



Rundum Mann sein

- Männer und Medizin:
Gesundheit als Nebensache?
- Stark sein müssen?
Warum Männer oft anders mit
Gefühlen umgehen
- Männer wirken länger jung -
sterben aber früher
- Der neue Mann:
Zwischen Tradition und Wandel
- Gesund bleiben:
Wir unterstützen Sie dabei!



Rundum Familie.

Wir unterstützen Sie beim Start ins Familienleben mit unseren **Zusätzlichen Diensten**:

- **Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurse:** bis zu 50 €,
- **Babygeld:** einmalig 400 €,
- **Beratungen durch eine Hebamme:** bis zu 50 € pro Jahr (in den ersten 2 Lebensjahren),
- **Babyschwimmen oder Babymassage:** bis zu 50 € pro Jahr (in den ersten 2 Lebensjahren).



Weitere Erstattungen für Ihre Kinder finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Rundum Familie

 **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  

Verantwortlicher Herausgeber:

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

Redaktion: Freie Krankenkasse

Kontakt: 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/. 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 oder an den Beschwerdemanager von MLOZ Insurance (complaints@mloz.be) oder an den Ombudsmann der Versicherungen (info@ombudsman-insurance.be).

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wann ist ein Mann ein Mann?“ fragte Herbert Grönemeyer schon 1984. Heute stehen Männer mehr denn je unter Druck – im Beruf, in der Familie und durch gesellschaftliche Erwartungen. Grund genug, die Männergesundheit genauer zu betrachten. Lange war sie ein leises Thema: durchhalten, funktionieren, weitermachen. Beschwerden wurden oft ignoriert, Vorsorge aufgeschoben – doch aus „später“ kann „zu spät“ werden. Dieses Magazin will dazu beitragen, das zu ändern.

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit: Sie umfasst Kraft, Lebensfreude, mentale Stabilität und Eigenverantwortung. Statistiken zeigen, dass Männer im Schnitt früher sterben, seltener Vorsorge nutzen und psychische Belastungen häufiger verdrängen. Das ist kein individuelles Versagen, sondern ein strukturelles Problem, über das wir sprechen müssen.

Mit dieser Ausgabe laden wir Sie ein, Ihre Gesundheit neu zu betrachten – ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit fundierten Informationen und praktischen Impulsen. Im Fokus stehen Themen wie Vorsorgeverhalten und Gesundheit, der Umgang mit Gefühlen, geschlechtsspezifische Unterschiede im Älterwerden sowie die Frage, wie sich die Rolle des Mannes in Familie und Gesellschaft verändert.

Männergesundheit betrifft nicht nur Männer selbst, sondern auch ihr Umfeld. Dieses Magazin möchte Sie ermutigen, aufmerksam zu sein, Fragen zu stellen und Vorsorge als Investition in Lebensqualität zu verstehen.

Gesundheit beginnt nicht beim Arzt – sie beginnt mit Aufmerksamkeit.

Viel Gewinn bei der Lektüre.

Herzlichst



Direktor

Inhalt

News

4-5

- Advance Care Planning: Vorsorgen für das Lebensende
- Den Personalausweis zur Hand: Der richtige Reflex beim Zahnarzt
- Verlängerte Mutterschaftsruhe für Selbstständige ab Juli 2026
- HPV-Impfung: Erweiterte Kostenübernahme ab Juni 2026
- Themenabend – Männer: Fit und gesund im Alter

Gesellschaft

6-13

- Snacken: Zwischen Gewohnheit und Strategie
- Endokrine Disruptoren: So schützen Sie sich vor ihnen
- „Ask me 3“: 3 Fragen für mehr Klarheit bei der Gesundheit
- Studie der Freien Krankenkassen: Werden wir immer einsamer?

Rundum Mann sein

14-27

- Männer und Medizin: Gesundheit als Nebensache
- Stark sein müssen? Warum Männer oft anders mit Gefühlen umgehen
- Männer wirken länger jung – sterben aber früher
- Der neue Mann: Zwischen Tradition und Wandel
- Gesund bleiben: Wir unterstützen Sie dabei!

Faktencheck

28-29

- 5 Fakten über die Haut

Versicherung

30-35

- Krankenkasse einfach erklärt: Trennung, Geburt, Umzug – Was ist zu tun, wenn sich die Lebenssituation ändert?
- Pflegebescheinigung, Krankmeldung, Krankenhausrechnung: Was läuft automatisch und was müssen Sie einreichen?

Advance Care Planning: Vorsorgen für das Lebensende

Entscheidungen über die Versorgung von Menschen am Lebensende werden oft unter Zeitdruck getroffen. Das führt nicht immer zu den am besten geeigneten Maßnahmen für die jeweilige Situation. Im Rahmen des Advance Care Planning werden Wünsche und Grenzen in Bezug auf Behandlungen im Voraus festgelegt – ganz nach den persönlichen Präferenzen der betroffenen Person.

Advance Care Planning ermöglicht es einer Person mit einer verbleibenden Lebenserwartung von weniger als 12 Monaten, sich frühzeitig Gedanken über die gewünschte medizinische Versorgung zu machen. Es handelt sich um einen offenen Austausch mit dem Hausarzt darüber, was wichtig ist, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert. Die Konsultationen werden vollständig von der Krankenkasse übernommen und der Arzt kümmert sich um die administrativen Schritte.



Den Personalausweis zur Hand: Der richtige Reflex beim Zahnarzt

Ihr nächster Zahnarzttermin steht bevor? Denken Sie daran, Ihren Personalausweis mitzunehmen. So wird gewährleistet, dass Sie als Patient korrekt identifiziert werden und die Abrechnung mit der Krankenkasse reibungslos und ohne zusätzlichen administrativen Aufwand erfolgt.

