freien Krankenkassen (Freie, Partenamut und Helan) werden wegen einer chronischen Krankheit behandelt. Diese Erkrankungen wirken sich erheblich auf die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen aus und stellen eine finanzielle Belastung für das Gesundheitssystem dar. Die richtige Prävention könnte sich positiv auf die Gesundheit und damit auch auf die Gesundheitskosten auswirken.

Derzeit sind deutliche Versäumnisse in der Präventionspolitik innerhalb des Gesundheitswesens zu verzeichnen. Es wird zu wenig in Präventionsmaßnahmen investiert. Belgien gibt nur knapp 2 % seines Gesundheitsversorgungsbudgets für die Prävention aus, was unter dem WHO-Ziel von 5 % und dem EU-Durchschnitt von 3 % liegt. Das Präventionssystem in Belgien weist somit große Lücken auf.

Die Zusammenarbeit zwischen den entscheidenden Akteuren muss sich deutlich verbessern. Auf politischer Ebene sollte eine bessere Koordination stattfinden, aber auch auf kommunaler Ebene kann zur Gesundheitsprävention beigetragen werden.

Darüber hinaus nehmen die Krankenkassen eine Schlüsselrolle in der Prävention ein. Sie haben nicht nur den Auftrag, ihre Mitglieder über positive sowie negative Faktoren, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben, aufzuklären, durch die Auswertung der ihnen zur Verfügung stehenden Gesundheitsdaten können sie außerdem wichtige Erkenntnisse für zukünftige Präventionsmaßnahmen liefern.



## Geburtsurlaub: Monatliche Auszahlung seit dem 1. Januar 2025

**G**ute Nachrichten für werdende Eltern: Seit dem 1. Januar 2025 wird der Geburtsurlaub monatlich ausgezahlt, statt wie bisher in einer einmaligen Zahlung.

Als Vater oder Mitelternteil haben Sie nach der Geburt eines Kindes Anspruch auf 20 Tage Geburtsurlaub. Sie können diesen Urlaub flexibel innerhalb eines Zeitraums von 4 Monaten ab dem Tag der Geburt Ihres Kindes nehmen. Während dieser Zeit erhalten Arbeitnehmer eine Entschädigung von ihrer Krankenkasse und Selbstständige von ihrer Sozialversicherungskasse.

Bisher wird für diesen Geburtsurlaub am Ende des Urlaubszeitraums eine einzige Zahlung auf Grundlage einer Meldung durch den Arbeitgeber vorgenommen. Dieses System hat jedoch Nachteile: Dadurch, dass das Mitelternteil das Geld erst erhält, wenn es den kompletten Urlaub genommen hat, kommt es zu erheblichen finanziellen Auswirkungen, bzw. wird oftmals verhindert, dass der Geburtsurlaub auf einen längeren Zeitraum ausgeweitet wird.

Um diese Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen, wurde daher eine Änderung eingeführt: Seit dem 1. Januar 2025 ist es möglich, dass die Arbeitgeber der Krankenkasse monatlich den Restbetrag des Geburtsurlaubs mitteilen. Die Krankenkasse kann dann jeden Monat die Auszahlung vornehmen.





## Was tun mit abgelaufenen Medikamenten?

Ihre Hausapotheke quillt über? Dann ist es nochmal an der Zeit, auszusortieren! Wir erklären, wo und wie Sie abgelaufene Medikamente entsorgen können.

### Darf man abgelaufene Medikamente in den Mülleimer oder die Toilette werfen?

NEIN! Medikamente enthalten Wirkstoffe, die schädlich sein können. Gelangen sie ins Abwassersystem, beeinträchtigen sie die Trinkwasserqualität. Landen sie auf einer Mülldeponie, verschmutzen sie den Boden.

### Können sie in Apotheken abgegeben werden?

JA! Dies ist sogar das einzig richtige und erlaubte Verfahren. Apotheken sammeln die Medikamente in speziellen Boxen, die dann zu Zentren gebracht werden, wo sie ohne Gefahr für die Umwelt vernichtet werden.

### Nehmen Apotheken alle Medikamente an?

NEIN! Apotheken nehmen nur Tabletten und Kapseln in Blisterpackungen, übrig gebliebene Sprays, Sirups, Tropfen und Säfte in Flaschen sowie Salben in Tuben zurück. Dasselbe gilt für homöopathische und tierärztliche Medikamente. Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Produkte können zu Hause im Hausmüll entsorgt werden.

### Kann man Medikamente im Containerpark entsorgen?

NEIN! Nur gebrauchte Spritzen und Nadeln können im Containerpark abgegeben werden. Diese müssen allerdings sicher verpackt und verschlossen sein (z.B. in einem Hartplastikbehälter oder einem Glas mit Schraubverschluss). Es gibt auch spezielle Entsorgungsboxen.



## Themenabende 2025

Ein rundum gesundes Leben beginnt mit dem richtigen Wissen! Bei unseren ersten Vortragsabenden für das Jahr 2025 haben Sie die Möglichkeit, spannende Informationen und wertvolle Tipps zu den Themen gesundes Abnehmen und gesunder Rücken zu erhalten.

Unsere Themenabende sind wie immer ohne Anmeldung und kostenlos zugänglich sowohl für Mitglieder als auch für Nicht-Mitglieder der Freien Krankenkasse.

### Ernährung: Gesundes Abnehmen

- Sankt Vith: 25. Februar 2025

### Wohlbefinden: Gesunder Rücken

- Bütgenbach: 11. März 2025
- Eupen: 12. März 2025



Weitere Informationen zum Inhalt der Vorträge finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Aktuelles > Aktionen > Themenabende



*Ich sehe was,  
was du nicht sagst.*

## Wie unser Körper seine eigene Sprache spricht

**G**enau so könnte man die nonverbale Kommunikation zusammenfassen. Egal, in welcher Situation wir uns befinden, unser Körper sendet immer Signale, die von unserem Gegenüber entschlüsselt werden können, um herauszufinden, was wir empfinden. Die Körpersprache kann uns Menschen zu einem offenen Buch werden lassen – vorausgesetzt, unser Gesprächspartner ist in der Lage, alle Anzeichen zu sehen und auch richtig zu deuten.

Die menschliche Kommunikation geht weit über den Gebrauch von Worten hinaus. Rund 80 % unseres kommunikativen Verhaltens drücken wir über unsere Körpersprache aus. Selbst wenn ein Mensch jegliche offensichtliche Kommunikation vermeidet, indem er sich bspw. zurückzieht, sich teilnahmslos zeigt und schweigt, kommuniziert er.

Der Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick brachte das Kommunikationsverhalten von uns Menschen mit folgender Aussage auf den Punkt: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

### Körpersprache: Mehr als 1.000 Worte

Die Körpersprache ist das wohl älteste zwischenmenschliche Kommunikationsmittel und ein unverzichtbarer Bestandteil unseres täglichen Lebens. Sie gibt wortlos preis, was wir wirklich fühlen: Angst, Skepsis, Freude, Trauer, Wut, Überraschung, Verachtung, Ekel, Frust, Ärger, ... Dies macht sie zu einem kraftvollen und oft untrüglichen Werkzeug der Verständigung. Anders als die verbale Kommunikation, die wir bewusst kontrollieren und manipulieren können, läuft die nonverbale Kommunikation unbewusst und permanent ab – selbst dann, wenn wir versuchen, unsere Emotionen zu verbergen.

Im Gegensatz zur verbalen Kommunikation, bei der Sprache zum Einsatz kommt, werden bei der nonverbalen Kommunikation Botschaften anhand von Mimik, Gestik, Blickkontakt, Körperhaltung und -bewegung sowie Raumdistanz vermittelt.

Ein kurzer Blick, ein leichtes Nicken, das Überkreuzen der Arme oder das Herunterziehen der Mundwinkel – all diese subtilen Signale senden Botschaften, die unsere wahren Absichten und Gefühle verraten können – auch, wenn unsere Worte etwas anderes behaupten. Deshalb kann Körpersprache oft viel aussagekräftiger sein als das tatsächlich gesprochene Wort. Sie liefert uns eine ehrliche und unmittelbare Rückmeldung, die oft tiefer geht als das, was wir verbal ausdrücken.

## Den Menschen lesen

Die Fähigkeit, den Menschen anhand seiner Körpersprache zu lesen, ist ein Überlebensmechanismus, der tief in unserer Evolution verwurzelt ist. Schon vor Tausenden von Jahren, als die Menschheit noch keine Sprache entwickelt hatte, waren Gesten und Mimik die primären Mittel, um Informationen auszutauschen – sei es zur Warnung vor Gefahren oder zur Vermittlung von Gefühlen und Bedürfnissen. Ein plötzlicher, angsterfüllter Blick oder ein bedrohlicher Gesichtsausdruck konnte Leben retten, während eine freundliche Mimik Vertrauen und Kooperation förderte.

Auch heute noch spielt diese Fähigkeit eine zentrale Rolle in unseren sozialen Interaktionen. Die Körpersprache anderer zu lesen, ermöglicht uns, unbewusste Reaktionen, versteckte Emotionen und wahre Absichten zu erkennen – oft schneller und präziser als durch die gesprochenen Worte.

Unsere Kompetenz, diese Signale zu entschlüsseln, ist dabei nicht nur hilfreich in persönlichen Beziehungen, sondern kann auch entscheidend sein im beruflichen Kontext, in Verhandlungen oder in Konfliktsituationen. Um die Ausdrücke allerdings richtig zu interpretieren, ist es wichtig, auch den Kontext zu berücksichtigen, da dieselbe Körpersprache in verschiedenen Situationen unterschiedliche Bedeutungen haben kann.

## Universelles Mittel, interkulturelle Unterschiede

Auch wenn die körperliche Kommunikationsfähigkeit ein grundlegender Bestandteil aller zwischenmenschlichen Interaktionen ist, werden viele nonverbale Ausdrucksformen von Kultur zu Kultur unterschiedlich gedeutet. Gesten, Mimik und Körperhaltung, die in einer Kultur als positiv oder höflich gelten, können in einer anderen als unhöflich oder sogar beleidigend wahrgenommen werden. Dies kann zu Missverständnissen führen.

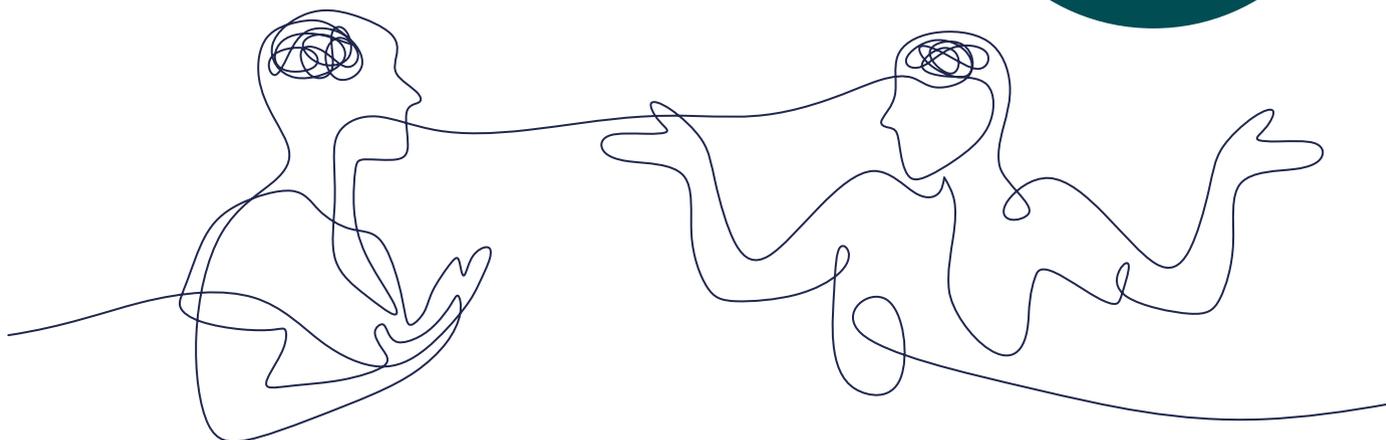
Ein klassisches Beispiel ist der Augenkontakt: In westlichen Kulturen wird er oft als Zeichen von Ehrlichkeit und Selbstbewusstsein gewertet, in vielen asiatischen und afrikanischen Kulturen hingegen kann er als respektlos oder zu direkt empfunden werden. Ähnlich verhält es sich mit der Art und Weise, wie körperliche Nähe wahrgenommen wird. Während in einigen Ländern das Berühren der Schulter oder das Halten von Händen unter Freunden als Ausdruck von Zuneigung gilt, kann es in anderen als unangemessen oder sogar übergriffig erscheinen.

