

## Rundum vorbeugen

- Das menschliche Mikrobiom: Ein unterschätztes Ökosystem
- Der aktive Patient: Gesundheit selbst gestalten
- Lärm, Licht, Luft: Die unscheinbaren Risiken unseres Alltags
- Stressbewältigung durch Mikropausen und Achtsamkeit im Alltag
- Vorbeugen statt vergessen: Kognitive Reserven trainieren
- Heute aktiv, morgen gesund: Sport als präventive Kraft
- Frühzeitig unterstützen: Im Gespräch mit der Frühhilfe Ostbelgien

P801141

Abgabestelle: Eupen Mail

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, B-4760 Büllingen  
Erscheint dreimonatlich Januar • Februar • März 2026



@freie.be

www.freie.be



## Zusätzliche Dienste.

### Unser Plus für Sie!

Unsere Zusatzleistungen sind Teil Ihrer Basisdeckung und bieten Ihnen und Ihrer Familie zusätzlichen Schutz – über die gesetzliche Krankenversicherung hinaus.



**freie**  
Zusätzliche Dienste

## 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 **onafhankelijke ziekenfondsen** **mutualités libres**

### Verantwortlicher Herausgeber:

Daniel Pfeiffer  
Hauptstraße 2, 4760 Büllingen  
+32 (0)80 640 515

**Redaktion:** Freie Krankenkasse

**Kontakt:** [magazin@freie.be](mailto:magazin@freie.be)

**Layout:** Indigo

**Fotos:** Shutterstock, Adobe Stock

**Druck:** Roularta

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in unseren Veröffentlichungen größtenteils das generische Maskulinum, welches geschlechtsneutral und nicht wertend zu verstehen ist.

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)).

# Rundum vorbeugen.

Prävention – ein Wort in aller Munde. Worum geht's? Es geht um Vermeidung von Risikofaktoren.

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis von Entscheidungen, die wir täglich treffen. Prävention bedeutet, Wahrscheinlichkeiten zu beeinflussen: die Wahrscheinlichkeit, an einer chronischen Erkrankung zu leiden, einen Herzinfarkt zu erleiden oder psychisch zu erkranken. Wer vorbeugt, handelt nicht gegen ein konkretes Problem, sondern gegen ein mögliches – und das ist eine der klügsten Investitionen in die eigene Zukunft.

Prävention ist kein Garant für ewige Gesundheit, aber sie verschiebt die Wahrscheinlichkeiten zu unseren Gunsten. Und genau darin liegt ihre Stärke: Sie gibt uns Einfluss auf das, was sonst dem Zufall überlassen wäre. Sie ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn: an Lebensqualität, Selbstbestimmung und Zukunft. Lassen Sie sich inspirieren, neue Wege zu gehen – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

In dieser Ausgabe zeigen wir, wie sich Risiken erkennen, bewerten und gezielt senken lassen. Ob durch Bewegung, Ernährung, Stressmanagement oder Vorsorgeuntersuchungen: Präventive Maßnahmen können die Eintrittswahrscheinlichkeit vieler Krankheiten deutlich reduzieren – wissenschaftlich belegt und individuell umsetzbar.

Bleiben Sie neugierig, bleiben Sie aktiv – und gestalten Sie Ihre Gesundheit mit.

Herzlichst



Direktor

## Inhalt

### News

4

- PharmaInfo: Zuverlässiges Medikamentenwissen
- E-Zigaretten-Konsum bringt Jugendliche in Gefahr

### Rundum vorbeugen

5-21

- Das menschliche Mikrobiom: Ein unterschätztes Ökosystem
- Der aktive Patient: Gesundheit selbst gestalten
- Lärm, Licht, Luft: Die unscheinbaren Risiken unseres Alltags
- Stressbewältigung durch Mikropausen und Achtsamkeit im Alltag
- Vorbeugen statt vergessen: Kognitive Reserven trainieren
- Heute aktiv, morgen gesund: Sport als präventive Kraft
- Frühzeitig unterstützen: Im Gespräch mit der Frühhilfe Ostbelgien

### Aktuell

22-23

- Benefiz-Marathon 2026: „Jeder Schritt zählt!“
- Themenabende 2026: Rundum vorbeugen

### Faktencheck

24-25

- 5 Fakten über Zucker

### Gesellschaft

26-30

- Wie der neue Wohnort zur Heimat wird
- Die 8 Intelligenzen: Schlüssel zur Förderung von Vielfalt und Talenten

### Versicherung

31-35

- Zusätzliche Dienste: Änderungen und Neuerungen ab 2026
- Krankenkasse einfach erklärt: Zahlung und Erstattung einer Pflegeleistung
- Hospitalia und Hospitalia Medium ändern ihre Namen!



## PharmaInfo: Zuverlässiges Medikamentenwissen

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz und der ständig wachsenden Zahl teils unzuverlässiger Informationsquellen kommt eine wissenschaftlich fundierte, aktuelle und für alle zugängliche Plattform genau richtig. PharmaInfo liefert verständliche und übersichtliche Informationen zu Ihren Medikamenten.

### PharmaInfo: Kostenlos und zuverlässig

PharmaInfo ist ein Angebot der Föderalagentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (AFMPS). Die Website (auf Französisch und Niederländisch verfügbar), stellt der Öffentlichkeit wissenschaftlich fundierte und aktuelle Informationen zu Medikamenten und Gesundheitsprodukten zur Verfügung. Dort findet man praktische Infos wie Packungsbeilagen, Preise, Erstattungen und die Verfügbarkeit von Medikamenten in Belgien. Außerdem gibt es Informationen zu bestimmten Arzneimitteln und medizinischen Geräten sowie Hinweise auf praktische Neuerungen für Patienten.

PharmaInfo bietet auch nützliche Tipps für den Alltag: Was mache ich mit abgelaufenen Medikamenten? Wie finde ich einen Bereitschaftsdienst, also eine Apotheke, einen Arzt oder einen Zahnarzt im Notdienst?



Lesen Sie die ganze News hier:



## E-Zigaretten-Konsum bringt Jugendliche in Gefahr

Der Hohe Gesundheitsrat fordert eine drastische Einschränkung der Geschmacksrichtungen von E-Zigaretten. Ihr Konsum erreicht aktuell einen Höhepunkt – besonders bei Jugendlichen ist das Vapen sehr beliebt. Gerade für diese Altersgruppe können die Gesundheitsrisiken noch größer sein als für Erwachsene, da sich der Körper noch in der Entwicklung befindet.

Eine Umfrage in Flandern (2023-2024) zeigt, dass 29 % der 12- bis 18-Jährigen bereits das Vapen ausprobiert haben und dass sich die Zahl der Jugendlichen, die regelmäßig vapern, in 5 Jahren vervierfacht hat. Die große Auswahl an Geschmacksrichtungen, vor allem süße Aromen, macht E-Zigaretten besonders attraktiv.

### Gesundheitsrisiken sind nicht ausreichend bekannt

Weltweit sind mehr als 7.000 E-Zigaretten-Aromen erhältlich, bestehend aus Hunderten aromatisierten Substanzen. Zwar sind viele Aromastoffe für Lebensmittel zugelassen, doch noch ist unklar, welche Risiken ihre Inhalation für die Gesundheit birgt. Studien zeigen, dass zahlreiche Aromastoffe die Atemwege reizen oder entzünden und die DNA-Zellen beeinträchtigen können. Langfristig kann dies das Krebsrisiko erhöhen.

Obwohl die kurzfristigen Risiken von E-Zigaretten geringer erscheinen als die von klassischen Zigaretten, gibt es inzwischen ausreichend Hinweise, dass Vape-Konsumenten ein erhöhtes Risiko für schwere Lungenerkrankungen, darunter COPD, tragen.



Erfahren Sie mehr dazu auf unserer Website:

# Das menschliche Mikrobiom:

## Ein unterschätztes Ökosystem

**I**n unserem Körper leben Billionen von Mikroorganismen, die zusammen das sogenannte Mikrobiom bilden. Dazu zählen vor allem Bakterien, aber auch Viren, Pilze und andere Mikroben. Obwohl wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können, sind sie eine Art heimliches Ökosystem, das eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielt. Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde dem Mikrobiom kaum Beachtung geschenkt, doch durch neue Forschungsmethoden erkennen Wissenschaftler heute immer besser, wie eng wir mit diesen kleinen Mitbewohnern verbunden sind.

### Was ist das Mikrobiom?

Das Wort „Mikrobiom“ beschreibt die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in und auf unserem Körper leben, sowie deren genetisches Material. Schätzungen zufolge beherbergt der menschliche Körper rund 39 Billionen Mikroben – das ist ungefähr genauso viel wie die Anzahl unserer eigenen Zellen.

Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist an verschiedenen Körperstellen sehr unterschiedlich: So sieht das Mikrobiom in unserem Darm ganz anders aus als auf der Haut oder in der Mundhöhle. Jede Körperregion hat also ihr eigenes kleines Ökosystem, das sich aus unterschiedlichen Arten und Mengen von Mikroorganismen zusammensetzt.

### Warum ist das Mikrobiom so bedeutend?

Das Mikrobiom ist weit mehr als nur eine Ansammlung von kleinen Organismen. Es ist ein lebendiges, dynamisches System, das uns in vielerlei Hinsicht unterstützt. Ein gesundes, vielfältiges Mikrobiom ist eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden. Es hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern steht in enger Wechselwirkung mit unserem Immunsystem, beeinflusst unseren Stoffwechsel und kann sogar Auswirkungen auf unsere Stimmung und unser Verhalten haben.





## Die vielfältigen Aufgaben des Mikrobioms

Die Funktionen des Mikrobioms sind breit gefächert und wirken sich auf zahlreiche Prozesse im Körper aus:

### 1. Verdauung und Nährstoffaufnahme

Besonders im Darm helfen die Mikroorganismen dabei, Nahrungsbestandteile zu zersetzen, die wir selbst nicht verdauen können (z.B. Ballaststoffe). Dabei entstehen wichtige kurzkettige Fettsäuren, die den Darmzellen Energie liefern und entzündungshemmend wirken. Ohne diese Hilfe könnten viele Nährstoffe gar nicht richtig aufgenommen werden.

### 2. Schutz vor schädlichen Keimen

Das Mikrobiom sorgt dafür, dass schädliche Krankheitserreger keine Chance haben. Es konkurriert mit ihnen um Lebensraum und Nährstoffe und produziert Substanzen, die das Wachstum von Erregern hemmen. So trägt es aktiv zum Schutz vor Infektionen bei.

### 3. Modulation des Immunsystems

Die Mikroben kommunizieren mit unserem Immunsystem und helfen dabei, es richtig zu trainieren. Sie sorgen dafür, dass unser Immunsystem einerseits aggressiv gegen Krankheitserreger vorgeht, andererseits aber auch übermäßige Reaktionen wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen vermeidet.

### 4. Einfluss auf Stoffwechsel und Hormone

Das Mikrobiom produziert wichtige Vitamine wie Vitamin K und verschiedene B-Vitamine und beeinflusst die Produktion von Hormonen. Außerdem gibt es Hinweise, dass das Mikrobiom durch die Herstellung bestimmter Botenstoffe sogar unsere Stimmung, unser Verhalten und unser Gehirn beeinflussen kann.



## Das sensible Gleichgewicht des Mikrobioms

Ein gesundes Mikrobiom zeichnet sich durch seine Vielfalt und ein stabiles Gleichgewicht aus. Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, spricht man von Dysbiose. Dysbiose wird mit einer Reihe von Erkrankungen in Verbindung gebracht, darunter:

- **Entzündliche Darmerkrankungen:** Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind Beispiele für chronische Entzündungen im Darm, bei denen eine gestörte Mikrobiom-Zusammensetzung eine Rolle spielt.
- **Reizdarmsyndrom:** Häufig leiden Menschen mit Reizdarmsyndrom an einem Ungleichgewicht im Mikrobiom, das die Symptome verstärken kann.
- **Übergewicht und Stoffwechselstörungen:** Veränderungen im Mikrobiom scheinen auch Einfluss auf den Stoffwechsel zu haben und können Übergewicht oder Diabetes begünstigen.
- **Allergien und Asthma:** Ein unausgeglichenes Mikrobiom kann das Immunsystem in Richtung Überempfindlichkeit lenken.
- **Autoimmunerkrankungen:** Auch hier gibt es Hinweise, dass Dysbiosen an der Entstehung beteiligt sein können.

## Wie das Mikrobiom unsere Psyche beeinflusst

Das Darmmikrobiom hat eine erstaunliche Verbindung zu unserem Gehirn – über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Dieses Netzwerk ermöglicht eine Kommunikation zwischen Darm und Gehirn, bei der Signale in beide Richtungen fließen.

Die Mikroben im Darm produzieren Botenstoffe, welche als Neurotransmitter fungieren, wie Serotonin oder Dopamin, die eine wichtige Rolle für unsere Stimmung und unser Wohlbefinden spielen. Ein gestörtes Mikrobiom kann chronische Entzündungen fördern, die wiederum mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und weiteren neuropsychiatrischen Problemen in Verbindung gebracht werden.

Studien zeigen, dass Menschen mit Depressionen oft ein verändertes Mikrobiom haben. In Tierversuchen konnte beobachtet werden, dass das Übertragen eines veränderten Mikrobioms von kranken Tieren auf gesunde Tiere ähnliche Verhaltensänderungen hervorruft, etwa ein verstärktes Angstverhalten.