Ab dem 1. Oktober 2026 sind Zahnärzte dazu verpflichtet, die Identität ihrer Patienten zu überprüfen. Dank Identitätsnachweis kann der Patient eindeutig identifiziert und das automatische Erstattungssystem zwischen Zahnarzt und Krankenkasse angewendet werden. Außerdem ist es möglich, über den Personalausweis auf relevante Daten und Behandlungsinformationen zuzugreifen.

Verlängerte Mutterschaftsruhe für Selbstständige ab Juli 2026

Gute Nachrichten für selbstständige Mütter: Ab dem 1. Juli 2026 wird die Mutterschaftsruhe für Selbstständige in Belgien verlängert. Künftig können Selbstständige – abhängig von der Nutzung von Dienstleistungsschecks („Titres-Services“) – bis zu 3 zusätzliche Wochen Mutterschaftsruhe erhalten.

Bisher beträgt die Mutterschaftsruhe für Selbstständige 12 Wochen bzw. 13 Wochen bei einer Mehrlingsgeburt. Sie setzt sich aus 1 verpflichtenden Woche vor der Geburt, 2 verpflichtenden Wochen nach der Geburt sowie 9 frei einteilbaren Wochen zusammen.

Ab Juli 2026 kann diese Dauer auf bis zu 15 Wochen (16 Wochen bei Mehrlingsgeburten) ausgeweitet werden. Die zusätzlichen Wochen hängen davon ab, ob und in welchem Umfang Haushaltshilfen über Dienstleistungsschecks in Anspruch genommen werden.



HPV-Impfung: Erweiterte Kostenübernahme ab Juni 2026

Ab dem 1. Juni 2026 werden die Erstattungsregelungen der gesetzlichen Krankenversicherung für die HPV-Impfung ausgeweitet. Damit erhalten künftig mehr Menschen Zugang zu einer finanziell unterstützten Vorsorge gegen das Humane Papillomavirus (HPV).

Bislang war eine Erstattung nur bis zum Alter von 19 Jahren möglich. Diese Kostenübernahme wird erweitert auf junge Erwachsene bis 30 Jahre sowie bestimmte Risikogruppen bis 45 Jahre, insbesondere Menschen mit geschwächtem Immunsystem, wie Transplantationspatienten oder Personen mit HIV.

Betroffene zahlen lediglich den Eigenanteil für die Arztkonsultation zur Verabreichung des Impfstoffs sowie einen Eigenanteil für den Impfstoff selbst (8,50 € für Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif und 12,80 € für Normalversicherte).



Themenabend


Männer: Fit und gesund im Alter

Bewegung ist entscheidend für Gesundheit und Lebensqualität – doch neben alltäglicher Aktivität spielt auch gezieltes Krafttraining eine wichtige Rolle, um Beweglichkeit, Kraft und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten.

Genau darum geht es bei unserem nächsten Abend: Ein erfahrener Kinesitherapeut zeigt praxisnah, wie man die eigene Fitness mit einfachen Übungen gezielt verbessern kann – auch ohne Verein oder Fitnessstudio. Thematisiert werden geeignete Übungen und Hilfsmittel, Bewegungsmythen, die optimale Trainingsmenge sowie die unterstützende Rolle der Ernährung.

Termine vormerken:

 14. September 2026

 Sporthalle, Bischöfliche Schule,
Klosterstraße 38, 4780 St. Vith

 21. September 2026

 Sporthalle, Pater-Damian-Schule,
Kaperberg 2-4, 4700 Eupen



Snacken:

Zwischen Gewohnheit und Strategie

Snacken ist längst mehr als ein beiläufiges Essverhalten. Zwischen Terminen und Meetings oder als kurze Pause im Alltag greifen viele selbstverständlich zu kleinen Zwischenmahlzeiten. Was früher oft als „unbewusstes Naschen“ galt, ist heute fester Bestandteil moderner Ernährungsroutinen. Gleichzeitig bleibt die Frage, ob Snacken tatsächlich sinnvoll ist oder eher zur versteckten Kalorienfalle wird. Die Antwort ist differenziert: Entscheidend ist nicht, ob man snackt, sondern wie bewusst, in welchem Kontext und mit welchem Ziel.

Wann Snacks funktional sind

Richtig eingesetzt erfüllen Snacks eine klare physiologische Funktion. Sie helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und damit Leistungsschwankungen im Alltag zu reduzieren. Besonders bei längeren Essenspausen können kleine Zwischenmahlzeiten verhindern, dass es zu starkem Hunger kommt, der später oft in übermäßiges Essen mündet. Auch rund um sportliche Aktivität spielen Snacks eine wichtige Rolle. Vor dem Training liefern sie schnell verfügbare Energie, während sie danach die Regeneration unterstützen.

Darüber hinaus sind Snacks für Menschen mit erhöhtem Energiebedarf sinnvoll. Wer einen aktiven Alltag hat, kann seinen Bedarf häufig nicht allein über 3 Hauptmahlzeiten decken. In solchen Fällen sind kleinere, zusätzliche Mahlzeiten eine pragmatische Lösung. Nicht zuletzt zeigt sich, dass auch individuelle Unterschiede eine Rolle spielen. Während manche Menschen gut mit wenigen, größeren Mahlzeiten zurechtkommen, profitieren andere von einer gleichmäßigeren Verteilung über den Tag. Snacken wird hier zu einem Instrument, das sich an den eigenen Rhythmus anpasst.

Wenn Snacken zur Gewohnheit wird

Problematisch wird Snacken vor allem dann, wenn es seinen funktionalen Charakter verliert. Viele Snacks entstehen nicht aus echtem Hunger, sondern aus situativen Impulsen, wie etwa Langeweile, Stress oder reiner Gewohnheit. Dieses unbewusste Essen führt häufig dazu, dass die tägliche Energiezufuhr steigt, ohne dass ein echter Mehrwert entsteht. Gleichzeitig kann permanentes Snacken dazu führen, dass das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung verloren geht. Der Körper sendet zwar weiterhin Signale, doch sie werden durch das ständige Essen überlagert.