Gleiches lässt sich bei der Bedeutung von Gesten feststellen: In der westlichen Welt steht das Heben des Daumens bspw. als Symbol für „Alles in Ordnung“. Im Gegensatz dazu wird dieses Zeichen in einigen Ländern wie dem Iran oder Australien als vulgär oder beleidigend angesehen. Solche Unterschiede machen deutlich, wie bedeutsam es ist, sich des kulturellen Kontextes bewusst zu sein, in dem man sich bewegt.



**Ein falsches Signal, wie das Überschreiten von persönlichen Raumgrenzen oder das falsche Verwenden einer Geste, kann schnell zu Missverständnissen führen und dazu beitragen, dass zwischen den Gesprächspartnern ein Gefühl der Unsicherheit oder des Unbehagens entsteht.**

**Es ist also nicht nur wichtig, die eigene Körpersprache zu verstehen, sondern auch die Besonderheiten und Feinheiten der nonverbalen Kommunikation in anderen Kulturen zu (er-)kennen.**



## Unser Gesicht spricht Bände

Unser Gemütszustand lässt sich am offensichtlichsten von unserem Gesicht ablesen. Das Gesicht ist der „Spiegel der Seele“ – ein Fenster, das tiefe Einblicke in unsere inneren Empfindungen bietet. Am meisten kommen unsere Emotionen dabei durch Mikroexpressionen zum Vorschein. Das sind spontane, in Sekundenschnelle auftretende winzige Veränderungen in der Mimik. Diese sind so flüchtig, dass sie oft unbewusst passieren – wir können sie weder absichtlich auslösen noch kontrollieren. Selbst wenn wir uns bemühen, unsere wahren Gefühle zu vertuschen, liefern diese winzigen Mimikbewegungen dennoch klare Hinweise auf das, was in uns vorgeht.

In Bereichen wie der Strafverfolgung, Psychologie und Wirtschaft wird die Analyse von Mikroexpressionen gezielt eingesetzt, um menschliches Verhalten besser zu verstehen, Wahrhaftigkeit zu erkennen oder sogar Konflikte zu entschärfen. In Vernehmungen z.B. können Ermittler an den Mikroexpressionen erkennen, ob eine Person die Wahrheit sagt oder ob sie versucht, etwas zu verbergen.

Mikroexpressionen sind zudem ein universelles Phänomen. Egal, woher wir kommen und welcher Kultur wir angehören, wir alle nutzen intuitiv unser Gesicht, um unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Diese gemeinsame Sprache der Mimik verbindet uns über kulturelle Grenzen hinweg und ermöglicht es uns, Empathie zu empfinden und zwischen den Zeilen zu lesen.

Mikroexpressionen spiegeln Emotionen wider, die wir unbewusst empfinden, selbst wenn wir versuchen, sie zu verbergen. Es gibt bestimmte Dinge, auf die man achten kann, um diese flüchtigen Ausdrücke zu erkennen.

Kleine Augen- oder Mundzuckungen sind Anzeichen von Stress, Nervosität oder Unsicherheit. Das Zusammenpressen der Lippen ist ein Hinweis auf Spannung, Frustration oder dem Versuch, seine Emotionen zurückzuhalten. Sind die Mundwinkel nach unten und die Innenseite der Augenbrauen nach oben gezogen, signalisiert dies Traurigkeit. Das Vermeiden von Augenkontakt deutet darauf hin, dass man seine Gefühle vor seinem Gegenüber verstecken möchte oder sich unwohl fühlt. Bei Ekel ziehen wir die Nase kraus – stellen Sie sich vor, Sie riechen an einer Packung saurer Milch. Und was macht echte Freude aus? Natürlich die Lachfältchen an den Augen.

Sie sehen, manchmal lohnt es sich, genauer hinzuschauen und zwischen den Zeilen zu lesen.

## Die Macht der Körpersprache

Die Macht der Körpersprache ist unbestreitbar. Ein fester Händedruck, ein offenes Lächeln oder eine aufrechte Haltung können Vertrauen schaffen, während ein unsicherer Blick oder verschlossene Körperhaltung Misstrauen hervorrufen können. Wer die Kraft der Körpersprache versteht, ist in der Lage, empathischer zu kommunizieren, verständnisvoller zu reagieren, Konflikte besser zu lösen und langfristige Beziehungen zu stärken. Die Körpersprache ist daher nicht nur ein Werkzeug, sondern ein Schlüssel zu erfolgreicher, authentischer Kommunikation. Sie kann Brücken bauen, Missverständnisse klären und selbst in schwierigen Gesprächssituationen dazu beitragen, Verständnis und Kooperation zu fördern.





# Chaos im Kopf:

## Leben mit ADHS

**Z**appelphilipp, Klassenclown oder Träumer: Kinder mit ADHS fallen meist negativ auf, weil sie nicht stillsitzen können, immer dazwischenreden oder nicht aufpassen. Gerne wird ADHS als Modeerkrankung oder als Resultat fehlender Erziehung abgetan. Aber ist das wirklich so?

### Was ist ADHS?

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. ADHS ist eine der häufigsten Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Die 3 Kernsymptome sind – wie der Name es teilweise schon sagt – Unaufmerksamkeit, körperliche Unruhe (Hyperaktivität) und Impulsivität. Tritt Hyperaktivität nicht dominierend als Anzeichen auf, spricht man auch von ADS, also einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Letztere bleibt häufiger undiagnostiziert, weil die Kinder sich meistens recht ruhig verhalten und eher vor sich hin träumen.

ADHS ist eine neurobiologische Stoffwechselstörung. Die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin sind nicht im Gleichgewicht und stehen nicht ausreichend an den Stellen zur Verfügung, wo sie gebraucht werden. Daher werden Reize anders verarbeitet, die Betroffenen können ihr Verhalten weniger gut kontrollieren, was sich z.B. durch impulsives Verhalten oder einer kurzen Aufmerksamkeitsspanne bemerkbar macht.

### Ist die Erziehung schuld?

Viele Eltern begegnen dem Vorurteil, dass ihr Erziehungsstil Schuld an der Hyperaktivität und fehlenden Impulskontrolle ihres Kindes sei. Dabei sind Erziehungsfehler nicht der Grund für ADHS. Insgesamt scheinen laut aktuellem Wissensstand die sozialen Faktoren keine Ursache für die Entstehung einer ADHS zu sein. Wohl aber haben sie einen Einfluss auf den Verlauf der Störung: Ungeordnete Tagesabläufe, fehlende Routinen und wechselnde oder sich verändernde Familienstrukturen wie die Scheidung der Eltern können die Symptome verstärken.

Und auch die Art und Weise, wie die Eltern mit dem Kind und seinen Herausforderungen umgehen, hat Auswirkungen: Hat das Kind z.B. Probleme, sich bei den Hausaufgaben zu konzentrieren, und der Vater oder die Mutter sind darüber verärgert und werden laut, kann das die Symptomatik verstärken, sodass das Kind noch weniger dazu in der Lage ist, sich zu konzentrieren. Die Gefühle des „Nicht-Fähig-Seins“ und die Angst, die eigenen Eltern zu enttäuschen, führen außerdem zu einem sinkenden Selbstbewusstsein.

### Unterschied zwischen Mädchen und Jungen

Bei Jungen wird ADHS häufiger festgestellt als bei Mädchen. Das bedeutet aber nicht zwingend, dass die Krankheit bei ihnen weniger oft vorkommt, sondern, dass sie seltener diagnostiziert wird. Mädchen sind bspw. eher unaufmerksam und Hyperaktivität zeigt sich bei ihnen eher durch innere Unruhe. Deshalb ist es wichtig, auch bei Mädchen Anzeichen ernst zu nehmen, auch wenn sie nicht dem klassischen Image des „Zappelphilipps“ oder „Klassenclowns“ entsprechen.

**Vergessen Sie nicht, dass Kinder mit ADHS sehr viel Kraft, Energie und Geduld fordern. Achten Sie daher auf sich und Ihre eigene Gesundheit, gönnen Sie sich Auszeiten und suchen Sie Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen!**

Basierend auf den aktuellsten Studienergebnissen spielt hingegen die Genetik eine wichtige Rolle, denn ADHS ist vererbbar. Hat das Kind ADHS, ist es nicht unwahrscheinlich, dass der Vater und/oder die Mutter ebenfalls an der Aufmerksamkeitsstörung leidet. Viele Diagnosen von Erwachsenen werden erst gestellt, nachdem das Kind mit ADHS diagnostiziert wurde.

Immer deutlicher wird außerdem, dass die körperliche und mentale Gesundheit der Mutter während der Schwangerschaft eine Rolle spielt. Vitamin-D-Mangel, eine Schilddrüsenüberfunktion oder seelischer Stress bei der Mutter erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind eine ADHS entwickelt.

## Wie äußert sich ADHS?

Bei Kindern äußert sich ADHS oftmals durch lang anhaltende Trotzphasen und häufige Wutanfälle. Sie gehen recht zerstörerisch mit Spielzeug um, was das Freundefinden schwieriger macht. Sie können nur schwer ihre Impulsivität unterdrücken, sie fallen anderen Personen häufig ins Wort und warten beim Spielen nicht, bis sie dran sind. Sie sind schnell reizüberflutet und haben dadurch mit Stimmungsschwankungen und Gefühlsausbrüchen zu kämpfen.

Mit der Einschulung fängt es häufig an, dass die Probleme sichtbarer werden. Konnten die Kinder im Kindergarten noch relativ frei spielen, müssen sie sich nun mehrere Stunden lang konzentrieren und stillsitzen. Kinder mit ADHS sind damit überfordert. Und auch die Hausaufgaben können sich als echte Herausforderung rausstellen, da ihnen schlichtweg die Ausdauer für lange Konzentrationsphasen fehlt. Vor allem Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen treten häufig auf. Sie verlieren die Lust am Lernen, zeigen teilweise aggressive Verhaltensweisen und leiden oft an einem geringeren Selbstwertgefühl, weil sie die Sachen nicht so gut hinbekommen wie die anderen Kinder.

## Diagnose

Nicht jedes unruhige oder unaufmerksame Kind hat auch gleich ADHS. Zunächst muss das Alter des Kindes berücksichtigt werden, denn bei kleinen Kindern ist ein impulsives Verhalten normal. Das Stellen einer Diagnose ist daher erst ab einem Alter von 6 Jahren ratsam. Außerdem sollte die Symptomatik seit mindestens 6 Monaten auftreten und das in mehreren Lebensbereichen. Das bedeutet, dass sich das auffällige Verhalten bspw. zuhause, aber auch in der Schule zeigt.

Ob eine krankhafte Störung vorliegt, kann erst anhand einer intensiven Untersuchung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten festgestellt werden. Die Diagnose besteht aus medizinischen Untersuchungen, Gesprächen mit den Betroffenen, ihren Familienmitgliedern sowie mit den Lehrern. Auch neuropsychologische Tests gehören im Idealfall dazu.