Diese Erkenntnisse legen nahe, dass ein ausgewogenes Mikrobiom dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit zu stabilisieren und die Belastbarkeit gegenüber Stress zu erhöhen.



## Faktoren, die das Mikrobiom prägen

Das Mikrobiom wird von vielen Einflüssen geprägt – einige beginnen bereits bei der Geburt:



**Geburt:** Babys werden zum ersten Mal mit Mikroorganismen besiedelt, wenn sie den Geburtskanal durchlaufen. Babys, die per Kaiserschnitt geboren werden, erhalten eine andere Mikrobiom-Zusammensetzung, was später Auswirkungen auf das Immunsystem haben kann.



**Ernährung:** Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche und pflanzenbasierte Ernährung fördert eine gesunde, vielfältige Darmflora. Dagegen können zu viel Zucker (siehe Seite 24), Fett und stark verarbeitete Lebensmittel die Vielfalt der Mikroorganismen einschränken.



**Antibiotika:** Antibiotika greifen nicht nur schädliche Bakterien an, sondern auch wichtige, nützliche Mikroben. Eine häufige oder langfristige Einnahme kann das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen.



**Lebensstil:** Stress, Schlafmangel, Rauchen und Umweltgifte haben ebenfalls einen Einfluss auf die Zusammensetzung und Funktion des Mikrobioms.

## Therapeutische Ansätze

Da das Mikrobiom eine so zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielt, gewinnen Therapien, die das Mikrobiom positiv beeinflussen, immer mehr an Bedeutung:

### Probiotika

Diese lebenden Mikroorganismen werden über Lebensmittel wie Joghurt oder als Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen und können helfen, das Mikrobiom zu stabilisieren oder aufzubauen.

### Präbiotika

Ballaststoffe und spezielle Nährstoffe fördern das Wachstum der guten Bakterien im Darm und unterstützen so das Mikrobiom.

### Fäkale Mikrobiota-Transplantation (FMT)

Dabei wird das Mikrobiom eines gesunden Spenders in den Darm eines Patienten übertragen. Diese Methode wird vor allem bei schweren Infektionen mit dem Bakterium *Clostridium difficile* erfolgreich eingesetzt und zeigt ebenfalls vielversprechende Ansätze für weitere Erkrankungen wie psychische Leiden.

Die Forschung rund um das Mikrobiom steckt zwar noch in den Kinderschuhen, aber die Fortschritte sind beeindruckend. In Zukunft könnten personalisierte Therapien möglich werden, bei denen das individuelle Mikrobiom analysiert und gezielt optimiert wird, um Krankheiten vorzubeugen oder zu behandeln.



# Der aktive Patient: Gesundheit selbst gestalten

**G**esundheit passiert nicht nebenbei. Sie wächst aus den bewussten Entscheidungen, die wir täglich treffen. Der „aktive Patient“ versteht genau das. Er nimmt seine Gesundheit selbst in die Hand, ohne den Anspruch, alles richtig zu machen. Er schaut genau hin, hört ehrlich zu und übernimmt Verantwortung für den eigenen Körper. Und genau hier liegt der Wendepunkt: Gesundheit entsteht, wenn wir beginnen, uns selbst als Priorität zu sehen und nicht erst dann zu handeln, wenn die Folgen unserer bisherigen Lebensweise unweigerlich spürbar werden.

## Prävention beginnt im Alltag

Der aktive Patient versteht, dass Vorsorge nicht nur aus Arztbesuchen besteht, sondern aus einer Vielzahl kleiner Handlungen, die den Körper stärken, das Immunsystem unterstützen und die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Denn Gesundheit ist kein Zustand, den wir passiv empfangen. Sie entsteht in jedem Moment unseres Alltags, den wir bewusst gestalten.

Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress bilden dabei das Fundament. Jeder Schritt, jede gesunde Mahlzeit, jede Stunde Schlaf und jede kurze Entspannungsübung beeinflussen direkt unser Wohlbefinden. Wer bewusst handelt, kann Beschwerden vorbeugen, bevor sie entstehen, und legt somit den Grundstein für ein stärkeres, gesünderes Leben.

## Vom Behandelten zum Handelnden

Viele Menschen verlassen sich im Alltag verständlicherweise auf medizinische Unterstützung, wenn Beschwerden auftreten. Gleichzeitig zeigt sich: Wer selbst aktiv wird, stärkt seine Gesundheit auf einfache Weise – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.

Ein aktiver Patient trifft bewusste Entscheidungen, informiert sich gut und integriert kleine, alltagstaugliche Gewohnheiten in sein Leben. Ob öfter die Treppe nehmen, regelmäßig Wasser trinken, eine Extraportion Obst und Gemüse essen oder kurze Pausen einbauen – schon kleine Schritte können viel bewirken. Jede dieser Maßnahmen ist eine Investition in das eigene Wohlbefinden und trägt dazu bei, langfristig gesund zu bleiben.

## Gesundheit als Gemeinschaftsaufgabe

Eigenverantwortung hat auch eine gesellschaftliche Dimension. Wer auf sich achtet, fördert Prävention und schont das Gesundheitssystem – ein Beitrag, der das Gemeinwohl stärkt.

Gesundheit ist kein isoliertes Gut. Sie entsteht durch das Zusammenspiel von individuellem Handeln, sozialem Umfeld und gesellschaftlicher Unterstützung. Wer früh in seine Gesundheit investiert, reduziert nicht nur das persönliche Krankheitsrisiko, sondern entlastet auch Ärzte, Pflegepersonal und die öffentlichen Ressourcen. Vorsorge ist damit weit mehr als nur Selbstfürsorge – sie ist ein Gewinn für alle.

**Prävention zahlt sich doppelt aus:  
für den eigenen Körper und für die Gesellschaft.**



## Handeln erfordert Durchhaltevermögen

Aktiv zu werden ist unbequem. Es erfordert Motivation, Ausdauer und die Bereitschaft, Gewohnheiten zu hinterfragen. Studien belegen, dass sich langfristige Verhaltensänderungen nur durch wiederholtes Üben und bewusste Selbstreflexion festigen lassen.

In einer Welt, in der Bequemlichkeit oft die Oberhand gewinnt, fällt es vielen schwer, ins Handeln zu kommen. Doch wer den ersten Schritt macht, wird schnell feststellen, dass es sich lohnt: mehr Energie, mehr Lebensqualität und ein größeres Gefühl von Selbstbestimmung. Gesundheit ist ein Projekt, das gelebt werden will.

### Konkrete Schritte zum aktiven Patienten

Ein aktiver Patient gestaltet seine Gesundheit auf mehreren Ebenen bewusst mit. Er integriert regelmäßige Bewegung in den Alltag, sei es durch Spaziergänge, Treppensteigen oder gezielte Sporteinheiten, und sorgt so dafür, dass Körper und Kreislauf in Schwung bleiben. Gleichzeitig achtet er auf eine ausgewogene Ernährung, ohne dabei den Genuss aus den Augen zu verlieren, und stärkt seinen Körper durch nährstoffreiche Mahlzeiten. Ausreichender Schlaf und bewusste Erholungsphasen sind für ihn ebenso selbstverständlich wie die bewusste Reflexion über Stresssituationen, aus denen er Strategien entwickelt, um Belastungen zu reduzieren. Darüber hinaus informiert er sich kritisch über medizinische Empfehlungen und wägt eigenverantwortlich ab, welche Maßnahmen für ihn sinnvoll sind, um langfristig sein Wohlbefinden zu sichern.

### *Kleine Impulse mit großer Wirkung:* Ideen, die sich sofort umsetzen lassen

- **1 Glas Wasser vor jeder Mahlzeit trinken:** unterstützt die Verdauung und hilft dem Körper, Nährstoffe optimal aufzunehmen.
- **Jede Stunde kurz aufstehen:** bringt den Kreislauf in Schwung, aktiviert die Muskulatur und beugt Verspannungen vor.
- **2 Portionen Obst oder Gemüse zusätzlich am Tag essen:** versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und stärkt das Immunsystem.
- **Feste Schlafenszeiten einhalten:** stärkt den natürlichen Biorhythmus und verbessert die Schlafqualität deutlich.
- **Mit Bewegung in den Tag starten** (z.B. 10 Kniebeugen, verschiedene Dehnübungen, ein kurzer Spaziergang): bringt Stoffwechsel und Kreislauf in Gang und erhöht die mentale Widerstandskraft für den Tag.
- **Einen „stressfreien Moment“ fest einplanen:** schafft Ruheinseln im Alltag und senkt das Stressniveau spürbar.
- **1 Lebensmittel pro Woche langfristig ersetzen** (z.B. Vollkornbrot statt Weißbrot, Wasser statt Softdrinks, Nüsse statt Süßigkeiten): trägt ohne großen Aufwand zu einer besseren Ernährung bei.
- **Ein medizinisches Thema im Jahr bewusst vertiefen** (z.B. Herzgesundheit, Darmflora): schärft das Bewusstsein für den eigenen Körper und erleichtert Entscheidungen im Gespräch mit Ärzten.
- **Licht und frische Luft bewusst nutzen:** hellt die Stimmung auf, reguliert den Vitamin D-Haushalt und stärkt das Immunsystem.
- **Ein persönliches Gesundheitsziel definieren** (z.B. „6.000 Schritte am Tag“, „morgens 5 Minuten dehnen“ oder „5 alkoholfreie Tage pro Woche“): gibt Orientierung, schafft Erfolgserlebnisse und motiviert langfristig.

Wer heute beginnt, bewusst auf seinen Körper zu achten, legt den Grundstein für ein gesünderes, stärkeres Morgen.

Lärm, Licht, Luft:

## Die unscheinbaren Risiken unseres Alltags

**E**s beginnt oft unbemerkt: ein dumpfer Kopfschmerz am Abend, unruhiger Schlaf oder gereizte Atemwege im Winter. Die meisten führen solche Beschwerden auf Stress, Wetter oder den hektischen Alltag zurück. Doch häufig steckt etwas anderes dahinter – Einflüsse aus unserer Umwelt, die auf den ersten Blick unscheinbar sind, aber tief in unseren Körper eingreifen. Lärm, Lichtverschmutzung, schlechte Luftqualität und Schimmel in Innenräumen – sie alle können uns stärker belasten, als wir glauben.

### Lärm – der unsichtbare Stressor

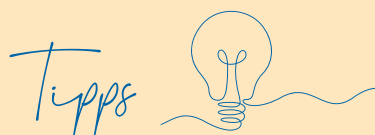
Wir leben in einer lauten Welt. Verkehr, Maschinen, Nachbarn, das ständige Brummen von Geräten: Geräusche begleiten uns rund um die Uhr. Unser Gehör gewöhnt sich daran – unser Körper nicht. Dauerhafter Lärm aktiviert das Stresssystem: Adrenalin und Cortisol steigen, Blutdruck und Herzfrequenz ebenfalls. Wer in lärmbelasteten Gebieten wohnt, hat ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen.

Besonders nachts ist der Schaden groß. Schon ab etwa 40 dB – das entspricht leiser Zimmerlautstärke – reagiert der Körper mit Weckreaktionen. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, die Regeneration bleibt aus. Schlafmediziner sprechen von „nicht wahrgenommenem Stress“, weil Betroffene oft glauben, sie hätten durchgeschlafen, obwohl ihr Körper in Alarmbereitschaft war.

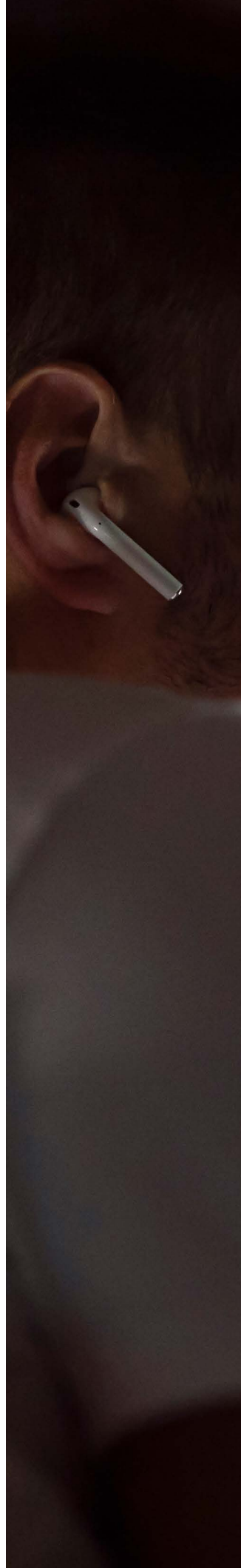
Langzeitstudien zeigen, dass Menschen, die in der Nähe stark befahrener Straßen oder Flughäfen leben, häufiger an Bluthochdruck, Herzinfarkten oder Schlaganfällen leiden. Kinder, die in lauten Umgebungen aufwachsen, schneiden zudem bei Konzentrations- und Lernaufgaben schlechter ab. Selbst in Schulen lässt sich das messen: Jedes zusätzliche Dezibel kann die Lernleistung nachweislich beeinträchtigen.

#### Fakten

- Bereits ab 60 dB tagsüber spricht die WHO von einer Belastung für den Körper. Das entspricht bspw. den Geräuschen von Staubsauger oder Wasserkocher oder Verkehrslärm.
- Nachts sollte der Lärmpegel unter 40 dB bleiben, um den Schlaf zu schützen. Das Ticken einer Uhr, die Geräusche eines Kühlschranks oder eine geflüsterte Unterhaltung können demnach schon den Schlaf stören und Weckreaktionen verursachen.
- Dauerlärm kann das Risiko für Herzinfarkte um bis zu 30 % erhöhen.
- Auch in ruhigen Wohngebieten sind Innenräume durch Haushaltsgeräte, Heizungen oder Ventilatoren oft lauter, als man denkt.