Ein weiterer kritischer Faktor ist die Qualität der Snacks. Stark verarbeitete Produkte dominieren häufig den Alltag, da sie schnell verfügbar und geschmacklich attraktiv sind. Allerdings enthalten sie oft viel Zucker, gesättigte Fette und Salz, während wichtige Nährstoffe fehlen. Das Ergebnis ist eine kurzfristige Befriedigung ohne nachhaltige Sättigung. Langfristig kann sich dieses Muster negativ auf das Essverhalten und die Gesundheit auswirken.

Was einen guten Snack ausmacht

Ein sinnvoller Snack zeichnet sich dadurch aus, dass er mehr leistet als nur kurzfristige Energie zu liefern. Er sollte sättigen, den Körper mit Nährstoffen versorgen und idealerweise dazu beitragen, Heißhunger vorzubeugen. Entscheidend ist dabei die Kombination der Makronährstoffe. Protein trägt zur Sättigung bei und unterstützt den Muskelerhalt, Ballaststoffe sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und fördern die Verdauung. Ergänzt durch gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate entsteht eine ausgewogene Mischung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält und gleichmäßig Energie liefert.

Ein einzelnes Lebensmittel erfüllt diese Anforderungen oft nicht vollständig. Ein Stück Obst bspw. liefert schnell verfügbare Energie, wird aber meist ebenso schnell wieder verdaut. Erst in Kombination mit einer Protein- oder Fettquelle, wie Joghurt oder Nüssen, entsteht ein Snack, der länger sättigt und funktional ist. Genau in dieser Kombination liegt der Unterschied zwischen impulsivem Snacken und einer durchdachten Zwischenmahlzeit.





Bewusst snacken statt nebenbei essen

Neben der Auswahl der Lebensmittel ist das Essverhalten selbst entscheidend. Snacks sollten bewusst in den Alltag integriert, statt beiläufig konsumiert zu werden. Wer nebenbei isst – etwa beim Arbeiten oder Scrollen – nimmt Sättigungssignale schlechter wahr und neigt dazu, mehr zu essen als nötig. Achtsamkeit beim Essen verbessert nicht nur die Wahrnehmung des eigenen Körpers, sondern steigert auch den Genuss.

Auch die Portionsgröße spielt eine zentrale Rolle. Snacks sind als Ergänzung gedacht und nicht als Ersatz für vollständige Mahlzeiten. Kleine, gezielte Portionen reichen oft aus, um Energie zu liefern und Hunger zu überbrücken. Gleichzeitig gilt: Qualität geht vor Quantität. Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel bieten in der Regel die bessere Nährstoffdichte und tragen stärker zur Sättigung bei.

Fazit: Ein Werkzeug, kein Selbstzweck

Snacken ist weder per se gesund noch grundsätzlich problematisch. Es ist ein flexibles Werkzeug innerhalb der Ernährung, dessen Wirkung stark vom individuellen Einsatz abhängt. Richtig genutzt kann es Energielevel stabilisieren, Leistungsfähigkeit unterstützen und Heißhunger vorbeugen. Unreflektiert eingesetzt wird es hingegen schnell zur unbewussten Kalorienquelle, die kaum Mehrwert bietet.

Endokrine Disruptoren:

So schützen Sie sich vor ihnen

Unsichtbar, aber allgegenwärtig: Endokrine Disruptoren stellen eine tägliche Gefahr für unsere Gesundheit dar. Dennoch hat laut einer Studie der Freien Krankenkassen jeder 2. Belgier noch nie von ihnen gehört. Mit mehr Wissen lässt sich die eigene Belastung durch einfache Maßnahmen gezielt reduzieren.



Vom Badezimmer bis zur Küche

Endokrine Disruptoren sind chemische Substanzen, die die Funktion des Hormonsystems beeinträchtigen können, indem sie bspw. die Wirkung von Hormonen blockieren, verändern oder aus dem Gleichgewicht bringen. Diese Störungen können gesundheitliche Probleme verursachen wie Krebs, Fruchtbarkeitsstörungen, Diabetes oder Übergewicht.

Sie kommen überall in unserem Alltag vor – vom Badezimmer bis zur Küche: in Kunststoffen, Pestiziden, Insektiziden, Kosmetik- und Reinigungsprodukten, Sonnencremes usw. Zu den bekanntesten zählen Parabene, Phthalate und Bisphenol A.

Strenge, aber unzureichende Gesetzgebung

Europa regelt den Einsatz chemischer Substanzen streng. Dennoch lässt sich nicht garantieren, dass alle in Belgien verkauften Produkte risikofrei sind. Es gibt Tausende von Substanzen, von denen nicht alle bisher im Detail untersucht wurden.

Besonders sensible Personengruppen

Bestimmte Lebensphasen gelten als besonders sensibel gegenüber solchen Einflüssen, vor allem bei starken hormonellen Veränderungen. Insbesondere betroffen sind:

- schwangere Frauen (und der Fötus),
- Kinder,
- Jugendliche,
- ältere Menschen.

3 Tipps für kleine Kinder

- Vermeiden Sie Kunststoff. Verwenden Sie Babyflaschen aus Glas sowie Geschirr aus Edelstahl.
- Vermeiden Sie Feuchttücher. Bevorzugen Sie stattdessen Waschlappen und Wasser mit parfümfreier Seife.
- Waschen Sie neues Spielzeug und lassen Sie es vor der Verwendung auslüften, damit ein Großteil der möglichen Schadstoffe entweichen kann.