## Mein Kind hat ADHS, was jetzt?

ADHS ist nicht heilbar, aber gut in den Griff zu kriegen. Durch Verhaltens- oder Psychotherapie lernen die Kinder Mechanismen, um mit ihrer Hyperaktivität, der fehlenden Aufmerksamkeit und ihrer Impulsivität umzugehen und sich selbst zu verstehen. Auch sollten Eltern, Lehrer und Mitschüler – also das gesamte Umfeld – sensibilisiert werden, um das Verhalten des Betroffenen besser einschätzen zu können.

Reicht das nicht aus, kann ergänzend eine medikamentöse Behandlung in Betracht gezogen werden.





## ADHS bei Erwachsenen

ADHS verschwindet nicht unbedingt im Erwachsenenalter. Etwa 50 % der Betroffenen zeigen auch später noch leichte ADHS-Symptome, 15 % der Erwachsenen mit ADHS erfüllen sogar noch die vollständigen Kriterien.

Bei vielen verändern sich allerdings die Symptome. Der Bewegungsdrang weicht häufig einer inneren Unruhe oder wird durch Beinwippen oder Fingertrommeln ersetzt. Typische Symptome sind auch Prokrastination und fehlende (Selbst-)Organisation.

### Späte Diagnose

Vieles anfangen, nichts beenden, Probleme im Zeit- und Finanzmanagement, ständig den Schlüssel vergessen oder das Portemonnaie verlegen – das kommt Ihnen bekannt vor?

ADHS ist eine Störung, die im Kindesalter entsteht. Dennoch gibt es viele Personen, die ihre Diagnose erst im Erwachsenenalter erhalten, einfach weil die Störung vor einigen Jahren noch deutlich unbekannter war. Viele Betroffene leiden unter einem geringen Selbstbewusstsein sowie Stimmungsschwankungen. Impulsiv getroffene Entscheidungen führen außerdem häufig zu Konflikten im Privatleben und in der Berufswelt.

Daher kann es sinnvoll sein, sich auch noch diagnostizieren zu lassen, wenn Sie schon erwachsen sind. Denn selbst im Erwachsenenalter kann man immer noch lernen, wirksame Mechanismen zu entwickeln, um die Symptome im Alltag zu reduzieren und das Leben besser zu strukturieren.

Für viele ist schon alleine die Diagnose eine Erleichterung: Es gibt eine Erklärung für das eigene Verhalten und warum vieles nicht so funktioniert, wie man sich es wünscht.



### Stärken entdecken

Oft geraten die Stärken von Personen mit ADHS in den Hintergrund.

Auch wenn alle Menschen unterschiedlich sind, gibt es doch einige Eigenschaften, die besonders häufig bei Menschen mit ADHS vorkommen: Sie sind kreativ, lassen sich schnell für ein Thema begeistern, sind ehrlich und mutig, haben eine hohe Empathiefähigkeit, sind hilfsbereit und zeichnen sich durch großen Einfallsreichtum aus.



## Longevity: Im hohen Alter gesund und fit sein

**A**ngenommen, Ihre Lebenszeit würde sich auf 100 Jahre erstrecken. Dann würden Sie sich sicherlich wünschen, während dieser Zeit so lange wie möglich fit und gesund zu sein – am besten sogar bis zum Schluss? Dieser Wunsch nennt sich „Longevity“ – ein Lifestyle, der durch den demografischen Wandel immer mehr an Bedeutung gewinnt.

### Steigende Lebenserwartung

Die allgemeine Lebenserwartung eines Menschen steigt von Jahr zu Jahr: **2023** lebten in Belgien **2.733 Menschen**, die **100 Jahre** alt waren oder älter.

Vor **10 Jahren** waren es nur rund **1.800**.

Die **durchschnittliche Lebensdauer** eines Menschen beträgt in Belgien derzeit **82,3 Jahre**.

Vor **30 Jahren** lag der Durchschnitt noch knapp 5 Jahre darunter: bei **77,4 Jahren**. Diese Entwicklung ist aber nicht zwingend positiv.

Ein langes Leben kann auch von einer langen Krankheitsperiode geprägt sein. Das wiederum bringt die Menschen zum Umdenken: Eine gesunde Lebensweise rückt immer mehr in den Vordergrund. Und hier kommt die „Longevity“ ins Spiel. Aber was bedeutet dieser Begriff überhaupt? Wörtlich aus dem Englischen übersetzt heißt es „Langlebigkeit“.

Hinter dem Konzept verbirgt sich aber ein ganzer Lifestyle, der den Wunsch bzw. das aktive Streben nach einem langen und gesunden Leben ausdrückt. Das heißt also nicht, dass das Erreichen eines hohen Alters das Ziel ist, sondern eine damit einhergehend hohe Lebensqualität. Im Alter werden Krankheiten wie Demenz, Diabetes, Krebs oder eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems immer wahrscheinlicher – diese gilt es aber möglichst zu verbannen.

### Jungbrunnen-Suche

In den USA ist die Longevity schon seit mehreren Jahren weit verbreitet – dort wird regelrecht nach dem Jungbrunnen gesucht: Forschungen deuten bereits darauf hin, dass das biologische Alter verjüngt werden kann – mithilfe von Tabletten, Injektionen und Kälte- oder Hormontherapien wird aktiv an der ewigen Jugend gearbeitet. Alterung ist für die Wissenschaft aber ein sehr komplexer Prozess. Es bleibt schwierig zu beurteilen, welche der oft kostspieligen Behandlungen wirklich effektiv ist.

Um dennoch dem Wunsch nachzugehen, im Alter fit zu sein, um bspw. mit 85 Jahren wöchentlich sportliche Aktivitäten auszuüben oder mit 90 Jahren noch ohne Pflege eigenständig zu leben, können Sie gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen, die ganz ohne teure Supplemente und Injektionen auskommen.

## Longevity-Entscheidungen

Der individuelle Alterungsprozess hängt nur ungefähr zu 10 % von der Genetik ab. Gleiche innerfamiliäre Altersstrukturen, d.h. wenn man innerhalb der eigenen Familie ähnlich lange lebt, hängen weniger mit den Genen zusammen als viel mehr mit einem ähnlichen Lebenswandel.

Wenn Sie also nun von der Idee eines gesunden und langen Lebens angetan sind, sollten Sie einige gesundheitsbewusste Entscheidungen treffen, die Sie näher zu dieser Vorstellung bringen.

### 1. Nährstoffreiche und kalorienreduzierte Ernährung

Studien haben gezeigt, dass sich eine nährstoffreiche, mediterrane Ernährung positiv auf das Demenzrisiko und auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt und somit auch auf die Langlebigkeit. Auf dem Speiseplan dieser Ernährungsform steht überwiegend Pflanzenbasiertes: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, pflanzliche Öle und Vollkornprodukte. Zusätzlich wird mehrmals pro Woche Fisch verzehrt. Fleisch, verarbeitete Lebensmittel, Transfette und raffinierter Zucker sollten selten gegessen werden. In jedem Alter kann sich die Entscheidung für eine nährstoffreiche Ernährung positiv auswirken.

Zusätzlich zur Ausgewogenheit kann Fasten einen positiven Effekt auf den Alterungsprozess haben. Durch mehrtägiges Fasten, eine starke Kalorienreduktion oder Intervallfasten soll die sogenannte Autophagie der Zellen einsetzen. Bei diesem Prozess werden alte und schädigende Zellen abgebaut und der Organismus dadurch geschützt und gereinigt.

### 2. Verzicht auf Genussmittel

Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Gewinn für die Gesundheit – so sagt man. Dass der Konsum von Tabak das Risiko einer Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich in die Höhe treibt, ist wohl kein Geheimnis. Nichtraucher leben im Schnitt 10 Jahre länger als Raucher. Es lohnt sich also, der Zigarette abzuschwören, und so die Lebenserwartung positiv zu beeinflussen.

Zigaretten sind aber nicht das einzige Genussmittel mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit: Ein hoher Alkoholkonsum schadet nicht nur der Leber, er erhöht auch das Krebsrisiko. Im Rahmen der Longevity ist die Rede davon, dass eine reine Alkoholmenge von 100 g (ca. 5 Gläser Wein) pro Woche das Leben um etwa ein halbes Jahr verkürzt. Eine Menge von über 350 g pro Woche um etwa 5 Jahre, das entspricht einem Konsum von ca. 1 l Bier und ½ l Wein pro Tag.

### 3. Gute Schlafmenge und -qualität

Damit der Körper sich regenerieren kann, ist im Erwachsenenalter eine Schlafmenge von 7 bis 8 Stunden empfohlen. Für die körperliche Erholung sind die Tiefschlafphasen von großer Bedeutung, weshalb die Qualität auch gut sein sollte: Spätes Essen oder der Konsum von Alkohol z.B. kurbeln Prozesse im Körper an, die die Schlafqualität beeinträchtigen.

Außerdem ist ein ruhiger Schlaf wichtig für unser Herz: Der gesunkene Blutdruck stärkt Herz- und Blutgefäße. Ein unruhiger Schlaf hingegen erhöht den Blutdruck und wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus, so auch zu kurzer Schlaf oder nächtliche Atemprobleme.



## 4. Vermeidung von Stress

Während guter Schlaf unsere Gefäße praktisch pflegt, bewirkt Stress das genaue Gegenteil. Bei Überbelastung werden Stresshormone freigesetzt, die den Puls erhöhen und vermehrt Insulin ausschütten. Ein Dauerzustand von Stress wirkt sich also negativ auf unser Herz-Kreislauf-System aus und fördert Entzündungsreaktionen im Körper. Außerdem leidet unsere Psyche enorm unter einer anhaltenden Belastung.

## 5. Bewegung für die körperliche Fitness

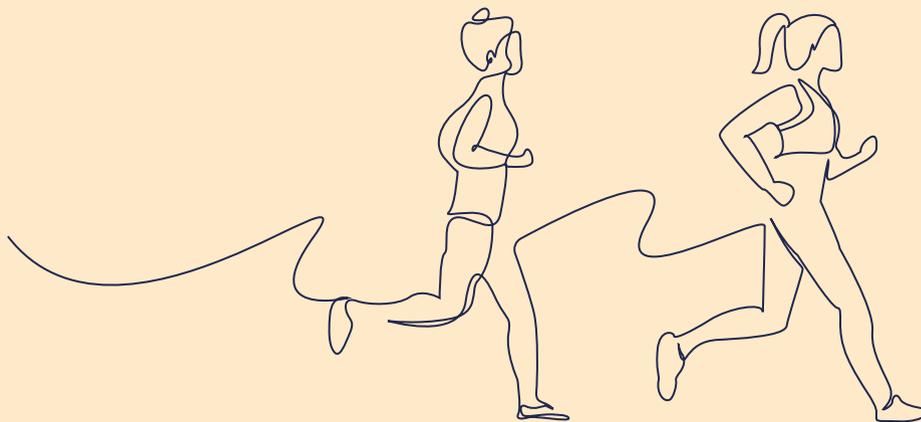
Bewegung kurbelt den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an. Um im Alter fit zu bleiben, sollte man im Erwachsenenalter also mehrere Bewegungseinheiten pro Woche einplanen (z.B. zügiges Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren). Integrieren Sie außerdem mehr Bewegung in Ihren Alltag: Legen Sie kleine Strecken zu Fuß zurück statt mit dem Auto, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.

Nicht nur der Körper profitiert von der Bewegung, auch der Psyche tut es gut, das individuelle Stresslevel dadurch regulieren zu können.

Darüber hinaus beginnt der natürliche Muskelabbau des Körpers bereits ab einem Alter von 30 Jahren. Um im Alter fit und körperlich beschwerdefrei zu bleiben, sollte man seine Mobilität und Stabilität durch regelmäßiges moderates Muskeltraining stärken.