Ein bewusster Umgang mit Lärm beginnt bei kleinen Schritten: Fenster schließen zur Stoßzeit, leisere Geräte wählen, lärmarme Zeiten in den Alltag einbauen.





## Licht – wenn die Nacht verschwindet

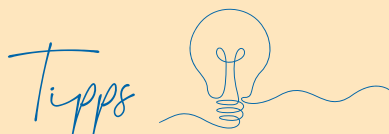
Während wir den Tag immer heller machen, verschwindet die Nacht. Straßenlaternen, Werbetafeln, Schaufensterbeleuchtungen oder Displays in unseren Schlafzimmern – sie alle erzeugen künstliches Licht, das unseren biologischen Rhythmus stört. Der Körper richtet sich seit Jahrtausenden nach Licht und Dunkelheit. Fällt dieser Taktgeber weg, gerät das innere Gleichgewicht ins Wanken.

Das Hormon Melatonin, das bei Dunkelheit gebildet wird und den Schlaf einleitet, wird durch künstliches Licht unterdrückt. Besonders blaues Licht von Bildschirmen wirkt wie ein Tagessignal. Die Folge: Einschlafprobleme, unruhige Nächte, erhöhte Reizbarkeit. Langfristig kann eine gestörte Melatoninproduktion das Risiko für Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Depressionen und sogar bestimmte Krebsarten erhöhen.

Auch Tiere und Pflanzen leiden unter der ständigen Beleuchtung. Nachtaktive Insekten verlieren ihre Orientierung, Zugvögel kollidieren mit beleuchteten Gebäuden, Bäume treiben früher aus. Was als Sicherheitsmaßnahme begann, hat sich zu einem globalen ökologischen Problem entwickelt – und trifft den Menschen über Umwege zurück.

### Fakten

- In Europa lebt über 80 % der Bevölkerung unter künstlich aufgehelltem Nachthimmel.
- Blaues Licht von Smartphones hemmt die Melatoninbildung um bis zu 20 %.
- Menschen mit Schlafstörungen zeigen häufiger Symptome von Bluthochdruck.



Am Abend sorgt warmes, gedämpftes Licht für eine entspannte Atmosphäre und bereitet den Körper auf die Nachtruhe vor. Helle Displays sollte man spätestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen meiden – oder zumindest den Blaulichtfilter aktivieren. Verdunkelungsvorhänge helfen, die natürliche Dunkelheit zu bewahren. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus und bewusste Ruhephasen sind einfache, aber wirkungsvolle Gegenmittel in einer Welt, die kaum noch stillsteht.

## Luftqualität – was wir atmen, bestimmt unser Wohlbefinden

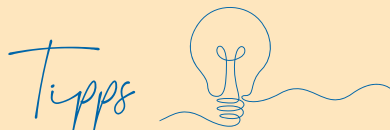
Die Luft, die wir atmen, ist unsichtbar – und gerade deshalb wird ihr Wert oft unterschätzt. Doch mit jedem Atemzug nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch Feinstaub, Stickoxide, Ozon und andere Schadstoffe. Diese winzigen Partikel dringen tief in die Lunge ein, gelangen in den Blutkreislauf und reizen das Immunsystem. Sie beeinflussen damit unbemerkt unsere Gesundheit.

Feinstaub gilt heute als einer der gefährlichsten Umweltfaktoren weltweit. Er steht im Zusammenhang mit Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes und sogar neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer. Besonders empfindlich reagieren Kinder, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen. Bei ihnen führen bereits geringe Belastungen zu messbaren Gesundheitsfolgen.

Auch in ländlichen Regionen ist die Luft nicht immer besser. Landwirtschaftliche Emissionen – etwa Ammoniak aus Düngemitteln oder Tierhaltung – tragen zur Feinstaubbildung bei. Hinzu kommt der Verkehr, der trotz E-Mobilität weiter Schadstoffe freisetzt. Selbst Holzöfen und Kaminfeuer, die für viele als gemütlich gelten, belasten die Luft in Innenräumen stark.

### Fakten

- Stickoxide stammen zu rund 60 % aus dem Verkehr.
- Menschen, die in Städten mit hoher Feinstaubbelastung leben, haben ein 15 % höheres Risiko für Schlaganfälle.
- Kinder, die an stark befahrenen Straßen aufwachsen, entwickeln häufiger Asthma.



Luftreiniger, Zimmerpflanzen oder regelmäßiges Lüften können die Belastung in Innenräumen deutlich reduzieren. Auch das Meiden von Stoßzeiten im Straßenverkehr oder das Radfahren abseits großer Verkehrsachsen kann helfen, die persönliche Belastung zu senken.

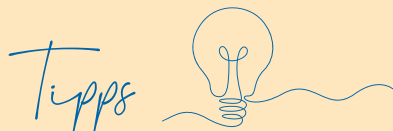
## Innenraumluft und Schimmel – Gefahr in den eigenen 4 Wänden

Im Winter verbringen wir bis zu 90 % unserer Zeit in geschlossenen Räumen. Wir heizen mehr, lüften seltener – und schaffen damit ideale Bedingungen für Schadstoffe und Schimmel. Die Luft in Innenräumen kann bis zu 5 Mal stärker belastet sein als die Luft draußen.

Besonders problematisch ist Schimmel. Er entsteht, wenn Feuchtigkeit nicht entweichen kann – hinter Möbeln, in schlecht gedämmten Ecken oder nach Wasserschäden. Seine Sporen verbreiten sich unbemerkt und können Allergien, Asthma oder chronische Entzündungen der Atemwege auslösen. Für Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann Schimmel sogar lebensgefährlich werden.

### Fakten

- In rund 17 % der europäischen Haushalte wird Schimmelbefall festgestellt.
- Eine Luftfeuchtigkeit über 60 % erhöht das Risiko deutlich.



2 bis 3 Mal täglich sollte stoßgelüftet werden. Räume sollten gleichmäßig beheizt werden und Möbel nicht direkt an Außenwänden stehen. Nach dem Duschen oder Kochen sollten die Fenster kurz geöffnet werden, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

### Fazit:

#### Für mehr Bewusstsein

Unsere Umgebung prägt unsere Gesundheit – leise, aber spürbar. Lärm, künstliches Licht und belastete Luft lassen sich nicht vollständig vermeiden, doch ihr Einfluss lässt sich verringern, wenn wir die Faktoren bewusst wahrnehmen. Oft genügen schon kleine Veränderungen: mehr Ruhe, Dunkelheit und frische Luft. Gesundheit entsteht nicht erst im Behandlungszimmer, sondern in dem Umfeld, das wir uns jeden Tag schaffen.



# Stressbewältigung durch Mikropausen und Achtsamkeit im Alltag

In unserem schnelllebigen Alltag ist Stress für viele zum ständigen Begleiter geworden. Umso wichtiger ist es, frühzeitig Strategien zu entwickeln, die helfen, innere Ruhe zu bewahren und die Belastungen gar nicht erst chronisch werden zu lassen. Schon kleine Veränderungen im Tagesablauf können einen großen Unterschied machen und sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Genau hier setzen Mikropausen und Achtsamkeit an – einfache Methoden, mit denen sich Stress im Alltag effektiv reduzieren und das Nervensystem gezielt unterstützen lässt.

## Was passiert im Körper bei Stress?

Stress ist grundsätzlich nichts Negatives – im Gegenteil: Er ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Anforderungen, die unsere Aufmerksamkeit, Energie oder Anpassung verlangen. Kurzfristig kann Stress sogar leistungsfördernd wirken. Problematisch wird er jedoch, wenn er dauerhaft anhält und keine ausreichenden Erholungsphasen mehr möglich sind. Dann bleibt der Körper in einem Zustand ständiger Alarmbereitschaft. Das belastet das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Psyche. Typische Folgen sind Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit oder körperliche Beschwerden wie Verspannungen und Magenprobleme.

Um den belastenden Auswirkungen von Stress auf Gesundheit und Lebensqualität vorzubeugen, ist es wichtig, frühzeitig entgegenzusteuern und wirksame Strategien zur Stressbewältigung fest in den Alltag zu integrieren.

## Mikropausen und Achtsamkeit als Stresshelfer

### Mikropausen: Kleine Auszeiten mit großer Wirkung

Mikropausen sind keine klassischen Pausen, bei denen man sich für längere Zeit zurückzieht, sondern kurze Unterbrechungen des Alltagsgeschehens – von oft nur 30 Sekunden bis maximal 5 Minuten. Sie bieten Körper und Geist die Möglichkeit, kurz durchzuatmen, den Stresspegel zu senken und die innere Balance wiederherzustellen. Gerade weil sie so kurz sind, lassen sie sich ohne großen Aufwand oder Planung leicht in den Alltag einfügen – sei es zu Hause, bei der Arbeit oder zwischendurch. Entscheidend ist nicht die Länge, sondern die bewusste Unterbrechung des Tuns und das Innehalten im Moment.

Durch diese Minipausen kann der Körper aus dem Autopilot-Modus heraustreten, den Parasympathikus – das ist der beruhigende Teil des Nervensystems – aktivieren und das Stresslevel spürbar reduzieren. Regelmäßig angewendet, fördern Mikropausen Konzentration, Kreativität und Wohlbefinden.



## Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt ankommen

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst, offen und ohne Bewertung wahrzunehmen. Statt gedanklich in der Vergangenheit zu verweilen oder sich Sorgen um die Zukunft zu machen, lenkt Achtsamkeit die Aufmerksamkeit ganz gezielt auf das Hier und Jetzt – auf das, was gerade geschieht, im Außen wie im Innen.

Diese bewusste Haltung fördert einen klareren Blick auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. So kann man erkennen, wann sich Stress, Anspannung oder negative Gedankenmuster einschleichen, bevor sie sich verstärken. Statt automatisch zu reagieren oder sich in Sorgen zu verlieren, schafft Achtsamkeit Raum für eine gelassene und bewusste Entscheidung, wie man mit der Situation umgehen möchte.

## Die Wirkung von Mikropausen und Achtsamkeit

### Stress reduzieren und Wohlbefinden stärken

Mikropausen und Achtsamkeit ergänzen sich ideal, um im Alltag effektiv Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu fördern. Während Mikropausen den Körper durch kurze Entspannungsimpulse aus der Anspannung holen, vertieft Achtsamkeit die bewusste Wahrnehmung und hilft, mental zur Ruhe zu kommen.

Gemeinsam unterstützen Mikropausen und Achtsamkeit das Nervensystem dabei, vom sympathischen „Stressmodus“ in den parasympathischen „Ruhemodus“ umzuschalten. Dies senkt den Herzschlag, entspannt die Muskulatur und stabilisiert die Atmung – wichtige Faktoren für die körperliche und psychische Gesundheit.

Die Kombination aus regelmäßigen Mikropausen und achtsamer Haltung führt langfristig zu:

- mehr Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen,
- besserer Konzentrationsfähigkeit und Kreativität,
- einer verbesserten Selbstwahrnehmung und emotionaler Balance,
- einer gesteigerten Widerstandskraft gegenüber Belastungen.

Schon kleine, bewusste Momente tragen so nachhaltig dazu bei, die eigene Stressresistenz zu erhöhen und die Lebensqualität zu verbessern.





# Stressbewältigung leicht gemacht:

## Mit diesen Übungen bringen Sie mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag

### Mikropausen

- Nehmen Sie einige bewusste, tiefe Atemzüge – am besten mit geschlossenen Augen.
- Schauen Sie für einen Moment aus dem Fenster und lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen.
- Kreisen Sie die Schultern, dehnen Sie den Nacken oder stehen Sie kurz auf und strecken Sie sich.
- Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie bewusst Ihre Atmung.
- Schließen Sie die Augen und rollen Sie sie für 30 Sekunden sanft in alle Richtungen.
- Reiben Sie die Hände aneinander, bis sie warm sind. Massieren Sie anschließend Finger, Handflächen und Handrücken.
- Spannen Sie für 1 bis 2 Minuten einzelne Muskeln an (z.B. Fäuste ballen), um sie danach wieder bewusst zu entspannen.
- Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links und rechts oder strecken Sie die Arme mit einem tiefen Atemzug nach oben.

Wichtig ist, diese Momente ganz bewusst zu erleben – ohne Ablenkung durch Smartphone oder Gedankenkarussell. Mikropausen laden dazu ein, sich regelmäßig mit sich selbst zu verbinden und dadurch einen heilsamen Gegenpol zur ständigen Reizüberflutung zu schaffen.

### Achtsamkeit

#### Achtsames Atmen

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Nehmen Sie jeden Atemzug bewusst wahr, ohne ihn zu verändern. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, dann bringen Sie sie sanft zurück. Nehmen Sie sich 1 bis 3 Minuten Zeit für diese Übung.

#### Achtsames Gehen

Gehen Sie langsam und bewusst. Spüren Sie bei jedem Schritt den Kontakt zwischen Boden und Füßen. Nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers und die Umgebung um Sie herum wahr.

#### Gedanken beobachten

Setzen Sie sich ruhig hin und betrachten Sie Ihre Gedanken, als würden sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Versuchen Sie nicht, sie zu bewerten oder zu beeinflussen, sondern lassen Sie sie einfach ziehen.