10 Tipps zur Reduzierung der Belastung

1. **Wärmen Sie Lebensmittel nicht in Kunststoffbehältern auf.** Bevorzugen Sie Glas oder Keramik, um zu vermeiden, dass endokrine Disruptoren aus dem Behälter in die Nahrung übergehen.
2. **Vermeiden Sie Lebensmittel, die in Plastik eingepackt sind** mit den Recyclingcodes 3, 6 oder 7. Diese enthalten u.a. Phthalate und können auch in Kinderprodukten vorkommen (z.B. Badeentchen, Strandball usw.).
3. **Ersetzen Sie beschädigte antihafbeschichtete Töpfe und Pfannen.** Sie enthalten endokrine Disruptoren, die sich bei beschädigter Beschichtung lösen und in die Lebensmittel übergehen können.
4. **Schälen Sie Obst und Gemüse,** wenn es nicht aus biologischem Anbau stammt – insbesondere während der Schwangerschaft. Abspülen reicht nicht aus, da sich die Pestizide in der Schale ablagern.
5. **Lüften Sie Ihre Wohnung täglich** mindestens 10 Minuten. Staub enthält chemische Substanzen. Durch Lüften vermeiden Sie die Anreicherung in Innenräumen.
6. **Reinigen Sie Ihr Zuhause mit Produkten ohne chemische Zusätze oder Duftstoffe.** Verwenden Sie stattdessen feuchte Lappen und Aufnehmer oder Produkte mit EU-Umweltzeichen (Ecolabel).
7. **Vermeiden Sie Lufterfrischer oder Raumparfums.** Sie setzen gesundheitsschädliche Bestandteile frei. Bevorzugen Sie gutes Lüften oder natürliche Alternativen (z.B. Potpourri, Lavendel).
8. **Waschen Sie neue Kleidung** vor dem Tragen. Während Herstellung, Transport und Lagerung wird sie häufig behandelt, um sie vor Insekten, Schädlingen und Feuchtigkeit zu schützen. Vermeiden Sie auch Kleidung mit Labels wie „geruchsneutralisierend“ oder „antibakteriell“, da diese unerwünschte Substanzen enthalten können.
9. **Beschränken Sie die Verwendung von Kosmetika** (Lotionen, Haarfärbemittel, Nagellack usw.), insbesondere während der Schwangerschaft. Einige dieser Produkte enthalten Stoffe, die die Entwicklung des Fötus beeinträchtigen können.
10. **Begrenzen Sie den Einsatz von Pestiziden, Herbiziden und Insektiziden in Haus und Garten.** Sie enthalten gesundheitsschädliche Wirkstoffe. Setzen Sie möglichst auf natürliche Alternativen zur Bekämpfung von Insekten und Unkraut.



„Ask me 3“:

3 Fragen für mehr Klarheit bei der Gesundheit

Arztbesuche sind oft kurz – und dennoch von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, die eigene Situation zu verstehen und gut informierte Entscheidungen zu treffen. Genau hier setzt die Methode „Ask Me 3“ an: Sie hilft Patienten dabei, aktiv am Gespräch mit dem Pflegeleistenden teilzunehmen und die eigene Gesundheit besser einzuordnen.

Denn nicht selten bleiben nach einer Konsultation Unsicherheiten zurück. Medizinische Begriffe sind komplex, Informationen werden schnell vermittelt und im Alltag geraten wichtige Details leicht in den Hintergrund. Wer nicht genau versteht, was er hat oder warum eine Behandlung notwendig ist, zögert häufiger oder setzt Empfehlungen nicht konsequent um. Das kann den Behandlungserfolg beeinträchtigen.

Dabei gilt: Jeder Patient hat das Recht auf verständliche Informationen – und darauf, in Entscheidungen einbezogen zu werden. Eine offene Kommunikation mit dem Pflegeleistenden ist dafür die Grundlage.

3 Fragen für ein klares Gespräch

Die Methode „Ask Me 3“ bringt es auf den Punkt. Mit 3 einfachen Fragen lässt sich jede Konsultation strukturieren – unabhängig davon, ob es um eine neue Diagnose, eine laufende Behandlung oder eine Kontrolle geht:

- 1. Was ist meine aktuelle Situation?**
Diese Frage hilft, die Diagnose oder das gesundheitliche Problem richtig einzuordnen. Sie schafft Klarheit darüber, was genau vorliegt.
- 2. Wie gehen wir weiter vor?**
Hier geht es um die nächsten Schritte: Untersuchungen, Behandlungen oder Verhaltensänderungen. Gleichzeitig wird klar, welche Rolle der Patient selbst übernimmt.
- 3. Warum ist das für mich wichtig?**
Diese Frage stellt den Bezug zum eigenen Alltag her. Sie zeigt, welche Folgen die Situation haben kann – und warum es wichtig ist, die empfohlenen Maßnahmen umzusetzen.

Aktiv mitdenken, besser entscheiden

Wer diese Fragen stellt, gewinnt mehr Sicherheit im Umgang mit der eigenen Gesundheit. Studien zeigen, dass gut informierte Patienten Therapien eher folgen und zufriedener mit ihrer Versorgung sind. Gleichzeitig wird das Gespräch mit dem Pflegeleistenden effizienter und zielgerichteter.

3 einfache Gewohnheiten für jede Konsultation

- Behalten Sie die 3 Fragen im Hinterkopf – oder notieren Sie sie vor dem Termin.
- Sprechen Sie Unklarheiten offen an. Es ist völlig normal, nachzufragen.
- Bitten Sie um einfache Erklärungen. Medizinische Informationen sollen verständlich sein.

Weitere praktische Tipps finden Sie auf www.dreifragen.be.

Die Methode ist Teil der Kampagne „Erzählen Sie mir doch mal...“ des FÖD Volksgesundheit. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Patienten zu ermutigen, aktiv an Entscheidungen mitzuwirken.

Auch die Freie unterstützt Sie dabei – als verlässlicher Partner für Ihre Gesundheit.

Studie der Freien Krankenkassen:

Werden wir immer einsamer?