## 6. Psychische Resilienz durch soziale Kontakte

Soziale Kontakte fördern aktiv die Gesundheit: Sie machen uns für das Leben resilient und stärken unsere psychische Verfassung. Nicht nur bei schicksalhaften Hürden, die das Leben uns manchmal auferlegt, sind wir fähiger, diese zu meistern, auch die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken, sinkt mit einem stabilen sozialen Netz. Das wiederum trägt zur Longevity bei, denn schon leichte psychische Probleme können zu einem früheren Sterben führen. Hinzu kommt, dass manche soziale Aktivitäten fit halten, bspw. die Enkel betreuen, sich zum gemeinsamen Spaziergehen treffen o.Ä.



## Positive Effekte gleich nach der Umsetzung

Jetzt denken Sie vielleicht, Sie seien zu jung, um sich über die Konsequenzen im hohen Alter Gedanken zu machen? Oder wenn Sie nicht mehr jung sind, denken Sie vielleicht, jetzt noch etwas zu verändern, lohnt sich nicht mehr?

Egal in welchem Alter Sie sich für die Maßnahmen der Langlebigkeit entscheiden, Sie können immer einen positiven Effekt erzielen. Menschen, die einem gesunden Lebenswandel durch eine nährstoffreiche Ernährung, viel Bewegung, genügend Schlaf, Stressvermeidung und gesunden sozialen Kontakten nachgehen, haben ein erhöhtes Energielevel, sind allgemein glücklicher und fühlen sich den Aufgaben des Lebens gewachsen. Und im Alter bleibt man bestenfalls von den typischen Alterserkrankungen verschont. Zwar ist der Longevity-Lebenswandel keine Garantie für ein langes gesundes Leben, schaden kann er aber auf keinen Fall.



*Gesund leben, gesund schlafen:*

## Warum Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist

**W**ie Luft und Nahrung zählt auch Schlaf zu unseren wichtigsten Grundbedürfnissen, ohne die wir nicht überleben können. Wenn wir allein schon eine Nacht weniger oder gar nicht schlafen, fühlen wir uns sofort gerädert und haben mit dem Tag zu kämpfen. Doch warum müssen wir überhaupt schlafen? Was passiert dabei in unserem Körper? Wie können wir unseren Schlaf verbessern? Und warum sollten wir Schlafschwierigkeiten auf jeden Fall ernst nehmen?

### Wie viel Schlaf brauchen wir?

Wie viel Schlaf jeder Mensch benötigt, ist ganz individuell: Manche benötigen mehr Stunden als andere, um sich ausgeruht und fit zu fühlen. Der Schlafbedarf verändert sich mit dem Alter: Während ein Baby ungefähr 14 bis 18 Stunden Schlaf pro Tag benötigt, kommt ein Erwachsener durchschnittlich mit 7 bis 8 Stunden aus.

*Interessant zu wissen!*

- Im Durchschnitt (ver-)schlafen wir 1/3 unseres Lebens.
- 5 bis 10 Jahre unseres Lebens verbringen wir mit Träumen.
- Während des Schlafens schwitzen wir 0,5 bis 1,5 Liter Flüssigkeit aus unserem Körper.
- Gelerntes vor dem Schlafen zu wiederholen, kann helfen, es besser zu verinnerlichen.
- Wir wechseln 15 bis 30 Mal pro Nacht unsere Schlafposition.

### Wieso müssen wir überhaupt schlafen?

Ohne Schlaf würden wir nicht überleben. Kein Wunder also, dass unser natürlicher Biorhythmus für jede Nacht eine Müte voll Schlaf vorsieht. Während des Schlafens werden lebensnotwendige Vorgänge vollzogen. In unserem Körper wird sozusagen „aufgeräumt“. So geht jede Nacht – je nach Schlafstadium – einiges in unserem Körper vor:

- Aktivieren des Stoffwechsels,
- Auffüllen des Energiespeichers,
- Ausschütten von Wachstumshormonen,
- Entgiften und Abtransportieren von Abfallprodukten,
- Entspannen der Muskeln,
- Regenerieren der Gehirnetzwerke,
- Reparieren der beschädigten Zellen,
- Stärken des Immunsystems,
- Verfestigen des Erlernten und der Gedächtnisinhalte,
- Verlangsamen des Herzschlages und der Atmung – je nach Schlafphase,
- usw.

### Wenn der Schlaf leidet

Jeder hat im Laufe seines Lebens mal Schwierigkeiten beim Ein- und Weiterschlafen. Schlafprobleme bzw. -störungen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden.

Probleme beim Schlafen können sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen und verschiedene Ausmaße annehmen. Von Schlafschwierigkeiten spricht man somit nicht

nur, wenn die Schlafdauer ungewollt verkürzt ist. Probleme beim Ein- und Durchschlafen sowie frühzeitiges Erwachen fallen ebenfalls darunter und können sehr belastend wirken – selbst wenn die eigentlich notwendige Schlafzeit erreicht ist. Außerdem kann es vorkommen, dass man sich tagsüber müde und erschöpft fühlt, obwohl der Schlaf auf den ersten Blick erholsam war. Dies stellt ebenso eine Form von Schlafschwierigkeit dar und sollte nicht ignoriert werden.

## Mögliche Gründe

Die Ursachen von Schlafschwierigkeiten können unterschiedlicher Natur sein. Zu den möglichen Gründen zählen Lärmbelästigung, (hohe) Stressbelastung, angeschlagene psychische und körperliche Verfassung, Schmerzen, Schnarchen, Alter, Genetik, Einnahme von Medikamenten, Konsum von Alkohol oder anderen Rauschmitteln, Nährstoffmangel und einiges mehr.

## Schlafprobleme

Gewöhnlich dauern harmlosere Schlafprobleme nur wenige Tage an. Sie verschwinden meist von alleine wieder und wiederholen sich nicht regelmäßig.

## Schlafstörungen

Von einer Schlafstörung, auch Insomnie genannt, spricht man erst dann, wenn über einen Zeitraum von mehr als 1 Monat hinweg mindestens 3 Nächte pro Woche von einer schlechten Schlafqualität gekennzeichnet sind und dies immer stärkere Auswirkungen auf das Privat- und Berufsleben sowie auf den körperlichen und psychischen Zustand hat.

**Regelmäßig wiederkehrende Schlafschwierigkeiten – egal in welcher Form – sollten nicht als normal abgetan werden. Denn diese können auf allen Ebenen gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben.**

**Kümmern Sie sich gut um sich, bevor die Schlafprobleme sich verschlimmern.**

## Wie können wir (noch) besser schlafen?

Es gibt vorbeugende Maßnahmen, die Sie umsetzen können, um Schlafprobleme zu vermeiden oder um bereits bestehende Schwierigkeiten zu lindern:

- Essen Sie abends nicht zu viel und nicht zu üppig. Bevorzugen Sie eher leichte Kost und vermeiden Sie Koffein und Alkohol.
- Gehen Sie am Abend eine kleine Runde spazieren oder machen Sie leichte Gymnastik.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein warmes (Fuß-)Bad mit Melisse oder Baldrian.
- Passen Sie Ihr Schlafzimmer an: niedrige Temperatur, gute Durchlüftung am Tag, Dunkelheit und Stille zum Schlafen.
- Sorgen Sie tagsüber für genügend körperliche Auslastung oder Bewegung.
- Vermeiden Sie eine zu lange Nutzung von elektronischen Geräten unmittelbar vor dem Schlafengehen. Denn künstliches blaues Licht, welches von den meisten Bildschirmen ausgestrahlt wird, kann die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrücken. Der Organismus wird wach gehalten und der Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinandergebracht. Das wiederum fördert Schlafstörungen und innere Unruhe.
- Wählen Sie zum Wohle Ihrer Rückengesundheit eine passende Matratze, auf der Sie angenehm liegen.
- Wenn Sie geräusch- oder lichtempfindlich sind, können Ohrstöpsel oder eine Schlafmaske ebenfalls den Schlaf unterstützen.

## Tipps, um gedanklich besser abzuschalten

Oft sind es unsere Gedanken, die uns den Schlaf rauben. Wir haben ein paar Tipps für Sie, die Ihnen beim Abschalten helfen können:

- Schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder vertrauen Sie sie jemandem an. Seine Sorgen und Ängste niederzuschreiben oder auszusprechen, kann dabei helfen, Luft im Kopf zu schaffen.
- Lenken Sie sich vor dem Schlafengehen ab, indem Sie z.B. ein Buch lesen, malen, puzzeln, etwas aufräumen, ein Spiel spielen oder Musik hören.
- Fokussieren Sie sich auf die schönen Dinge, die Sie am Tag erlebt haben: ein gutes Gericht, welches Sie gegessen haben, einen schönen Spaziergang, den Sie gemacht haben, oder etwas, worüber Sie lachen mussten.
- Versuchen Sie, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Achten Sie dabei auf einen Rhythmus: 4 Sekunden einatmen – kurz die Luft anhalten – 4 Sekunden ausatmen.
- Erkennen Sie, dass das Problem jetzt in der Nacht nicht gelöst werden kann und es sich nicht bessert, wenn Sie zusätzlich auch noch schlecht schlafen.

## Lassen Sie sich helfen!

Wenn die zuvor genannten Methoden nicht helfen, dann sollten Sie es nicht dabei belassen und Ihre Schlafprobleme nicht einfach so hinnehmen. Denn schlafen wir über einen längeren Zeitraum zu wenig oder sehr schlecht, kann dies schwere körperliche und psychische Probleme mit sich ziehen. Leistungsminderungen, verzögerte Reaktionszeiten und zunehmende Fehlreaktionen, Depressionen, Angststörungen, Adipositas, Suchterkrankungen oder Herz-Kreislauf-Probleme können die Folge sein.



### Erstattungen durch unsere Zusätzlichen Dienste

#### Achtsamkeit und Mindfulness

Wird Achtsamkeit richtig angewendet, kann der Körper besser zur Ruhe kommen und abschalten sowie Stress und negative Gefühle und Gedanken besser selektieren. Das wiederum kann bewirken, dass wir besser auf den Schlaf vorbereitet sind. Wir sehen eine Erstattung von **100 €** für einen Achtsamkeits- oder Mindfulnesskurs vor.



#### Psychologie

Es gibt Lebenssituationen, die uns so stark belasten, dass wir uns häufig die Nacht um die Ohren schlagen. Da helfen dann auch keine einfachen Tipps mehr. Zögern und schämen Sie sich nicht, in einer solchen Situation professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die gesetzliche Krankenversicherung sieht unterschiedliche Erstattungen für Psychologiesitzungen vor. Falls hierüber keine Erstattung erfolgen kann, sehen wir durch unsere Zusätzlichen Dienste für Einzelsitzungen bei einem selbstständigen Psychologen eine Erstattung vor in Höhe von **20 €** für die ersten 20 Sitzungen und **15 €** für jede weitere Sitzung.



#### Ambulantes Schlaflabor

Um der Ursache einer Schlafstörung auf den Grund zu gehen, kann ein Screeningverfahren in Form eines ambulanten Schlaflabors durchgeführt werden. Unsere Zusätzlichen Dienste sehen eine Erstattung von 50 % der Leihgebühren vor, auf **20 €** pro Person pro Jahr begrenzt.





# Ernährung:

## Grundlage unseres Lebens

**H**eutzutage steht uns eine unbegrenzte Menge an verschiedensten Lebensmitteln zur Verfügung. Nicht alles davon ist jedoch auch gesund. Gerade in Fertigprodukten stecken unnötige Zusatzstoffe, zu viel Salz und schlechte Fette. Die richtige Wahl zu treffen ist gar nicht mal so einfach. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung ausschlaggebend für einen gesunden und starken Körper. Aber wie ist unsere Nahrung eigentlich aufgebaut? Und wie viel sollten wir wovon essen?

### Kalorien

Denken, arbeiten, sich bewegen: Alles, was wir machen, verbraucht Energie. Wir sind darauf angewiesen, unserem Körper diese Energie in Form von Essen zurückzugeben. Nicht alles, was wir essen, bietet jedoch die gleiche Menge

Energie. Um festzustellen, wie viel Energie ein Nahrungsmittel hat, nutzt man die Einheit Kilokalorie (kcal). Je mehr Kalorien ein Lebensmittel hat, desto mehr Energie wird dem Körper damit zugeführt.