#### Body-Scan

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam von den Füßen bis zum Kopf nacheinander auf jede Körperregion. Nehmen Sie wahr, wie sich jede Stelle anfühlt – ob angenehm, angespannt oder neutral – und lassen Sie mögliche Spannungen los.

#### Dankbarkeitsmoment

Nehmen Sie sich kurz Zeit und überlegen Sie sich 3 Dinge, für die Sie gerade dankbar sind. Schreiben Sie sie idealerweise auf oder wiederholen Sie sie mental – das fördert eine positive Grundhaltung.

#### Bewusstes Essen oder Trinken

Nehmen Sie einen kleinen Bissen oder Schluck und konzentrieren Sie sich ganz auf den Geschmack, die Textur und das Empfinden im Mund. Essen und trinken Sie langsam und ohne Ablenkung.

#### 5-4-3-2-1-Übung

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fokussieren Sie sich bewusst auf:

- 5 Sachen, die Sie sehen können,
- 4 Sachen, die Sie fühlen können,
- 3 Sachen, die Sie hören können,
- 2 Sachen, die Sie riechen können,
- 1 Sache, die Sie schmecken können.

Diese Übung hilft Ihnen, sich im Hier und Jetzt zu verankern und Ihre Sinne gezielt wahrzunehmen.



#### Zusätzliche Dienste

Für Achtsamkeits- oder Mindfulness-kurse, die von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet werden, erstatten wir 50 % der Kosten, bis zu **100 € pro Jahr**.



Vorbeugen statt vergessen:

## Kognitive Reserven trainieren

**D**emenzformen wie Alzheimer oder Krankheiten wie Parkinson, ALS oder Chorea Huntington zählen zu neurodegenerativen Erkrankungen und sind bis heute nicht heilbar. Dennoch können wir einiges tun, um unser Gehirn zu schützen: Neben körperlicher, mentaler und sozialer Gesunderhaltung gilt es, kognitive Reserven aufzubauen – eine Art Schutzschild, der den Ausbruch oder das Fortschreiten von Symptomen verzögern oder letztere sogar mildern kann. Doch wie können wir unsere kognitiven Reserven stärken?

### Was sind neurodegenerative Erkrankungen?

Neurodegenerative Erkrankungen haben eines gemeinsam: Neuronen, also Nervenzellen, im Gehirn werden fortschreitend geschädigt und sterben ab. Je nach betroffener Hirnregion zeigen sich unterschiedliche Symptome. Mit dem Nervenzellverlust schwinden kognitive, soziale und motorische Fähigkeiten, häufig auch die Persönlichkeit und das Gefühlsleben. Da das Gehirn die Schäden nicht mehr ausgleichen kann, nehmen die Beeinträchtigungen stetig zu – bis hin zum Verlust lebenswichtiger Funktionen wie Atmung oder Schlucken.

Das menschliche Gehirn enthält rund 100 Milliarden Nervenzellen. Die meisten abgestorbenen Nervenzellen im Gehirn können – im Gegensatz zu z.B. Hautzellen – nicht erneuert werden.

### Was sind die Auslöser?

Die Ursachen von neurodegenerativen Erkrankungen sind je nach Krankheitsbild unterschiedlich und stehen oft in einem Wechselspiel zueinander. Bis heute konnten noch immer nicht alle gänzlich geklärt werden. Zu den häufigsten zählen Alter, Genetik, Entzündungen und Viren, Proteinablagerungen, oxidativer Stress, ungesunder Lebensstil, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen.

### Lassen sich neurodegenerative Krankheiten vorbeugen?

Neben den kaum beeinflussbaren Auslösern gibt es auch Faktoren, die wir selbst positiv steuern können. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung, Bewegung, sozialer Aktivität und mentalem Gleichgewicht beugt Krankheiten vor. Bei neurodegenerativen Erkrankungen kann zusätzlich direkt im Gehirn angesetzt werden – durch den Aufbau sogenannter kognitiver Reserven.

*Geistige Stärke beginnt im Alltag:*

## So bauen Sie Ihre kognitiven Reserven auf!

Geistige Fitness lässt sich ein Leben lang trainieren. Unser Gehirn bleibt formbar, wenn wir es regelmäßig fordern und neuen Reizen aussetzen. Das hilft dabei, kognitive Reserven aufzubauen und zu erhalten.

Im Folgenden finden Sie einige praktische Tipps, mit denen Sie Ihr Gehirn gezielt fördern können. Kürzere, regelmäßig über den Tag verteilte Einheiten sind meist wirksamer, motivierender und leichter in den Alltag zu integrieren als lange, sporadische Trainings. Hilfreich sind kleine Handyerinnerungen – so wird das Üben Schritt für Schritt zur Routine. Wichtig dabei: Lernen Sie mit Freude und beziehen Sie alle Sinne mit ein – so verankert sich Neues besser im Gedächtnis.

### Lesen

Lesen Sie ein neues Buch oder ein Wissensmagazin. Wenn Sie sonst selten lesen, starten Sie mit 5 bis 10 Seiten pro Tag.

### Rätsel-, Merk- und Reaktionsspiele

Ob Kreuzworträtsel, Sudoku, Reim- oder Logikrätsel oder auch mal ein Reaktionsspiel am Computer – wichtig ist die Abwechslung. Legen Sie sich ein Rätselbuch mit unterschiedlichen Aufgaben zu oder nutzen Sie Online-Plattformen mit Übungsspielen. Steigern Sie nach und nach den Schwierigkeitsgrad, um Ihr Gehirn kontinuierlich zu fordern.

### Tagesrückblick

Lassen Sie vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren. Notieren Sie sich 5 schöne kleine Erlebnisse oder einfach 3 Dinge, die Sie neu gelernt haben – oder gehen Sie sie einfach im Kopf durch.



## Warum das Ganze?

Wie unsere Muskeln braucht auch das Gehirn lebenslanges Training. Studien zeigen: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, bleibt geistig länger fit, stark und leistungsfähiger – idealerweise beginnt man damit schon in jungen Jahren, denn der Effekt lässt mit den Lebensjahren nach.



## Kognitive Reserven aufzubauen:

- ✓ fördert neue neuronale Verbindungen,
- ✓ verbessert die Durchblutung,
- ✓ stärkt die Gehirnstruktur, -funktion und -vernetzung,
- ✓ hilft dem Gehirn, Funktionsverluste besser auszugleichen,
- ✓ verlangsamt den Abbau von Nervenzellen,
- ✓ schützt Nervenzellen,
- ✓ mindert Stress, was sich wiederum positiv auf den Blutdruck auswirkt,
- ✓ fördert Lebensfreude und Erfolgserlebnisse.

## Schreiben

Verfassen Sie eine Geschichte, ein Gedicht oder halten Sie Ihre Träume schriftlich fest.

## Neues Hobby

Suchen Sie sich eine neue Freizeitaktivität – idealerweise etwas, das Ihnen Freude bereitet. Das kann eine Sportart sein oder ein eher kognitives Hobby wie Schach oder das Erlernen eines Musikinstruments. Besonders in der Gruppe macht das Lernen nicht nur mehr Spaß, sondern hält auch langfristig motiviert.

## Neue Sprache

Lernen Sie eine neue Sprache, indem Sie täglich 5 bis 10 Minuten bspw. mit einer Sprach-App üben. Wenden Sie die neuen Wörter anschließend im Alltag an oder schreiben Sie bereits erlernte Wörter in ein Tagebuch.

## Neugierig bleiben

Wenn Ihnen im Alltag etwas Unbekanntes begegnet, hinterfragen Sie es und recherchieren Sie – dadurch entstehen weitere neue neuronale Verbindungen.

## Aktiv Musik hören oder selbst musizieren

Musik fördert die Vernetzung der Nervenzellen und aktiviert gleichzeitig verschiedene Hirnareale – etwa jene für Emotionen, Bewegung, Hören und Gedächtnis.

## Alltagsmerken

Versuchen Sie, sich Alltägliches zu merken – etwa Einkaufslisten, Telefonnummern oder Autokennzeichen. Fragen Sie sich selbst Dinge ab, die Sie sonst kaum hinterfragen: Wie viele Fenster hat mein Haus? Welche Farben haben die Kerzen zu Hause? Wie viele Dörfer gehören zu meiner Gemeinde?

## Hörbücher oder Wissenssendungen

Passives Zuhören oder Schauen von Wissensinhalten ist zwar besser als gar kein Training, ersetzt aber natürlich kein aktives Mitdenken. Notieren Sie sich interessante Fakten oder fragen Sie sich im Anschluss selbst ab – so bleibt mehr hängen.

## Karten- oder Gesellschaftsspiele

Probieren Sie ein neues Spiel aus und spielen Sie gemeinsam mit anderen – das regt Ihr Gedächtnis an und stärkt zugleich Ihre soziale Reserve. Wenn gerade kein Spielpartner verfügbar ist, können Sie sich auch alleine beschäftigen, z.B. mit einem Fragespiel, bei dem Sie Ihr Wissen auf die Probe stellen.

*Heute aktiv, morgen gesund:*

## Sport als präventive Kraft

**R**egelmäßige Aktivität und Bewegung zählen zu den wirksamsten Präventionsstrategien unserer Zeit. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stabilisieren die Psyche und stärken die Muskulatur – und doch wird Sport im Alltag häufig als zusätzliche Aufgabe betrachtet, die zwischen Arbeit, Terminen und Erholung irgendwo noch Platz finden muss. Dabei verändert sich die Sichtweise, sobald man erkennt, wie vielschichtig Bewegung wirkt.

## Warum Prävention heute wichtiger ist denn je

Moderne Lebensstile sind häufig geprägt durch Sitzen, Bildschirmarbeit, Stress und Schlafmangel. All diese Faktoren begünstigen Erkrankungen, die lange unbemerkt bleiben: Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen, mentale Erschöpfung. Sport wirkt diesen Entwicklungen aktiv entgegen: Er ist ein Gegengewicht zum Bewegungsmangel und ein Ausgleich gegen Stress.

Er beeinflusst Prozesse, die oft unbemerkt im Hintergrund laufen, wie z.B. Stoffwechsel, Hormonsystem, Schlafqualität und Resilienz. Prävention beginnt lange bevor Krankheiten sichtbar werden und dort entfaltet Sport seine größte Kraft.



## Wirkung auf die Psyche

Besonders präsent ist der psychische Effekt. Sport kann depressive Symptome reduzieren, indem er das Gleichgewicht der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin verbessert. Diese Stoffe beeinflussen Stimmung, Motivation und Stressverarbeitung. Bewegung schafft eine Pause im Kopf, wodurch alltägliche Belastungen an Bedeutung verlieren. Für Menschen, die unter chronischem Stress leiden, wird Sport so zu einem mentalen Anker: Ein Ritual, das Stabilität gibt und den Blick auf das Wesentliche zurückholt.

## Krafttraining über alle Lebensphasen

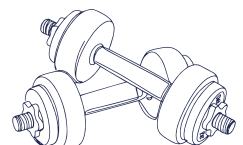
Dass Krafttraining heute einen festen Platz in der Prävention hat, hängt vor allem mit seinem Einfluss auf die langfristige Mobilität zusammen. In jungen Jahren dient es als Basis für einen gesunden, belastbaren Körper. Muskelaufbau schützt die Gelenke, verbessert Haltung und Balance und gleicht die Effekte langer Sitzzeiten aus.

Seine Bedeutung steigt mit zunehmendem Alter sogar noch: Bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr verliert der Körper jedes Jahr an Muskulatur – ein Prozess, der sich beschleunigt, wenn man passiv bleibt. Krafttraining wirkt diesem Verlust aktiv entgegen. Es hält grundlegende Fähigkeiten wie Heben, Tragen, Steigen und Aufstehen aufrecht. Das klingt banal, ist aber ein zentrales Element für ein selbstbestimmtes Leben. Menschen, die im Alter kräftig bleiben, stürzen seltener, handeln sicherer und bleiben im Alltag unabhängiger. Jede Trainingseinheit ist somit ein kleines Investment in zukünftige Beweglichkeit.

### Keine Angst vor (schweren) Gewichten

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen: Es erhöht die Knochendichte, verlangsamt den altersbedingten Knochenabbau und senkt das Risiko für Osteoporose. Besonders für Frauen ist dies relevant, denn bereits ab Mitte 20 sinkt bei ihnen langsam die Knochendichte.

Am effektivsten wirkt man dem mit Krafttraining entgegen.

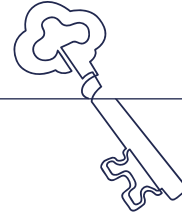




## Ausdauertraining für ein starkes Herz

Das Herz reagiert unmittelbar auf Bewegung. Schon wenige Wochen mit regelmäßigen Ausdauereinheiten reichen aus, um den Ruhepuls zu senken, die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und die Blutgefäße elastischer zu machen. Ausdauertraining ist deshalb eine der stärksten präventiven Maßnahmen gegen Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck.

Es muss nicht unbedingt intensiv sein: zügiges Gehen, lockeres Radfahren oder moderate Schwimmeinheiten können schon ausreichen, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit – wie bspw. der Spaziergang in der Mittagspause – und das Verständnis, dass Ausdauertraining nicht nur das Herz stärkt, sondern die gesamte Lebensenergie beeinflusst. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich wacher und profitiert von einem Körper, der Belastungen besser wegstecken kann.