Eine aktuelle Studie der Freien Krankenkassen hat untersucht, in welchem Umfang Belgier Leistungen im Bereich der mentalen Gesundheit in Anspruch nehmen und welche Rolle dabei das soziale und familiäre Umfeld spielt. Es zeigt sich ein klarer Anstieg bei psychiatrischen Behandlungen und der Einnahme entsprechender Medikamente. Besonders stark betroffen sind Alleinerziehende und Menschen ohne Partner. Über die Hintergründe und mögliche Ursachen haben wir mit 2 Experten unseres Landesbundes gesprochen: Dr. Katrien De Reu und Ludo Vandenthoren.

Deutlicher Anstieg der mentalen Gesundheitsleistungen

Die Freien Krankenkassen haben analysiert, in welchem Umfang ihre Mitglieder Leistungen im Bereich der mentalen Gesundheit in Anspruch nehmen und welchen Einfluss die Familiensituation dabei hat. Dafür wurden die Daten von mehr als 300.000 Mitgliedern aus den Jahren 2017 bis 2024 ausgewertet.

Die Studie zeigt, dass sowohl die Einnahme von Antidepressiva und Antipsychotika als auch die Anzahl psychiatrischer Konsultationen deutlich zugenommen haben. Menschen ohne Partner oder ohne Kinder greifen häufiger auf diese Leistungen zurück.

Zwischen 2017 und 2024 stieg die chronische Einnahme von Antidepressiva um 62 %, psychiatrische Konsultationen nahmen um 30 % zu und die Einnahme von Antipsychotika erhöhte sich innerhalb einer kleineren Gruppe um 93 %.

Worum geht es in der Studie genau?

Katrien: Wir haben die Daten unserer Mitglieder analysiert und dabei einen klaren Anstieg bei der Inanspruchnahme mentaler Gesundheitsleistungen festgestellt. Antidepressiva, Antipsychotika und Konsultationen bei einem Psychiater werden immer häufiger genutzt. Besonders deutlich ist dieser Anstieg bei Menschen ohne Partner oder ohne Kinder.

Frühere Studien zeigen, dass Einsamkeit einen erheblichen Einfluss auf die mentale und körperliche Gesundheit haben kann. Sie wird u.a. mit einem höheren Risiko für depressive Symptome, verstärkten Angstgefühlen und einer geringeren Lebenszufriedenheit in Verbindung gebracht. Gleichzeitig ist es wichtig, diesen Zusammenhang differenziert zu betrachten: Nicht jeder Mensch ohne Partner oder Kinder fühlt sich automatisch einsam. Die Ursachen und Zusammenhänge sind deutlich komplexer.

Sie sprechen von einem wechselseitigen Zusammenhang. Können Sie das näher erklären?

Katrien: Tatsächlich handelt es sich um einen wechselseitigen Zusammenhang. Menschen, die psychisch belasteter oder verletzlicher sind, haben oft größere Schwierigkeiten, eine Partnerschaft einzugehen oder Kinder zu bekommen. Umgekehrt kann das Leben ohne Partner oder Kinder psychische Belastungen verstärken. Familiensituation und mentale Gesundheit beeinflussen sich also gegenseitig.

Unsere Studie versteht sich keinesfalls als Plädoyer für eine Partnerschaft oder für Elternschaft. Die Realität ist wesentlich vielschichtiger. Die Ergebnisse zeigen vor allem, wie wichtig ausreichend soziale Kontakte und zwischenmenschliche Beziehungen sind, die als unterstützend und bedeutungsvoll erlebt werden.

Ab wann hat man ausreichend soziale Kontakte?

Ludo: Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Entscheidend ist vor allem, dass soziale Kontakte als bereichernd, unterstützend und zufriedenstellend empfunden werden.

Was versteht man unter Einsamkeit?


Ludo: Einsamkeit beschreibt die Diskrepanz zwischen den sozialen Kontakten, die man tatsächlich hat, und jenen, die man sich wünschen würde. Es handelt sich um ein subjektives Gefühl, das stark von der persönlichen Situation und dem individuellen Umfeld abhängt. Während der Covid-19-Pandemie haben wir einen deutlichen Anstieg des Einsamkeitsgefühls beobachtet.

Wichtig ist außerdem die Unterscheidung zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation. Von sozialer Isolation spricht man objektiv dann, wenn eine Person nur wenige soziale Kontakte hat. Einsam fühlen kann man sich hingegen auch dann, wenn man von Menschen umgeben ist.

Warum nimmt die Inanspruchnahme mentaler Gesundheitsleistungen zu?

Katrien: Heute nehmen viele Menschen früher psychologische Unterstützung in Anspruch, parallel dazu wird offener über mentale Gesundheit gesprochen als noch vor einigen Jahren. Auch Veränderungen im Verschreibungsverhalten der Ärzte spielen dabei möglicherweise eine Rolle. Hinzu kommt ein wachsender gesellschaftlicher Druck, der psychische Belastungen verstärkt. All diese Faktoren können zu einer stärkeren Inanspruchnahme mentaler Gesundheitsleistungen beitragen, auch wenn unsere Studie keinen direkten Ursache-Wirkungs-Zusammenhang nachweist.

Ludo: Einsamkeit betrifft Menschen aller Altersgruppen. Besonders auffällig ist jedoch der Anstieg der Inanspruchnahme mentaler Gesundheitsleistungen bei jungen Menschen.



Dr. Katrien De Reu
Hausärztin
Fachgebiete: Arbeitsunfähigkeit,
Hebammenwesen, medizinische
Hilfsmittel und Implantate

Mentale Gesundheit braucht soziale Nähe.



Ludo Vandenthoren
Mitarbeiter bei MLOZ
Fachgebiete: Studien,
Datenanalyse und mentale
Gesundheit

Wie lässt sich dieser Anstieg bei jungen Menschen erklären?