### Kalorienüberschuss vs. Kaloriendefizit

Die Summe der Kalorien aller Nahrungsmittel, die wir am Tag verzehren, ist ausschlaggebend dafür, ob wir uns in einem Kalorienüberschuss oder -defizit befinden. Vereinfacht erklärt, bedeutet es: Nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen, befinden wir uns in einem Überschuss. Die Folge: Wir nehmen zu. Führen wir unserem Körper weniger Kalorien zu, als er verbraucht, sind wir im Defizit und verlieren an Gewicht. Möchten wir unser Gewicht halten, sollten wir darauf achten, ungefähr so viele Kalorien aufzunehmen, wie wir auch tatsächlich verbrennen.

### Woher weiß ich, ob ich mich in einem Überschuss oder Defizit befinde?

Um ohne großes Rumrechnen zu erfahren, ob Sie sich in einem Überschuss oder Defizit befinden, wiegen Sie sich während 2 Wochen jeden Tag. Das tun Sie am besten morgens direkt nach dem Aufstehen, noch bevor Sie etwas essen oder trinken. Wählen Sie einen Zeitraum aus, in dem es Ihnen möglich ist, sich wie gewöhnlich zu ernähren (d.h. ganz normaler Alltag, nicht im Urlaub). Schreiben Sie während dieser 2 Wochen jeden Tag auf, wie viel Sie wiegen, und schauen Sie, wie hoch Ihr durchschnittliches Körpergewicht in der 1. Woche gegenüber der 2. Woche war. Ist das Gewicht in der 2. Woche im Durchschnitt höher als in der 1. Woche, haben Sie sich im Überschuss befunden, ist es niedriger, im Defizit. Ist es ungefähr gleich geblieben, waren Sie im Erhalt.

Der Wochendurchschnitt des Gewichts ist eher ausschlaggebend als der Vergleich von Tag zu Tag. Haben Sie bspw. salzhaltig gegessen, hat der Körper mehr Wasser gespeichert, was das Gewicht beeinflusst, aber nichts darüber aussagt, ob Sie Fett zugenommen haben.

Bestimmte Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion können das Abnehmen schwieriger gestalten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, betroffen zu sein!

Ob Sie nun zu- oder abnehmen möchten, im Prinzip spielt es keine Rolle, welche Nahrungsmittel Sie verzehren: Für das Gewicht zählt am Ende nur die Kalorienbilanz – ganz gleich, wie gesund oder ungesund die Lebensmittel sind. Das heißt allerdings nicht, dass Sie bedenkenlos Fast Food und Kuchen futtern können, denn hier kommen wir zu unserem nächsten Punkt: gesundes Essen für einen gesunden Körper.

## Makronährstoffe

Nahrung liefert uns nicht nur Energie, sondern auch lebenswichtige Stoffe, welche wir für den Aufbau und den Erhalt von verschiedenen Körperfunktionen benötigen. Neben Vitaminen und Mineralstoffen gibt es die sogenannten Makronährstoffe. Dazu gehören Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Sie bilden die Grundbausteine unserer Ernährung.



### Proteine

Proteine, auch Eiweiße genannt, bilden den Baustoff für Muskeln und Zellen. Sie sind u.a. bei der Immunabwehr, der Regeneration von Zellen, der Blutgerinnung und der Herstellung von Hormonen und Enzymen beteiligt. Proteine werden größtenteils in den Muskeln gespeichert.

Unser Körper kann Proteine nicht selbst herstellen. Da sie aber im Körper lebenswichtige Aufgaben übernehmen, sollten wir darauf achten, unserem Körper genügend Proteine über die Nahrung zuzuführen.

**Tierische Proteinquellen:**  
Eier, Quark, Fleisch und Fisch

**Pflanzliche Proteinquellen:**  
Erbsen, Bohnen und Tofu

### Fette

Fette haben im Allgemeinen einen eher schlechten Ruf. Aber ist das gerechtfertigt?

Genau wie Proteine gehören Fette zu den Makronährstoffen, auf die unser Organismus nicht verzichten kann. Sie werden beim Aufbau von Zellmembranen benötigt und sorgen dafür, dass fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E und K auch vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden können. Fettsäuren spielen außerdem eine entscheidende Rolle bei der Produktion von verschiedenen Hormonen. Nimmt man zu wenig Fette zu sich, bringt das die Hormone aus dem Gleichgewicht. Das Problem: Die meisten Menschen essen zu viel schlechte Fette. Doch was bedeutet das?

Entscheidend ist die Zusammensetzung der Fette: Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Produkten vor und sollten nur in geringem Maße konsumiert werden, denn sie sorgen für einen hohen Cholesterinwert und fördern Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ungesättigte Fettsäuren hingegen kommen vor allem in pflanzlichen Fetten sowie in Fisch vor und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

**Fettquellen:**  
Nüsse, Öle wie Oliven- und Leinöl oder Samen wie Chiasamen.



## Kohlenhydrate

Wer sich mit Ernährung beschäftigt, kommt auch an Kohlenhydraten nicht vorbei. Sie sind schnelle Energielieferanten für unseren Körper.

Wir unterscheiden zwischen kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten. Kurzkettige Kohlenhydrate gelangen direkt ins Blut und liefern rasch Energie, lassen den Blutzuckerspiegel allerdings danach auch wieder schnell sinken und halten nicht lange satt. Das kann zu Heißhungerattacken führen. Beim Sport kann diese schnelle Energiezufuhr hingegen sehr hilfreich sein.

Im Gegensatz dazu liefern langkettige Kohlenhydrate zwar langsamer Energie, lassen den Blutzuckerspiegel jedoch gleichmäßig an- und absteigen. Dadurch sorgen sie für eine längere Sättigung. Im Alltag sollten Sie daher eher langkettige Kohlenhydrate bevorzugen.

### Schnelle Kohlenhydratquellen:

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Traubenzucker, Fruchtsäfte und Limonaden, aber auch Obst wie Bananen. Letztere haben allerdings den Vorteil, dass Sie auch wichtige Vitamine enthalten.

### Langsame Kohlenhydratquellen:

Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

## Ausgewogene Ernährung

Und was genau bedeutet das alles nun für Ihre Ernährung? Hier ein paar Grundregeln:

- Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe, sättigen und sind gut für die Gesundheit. Versuchen Sie, jeden Tag 5 Portionen davon zu essen.
- Nüsse, Samen und Saaten sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Um von den Vorteilen der guten Fette profitieren zu können, sollten Sie sie täglich in Ihren Speiseplan einbauen, z.B. mit einer Handvoll Nüsse als Snack oder Samen und Saaten im Salat.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette wie Oliven- oder Leinöl, denn diese enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette, mit Ausnahme von fettem Fisch, der ebenfalls gute Fette enthält.
- Bei Fleisch gilt die Devise: „Weniger ist mehr“. Empfohlen werden zwischen 300 und 600 g pro Woche. Wählen Sie hochwertiges Fleisch mit einem geringen Fettanteil.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, denn diese sättigen besser als Lebensmittel aus Weißmehl und enthalten außerdem mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Trinken Sie genügend Wasser oder ungesüßten Tee.
- Süßigkeiten und Fertigprodukte sollten Sie vermeiden, denn sie enthalten viel Zucker, Salz und ungesunde Fette. Das heißt nicht, dass Sie nie etwas naschen dürfen, aber beschränken Sie den Konsum auf ein Minimum.

# Gesund durch ausreichend Bewegung



## Im Gespräch mit ...

*Lorena Feltes und Lena Warny*

In unserem Interview dreht sich alles rund um das Thema Bewegung. Wir haben die erfahrenen Kinesiotherapeutinnen Lorena Feltes und Lena Warny von PhysioVith getroffen und mit ihnen über die wichtigsten Aspekte dieses Themas gesprochen.

### Wie wichtig ist Bewegung?



**Lorena:** Bewegung ist äußerst wichtig für die Gesundheit, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Sie fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System, unterstützt die Muskulatur und die Gelenke, hilft beim Abbau von Stress und verbessert die Stimmung. Regelmäßige Bewegung kann auch das Risiko für viele chronische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten verringern. Zudem trägt sie zur geistigen Klarheit bei und kann helfen, Depressionen und Angstzustände zu lindern. Insgesamt unterstützt körperliche Aktivität das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität.

### Was bedeutet Bewegung im Alltag?



**Lena:** Bewegung im Alltag bezieht sich auf alle körperlichen Aktivitäten, die wir während des täglichen Lebens ausführen. Dazu zählen einfache Tätigkeiten wie Gehen, Treppensteigen, Radfahren, Hausarbeit, Gartenarbeit oder Einkaufen. Diese Alltagsaktivitäten sind wichtig, auch wenn sie nicht intensiv oder strukturiert sind.

### Welche gesundheitlichen Probleme lassen sich eindeutig auf einen Bewegungsmangel zurückführen?



**Lorena:** Bewegungsmangel kann eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen zur Folge haben. Zu den gesundheitlichen Problemen, die mit Bewegungsmangel in Verbindung stehen können, gehören:

- Übergewicht und Fettleibigkeit,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (schlechte Durchblutung, erhöhter Blutdruck und erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle usw.),
- Diabetes Typ 2,
- Muskel- und Gelenkprobleme,
- Osteoporose,
- Depression und Angstzustände,
- verminderte Lebenserwartung (durch die zuvor genannten gesundheitlichen Probleme).

## Wie viel Bewegung sollte das absolute Minimum sein?



**Lena:** Man sollte sich mindestens 30 Minuten am Tag bewegen. Zusätzlich sollten muskelstärkende Aktivitäten (z.B. Krafttraining) an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden. Wenn es schwierig ist, diese Vorgaben sofort zu erreichen, ist es besser, schrittweise zu beginnen und die Bewegung im Alltag zu steigern (z.B. durch Spaziergänge).

## Wie kann man Bewegung in einen stressigen Alltag integrieren?



**Lorena:** Das erfordert oft Kreativität und kleine Anpassungen der gewohnten Routinen. Hier sind einige praktische Ideen, wie man Bewegung in den Tagesablauf einbauen kann, ohne viel Zeit oder Aufwand zu investieren, bspw. indem man:

- die Treppe nimmt anstelle des Aufzugs,
- kurze Spaziergänge in seine Pausen einbaut,
- Tätigkeiten im Stehen ausübt oder regelmäßig vom Schreibtisch aufsteht,
- sein „Verkehrsmittel“ optimiert (z.B. kleinere Strecken öfters mal zu Fuß gehen oder das Fahrrad anstelle des Autos nehmen),
- Aktivitäten mit Kollegen oder der Familie plant,
- Sport in den Abend einbaut (z.B. Yoga, Dehnen oder eine kurze Trainingseinheit zu Hause).

## Wie kann man langfristig seine Einstellung zur Bewegung ändern?



**Lena:** Das erfordert Geduld, Achtsamkeit und eine schrittweise Umstellung der Gewohnheiten. Es geht darum, Bewegung als etwas Positives in den Alltag zu integrieren, anstatt sie als lästige Pflicht zu empfinden. Hier sind einige Tipps dazu:

- Klare und erreichbare Ziele setzen.
- Eine Aktivität finden, die Spaß macht.
- Die eigene Denkweise verändern, indem man sich auf die positiven Effekte von Bewegung fokussiert.
- Routinen schaffen, d.h. Bewegung in die täglichen Abläufe integrieren, sodass sie zur Gewohnheit wird.
- Unterstützung und soziale Kontakte suchen, denn gemeinsame Aktivitäten fördern das Durchhaltevermögen und schaffen soziale Bindungen.
- Auf kleine, aber regelmäßige Erfolge setzen und es vermeiden, sich mit anderen zu vergleichen.