### Der Schlüssel zur Kontinuität

Trotz aller Vorteile bleibt der schwierigste Teil das Dranbleiben: Der Körper verändert sich nicht von einer Woche auf die andere – Prävention ist ein Langzeitprojekt. Erfolg entsteht, wenn Bewegung im Alltag verankert wird, statt als Zusatzaufgabe nebenbei zu laufen. Viele schaffen das über feste Trainingstage, kurze aber konsequente Einheiten oder kleine Rituale, die den Start erleichtern. So kann man bspw. die Sporttasche schon morgens packen und bereitstellen, um nach der Arbeit direkt loszukönnen, oder man schreibt sich in einen Kurs ein, der jede Woche zur gleichen Zeit stattfindet.

Und auch soziale Faktoren spielen eine Rolle. Wer mit Freunden trainiert oder sich einer Gruppe anschließt, bleibt leichter motiviert. Ein weiterer Treiber ist Freude an der ausgesuchten Aktivität: Menschen, die ihre Bewegungsform mögen, halten länger durch. Es lohnt sich deshalb, verschiedene Formate zu testen, bis man das findet, was sich wirklich stimmig und richtig anfühlt und die meiste Freude bereitet.



# Frühzeitig unterstützen

## Im Gespräch mit ...

*der Frühhilfe Ostbelgien*



**D**ie Frühhilfe Ostbelgien begleitet seit 1985 Familien mit kleinen Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren, die eine Entwicklungsauffälligkeit oder Beeinträchtigung aufweisen. Ziel ist es, die Entwicklungschancen dieser Kinder bestmöglich zu stärken – durch eine ganzheitliche, niederschwellige, transdisziplinäre und familienorientierte Unterstützung. Dabei setzt die Frühhilfe Ostbelgien auf präventive Maßnahmen, um Entwicklungsrisiken frühzeitig zu erkennen und gezielt zu fördern. Das Team arbeitet eng mit den Familien zusammen, entwickelt individuelle Förderpläne und begleitet die Kinder im vertrauten Umfeld ihrer Familie.

Wir haben mit Françoise Bock und Erica Margraff, Leiterinnen der Frühhilfe Ostbelgien, über die wertvolle Arbeit, die bedürfnisorientierten Angebote und die Bedeutung frühzeitiger Unterstützung für Kinder und ihre Familien gesprochen. Dabei erfahren wir, wie Prävention, Entwicklungsdiagnostik, Förderung und Begleitung Hand in Hand gehen, um Kinder stark und Familien sicher zu machen.

### Seit wann gibt es die Frühhilfe Ostbelgien und was ist ihr Anliegen?

**Françoise:** Die Frühhilfe wurde 1985 gestartet. Bis dahin gab es in Ostbelgien für kleine Kinder mit einer Behinderung oder einer Entwicklungsverzögerung keine Möglichkeiten, an Frühförderprogrammen teilzunehmen.

### Wer arbeitet bei der Frühhilfe Ostbelgien?

**Erica:** Heute arbeitet ein 12-köpfiges Therapeutenteam im Norden und Süden Ostbelgiens. Es besteht aus klinischen Psychologinnen, Familienpsychotherapeutinnen, Logopädinnen, Kinesitherapeutinnen, Psychomotorikerinnen, Heilpädagoginnen, Erzieherinnen, einer Musiktherapeutin, einer Ergotherapeutin und einer Hebamme.

Alle haben verschiedenste Zusatzqualifikationen, um aktuelle Entwicklungen in der Frühförderung und der Elternarbeit einzubringen – z.B. pädiatrische Ess- und Schluckstörungen, Autismus-Spektrum, Frühchenentwicklung, standardisierte Entwicklungstests sowie Gesprächsführung und systemische Elternberatung. So gewährleisten wir eine fachlich fundierte Förderung und eine professionelle, ressourcenorientierte Begleitung

### Wann und wie können Familien Kontakt zur Frühhilfe Ostbelgien aufnehmen?

**Françoise:** Eltern können jederzeit Kontakt zur Frühhilfe aufnehmen, sobald sie Fragen zur Entwicklung ihres Kindes haben oder der Verdacht auf Entwicklungsauffälligkeiten bzw. genetische Diagnosen besteht.

Der Erstkontakt erfolgt sehr niederschwellig – telefonisch oder per E-Mail. Bereits auf der Neonatologie, der Geburtsstation oder beim Kinderarzt können Eltern auf unser Angebot aufmerksam gemacht werden.

Im Erstgespräch geben wir den Eltern Raum zum Erzählen. Wir evaluieren gemeinsam auf Basis der Entwicklungsdiagnostik den Unterstützungsbedarf von Kind und Familie und arbeiten bei Bedarf mit qualifizierten Dolmetschern.

### Wie sieht die konkrete Arbeit der Frühhilfe Ostbelgien aus?

**Erica:** Die Förderung wird individuell und ressourcenorientiert auf die Bedürfnisse des Kindes und seiner Familie abgestimmt und findet in Form von 1-stündigen Spielförder-sitzungen statt. Parallel dazu bieten wir regelmäßige Elterngespräche zu allen Themen rund um das Familienleben mit einem Kind mit besonderen Bedürfnissen an. Wir begleiten die Eltern ebenfalls zu spezialisierten ärztlichen Terminen (Neuropädiater, genetischer Diagnostik usw.).

Die ganzheitliche pädagogisch-therapeutische Begleitung umfasst alle Entwicklungsbereiche: Grob- und Feinmotorik, aktive und rezeptive Sprache, kognitive und sozio-emotionale Entwicklung, Interaktion und Kommunikation, Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit sowie die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Durch das spielzentrierte Angebot werden alle Entwicklungsbereiche gezielt unterstützt.

*Zukunft stärken  
durch frühes Handeln.*





## Wie werden Eltern und Geschwister in die Förderung einbezogen?

**Françoise:** In all unseren Angeboten ist immer ein Elternteil aktiv dabei und die Förderziele werden gemeinsam festgelegt. So unterstützen wir die Eltern, entwicklungsfördernde Impulse nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Auch Geschwister werden berücksichtigt, da sie oft zusätzliche Herausforderungen erleben. Dieses Thema besprechen wir sowohl in den Spielförderungen als auch in den Elterngesprächen.

**130-150 begleitete Familien pro Jahr**



## Was passiert nach dem 6. Geburtstag?

**Erica:** Der Arbeitsauftrag endet mit dem 6. Geburtstag oder früher nach Bedarf. Bereits vorher besprechen wir mit Eltern und Kind, welche Unterstützung nötig ist, damit Teilhabe im Alltag weiterhin bestmöglich gelingt.



## Was sind derzeit die größten Herausforderungen der Frühhilfe Ostbelgien?

**Françoise:** Junge Eltern stehen besonders mit Kindern, die Entwicklungsunterstützung brauchen, vor großen Herausforderungen. Sie müssen Beruf, Familie und Betreuung ihres Kindes miteinander vereinbaren und stehen dabei unter hohem Erwartungsdruck. Entlastungsmöglichkeiten abends, nachts, an Wochenenden oder wenn die Eltern selbst erkranken oder erschöpft sind, sind nur begrenzt verfügbar. Fehlt ein unterstützendes familiäres Netzwerk, steigt die Belastung bis hin zum Eltern-Burnout.

Dies erschwert die Erholung der Eltern und beeinflusst zugleich die kindliche Entwicklung und familiären Beziehungen.

Die ersten 1.000 Tage sind entscheidend. Viele Familien finden erst spät zur Frühhilfe, was frühzeitige Förderung, präventive Elternstärkung und Begleitung im Rhythmus von Eltern und Kind erschwert.

Der gesellschaftliche Stellenwert kleiner Kinder und präventiver Familienarbeit wird oft unterschätzt, was aus diversen Studien hervorgeht. Frühzeitige Unterstützung stärkt Eltern, fördert die kindliche Entwicklung und sichert Chancengerechtigkeit sowie Teilhabe.

Finanzielle Kürzungen im Behinderten- und Familienbereich sowie Fachkräftemangel erschweren jedoch die Qualität und Kontinuität des Frühförderauftrags und erfordern kontinuierliche Konzeptanpassungen und gezielte Weiterbildungen, um die Begleitung weiterhin auf hohem fachlichem Niveau sicherzustellen.

Die Warteliste stellt das Frühhilfeteam vor große Herausforderungen, erschwert die zeitnahe Förderung der Kinder sowie die Begleitung der Eltern und erfordert eine ständige Priorisierung und kontinuierliche organisatorische Anpassungen, um trotz hoher Nachfrage eine qualitativ hochwertige Betreuung zu gewährleisten.

**Ca. 70.000 zurückgelegte Kilometer für Hausbesuche (2025)**



## Welche Chancen oder Trends sehen Sie für die Zukunft der Frühhilfe Ostbelgien?

**Erica:** Frühförderung trägt wesentlich zu Prävention, Chancengleichheit, Teilhabe und Ressourcenstärkung von Kindern und Familien bei, wie internationale Studien belegen. Durch unsere niederschwellige Arbeit sind wir nah am gesellschaftlichen Wandel, können schnell reagieren, unser Konzept anpassen und Erfahrungen gesellschaftspolitisch einbringen.



**FRÜHHILFE OSTBELGIEN**



**Bütgenbach**  
Zum Walkerstal 22



**Eupen**  
Marktplatz 2-4



**+32 (0)80 440 342**



**+32 (0)87 556 262**



**fruehhilfe@begleitzentrum.be**



**www.begleitzentrum.be/  
fruehhilfe-ostbelgien**



# Benefiz-Marathon 2026

„Jeder Schritt zählt!“

**B**ewegung muss nicht kompliziert sein. Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die den größten Unterschied machen: den Arbeitsweg zu Fuß zurücklegen, eine kurze Runde in der Mittagspause drehen, die Treppe statt des Aufzugs nehmen. Jeder Schritt bringt uns in Bewegung – für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und manchmal sogar für den guten Zweck.

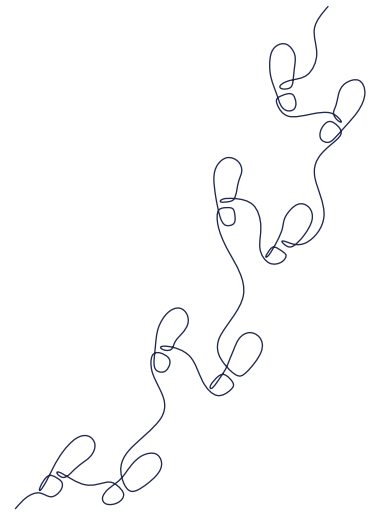
Beim Benefiz-Marathon bekommt jeder Schritt eine zusätzliche Bedeutung: Bewegung wird zur Spende. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Schwimmbad – jede zurückgelegte Strecke trägt dazu bei, etwas Gutes zu tun. Schritte, die wir für unsere eigene Gesundheit gehen, kommen so auch anderen zugute.

Mit unserer diesjährigen Aktion „Jeder Schritt zählt!“ möchten wir im Rahmen des Benefiz-Marathons dazu motivieren, aktiv zu werden, dranzubleiben und bewusst Bewegung in den Alltag einzubauen – und das langfristig.

Zum Start in ein bewegungsreiches Leben haben wir uns deshalb eine besondere Challenge überlegt – die gleichzeitig unsere Spende an den Benefiz-Marathon bestimmt: Gemeinsam mit Ihnen möchten wir 2.000.000 Schritte sammeln.

Dafür braucht es keine besondere Ausrüstung, kein spezielles Training und auch keine Vorkenntnisse. Einfach losgehen, sich bewegen, Schritte sammeln – alleine, mit der Familie, mit Freunden oder als Team. Je mehr Menschen mitmachen, desto höher wird unsere Spendensumme.

Gemeinsam können wir zeigen, dass Gesundheit im Alltag beginnt – Schritt für Schritt – und dass jeder Schritt zählt, um Gutes zu bewirken.



„Wir sammeln 2.000.000 Schritte für den guten Zweck!“



Ziel: **2.000.000 Schritte**



Zeitraum: **23. bis 30. Januar 2026**



Gadget: **Freie-Socken**

1. Jeder Schrittesammler darf sich ab dem **12. Januar 2026** in einer unserer Kontaktstellen sein Gadget abholen kommen.
2. In der Benefiz-Woche heißt es dann: Schritte sammeln, Kilometer zurücklegen und das Gadget gekonnt in Szene setzen.
3. Die zurückgelegten Kilometer werden zuerst auf der Website von LOS eingetragen:
4. Anschließend muss das Kontaktformular auf unserer Website ausgefüllt und ein Foto mit Gadget hochgeladen werden, damit wir unser gemeinsames Schritteziel erreichen und die Kilometer zusätzlich spenden können:







# Themenabende 2026

*Rundum vorbeugen.*

Unsere Themenabende schenken Raum für Wissen, Austausch und neue Impulse – kostenlos, für jeden offen und unverbindlich. Wir sind überzeugt: Wer versteht, wie wichtig die eigene Gesundheit ist, findet schneller Zugang zu einem aktiven, bewussten Lebensstil. Dabei möchten wir Sie unterstützen. Kommen Sie vorbei – es lohnt sich!

## Wohlbefinden: Gesunder Rücken

Fast jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens akute oder chronische Rückenbeschwerden. Die Ursachen dafür sind vielfältig: von altersbedingtem Verschleiß über ungünstige Bewegungsabläufe bis hin zu dauerhaften Fehl- und Überbelastungen. Das Ergebnis ist häufig dasselbe – ein schmerzender Rücken, der den Alltag erheblich beeinträchtigen kann.