Ludo: Der Alltag junger Menschen ist heute stark von Smartphones und sozialen Netzwerken geprägt. Diese dauerhafte Nutzung kann Stress, digitale Erschöpfung, eine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens sowie Schlafprobleme begünstigen. Je früher diese intensive Nutzung beginnt, desto größer kann der Einfluss auf die mentale Gesundheit sein.

Katrien: Soziale Netzwerke können tatsächlich ein zusätzlicher Belastungsfaktor sein. Die permanente Reiz- und Informationsüberflutung verstärkt bei vielen Menschen Stress und Angstgefühle. Zudem bleiben Onlinekontakte häufig oberflächlicher als persönliche Begegnungen im echten Leben. Ebenso beobachten wir ein wachsendes Unsicherheitsgefühl im Zusammenhang mit geopolitischen Spannungen, der Klimakrise, gesellschaftlicher Polarisierung sowie zunehmendem Leistungsdruck in Schule und Beruf.

Spielt das Geschlecht eine Rolle?

Ludo: Auch das Geschlecht beeinflusst die Inanspruchnahme mentaler Gesundheitsleistungen. Frauen suchen in der Regel schneller Unterstützung. Vielen Männern fällt es weiterhin schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen, was u.a. mit fest etablierten gesellschaftlichen Rollenbildern und Erwartungen zusammenhängt. Das kann sich auch auf die ärztliche Diagnosestellung auswirken, da sich depressive Symptome bei Männern und Frauen unterschiedlich äußern.

Welche weiteren Faktoren sind für die mentale Gesundheit relevant?

Katrien: Prekäre Lebensumstände stehen in engem Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit. Finanzielle Mittel sind meist Voraussetzung, um an Aktivitäten teilzunehmen, soziale Kontakte zu knüpfen und Zugang zu qualitativ hochwertiger Versorgung zu erhalten. Hinzu kommt, dass eine Therapie häufig teurer ist als Medikamente, was die Entscheidungen der Betroffenen beeinflusst. Für Menschen mit begrenztem Budget sind Medikamente daher meist leichter zugänglich.

Auch das Umfeld wirkt maßgeblich mit. Ein stabiles Netz an sozialen Kontakten ist mit Abstand der wichtigste Schutzschild gegen Stress. Ebenso wirken sich ein grünes, sicheres Lebensumfeld mit sozialem Zusammenhalt sowie eine Arbeit, die Sicherheit, Zufriedenheit und Sinn vermittelt, positiv auf die mentale Gesundheit aus.

Darüber hinaus beeinflussen individuelle Faktoren – etwa die körperliche Gesundheit, soziale und psychologische Kompetenzen sowie Erfahrungen aus der frühen Kindheit – die Resilienz eines Menschen erheblich.

Was versteht man unter sozialem Zusammenhalt und wie kann dieser gefördert werden?

Ludo: Sozialer Zusammenhalt beschreibt das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, sowie die Möglichkeit, sich an Aktivitäten in der eigenen Umgebung zu beteiligen. Es gibt bereits zahlreiche positive Initiativen, die Menschen zusammenbringen – etwa das Engagement vieler Freiwilliger in lokalen Organisationen.

Die Bekämpfung von Einsamkeit sollte als politische Priorität anerkannt werden. Es braucht mehr öffentliche Mittel, um Initiativen zu unterstützen, die soziale Bindungen stärken. Auch freiwilliges Engagement verdient mehr Anerkennung, denn nicht nur bezahlte Arbeit trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.

Ihr Fazit?

Katrien: Einsamkeit gehört zum Leben dazu und ist zutiefst menschlich. Jeder kennt Phasen, in denen er sich allein fühlt – und das ist völlig normal. Es handelt sich um ein subjektives Gefühl, das sich im Laufe der Zeit verändern kann. Einsamkeit ist kein individuelles Versagen, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung, der wir gemeinsam begegnen können.



Männer und Medizin:

Gesundheit als Nebensache?

Gesundheit ist für viele Männer kein Thema, dem sie im Alltag bewusst Raum einräumen. Solange keine Beschwerden auftreten, bleibt der Kontakt zum Arzt meist auf das Allernötigste beschränkt. Probleme werden heruntergespielt, Kontrolluntersuchungen aufgeschoben und gesundheitsfördernde Maßnahmen ignoriert – ob aus Zeitmangel, Gewohnheit oder Zurückhaltung. Das zeigt sich auch in ihrer Lebenserwartung: Im Durchschnitt leben Männer in Belgien 4 Jahre weniger als Frauen. Darauf könnten sie jedoch Einfluss nehmen. Denn der Umgang mit der eigenen Gesundheit spielt eine zentrale Rolle dabei, Risiken frühzeitig zu erkennen, Krankheiten rechtzeitig zu behandeln und die Lebensqualität langfristig zu erhalten.

Die Schwächen des starken Geschlechts

Wenn es um Vorsorge und Arztbesuche geht, scheint die Hemmschwelle für viele Männer unüberwindbar. Dabei ist es wichtig, Früherkennungsprogramme regelmäßig wahrzunehmen und Beschwerden zeitnah abzuklären. Doch warum ziehen viele Männer es vor, eher zur „Reparatur“ zu fahren als zur „Inspektion“?

Selbstvernachlässigung durch falsches Selbstbild

Das Selbstverständnis von Männern ist in vielerlei Hinsicht von maskuliner Stärke, emotionaler Zurückhaltung, hoher Leistungsfähigkeit und großem Durchhaltevermögen geprägt. Ein längst überholtes Bild, das sich jedoch bis heute hartnäckig hält. Über Beschwerden und Schwächen wird nach wie vor ungenügend gesprochen.

Der Anspruch, belastbar, unabhängig und „unverwundbar“ zu sein, führt häufig dazu, Warnsignale des Körpers zu ignorieren oder zu relativieren. Hilfe in Anspruch zu nehmen, wird nicht selten als Schwäche wahrgenommen – besonders bei psychischen Beschwerden. Statt frühzeitig zu reagieren, wird abgewartet, verdrängt oder aufgeschoben.