## Was sind die größten Vorteile von regelmäßiger Bewegung?



**Lorena:** Regelmäßige Bewegung bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen, darunter vor allem:

- verbesserte Herz-Kreislauf-Gesundheit,
- Gewichtskontrolle,
- Stärkung der Muskulatur und Knochen, Muskelaufbau und -erhalt,
- verbesserte Beweglichkeit und Flexibilität,
- verbesserte psychische Gesundheit und Stressabbau,
- erhöhte Lebensqualität und Energie,
- Stärkung des Immunsystems,
- längere Lebenserwartung durch Verminderung des Risikos für chronische Erkrankungen,
- verbesserte geistige Leistungsfähigkeit, Steigerung der Konzentration und der geistigen Klarheit,
- soziale Vorteile durch gemeinsame Aktivitäten.

Regelmäßige Bewegung wirkt also nicht nur präventiv, sondern kann auch bestehende Gesundheitsprobleme lindern und die Lebensqualität insgesamt erheblich steigern. Sie ist eine der effektivsten und einfachsten Möglichkeiten, die eigene Gesundheit langfristig zu fördern.

## Wie eng sind Bewegung und mentale Gesundheit miteinander verknüpft?



**Lena:** Bewegung und mentale Gesundheit sind sehr eng miteinander verknüpft. Es gibt umfangreiche Belege dafür, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen erheblichen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat. Bewegung hat folgende Effekte:

- Senkung des Stresshormonspiegels und Förderung der Ausschüttung von Glückshormonen, die das Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung verstärken,
- Verbesserung der Stimmung,
- Verminderung von Angst und Depressionen,
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz,
- Reduzierung von Schlafstörungen,
- Förderung kognitiver Funktionen und geistiger Klarheit: Bewegung verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Das Gehirn profitiert von der Sauerstoffzufuhr und der gesteigerten Blutzirkulation.
- Zunahme von sozialen Kontakten: Diese sind besonders wichtig für die mentale Gesundheit, da sie Isolation und Einsamkeit entgegenwirken und das Gefühl von Zugehörigkeit und Unterstützung stärken.

Schlussfolgernd hat Bewegung also eine tiefgehende, positive und wichtige Wirkung auf die mentale Gesundheit. Ein aktiver Lebensstil trägt also nicht nur zu einer besseren körperlichen Gesundheit bei, sondern auch zu einem stabileren und positiveren emotionalen Zustand.

## Wie setzt man sich am einfachsten Ziele oder Meilensteine in Bezug auf die persönliche Bewegung?



**Lorena:** Zunächst sollte man darauf achten, dass man sich klare und präzise Ziele vornimmt. Dann ist es wichtig, dass man seine „großen“ Ziele unterteilt und sich Zwischenziele setzt. So erfährt man regelmäßig Erfolgserlebnisse, was dabei hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.

Das tägliche oder wöchentliche Einplanen von Bewegungseinheiten kann ebenso hilfreich sein wie das Dokumentieren der Fortschritte. Dabei ist es allerdings auch wichtig, dass man Flexibilität einbaut und seine Ziele anpasst, wenn man merkt, dass man sie nicht erreicht oder der Aufwand zu groß wird. Die Devise lautet, konstant kleine Schritte machen, statt sich zu sehr zu überfordern.

## Wie kann man mit Rückschlägen oder Motivations-schwierigkeiten umgehen?



**Lena:** Rückschläge und Motivations-schwierigkeiten gehören dazu, wenn man sich persönliche Ziele setzt. Der Umgang mit diesen Herausforderungen ist entscheidend, um langfristig dranzubleiben und weiterhin Fortschritte zu machen. Hier sind einige Tipps, die helfen können:

- Rückschläge akzeptieren.
- Realistische Erwartungen schaffen.
- Eine Routine finden und flexibel bleiben.
- Sich auf den „Weg dahin“ fokussieren – und nicht nur auf das Endziel.
- Sich darauf konzentrieren, warum man mit der Bewegung begonnen hat. Ob es um Gesundheit, Energie, Stressabbau oder körperliche Ziele geht – je klarer man dies vor Augen hat, desto leichter fällt es, auch in schwierigen Phasen weiterzumachen.
- Akzeptieren, dass es Tage gibt, an denen es nicht läuft.
- Sich regelmäßig vorstellen, wie man sein Ziel erreicht und wie man sich dabei fühlt.

Durch eine Mischung aus Selbstakzeptanz, flexiblen Zielen und kleinen Erfolgen kann man mit Rückschlägen und Motivationsproblemen viel besser umgehen und langfristig dranbleiben.

# Benefiz-Marathon: Bewegen Sie sich „mit“ uns!

**H**aben Sie Lust, sich mit uns zu bewegen und gleichzeitig etwas für den guten Zweck zu tun? Dann sollten Sie den diesjährigen Benefiz-Marathon in Ostbelgien nicht verpassen!

Vom 24. bis zum 31. Januar 2025 können Sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auch im Schwimmbad möglichst lange Strecken zurücklegen, die von den Lions Clubs Eupen und Sankt Vith gespendet werden.

Als langjähriger Partner möchten wir uns dieses Jahr aktiv an den Spenden beteiligen und haben uns dafür eine besondere Aktion ausgedacht. Alle, die sich „mit“ uns in der Natur bewegen, helfen dabei, dass sich unsere Spendensumme erhöht.

## Und so einfach funktioniert's:



Wir sind schon voller Vorfreude auf Ihre Teilnahme und auf all die tollen Erinnerungen, die wir gemeinsam schaffen werden!

*Also, machen Sie mit:  
Lassen Sie uns gemeinsam  
etwas Positives bewegen!*

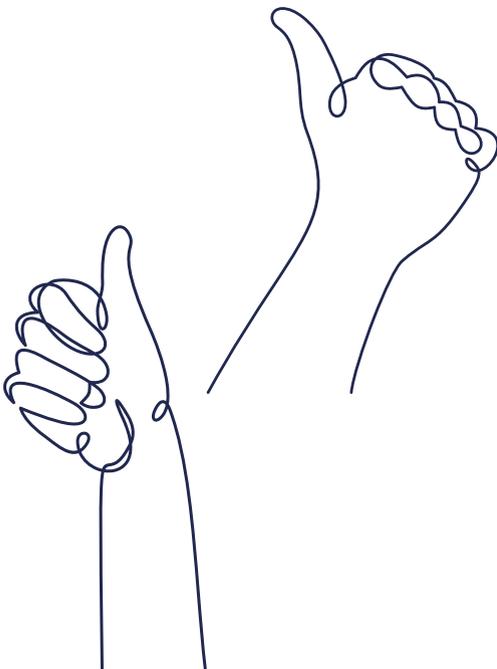


Hier kommen Sie zu unserer Website, um Ihre Kilometer einzutragen und Ihr Foto hochzuladen: [www.freie.be](http://www.freie.be) > Aktuelles > Aktionen > Benefiz-Marathon

# 5 Fakten über

## gute Vorsätze

**N**eu es Jahr, neues Glück. Das alte Jahr hat sich verabschiedet und damit ist der geeignete Augenblick gekommen, sich von allen Altlasten der letzten Monate zu trennen und seinen Lebensstil einmal komplett umzukrempeln. Warum viele trotz anfänglicher Motivation langfristig an ihren guten Vorsätzen scheitern und wie es Ihnen gelingt, Ihre Ziele zu erreichen, erfahren Sie hier.



### 1 Warum scheitern gute Vorsätze oftmals schon nach wenigen Tagen?

Mehrmals die Woche Sport treiben, weniger Alkohol trinken, gesünder essen und wieder öfter selbst kochen, parallel natürlich mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, dabei die eigene Me-Time nicht vergessen, und am besten auch noch Geld sparen. Die meisten guten Vorsätze scheitern ganz einfach an der Tatsache, dass wir uns zu hohe und zu viele Ziele auf einmal setzen, und diese nicht so leicht von heute auf morgen in den Alltag zu integrieren sind.

Außerdem haben viele von uns zum Jahreswechsel Urlaub und somit mehr Zeit, um über gute Vorsätze nachzudenken. Zu diesem Augenblick ist es zwar noch gut möglich, bspw. mehr Sport zu machen und frisch zu kochen, wenn allerdings der Alltagstrott zurückkehrt und wir den Großteil des Tages auf der Arbeit verbringen, sieht das Ganze schon wieder anders aus.

### 2 Gibt es ein Geheimrezept, um Vorsätze einzuhalten?

Die einfachste Art, gute Vorsätze umzusetzen, ist, mit einem einzigen Vorhaben zu beginnen und sich kleine Zwischenziele zu setzen. Sie möchten regelmäßig Sport treiben? Dann fangen Sie doch einfach mit 1 oder 2 kurzen Einheiten pro Woche an. Statt sich vorzunehmen, jeden Tag 1 Stunde spazieren zu gehen, starten Sie einfach mit 5 Minuten und steigern die Zeit langsam. Der Trick ist, die Veränderungen im Alltag so klein zu machen, dass Widerstand gar nicht erst aufkommen kann.

In diesem Zusammenhang ist es vielleicht sinnvoll, alte Gewohnheiten einfach anzupassen. Sie möchten sich gesünder ernähren, essen aber jeden Abend vor dem Fernseher Chips? Statt die Snacks komplett wegzulassen, könnten Sie diese einfach durch gesündere Alternativen wie ungesüßte Apfelchips oder ungezuckertes Popcorn ersetzen.

## 3 Wie sollten Vorsätze formuliert werden?

Ein weiterer Schritt zum Erfolg ist die richtige Formulierung Ihrer Vorsätze. Statt zu sagen „Ich esse weniger Schokolade“, können Sie das Ganze positiver verpacken, indem Sie sagen „Ich esse mehr Obst“. Auch kann es helfen, die Vorsätze so klar wie möglich zu verfassen: Statt sich vorzunehmen, allgemein Geld zu sparen, setzen Sie sich ein deutlicheres (aber nicht zu hohes) Ziel: „Ich möchte jeden Monat 30 € sparen.“

Außerdem ist es einfacher, etwas anzufangen als etwas aufzuhören: Fangen Sie an, die Treppe zu nehmen, statt aufzuhören, den Aufzug zu nutzen. Oder starten Sie damit, jeden Abend 10 Seiten zu lesen, statt aufzuhören, so viel Fernsehen zu schauen. Was banal – ja, fast schon unbedeutend klingt – hat laut einer Studie einen großen Einfluss darauf, inwiefern die Umsetzung Ihrer Vorsätze von Erfolg gekrönt sein wird: So haben es 59 % der Menschen, die sich vorgenommen haben, etwas anzufangen, es auch geschafft, diese Vorsätze bis zum Ende des Jahres durchzusetzen, wohingegen nur 47 % der Menschen, die etwas aufhören wollten, erfolgreich waren.

## 4 Was, wenn es Rückschläge gibt?

Niemand ist perfekt. Es wird vorkommen, dass Sie Ihren Vorsatz mal nicht umsetzen und bspw. den Abend doch wieder mit Chips vor dem Fernseher verbringen, statt sich nach einem Spaziergang mit einem Buch aufs Sofa zu setzen. Sehen Sie dies aber nicht als großes Scheitern an, sondern als kleinen Rückschlag – und machen Sie morgen wieder weiter.

## 5 Wann ist der geeignete Zeitpunkt für neue Vorsätze?

Auch wenn es verlockend klingt, sich pünktlich zu Jahresbeginn neue Ziele zu setzen, sind Vorsätze nicht an dieses eine Datum gebunden. Mit dem Joggen anzufangen fällt bspw. leichter, wenn es wieder früher hell bzw. später dunkel ist und der Boden nicht mit Schnee und Eis bedeckt ist. Der geeignete Moment für Veränderungen ist individuell und muss für Sie persönlich passen. Das bedeutet nicht, dass Sie Veränderungen einfach immer weiter in die Zukunft verschieben, sondern, dass es für jeden Vorsatz einen eigenen geeigneten Moment gibt. Wenn Sie jetzt zum Jahreswechsel schon beginnen wollen, dann starten Sie doch mit einem Vorhaben, das auch in der kalten Jahreszeit gut umsetzbar ist, wie bspw. Geld sparen oder gesünder essen.