Bei unserem Themenabend gibt ein Kinesitherapeut einen klaren Überblick über den Aufbau des Rückens und die Entstehung von Beschwerden. Er stellt häufige Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle oder Arthrose vor und zeigt, wie jeder seinen Rücken wirksam schützen und stärken kann.



24. Februar 2026



25. Februar 2026



19.00 - 21.00 Uhr



19.00 - 21.00 Uhr



Pfarrheim  
Marktplatz  
4750 Bütgenbach



Meet Us  
Gospertstraße 57  
4700 Eupen



12. März 2026



19. März 2026



19.00 - 21.00 Uhr



19.00 - 21.00 Uhr



Meet Us  
Gospertstraße 57  
4700 Eupen



Pfarrheim  
Bleichstraße 6-8  
4780 Sankt Vith

## Natürliche Helfer: Mit Pflanzenkraft vorbeugen

In unserer heutigen, schnelllebigen Zeit ist vieles verloren gegangen, was früher selbstverständlich von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Dazu gehört auch das Wissen um die Heilkraft verschiedener Pflanzen und Kräuter. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die Natur nicht nur zur Behandlung von Beschwerden, sondern vor allem auch zur Vorbeugung.

Bei unserem Themenabend gibt eine Expertin den Teilnehmern einen umfassenden Einblick in die Welt der Heilpflanzen und Kräuter und erklärt, wie diese uns in unserem Alltag begleiten können.



Weitere Details zu unseren Themenabenden finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Aktuelles > Aktionen > Themenabende



# 5 Fakten über

# Zucker

**Z**ucker ist aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Ob in Süßigkeiten, Getränken oder sogar in vielen verarbeiteten Lebensmitteln – Zucker findet sich fast überall. Doch trotz seiner allgegenwärtigen Präsenz wissen viele Menschen nur wenig über ihn.

## 1 Was ist eigentlich Zucker?

Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate. Wenn wir von Zucker sprechen, meinen wir meistens Saccharose – den Haushaltszucker. Saccharose besteht aus 2 einfachen Zuckerarten: Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker). Beide sind Monosaccharide, also Einfachzucker, die unser Körper direkt aufnehmen kann. Beim Verzehr wird Saccharose im Darm in Glukose und Fruktose aufgespalten.

Glukose ist die wichtigste Energiequelle für unseren Körper, wird schnell ins Blut aufgenommen und versorgt Gehirn, Muskeln und Organe mit Energie. Bei dauerhaft hohem Konsum steigt allerdings das Risiko für eine Insulinresistenz.

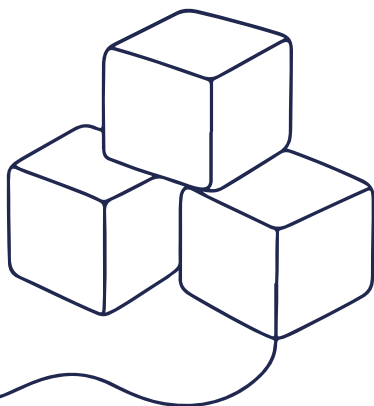
Fruktose hingegen wird in der Leber verarbeitet und wirkt metabolisch anders als Glukose. In großen Mengen kann Fruktose gesundheitliche Probleme wie eine Fettleber fördern.

## 2 Steckt Zucker nur in süßen Lebensmitteln?

Viele denken bei Zucker vor allem an Süßigkeiten, Kuchen oder Softdrinks. Doch Zucker steckt auch in vielen vermeintlich herzhaften Produkten. Fertiggerichte, verarbeitete Lebensmittel wie Aufschnitt, Aufstriche, Brot, Joghurts oder sogar Salatdressings enthalten oft viel zugesetzten Zucker.

Warum? Zucker verbessert Geschmack und Konsistenz, verlängert die Haltbarkeit und hilft, den Säuregehalt zu regulieren. Das führt dazu, dass wir oft unbewusst große Mengen Zucker zu uns nehmen.

Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, versteckten Zucker zu enttarnen. Aber Achtung: Zucker kann viele Namen tragen, etwa Glukosesirup, Dextrose, Maltose oder Honig. Auch Fruchtsaftkonzentrate, Dicksäfte oder Sirupe sind nichts anderes als Zucker.





### 3 Macht Zucker süchtig?

Zucker aktiviert ähnlich wie viele Drogen das Belohnungssystem im Gehirn. Beim Verzehr wird Dopamin ausgeschüttet, ein Botenstoff, der Glücksgefühle erzeugt. Dieses Phänomen erklärt, warum viele Menschen Heißhunger auf Süßes haben und nur schwer darauf verzichten können.

Studien zeigen, dass regelmäßiger Zuckerkonsum das Verlangen nach mehr Zucker verstärken kann. So entsteht leicht ein Teufelskreis, der zu Übergewicht und anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

### 4 Was macht zu viel Zucker mit unserem Körper?

Ein hoher Zuckerkonsum steht in Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Zuckerhaltige Lebensmittel liefern viele Kalorien, sättigen aber oft nicht richtig, was Übergewicht und Adipositas fördert.

Zudem kann zu viel Zucker die Insulinwirkung beeinträchtigen und zur Entstehung von Typ-2-Diabetes beitragen. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch hohen Zuckerkonsum begünstigt, da Zucker die Blutfettwerte und den Blutdruck negativ beeinflusst.

Zucker ist außerdem der Hauptnährstoff für kariesverursachende Bakterien und kann die Darmflora stören, indem er das Wachstum schlechter Bakterien fördert und gute verdrängt.

### 5 Ist Zucker per se schlecht?

Zucker hat oft einen schlechten Ruf, doch eigentlich ist er eine wichtige Energiequelle. Besonders für Leistungssportler ist Zucker unverzichtbar, da er schnell verfügbare Energie liefert. Bei intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen verbraucht der Körper viel Kraft, und die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber sind begrenzt. Zucker hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und so die Leistungsfähigkeit zu sichern.

Die meisten Menschen sind jedoch keine Leistungssportler. Hier gilt: Die Menge macht den Unterschied. Probleme entstehen meist durch übermäßigen Konsum von Zucker, vor allem von raffiniertem Zucker in stark verarbeiteten Lebensmitteln.

Die WHO empfiehlt, höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr aus sogenannten freien Zuckern zu konsumieren – für zusätzliche gesundheitliche Vorteile sogar nur 5 %. Das entspricht bei einem durchschnittlichen Erwachsenen etwa 50 bzw. 25 g Zucker pro Tag. Ein bewusster Umgang und Maßhalten sind deshalb entscheidend, um negative Effekte zu vermeiden.



# Wie der neue Wohnort zur Heimat wird

Im eigenen Leben angekommen sein? Das gestaltet sich nach einem Umzug manchmal gar nicht so leicht. Viele Menschen fühlen sich zunächst fremd in ihrer neuen Lebenssituation – selbst dann, wenn der Wechsel eigentlich freudig erwartet wurde. Worauf es ankommt beim Sich-zuhause-Fühlen und was „Dritte Orte“ damit zu tun haben, können Sie im Folgenden lesen.

## Das Gehirn liebt Vorhersehbares

Im Prinzip führt ein Umzug dazu, dass uns Vertrautes verloren geht und wir uns Neuem anpassen müssen. Warum das eine Hürde darstellen kann? Der Mensch strebt nach Sicherheit und Kontrolle – das ist fest in unserem Gehirn verankert: Die Vorhersehbarkeit, die in bekannten Orten und Gesichtern steckt, wirkt entspannend und energiespendend auf unser Gehirn. Im Gegensatz dazu stehen unbekannte und schwer kontrollierbare Situationen, die mit Gefühlen wie Stress und Angst verknüpft werden. Solche emotionalen Bewertungen von Reizen werden in der Amygdala verarbeitet.

Zusätzlich zu den neurologischen Ursachen bekommt das Neue einen bitteren Beigeschmack, weil vertraute soziale Bindungen, alte Gewohnheiten, bisherige Bequemlichkeiten und ein Stück des eigenen Selbstverständnisses abhandeln kommen.

## Tipps für ein schnelles Ankommen

Es ist also keineswegs unnormal, wenn nach einem Umzug erst einmal gemischte bis negative Gefühle aufkommen. Wir haben ein paar Tipps, wie Sie dem Heimatgefühl schnell Platz machen können:



### Heimweh ist okay

Wenn Sie merken, wie sehr Sie Ihr altes Leben und damit verbundene alte Orte vermissen, ist das okay. Stellen Sie Ihre Entscheidung nicht in Frage, zumindest nicht gleich zu Beginn und vor allem nicht, wenn sich sowieso zunächst nichts ändern lässt. Fühlen Sie alle Emotionen, schreiben Sie sie auf, damit sie weiterziehen können. Machen Sie sich klar, was genau Sie vermissen, und finden Sie ähnliche Elemente am neuen Ort.

### Neue Erinnerungen



Wenn Sie schnell ein Heimatgefühl spüren möchten, dann sollten Sie positive Erlebnisse mit dem neuen Ort verknüpfen. Schaffen Sie bleibende Erinnerungen, indem Sie kulturelle Veranstaltungen besuchen, einen Lieblingsspazierweg ausfindig machen oder sich mit einer neuen Bekanntschaft auf einen Kaffee verabreden.

### Tipps



### Gemütlichkeit und Gewohnheiten

Hängen Sie gleich zu Anfang Ihre Lieblingsbilder auf, zünden Sie Kerzen an oder richten Sie sich eine kuschelige Ecke ein, um ein familiäres, gemütliches Gefühl in den neuen 4 Wänden zu schaffen. Übernehmen Sie Routinen aus der alten Umgebung, wie z.B. die Tasse Kaffee am Morgen oder das Lesen vor dem Zubettgehen.



### Umgebung erkunden

Bewegen Sie sich zu Fuß durch Ihr neues Viertel. Lassen Sie die Gegend auf sich wirken, so bekommen Sie ein Gefühl für die Wege, Gerüche und Geräusche. Machen Sie sich gleich mit neuen Lieblingsorten vertraut: Suchen Sie sich ein gemütliches Café, den leckersten Bäcker und den schönsten Wanderweg.



### Soziale Kontakte

Grüßen Sie Ihre Nachbarn und beginnen Sie kurze Gespräche mit ihnen. Suchen Sie sich ein Hobby in einer Gruppe gleichgesinnter Menschen, verlieren Sie aber nicht den Kontakt zu wichtigen Menschen aus der alten Heimat. Wenn ein Gefühl der Einsamkeit aufkommt, vereinbaren Sie ein kurzes Treffen oder einen Videoanruf mit Menschen, die Ihnen ein Zuhause-Gefühl vermitteln.



## Das Konzept der „Dritten Orte“

„Dritte Orte“ sind ein sozialwissenschaftliches Konzept des US-Soziologen Ray Oldenburg. Im Persönlichkeitskonstrukt des Bei-sich-Ankommens, das im Falle eines dauerhaften Ortswechsels ins Wanken kommen kann, spielen sie eine zentrale Rolle. „Dritte Orte“ sind solche Orte, an denen – zwischen Zuhause (erster Ort) und Arbeit (zweiter Ort) – Gemeinschaft entsteht.

Das Besondere an einem „Dritten Ort“ ist, dass er öffentlich und ungezwungen zugänglich ist. Es gibt keinen Gastgeber, was die Sache der Verpflichtung auflöst und das Ganze unverbindlich macht. Warum sind diese Orte im Prozess des Ankommens nach einem Umzug so wichtig?

1. **Schaffen von Vertrautheit:** Das wiederholte Betreten desselben Orts sorgt dafür, dass man Sie wiedererkennt. Sie werden Teil eines Mikrokosmos, in dem Sie nicht fremd sind.
2. **Fördern von sozialen Bindungen:** Sie lernen Menschen ganz zwanglos kennen durch einen kleinen Plausch oder ein Lächeln – das sind kleine, aber oft sehr wichtige soziale Anker.
3. **Strukturierung des Alltags:** Nach einem Umzug erscheint einiges unklar. Ein fester, wiederkehrender Ort gibt Rhythmus und Orientierung.
4. **Vermitteln von Zugehörigkeit:** Sie haben das Gefühl, gekannt zu sein, was zentraler Bestandteil für ein Heimatgefühl ist.
5. **Füllen von emotionalen Lücken:** Wenn Familie oder Freunde nicht mehr in der Nähe sind, kann der „Dritte Ort“ ein Ersatznetzwerk bieten – kleine Alltagskontakte reichen manchmal schon aus.

### *Selbstverantwortung*

Während des Ankommens im eigenen Leben ist es wichtig, den Halt bei sich selbst zu finden. Natürlich sind soziale Kontakte essenziell für das eigene Wohlbefinden. Wenn aber zu hohe Erwartungen in bestehende Beziehungen gelegt werden, kann das zu Enttäuschung führen. Das wiederum ruft ein Gefühl hervor, im Raum des Neuen verloren zu gehen. Hier fügt sich das Konzept des „Dritten Orts“ perfekt ein: Seine Zwanglosigkeit und gleichzeitige Vertrautheit können letztlich dazu führen, aus einem neuen Wohnort den ersehnten Ort eines Zuhauses zu schaffen.





## Die 8 Intelligenzen:

### Schlüssel zur Förderung von Vielfalt und Talenten

**W**as bedeutet es eigentlich, „intelligent“ zu sein? Lange wurde Intelligenz vor allem mit Logik, Sprache und messbaren Leistungen gleichgesetzt. Doch der Mensch ist weitaus vielschichtiger. Howard Gardners Theorie der multiplen Intelligenzen erweitert den Blick: Menschen denken, lernen, fühlen und handeln auf vielfältige Weise – und genau diese Vielfalt ist eine große Chance für unser gemeinschaftliches Leben.