Alltag vor Gesundheit

Berufliche Verpflichtungen, Zeitdruck und familiäre Verantwortung führen dazu, dass die eigene Gesundheit oft in den Hintergrund rückt. Arzttermine werden auf später verschoben oder als „nicht dringend“ eingestuft. Hinzu kommt, dass viele Männer Schwierigkeiten haben, feste Termine in ihren Alltag zu integrieren – besonders bei langen Wartezeiten oder organisatorischem Aufwand. Auch das Fehlen geeigneter Angebote oder spezialisierter Fachkräfte in der Nähe kommt dem einen oder anderen Mann gelegen, um sich vor dem Gesundheitscheck zu drücken.

Unbehagen, Angst und Unsicherheit

Über intime oder sensible Themen zu sprechen, fällt vielen Männern schwer. Beschwerden wie Erektionsstörungen, vorzeitiger Samenerguss oder ungewollter Urinverlust sind häufig mit Scham verbunden und werden als Angriff auf die eigene Männlichkeit erlebt.

Selbst wenn der Schritt zum Arzt gelingt, ist es oft nicht einfach, die eigenen Symptome klar zu benennen. Dadurch wird notwendige Hilfe nicht selten zu spät in Anspruch genommen.

Obendrauf kommt die Sorge vor einer möglichen Diagnose. Um einer solchen Konfrontation aus dem Weg zu gehen, werden Situationen vermieden, die mit Krankheit oder Risiko verbunden sind – dazu zählt auch die Vorsorge.

Unsicherheit über den Ablauf von Untersuchungen trägt zusätzlich dazu bei, dass Arztbesuche nach hinten geschoben oder ganz vermieden werden. So bleibt vieles ungeklärt – oft länger, als es sinnvoll wäre.



Mangelnde Gesundheitskompetenz

Bei vielen Männern scheitert das Thema Gesundheit bereits daran, dass sie schwer einschätzen können, wann ein Arztbesuch tatsächlich notwendig ist. Die Einstellung „Was von alleine gekommen ist, wird auch von alleine wieder gehen“ führt dazu, dass Beschwerden verharmlost oder ignoriert werden.

Zudem fehlt es oft an Wissen über Vorsorgeangebote und deren konkreten Nutzen. Auch die Orientierung im Gesundheitssystem fällt vielen schwer: Den richtigen Ansprechpartner zu finden oder passende Leistungen in Anspruch zu nehmen, wird so zur Hürde. Dadurch werden Warnsignale des Körpers oft zu spät erkannt – mit dem Risiko, dass sich Erkrankungen verschlimmern oder Behandlungen unnötig hinauszögern.

Soziales Umfeld und fehlende Vorbilder

Auch das soziale Umfeld spielt eine wichtige Rolle im Gesundheitsverhalten vieler Männer. Wenn im Freundes- oder Kollegenkreis kaum über Gesundheit, Vorsorge oder Arztbesuche gesprochen wird, fehlt oft der Anstoß, selbst aktiv zu werden. Beschwerden werden selten thematisiert – und wer doch einen Arzt aufsucht, stößt nicht immer auf Verständnis oder Interesse.

Dabei können gerade Gespräche im persönlichen Umfeld dazu beitragen, Hemmschwellen abzubauen und den Umgang mit der eigenen Gesundheit zu normalisieren. Positive Beispiele und offene Kommunikation wirken hier oft stärker als jede Empfehlung von außen.

Vom Vorsorgemuffel zum Gesundheitsexperten

Ein bewusster Wandel im Umgang mit der eigenen Gesundheit beginnt dort, wo vertraute Muster hinterfragt und neue Perspektiven zugelassen werden. Um das eigene Gesundheitsbewusstsein nachhaltig zu stärken, gilt es, männerspezifische Denk- und Verhaltensweisen, die Vorsorge und Früherkennung bislang oft in den Hintergrund drängen, in Frage zu stellen und hinter sich zu lassen. Wer gewohnte Rollenbilder loslässt und gesundheitliche Verantwortung nicht länger aufschiebt, schafft Raum für mehr Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper. So wird aus Zurückhaltung Schritt für Schritt ein aktiver, selbstbestimmter Umgang mit Gesundheit.

Warum Vorsorge entscheidend ist

Ein Arztbesuch erscheint oft nur dann notwendig, wenn bereits Beschwerden bestehen. Doch gerade die Vorsorge zeigt, wie wichtig frühes Handeln ist. Viele Krebserkrankungen können in einem frühen Stadium erkannt und deutlich besser behandelt werden als in späteren Phasen. In einigen Fällen lassen sich sogar Krebsvorstufen identifizieren und entfernen, bevor sich überhaupt ein Tumor entwickelt. Früherkennung erhöht damit nicht nur die Heilungschancen, sondern kann in bestimmten Fällen auch dazu beitragen, eine Erkrankung ganz zu verhindern.



Vorsorge im Überblick

Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen richten sich nach Alter, Lebensstil und individuellen Risikofaktoren. Während in jungen Jahren vor allem allgemeine Gesundheitschecks, Impfstatus und risikobasierte Abklärungen im Vordergrund stehen, gewinnen ab dem mittleren Alter regelmäßige Kontrollen von Herz-Kreislauf-Risiken und Stoffwechselwerten an Bedeutung. Ab 50 Jahren kommen strukturierte Früherkennungsprogramme hinzu. Im höheren Alter stehen zusätzliche Impfungen, Mobilität sowie Sturzprävention im Fokus. Der Hausarzt bleibt die zentrale Anlaufstelle für eine individuelle Vorsorgestrategie.