## Krankenkasse einfach erklärt:

*Hilfs- und Pflegebedürftigkeit im Alter*

**M**it zunehmendem Alter werden oft auch die Herausforderungen des Alltags größer. In der letzten Lebensphase sowie bei Krankheit sind viele Menschen auf Unterstützung und Pflege angewiesen. Wir als Krankenkasse sehen finanzielle Unterstützungen im Rahmen der häuslichen Pflege vor. Die Möglichkeiten und Erstattungen in diesem Zusammenhang können je nach Grad der Pflegebedürftigkeit variieren.

## Unsere Unterstützungen im Überblick

### Häusliche Krankenpflege

Für die professionelle Krankenpflege zu Hause sind in Ostbelgien zahlreiche selbstständige Krankenpfleger aktiv. Sie übernehmen unterschiedliche Pflegeleistungen (z.B. Injektionen verabreichen, Verbände wechseln usw.). Damit diese Leistungen erstattet werden können, müssen sie ärztlich verordnet sein. Für die Körperpflege ist zudem die Genehmigung des Vertrauensarztes der Krankenkasse notwendig. Die Kostenabrechnung mit der Krankenkasse geschieht über das Drittzahlersystem. Das heißt, Sie zahlen lediglich Ihren Eigenanteil.



Falls Sie einem **Ärztelhaus** angeschlossen sind, informieren Sie sich zuerst dort. Einige **Ärztelhäuser** bieten ebenfalls einen **eigenen Krankenpflege-dienst** an.

### Familien- und Seniorenhilfsdienste

Familien- und Seniorenhilfsdienste unterstützen kranke und hilfsbedürftige Menschen im Haushalt, bieten verschiedentlich aber auch Pflege, Betreuung und Nachtwachen an. Diese Arbeiten werden von ausgebildeten Helfern und Krankenwachen übernommen. Das Honorar der Leistungen wird individuell auf Basis des Einkommens der betreuten Person berechnet.



Wenn Sie einen **Familienhilfs-dienst** oder den **Haushaltshilfs-dienst** eines **ÖSHZ** beanspruchen, erstatten wir Ihnen **2 € pro Arbeitsstunde, bis zu 2.000 € jährlich**.



### Erstattung für Schwerpflegebedürftige

Schwerpflegebedürftige können durch unsere **Zusätzlichen Dienste** eine besondere Erstattung erhalten für verschiedene Nebenkosten in der häuslichen Pflege, welche nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung getragen werden:

- Ausgaben für Inkontinenzmaterial,
- Pflegematerial,
- Arzneimittel der Kategorie D,
- Leihgebühren für technische Hilfsmittel,
- Kosten für SOS-Hilfe oder Dienstleistungsschecks in Höhe von 3 € pro Stunde,
- Familien- oder Haushaltshilfe in Höhe von 3 € pro Stunde (zzgl. zur normalen Erstattung in Höhe von 2 € pro Stunde).

Für diese Kosten kann das pflegebedürftige Mitglied seitens unserer Krankenkasse monatlich eine Erstattung von bis zu 150 € erhalten.

Diese Kostenbeteiligung ist unseren Mitgliedern vorbehalten, die als schwerpflegebedürftig anerkannt und seit mindestens 5 Jahren Mitglied unserer Zusätzlichen Dienste sind.



**Wir vermitteln Mitgliedern, die an einer Inkontinenz leiden, Inkontinenzmaterial zu einem günstigen Preis. Informieren Sie sich in Ihrer Geschäftsstelle.**

### Inkontinenzpauschale

Personen, die an einer Inkontinenz leiden, können für Inkontinenzmaterial eine finanzielle Unterstützung durch die gesetzliche Krankenversicherung erhalten. Die Pauschale kann jedoch nur ausgezahlt werden, wenn die betroffene Person zu Hause lebt und nicht in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht ist.



**Für anerkannte Pflegebedürftige erstatten wir durch unsere Zusätzlichen Dienste 7,50 € pro Tag, bis zu 750 € jährlich, bzw. bei Anrecht auf den Vorzugstarif 10 € pro Tag, bis zu 1.000 € jährlich.**

### Unterstützung für chronisch Kranke

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht einen jährlichen Pauschalbetrag für chronisch Kranke vor. Anhand unterschiedlicher Kriterien wird das Anrecht auf die Auszahlung automatisch von uns überprüft. Im Falle einer Erstattung werden Sie über die Zahlung informiert.

### Tagesbetreuung

Pflegebedürftige, die bei ihren Angehörigen leben, können bis zu 5 Mal pro Woche in einer Tagesbetreuung aufgenommen werden, ganz- oder halbtags. Dort haben sie die Möglichkeit, an Aktivitäten teilzunehmen, gemeinsame Mahlzeiten einzunehmen und sich nachmittags auszuruhen.



**Mitglieder der Garantie schwere Krankheiten (Anschluss möglich durch die Mitgliedschaft an ein Hospitalia-Produkt) können nach Anerkennung der schweren Krankheit eine zusätzliche Erstattung in Höhe von bis zu 7.000 € pro Jahr erhalten für die Pflegekosten, die nicht im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen.**

In Schönberg und Grüfflingen gibt es außerdem Seniorendorfhäuser, die ebenfalls an 2 Tagen pro Woche eine Betreuung für Senioren anbieten. Auch hier sehen wir für anerkannte Pflegebedürftige die zuvor genannten Erstattungen vor.

Informationen zur Tagesbetreuung erhalten Sie in den Häusern selbst sowie beim Ministerium der DG.

### Kurzaufenthalt im Alten- und Pflegeheim

Pflegebedürftige können für eine Dauer von höchstens 3 Monaten in einem Alten- und Pflegeheim zur Kurzzeitpflege aufgenommen werden. Um seitens unserer Zusätzlichen Dienste eine Erstattung zu erhalten, muss der Kurzaufenthalt vom Vertrauensarzt der Krankenkasse genehmigt werden. Das Antragsformular erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen, auf unserer Website oder im Online Büro.



**Durch unsere Zusätzlichen Dienste erstatten wir Normalversicherten 22 € pro Tag, begrenzt auf 14 Tage pro Jahr. Versicherte mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten 24 € pro Tag, ebenfalls begrenzt auf 14 Tage jährlich.**

**Das Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft bezuschusst sowohl die vorübergehende als auch die dauerhafte Pflege im Alten- und Pflegeheim. Für weitere Informationen können Sie sich an die Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben wenden.**

## Krankenmaterial

Für die Pflege zu Hause stellen wir unseren Mitgliedern verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Um Material auszuliehen, müssen Sie mit Ihren Beitragszahlungen für die Zusätzlichen Dienste in Ordnung sein. Während der ersten 3 Monate ist der Verleih in der Regel kostenlos. Danach muss eine geringe Gebühr gezahlt werden. Die Leihdauer ist unbegrenzt.

## Hausnotrufgerät

Ein Hausnotrufgerät ermöglicht hilfsbedürftigen Menschen, auf Knopfdruck Hilfe anzufordern. Dies bietet den Betroffenen und ihren Angehörigen Beruhigung und Sicherheit. Hausnotrufgeräte können beim ÖSHZ der Wohngemeinde beantragt werden. Die ÖSHZ stellen die Geräte gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung.



**Für Mitglieder unserer Krankenkasse erstatten wir bis zu 10 € pro Monat. Schwerpflegebedürftige erhalten von uns die vollständige Rückerstattung der Leihgebühren.**

**Weitere Informationen rund um das Thema Pflegebedürftige und Senioren sowie nähere Details zu den finanziellen Unterstützungen durch die Krankenkasse finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Meine Situation > Krankheitsbedingte Situation > Pflegebedürftige und Senioren**



*Wir sind für Sie da,  
wenn Sie uns  
brauchen.*



# Kieferorthopädische Behandlung?

*Wir unterstützen Sie!*



**D**er Nachwuchs braucht eine Zahnsperre? Je früher die Zahnfehlstellung behandelt wird, desto besser für Ihr Kind und Ihr Portemonnaie! Im Folgenden finden Sie einen kleinen Überblick.

## Tipps für eine optimale Erstattung:

**1. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt:** Im Rahmen der jährlichen Kontrolle beim Zahnarzt kann frühzeitig erkannt werden, ob eine kieferorthopädische Behandlung notwendig ist. Daraufhin können die erforderlichen Maßnahmen rechtzeitig eingeleitet werden.

**2. Suchen Sie sich frühzeitig einen Kieferorthopäden und informieren Sie sich über verschiedene Methoden:** Die Wartezeiten für einen Termin bei einem Kieferorthopäden können sehr unterschiedlich ausfallen. Um keine Altersfrist Ihres Kindes zu verpassen und rechtzeitig zwischen verschiedenen Methoden, wie bspw. klassische Zahnsperre versus durchsichtige Schienen, abwägen zu können, sollten Sie den Erstermin bei einem Kieferorthopäden nicht zu lange vor sich herschieben.

**3. Beginnen Sie bereits mit der Behandlung erster Absicht:** Bei dieser Behandlung werden die Zähne Ihres Kindes vorbehandelt. Damit Sie eine Kostenübernahme erhalten, muss diese Behandlung vor dem 9. Geburtstag beginnen. Dadurch dass sich Kiefer und Zähne in diesem Alter stark im Wachstum befinden, können diese

bestmöglich auf die darauffolgende Behandlung vorbereitet werden.

**4. Beginnen Sie die reguläre kieferorthopädische Behandlung vor dem 15. Geburtstag:** Egal ob mit oder ohne vorangegangener Behandlung, die reguläre Kieferorthopädie muss der Krankenkasse vor dem 15. Geburtstag mitgeteilt werden, damit Sie eine Erstattung erhalten. Die Behandlung darf innerhalb von 2 Jahren nach dieser Mitteilung beginnen.

**5. Informieren Sie sich vor Beginn der Behandlung über eine Zahnpflegeversicherung:** Eine zusätzliche Erstattung ist nur dann möglich, wenn auch die gesetzliche Krankenversicherung eine Kostenübernahme vorsieht (umso wichtiger ist es, die zuvor genannten Fristen einzuhalten). Die Erstattung für Kieferorthopädie steigt proportional zu den Anschlussjahren an die Zahnpflegeversicherung: Mit Dentalia Up z.B. hat Ihr Kind ab dem 3. Anschlussjahr Anrecht auf eine Erstattung in Höhe von 1.050 €, ab dem 4. Jahr auf 1.400 € und ab dem 10. Jahr auf 2.200 €.

\* Für die Untersuchungen und regelmäßigen Kontrolltermine sind weitere Erstattungen vorgesehen. Alle genauen Bedingungen und Ausnahmen in Bezug auf eine kieferorthopädische Behandlung finden Sie ausführlich erklärt auf unserer Webseite unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Leistungen > Zahnsperre



Überblick über mögliche Erstattungen für eine Zahnsperre*				
Alter	Gesetzliche Krankenversicherung		Zusätzliche Dienste	Dentalia Up
	Normal-versicherte	Versicherte mit Anrecht auf den Vorzugstarif		
Bis 9 Jahre	404 €	450 €	125 €	bis zu 2.200 €
	404 €	450 €	125 €	
Bis 15 Jahre	179 €	225 €	400 €	
	179 €	225 €	400 €	

# Schritt für Schritt zurück in die Arbeitswelt

**F**ür manche mag es schwierig erscheinen, nach einer Krankheit oder einem Unfall wieder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen. Doch es gibt Perspektiven. Die Arbeit kann nämlich eine wesentliche Rolle im Heilungsprozess spielen. Sie bietet einen sozialen Rahmen, eine Struktur und kann dabei helfen, sich wieder nützlich zu fühlen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Wichtig ist natürlich, dass schrittweise vorgegangen wird, entsprechend den eigenen Fähigkeiten und mit Unterstützung des Arbeitgebers, der Kollegen und der Gesundheitsfachkräfte. Wir unterstützen Sie aktiv bei Ihrer beruflichen Wiedereingliederung, damit Sie Ihren Platz in der Gesellschaft wiederfinden.