Jeder Mensch bringt besondere Fähigkeiten mit. Entscheidend ist, diese unterschiedlichen Intelligenzen zu erkennen und sie sinnvoll einzusetzen. Denn Intelligenz ist keine Einbahnstraße mit festem Ziel, sondern ein lebendiges Netzwerk verschiedener Kompetenzen, die sich gegenseitig ergänzen und bereichern. Wenn wir verstehen, dass es viele Wege gibt, klug zu sein, öffnen sich neue Horizonte für Kreativität, Wachstum, Respekt, Zusammenhalt und Erfolg.

### Die 8 Intelligenzen

Der US-amerikanische Professor für Erziehungswissenschaften, Psychologie und Neurologie Howard Gardner stellte in den 1980er Jahren die Theorie der multiplen Intelligenzen auf. Diese besagt, dass Menschen verschiedene Arten von Intelligenzen besitzen. Dabei identifizierte Gardner 8 verschiedene Intelligenzformen, die jeweils unterschiedliche Fähigkeiten und Begabungen repräsentieren.





## 1 Linguistische Intelligenz

Diese Form der Intelligenz äußert sich im sicheren Umgang mit Sprache – sei es beim Schreiben, Lesen oder mündlichen Ausdruck. Menschen mit ausgeprägter linguistischer Intelligenz drücken sich klar und kreativ aus, verstehen feine sprachliche Nuancen und können andere durch Worte begeistern.

## 3 Räumliche Intelligenz

Menschen mit räumlicher Intelligenz haben ein gutes Vorstellungsvermögen für Formen, Größen und räumliche Beziehungen. Sie denken oft in Bildern und sind kreativ im Gestalten, Planen oder Visualisieren von Räumen und Objekten.

## 5 Körperlich-kinästhetische Intelligenz

Menschen mit dieser Intelligenz sind in der Lage, ihren Körper geschickt und bewusst einzusetzen. Sie haben ein gutes Körpergefühl, sind beweglich und koordinieren ihre Bewegungen präzise.

## 7 Intrapersonale Intelligenz

Diese Intelligenz steht für ein tiefes Verständnis der eigenen Gefühle, Gedanken und Motivationen. Menschen mit dieser Fähigkeit reflektieren ihr Innenleben und können ihre Ziele bewusst steuern.

## 2 Logisch-mathematische Intelligenz

Wer diese Intelligenz besitzt, denkt analytisch, erkennt Muster, löst komplexe Probleme und arbeitet gerne mit Zahlen und Formeln. Solche Personen verfügen über eine strukturierte Denkweise und sind geschickt im Planen und Experimentieren.

## 4 Musikalische Intelligenz

Diese Intelligenz drückt sich in einem feinen Gehör für Klänge, Rhythmen und Melodien aus. Personen mit musikalischer Begabung können Töne differenzieren, Musik komponieren oder Instrumente gekonnt bespielen.

## 6 Interpersonale Intelligenz

Personen, die über diese Intelligenz verfügen, verstehen andere Menschen gut, nehmen deren Gefühle und Bedürfnisse wahr und können einfühlsam kommunizieren. Sie sind oft gute Vermittler und Teamplayer.

## 8 Naturalistische Intelligenz

Diese Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, Muster in der Natur zu erkennen und ein Gespür für Pflanzen, Tiere und Umwelt zu haben. Menschen mit naturalistischer Intelligenz sind oft besonders aufmerksam für ökologische Zusammenhänge.



## Bereicherung für unsere Gesellschaft

Die Vielfalt dieser Intelligenzen zeigt uns, dass „Intelligenz“ kein starres Konzept ist, sondern sich in vielen Facetten ausdrückt. Das Anerkennen und Fördern dieser vielfältigen Begabungen eröffnet zahlreiche Chancen für eine gerechtere, kreativere und integrativere Gesellschaft.



### Vielfalt als Stärke

Jeder Mensch bringt einzigartige Talente mit sich, die in verschiedenen Lebensbereichen wertvoll sind – sei es im zwischenmenschlichen Umgang, bei kreativen Projekten oder im Umgang mit analytischen Herausforderungen. Indem wir unterschiedliche Intelligenzen wertschätzen, schaffen wir Raum für mehr Vielfalt und Inklusion. Menschen können sich so entsprechend ihrer Stärken entfalten, was sowohl ihr Wohlbefinden als auch ihre Leistungsfähigkeit steigert.



### Neue Wege im Lernen und Arbeiten

Das Verständnis der multiplen Intelligenzen regt dazu an, Lern- und Arbeitsformen flexibler zu gestalten. So können etwa Gruppen von Menschen mit unterschiedlichen Intelligenzprofilen von vielfältigen Perspektiven und Kompetenzen profitieren. Auch in Sachen Weiterbildung und beruflicher Entwicklung eröffnen sich neue Möglichkeiten, wenn individuelle Potenziale gezielt gefördert werden.



### Gemeinschaftlicher Zusammenhalt

Das Bewusstsein für die verschiedenen Arten von Intelligenz legt den Grundstein für ein Miteinander, das Vielfalt nicht nur duldet, sondern als Quelle neuer Chancen, Perspektiven und Lösungsansätze nutzt. Dieses gemeinsame Verständnis stärkt den sozialen Zusammenhalt, indem es Vorurteile abbaut und den Respekt gegenüber Andersartigkeit fördert. In einer zunehmend komplexen und vernetzten Welt kann so Raum für Kooperation, Empathie und Entfaltung geschaffen werden. Das wiederum lässt eine Gemeinschaft entstehen, die auf gegenseitiger Wertschätzung basiert und Herausforderungen gemeinsam meistert – mit Toleranz, Gestaltungskraft und Solidarität.

## Persönlicher Entdeckungsweg

Es lohnt sich, die eigenen Fähigkeiten einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wer die verschiedenen Intelligenzen kennt, kann gezielt beobachten, wo die eigenen Stärken liegen. Praktisch kann dies wie folgt aussehen: Sie notieren eine Woche lang, bei welchen Tätigkeiten das Gefühl von Leichtigkeit und Freude am größten ist. Auf diese Weise entsteht ein persönliches Profil, das Ihnen hilft, die eigenen Begabungen bewusster zu nutzen und weiterzuentwickeln. Im Alltag kann das bedeuten, sich mehr Zeit für Tätigkeiten zu nehmen, die Freude bereiten und die eigenen Stärken ansprechen – sei es das kreative Schreiben, das Experimentieren mit Zahlen, das Spielen eines Instruments oder der Austausch mit anderen Menschen.

## Ressource zu mehr Wohlbefinden

Die Vielfalt der Intelligenzen ist nicht nur ein Schatz für Entwicklung und Erfolg, sondern auch eine wichtige Ressource für das persönliche Wohlbefinden. Wer seine individuellen Stärken kennt und nutzt, kann Stress und Überforderung besser begegnen, denn das Leben fühlt sich leichter und erfüllender an, wenn man in Bereichen aktiv ist, die einem wirklich liegen.

Darüber hinaus fördert die Anerkennung verschiedener Intelligenzformen auch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Unterschiede zu anderen. Diese Selbst- und Fremdwahrnehmung schafft Raum für mehr Selbstmitgefühl und gegenseitige Unterstützung. So trägt das Konzept der multiplen Intelligenzen dazu bei, nicht nur klüger, sondern auch zufriedener und gesünder zu leben.

In vielen Schulen und Unternehmen gewinnen die multiplen Intelligenzen zunehmend an Bedeutung. So werden etwa Unterrichtsmethoden angewendet, die unterschiedliche Lernstile berücksichtigen (z.B. Projektarbeit, Gruppenarbeiten oder kreative Aufgaben), oder Teams bewusst nach komplementären Intelligenzen zusammengestellt. Dies schafft eine Umgebung, in der Talente individuell gefördert werden und jeder seine Stärken einbringen kann. Für den Einzelnen bietet das auch die Chance, eigene Begabungen besser zu erkennen und weiterzuentwickeln – sei es durch gezielte Förderung, Selbstreflexion oder das Ausprobieren neuer Aktivitäten. Dies wirkt sich positiv auf Wissen, Selbstvertrauen und Motivation aus.

# Zusätzliche Dienste: Änderungen und Neuerungen ab 2026

**12 € / Monat**

Mitversicherte  
inbegriffen.

**D**urch unsere **Zusätzlichen Dienste** übernehmen wir Kosten, die nicht oder nur teilweise von der gesetzlichen Krankenversicherung gedeckt sind. Mit diesem Plus möchten wir Sie bestmöglich unterstützen.



## Besondere Erstattung für Schwerpflegebedürftige

Ab dem 1. Januar 2026 wird die Erstattung für Schwerpflegebedürftige, die zu Hause betreut werden, nicht mehr anhand einzelner Ausgaben (z.B. für Inkontinenz- oder Pflegematerial) vorgenommen. Stattdessen zahlen wir eine monatliche Pauschale aus, wodurch das Einreichen von Belegen entfällt. Die Höhe der Erstattung richtet sich nach der jeweiligen Pflegestufe:

- Pflegestufe A: 50 € pro Monat,
- Pflegestufe B: 75 € pro Monat,
- Pflegestufe C: 100 € pro Monat.

Die Auszahlung erfolgt jeweils vierteljährlich für die vergangenen 3 Monate. Die betroffenen Mitglieder brauchen nichts zu unternehmen.



## Verhütungsmittel und Periodenprodukte

Unsere Mitglieder können die Erstattung für Verhütungsmittel in Höhe von 60 € pro Jahr seit Jahresbeginn auch für wiederverwendbare Periodenprodukte nutzen. Die Auszahlung nehmen wir auf Vorlage des Kaufbelegs oder der Lieferbescheinigung der Apotheke (BVAC) vor.



## Psychologische Betreuung

Wir dehnen unsere Erstattung für psychologische Betreuung aus: Neben Behandlungen bei einem anerkannten selbstständigen Psychologen bzw. Therapeuten übernehmen wir auch einen Teil der Kosten für Sitzungen bei einem selbstständigen Orthopädagogen sowie für Sitzungen bei einem selbstständigen Sexologen. Für die ersten 20 Sitzungen beträgt die Erstattung 20 €, für jede weitere Sitzung 15 €, ohne Begrenzung der Anzahl Sitzungen pro Jahr.



## Geburts- oder Adoptionsprämie

Wir erhöhen die Prämie, die wir anlässlich der Geburt oder Adoption eines Kindes auszahlen, und zwar von 350 € auf 400 €.



## Perücke und Kopftücher

Für Personen, die aus medizinischen Gründen eine Perücke benötigen, welche nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet wird, sehen wir eine Kostenübernahme von 75 % vor, bis zu 180 € pro Person, mit einer Erneuerungsfrist von 2 Jahren. Wir zahlen diese Erstattung nun wahlweise auch für Kopftücher aus.



## Rückenschule

Wir erstatten bis zu 100 € pro Jahr für alle Rückenschulen oder -trainings, die von einem Kinesitherapeuten und/oder einer anderen speziell ausgebildeten Fachkraft durchgeführt werden.



## Achtsamkeit und Mindfulness

Für Achtsamkeits- oder Mindfulnesskurse, die von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet werden, erstatten wir 50 % der Kosten, bis zu 100 € pro Jahr.



## Krankentransport

Wir übernehmen 80 % der Ausleihgebühren für ein speziell umgebautes Fahrzeug, das im Rahmen einer ambulanten oder stationären Behandlung für den Transport des Patienten angemietet wird.



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

Alle Änderungen und Neuerungen für Leistungen ab dem 1. Januar 2026 gelten unter Vorbehalt der Genehmigung des AfK.





## Krankenkasse einfach erklärt:

### *Zahlung und Erstattung einer Pflegeleistung*

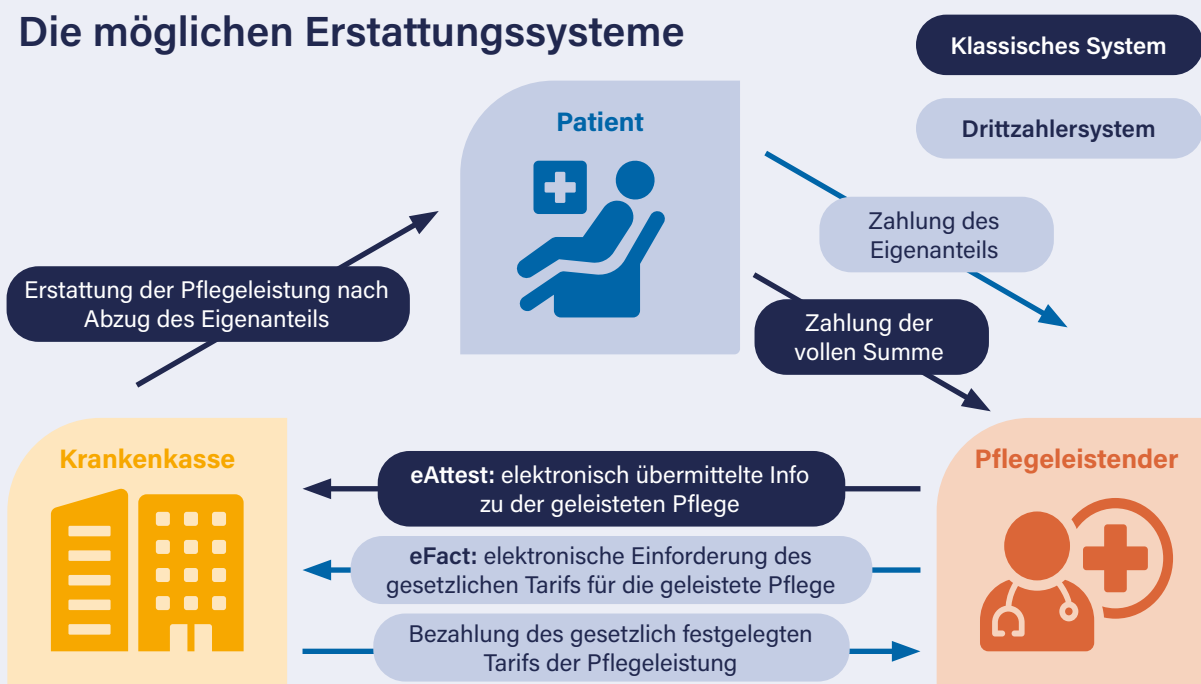
**M**anchmal strecken Sie die Kosten Ihres Besuchs bei einem Pflegeleistenden vor und erhalten im Anschluss eine Teilerstattung, in anderen Fällen übernimmt die Krankenkasse die Kosten direkt. Hinzu kommt, dass manche Bescheinigungen elektronisch übermittelt werden, andere noch in Papierform eingereicht werden müssen. Das kann verwirrend sein – wir erklären, warum das so ist und wie die verschiedenen Systeme funktionieren.