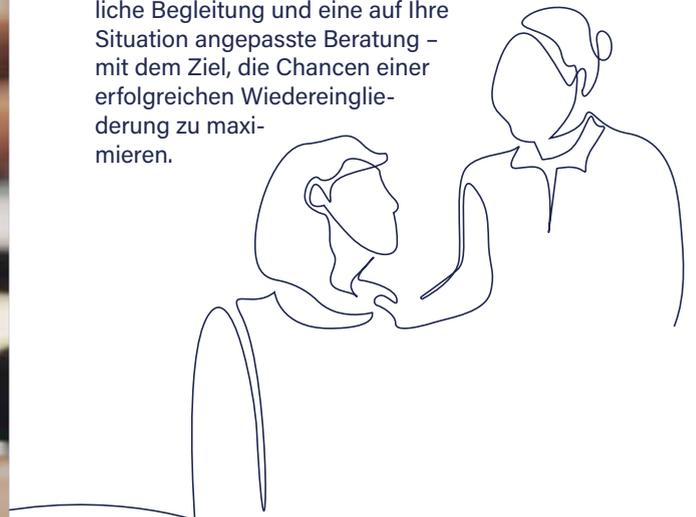


## Unterstützung durch Ihre Krankenkasse

Als Krankenkasse unterstützen und begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt. Wir bieten Ihnen eine persönliche Begleitung durch einen spezialisierten Berater an, der Ihnen dabei hilft, Ihre Fähigkeiten einzuschätzen und einen Wiedereingliederungsplan auszuarbeiten. Außerdem können wir Ihnen finanzielle Unterstützung, administrative Beratung und Nachsorgeleistungen anbieten, um sicherzustellen, dass Ihre Wiederaufnahme der Arbeit unter den bestmöglichen Bedingungen und unter Berücksichtigung Ihres Wohlbefindens erfolgt.

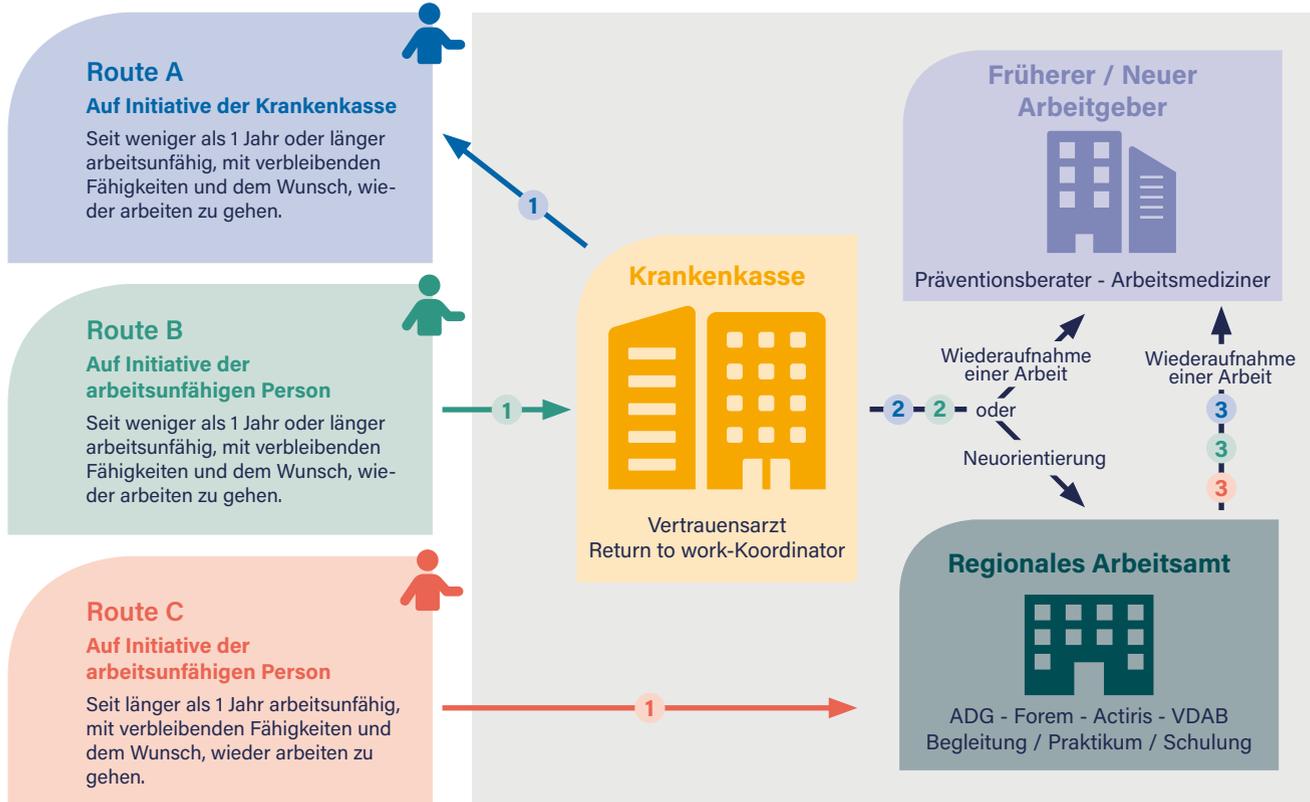
## Persönliche Begleitung für eine erfolgreiche Wieder- eingliederung

Sie sind arbeitsunfähig, möchten aber wieder eine Tätigkeit aufnehmen? Es gibt verschiedene Lösungen, die auf Ihre persönlichen Fähigkeiten zugeschnitten sind. Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) bietet ein Programm zur sozial-beruflichen Wiedereingliederung an, das auf die spezifischen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen zugeschnitten ist. Das Programm umfasst eine medizinische Beurteilung, eine persönliche Begleitung und eine auf Ihre Situation angepasste Beratung – mit dem Ziel, die Chancen einer erfolgreichen Wiedereingliederung zu maximieren.



### 3 Möglichkeiten zur Wiederaufnahme der Arbeit

Unabhängig davon, ob Sie seit weniger als 1 Jahr oder länger arbeitsunfähig sind, stehen Ihnen verschiedene Wege zur Verfügung, um schrittweise wieder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen:



#### Route A

Der Ablauf beginnt mit einer medizinischen Beurteilung durch den Vertrauensarzt der Krankenkasse oder durch das multidisziplinäre Team (Krankenpfleger, Kinesitherapeut, Psychologe). Dieser Schritt ist entscheidend, um festzustellen, inwieweit Sie in der Lage sind, wieder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen. Auf der Grundlage dieser Beurteilung wird mit einem Return to work-Koordinator ein Wiedereingliederungsplan ausgearbeitet, der Schulungen, Anpassungen des Arbeitsplatzes oder auch eine psychosoziale Unterstützung umfasst.

#### Route B

Wenn Sie angesichts Ihrer vorhandenen Fähigkeiten wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen möchten, können Sie sich – unabhängig von der Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit – direkt an den Return to work-Koordinator Ihrer Krankenkasse wenden, um einen ersten Termin zu vereinbaren. Dieser wird gemeinsam mit Ihnen einen Wiedereingliederungsplan erstellen. Über das Kontaktformular können Sie mit dem Return to work-Koordinator Kontakt aufnehmen.

#### Route C

Sie sind schon länger als 1 Jahr arbeitsunfähig, möchten aber wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen, die Sie sich auch zutrauen, und sei es in Teilzeit? Sie können auch direkt mit dem Arbeitsamt Kontakt aufnehmen – ADG (Deutschsprachige Gemeinschaft), Forem (Wallonie), Actiris (Brüssel), VDAB (Flandern). Die Mitarbeiter der Arbeitsämter helfen Ihnen, einen an Ihre Bedürfnisse und Kompetenzen angepassten Plan auszuarbeiten.



**Ganz egal für welche Route Sie sich entscheiden, sofern Sie einen laufenden Arbeitsvertrag haben, können Sie auch jederzeit den Präventionsberater oder den Arbeitsmediziner Ihres Arbeitgebers kontaktieren, wenn Sie wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen möchten bzw. darüber nachdenken. Weitere Informationen über die verschiedenen Wege für die Rückkehr zur Arbeit finden Sie auf der Website des LIKIV.**

## Eine wichtige Zusammenarbeit für eine reibungslose Rückkehr

Die Zusammenarbeit zwischen dem Vertrauensarzt oder dem multidisziplinären Team, Ihrem Arbeitgeber und Ihnen selbst ist wichtig, um die Arbeitsbedingungen an Ihre neuen Fähigkeiten anzupassen. Wir setzen uns dafür ein, diesen Austausch zu vereinfachen, indem wir Ihnen notwendige Informationen mitteilen und eine an Ihre persönliche Situation angepasste Unterstützung bieten.

## Finanzielle Unterstützung durch das LIKIV

Um den Übergang so einfach wie möglich zu gestalten, bietet das LIKIV zudem finanzielle Unterstützungen an. So können Sie bspw. wieder schrittweise eine berufliche Tätigkeit aufnehmen und weiterhin einen Teil Ihres Krankengeldes erhalten. Außerdem können Ausbildungszulagen gewährt werden, die es Ihnen ermöglichen, neue Fähigkeiten zu erlernen.

## Gemeinsam zurück zur Eigenständigkeit

Durch die aktive Unterstützung der sozial-beruflichen Wiedereingliederung möchten wir Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Eigenständigkeit wiederzuerlangen. Wir möchten Sie ermutigen, die verfügbaren Maßnahmen zu entdecken und unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit Ihre Rückkehr in die Arbeitswelt erfolgreich wird.

Die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit nach einer Zeit der Inaktivität ist nicht nur eine Frage des Einkommens. Es geht auch darum, seinen Platz in der Gesellschaft zurückzufinden, sich nützlich und erfüllt zu fühlen. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, denn Ihr Wohlbefinden ist unsere Priorität.

*Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg.*



Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen über die Möglichkeit der Rückkehr zur Arbeit wünschen, können Sie sich jederzeit an die Mitarbeiter unserer Geschäftsstellen wenden.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Wegen zurück zur Arbeit finden Sie über folgenden Link: <https://qrco.de/WiederaufnahmeArbeit>



## ARBEITSUNFÄHIG?

SCHRITT FÜR SCHRITT  
ZURÜCK IN DIE  
ARBEITSWELT



# Winterlicher Gemüse Eintopf

## Zutaten für 4-6 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Stange Lauch
- 250 g Pastinake
- 100 g frischer Blattspinat
- 150 g rote Linsen
- 30 g Olivenöl

## Für die Brühe:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Mehl
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 400 g Tomaten (aus der Dose)
- Gewürze wie Thymian, Salz, Pfeffer und Petersilie

1. Das Gemüse putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und klein hacken.
2. Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Schalotten etwa 3 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben, Tomatenmark hinzugeben und einrühren. Weitere 3 Minuten anbraten, dann den Senf hinzugeben und einrühren.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, dabei alles gut verrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. Die Linsen und das restliche Gemüse (bis auf den Spinat) hinzugeben. Mit Tomaten auffüllen und würzen.
4. Den Eintopf etwa 30 Minuten köcheln lassen. Den Blattspinat 5 Minuten vor Ende hinzufügen.

Guten Appetit!





# Wandern, Laufen, Radfahren und Schwimmen für den guten Zweck!

## Benefiz-Marathon

### 24. - 31. Januar 2025

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