## 2 Systeme möglich

In Belgien sind grundsätzlich 2 Wege möglich, wie Pflegeleistungen abgerechnet werden können: Zum einen gibt es das klassische Vorstrecken durch den Patienten, bei dem Sie die Kosten erst selbst tragen und anschließend eine Bescheinigung bei der Krankenkasse einreichen, um eine Teilerstattung zu erhalten. Zum anderen gibt es das Drittzahlersystem, bei dem der Pflegeleistende direkt mit der Krankenkasse abrechnet. Sie als Patient zahlen nur den gesetzlich festgelegten Eigenanteil sowie eventuelle Zuschläge, die berechnet werden, wenn der Arzt nicht konventioniert ist.

Die Summe der Eigenanteile und Zuschläge ist das, was zu Ihren Lasten bleibt. Einen gewissen Betrag der beanspruchten Leistungen müssen Sie somit in beiden Systemen übernehmen. Wie hoch dieser ist, hängt von der Art der Leistungen und Ihrem Versicherungsstatus ab.

## Die möglichen Erstattungssysteme



## Klassisches System

Nach einem Arzt- oder Facharztbesuch zahlen Sie in der Regel die volle Summe. Nachdem Sie die Pflegebescheinigung bei Ihrer Krankenkasse eingereicht haben, erhalten Sie die gesetzlich vorgesehene Rückerstattung.

### eAttest: elektronische Pflegebescheinigung

Seit September 2025 sind fast alle Ärzte und Zahnärzte, die das klassische System anwenden, dazu verpflichtet, elektronisch per eAttest abzurechnen. D.h. Sie als Patient strecken die Kosten weiterhin vor, die Behandlungsbescheinigung wird aber elektronisch an die Krankenkasse übermittelt und Sie erhalten die gesetzlich vorgesehene Erstattung auf Ihr Konto zurück, ohne die Behandlungsbescheinigung bei uns einreichen zu müssen.

Paramediziner wie Kinesitherapeuten haben zwar die Möglichkeit, sind derzeit allerdings noch nicht verpflichtet, das eAttest zu benutzen. Oft erhalten Sie als Patient daher weiterhin eine Papierbescheinigung, die Sie für eine Rückerstattung bei der Krankenkasse einreichen müssen. Bei anderen Paramedizinern wie Logopäden wurde das eAttest bisher noch nicht eingeführt.

### Zahlen zum eAttest



#### Ende 2025

wurden zum ersten Mal seit Einführung des eAttests vor 7 Jahren **mehr elektronische Quittungen** eingereicht als Papierbescheinigungen.

#### Über 72 %

der **Fachärzte und Hausärzte** verwenden bereits das eAttest.



#### Mehr als 91 %

der Zahnärzte nutzen es.

Bei Kinesitherapeuten liegt die Nutzung erst bei

**rund 8 %.**



## Drittzahlersystem

Beim Drittzahlersystem rechnet der Pflegeleistende die Kosten direkt mit der Krankenkasse ab. Sie zahlen nur den gesetzlich festgelegten Eigenanteil. Für unterschiedliche Gesundheitsleistungen ist dieses System verpflichtend:

- **Krankenhausaufenthalt:** Der Betrag auf Ihrer Krankenhausrechnung kommt Ihrem gesetzlich festgelegten Eigenanteil gleich – hinzu können Zimmer- und Honorarzuschläge kommen, falls Sie bei Ihrem Aufenthalt ein Einzelzimmer gewählt haben. Diese zusätzlichen Kosten können lediglich durch eine Krankenhausversicherung erstattet werden.
- **Laboruntersuchung:** Bei Rechnungen von Blutanalysen oder Analysen anderer Proben ist ein Großteil der Kosten bereits durch die Krankenkasse abgedeckt. Wenn die Leistung nicht mit einem Krankenhausaufenthalt in Verbindung steht und Sie keine Krankenhausversicherung abgeschlossen haben, bleibt der Rechnungsbetrag zu Ihren Lasten.
- **Apothekenankauf:** Für erstattbare Medikamente wird ebenfalls das Drittzahlersystem angewendet, sodass Sie in der Apotheke nur den gesetzlich festgelegten Eigenanteil zahlen. Wenn die Medikamente in Verbindung mit einem Krankenhausaufenthalt oder einer anerkannten schweren Krankheit stehen und Sie eine Krankenhausversicherung haben, können Sie die Belege zusätzlich bei uns einreichen.
- **Besuch beim Hausarzt:** Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif müssen bei ihrem Hausarztbesuch nur den gesetzlich festgelegten Eigenanteil zahlen, die anderen Kosten rechnet der Hausarzt direkt mit der Krankenkasse ab. Bei Normalversicherten ist der Hausarzt nicht dazu verpflichtet, das System anzuwenden.
- **Telekonsultation:** Pflegeleistende, die eine Pflegeleistung auf Distanz durchführen, müssen das Drittzahlersystem anwenden.

Andere Pflegeleistende dürfen das Drittzahlersystem anwenden, sind aber nicht dazu verpflichtet. Manche Fachärzte, vor allem in Krankenhäusern, senden Rechnungen über das Krankenhaus. In diesem Fall wird meist das Drittzahlersystem angewendet, sodass der auf der Rechnung aufgeführte Betrag in der Regel zu Ihren Lasten bleibt.

### eFact: elektronisches Drittzahlersystem

eFact ermöglicht es, dass Abrechnungen über das Drittzahlersystem elektronisch zwischen Pflegeleistenden und Krankenkasse übermittelt werden. Die Anzahl der Papierbescheinigungen wird reduziert und die Bearbeitung beschleunigt.

## Leistungen ohne Eigenanteil

Wenn Ihr Hausarzt in einem Ärztehaus mit pauschalem Bezahlssystem arbeitet, zahlen Sie als Patient nichts bei Ihrem Arztbesuch. Jedoch fordert das Ärztehaus eine monatliche Pauschale pro eingetragenen Patienten über das Drittzahlersystem bei der Krankenkasse ein. Bei Pflegeleistungen für unter 19-Jährige sieht die gesetzliche Krankenversicherung in vielen Bereichen eine vollständige Erstattung der Kosten vor, so bspw. für Zahnarztleistungen – vorausgesetzt Ihr Zahnarzt ist konventioniert und hält sich an die gesetzlich festgelegten Tarife. Wenn dies der Fall ist, strecken Sie die Kosten vor und erhalten dank des eAttests eine vollständige Erstattung von uns.

# Hospitalia und Hospitalia Medium ändern ihre Namen!

**Z**um 1. Januar 2026 ändern die Versicherungsprodukte von MLOZ Insurance Hospitalia und Hospitalia Medium ihre Namen. Doch keine Sorge: Der Anspruch, Sie bestmöglich abzusichern, bleibt!

## Hospitalia wird Hospitalia Smart

**Hospitalia Smart** ist eine kluge Wahl, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, ohne unangenehme Überraschungen. Mit dem neuen Namen geht eine verbesserte Kostenübernahme einher – und das ohne Preiserhöhung:

- ✓ Ihre medizinischen Kosten im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt werden nun bis zu 60 Tage vor (statt bisher 30 Tage) und 120 Tage nach (statt bisher 90 Tage) Ihrem Aufenthalt übernommen.
- ✓ Ihr Kind muss ins Krankenhaus? Sie können bei ihm übernachten und erhalten bis zu 60 € pro Tag für die Aufenthaltskosten des begleitenden Elternteils – bisher waren es 25 € pro Tag.
- ✓ Wenn Sie ins Krankenhaus müssen und eine erwachsene Begleitperson bei Ihnen übernachtet, erhalten Sie eine Erstattung von 30 € pro Tag.

**Hospitalia Smart**



## Hospitalia Medium wird Hospitalia Care

**Hospitalia Care** stellt Pflege und Komfort in den Mittelpunkt Ihres Versicherungsschutzes. Ab 2026 profitieren Sie von einem neuen Vorteil:

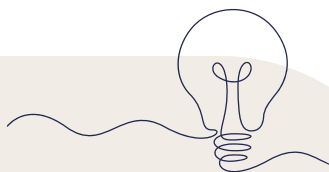
- ✓ Wenn Sie ins Krankenhaus müssen und eine erwachsene Begleitperson bei Ihnen übernachtet, erhalten Sie eine Erstattung von 30 € pro Tag.
- ✓ Je nach Situation können Sie eine erhöhte Erstattung auf Zimmerzuschläge bei Tagesaufenthalten erhalten.

**Hospitalia Care**

Für Hospitalia Smart,  
Care und Plus beträgt die  
Wartezeit nur noch

**3 Monate.**

Details zu allen Versicherungsprodukten von MLOZ Insurance finden Sie auf unserer Website unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Versicherungen > Weitere Versicherungen



### Gut zu wissen

Die Änderungen treten mit dem 1. Januar 2026 in Kraft. D.h. von nun an wird der neue Name in all unseren Mitteilungen an Sie verwendet.



# Hospitalia Plus



Erstattung **ohne jährliche Höchstgrenze**

Anschluss  
bis 67 Jahre  
möglich

Ein Krankenhausaufenthalt kann schnell teuer werden. Mit Hospitalia Plus sind Sie optimal abgesichert: Die Zusatzversicherung übernimmt zahlreiche Kosten, die bei einem Aufenthalt im Krankenhaus anfallen können – und bietet Ihnen damit einen umfassenden finanziellen Schutz.

Bis zu **125 €** für  
**Zimmerzuschläge**  
bei Wahl eines  
Einzelzimmers



Erstattung von bis zu **300 %** des gesetzlichen Tarifs für **Honorarzuschläge** während eines Aufenthalts mit Übernachtung im **Einzelzimmer**



## Option „Garantie schwere Krankheiten“

Zu allen Hospitalia-Produkten können Sie den zusätzlichen Schutz „Garantie schwere Krankheiten“ hinzuwählen.

Wenn Sie nach Abschluss der Option von einer schweren oder chronischen Krankheit betroffen sind, können Sie bis zu **10.000 €** jährlich für gesetzlich vorgesehene Eigenanteile ambulanter Pflegeleistungen in Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung in Anspruch nehmen.

Erstattung zahlreicher **Pflegekosten**, wie z.B. ärztliche Vorbesprechungen die in Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen – bis zu **60 Tage vorher**



Erstattung von **Pflegekosten**, wie z.B. Nachuntersuchungen oder Kinesithérapie, die in Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen – bis zu **180 Tage danach**

**30 € pro Tag** für die **Übernachungskosten** einer erwachsenen **Begleitperson**



Sie haben eine Frage zu ihrem Versicherungsverhältnis?  
Sie benötigen eine Auskunft über die Rückerstattung Ihres Krankenhausaufenthalts?  
Sie möchten Mitglied unserer Krankenkasse werden, um sich einem Hospitalia-Produkten anzuschließen?

**Kontaktieren Sie die Mitarbeiter unserer Kontaktstellen. Sie sind Ihnen gerne behilflich.**



info@freie.be



+32 (0)80 640 515



www.freie.be/termine

# Benefiz-Marathon

## 23. - 30. Januar 2026

### Gemeinsam aktiv für das Wohl der Ostbelgier in Not

Als langjähriger Partner des Benefiz-Marathons laden wir Sie ein: Werden Sie im Januar aktiv und sammeln Sie mit uns Spenden für Menschen in Not aus unserer Region. Ob zu Fuß, auf dem Fahrrad oder im Wasser – aus Bewegung wird Unterstützung.

Auch wir sind am Start mit unserer Aktion „Jeder Schritt zählt!“ (mehr dazu auf Seite 22).



Alle wichtigen Infos zum Benefiz-Marathon finden Sie unter [www.benefizmarathon.be](http://www.benefizmarathon.be).

*Wir bewegen uns,  
um etwas zu bewegen.*

### Rundum immer da.

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

#### 4760 Büllingen

Hauptstraße 2  
+32 (0)80 640 545

#### 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 St. Vith

Schwarzer Weg 1  
+32 (0)80 799 515



@freie.be