Hautkrebs	<p>Derzeit besteht kein allgemeines Screeningprogramm.</p> <p>Das sollten Sie tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Selbstkontrolle der Haut, Nutzung digitaler Hilfsmittel (z.B. SkinVision-App). <p>Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten: ärztliche Abklärung (Dermatologe).</p> <p> Für Gesundheits-Apps sehen wir durch unsere Zusätzlichen Dienste eine Erstattung von 50 % der Kosten vor, bis zu 50 € pro Jahr.</p>
Darmkrebs	<p>Screeningprogramm: Stuhltest (kostenlos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Altersgruppe: 50 bis 74 Jahre Häufigkeit: alle 2 Jahre <p>Bei Beschwerden oder persönlichem bzw. familiärem Risiko: ärztliche Abklärung (Gastroenterologe).</p>
Hodenkrebs	<p>Derzeit besteht kein allgemeines Screeningprogramm.</p> <p>Das sollten Sie tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Selbstkontrolle. <p>Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten: ärztliche Abklärung (Urologe).</p>
Prostatakrebs	<p>Derzeit besteht kein allgemeines Screeningprogramm.</p> <p>Das sollten Sie tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Selbstkontrolle. <p>Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten: ärztliche Abklärung (Urologe).</p>
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	<p>Ärztliche Risikoprofilabklärung (Kardiologe): ab 40 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none"> Umfang: Blutdruck, Blutwerte, Lebensstil, familiäre Risiken Häufigkeit: abhängig vom persönlichen Risikoprofil
Diabetes	<p>Blutabnahme durch den Hausarzt: ab 45 Jahren</p>
Osteoporose	<p>Derzeit besteht kein allgemeines Screeningprogramm.</p> <p>Das sollten Sie tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> ärztliche Risikoprofilabklärung (z.B. familiäre Vorbelastung, frühere Frakturen, längerer Kortikosteroidgebrauch, Rauchen), Knochendichtemessung (Osteodensitometrie). <p> Für eine Knochendichtemessung erstatten wir alle 2 Jahre bis zu 35 € durch unsere Zusätzlichen Dienste.</p>
Impfungen	<p>Je nach Alter, Lebensphase oder persönlichem Gesundheitsrisiko werden bestimmte Impfungen empfohlen, etwa gegen HPV, Grippe, Covid-19, Pneumokokken, RSV oder Gürtelrose sowie die regelmäßige Auffrischung gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten. Ihr Hausarzt ist der erste Ansprechpartner, um zu prüfen, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind.</p> <p> Bleibt nach der gesetzlichen Beteiligung ein Kostenanteil zu Ihren Lasten, erstatten wir im Rahmen unserer Zusätzlichen Dienste bis zu 30 € pro Jahr für anerkannte Impfstoffe.</p>

Wenn etwas auffällt, Beschwerden auftreten oder Unsicherheiten bestehen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei erhöhtem familiärem Risiko wird die weitere Nachsorge individuell gemeinsam mit dem Arzt festgelegt – ebenso wie der Zeitpunkt und die Häufigkeit der Untersuchungen.

Stark sein müssen?

Warum Männer oft anders mit Gefühlen umgehen

Viele Männer sprechen seltener über ihr Gefühlsleben als Frauen. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie keine Gefühle haben oder diese bewusst unterdrücken wollen. Häufig liegt der Grund vielmehr darin, dass sie nie gelernt haben, mit Emotionen offen umzugehen oder diese auszudrücken. Zwar haben sich Rollenbilder in den letzten Jahrzehnten spürbar verändert, dennoch hält sich hartnäckig die Vorstellung, Männer müssten stark sein, funktionieren und ihre Emotionen im Griff behalten. Dieses Bild wirkt oft subtil im Alltag weiter – in Erziehung, Beziehungen und gesellschaftlichen Erwartungen. Doch was genau steckt hinter dieser emotionalen Zurückhaltung?

Unterschiede, aber keine festen Regeln

Zunächst ist wichtig: Es gibt keine „typisch männlichen“ oder „typisch weiblichen“ Gefühle. Jeder Mensch ist individuell. Auch viele Frauen tun sich schwer damit, über Emotionen zu sprechen, während es Männer gibt, die sehr offen sind.

Trotzdem lassen sich im Alltag gewisse Unterschiede beobachten. Frauen nutzen Gespräche häufig, um Gedanken zu sortieren, Gefühle einzuordnen und Nähe herzustellen. Das Aussprechen selbst hat dabei oft schon eine entlastende Wirkung. Viele Männer hingegen gehen anders vor. Sie sprechen oft erst dann über Probleme, wenn sie bereits eine Lösung im Kopf haben – oder sie vermeiden das Gespräch ganz, wenn sie keine klare Antwort sehen. Gefühle in Worte zu fassen fällt ihnen häufig schwerer, insbesondere dann, wenn sie es nicht gelernt haben.

Treffen diese unterschiedlichen Kommunikationsweisen aufeinander, entstehen leicht Missverständnisse: Die eine Seite wünscht sich Austausch, die andere eher Ruhe oder Klarheit.

Prägung und Rollenbilder

Ein wesentlicher Einfluss liegt in der frühen Prägung. Viele Männer sind mit Botschaften aufgewachsen wie „Sei stark“, „Reiß dich zusammen“ oder „Jungs weinen nicht“. Auch wenn solche Sätze heute weniger offen ausgesprochen werden, wirken sie oft unterschwellig weiter.

Kinder lernen früh, welches Verhalten akzeptiert ist. Werden Gefühle wie Traurigkeit oder Angst eher abgewertet, lernen sie, diese zu unterdrücken oder gar nicht erst bewusst wahrzunehmen.

Hinzu kommen gesellschaftliche Rollenbilder: Über lange Zeit galt der Mann vor allem als Versorger, Entscheider und Beschützer. Eigenschaften wie Kontrolle, Leistungsfähigkeit und Durchsetzungsstärke standen im Vordergrund – emotionale Sensibilität eher nicht.

Solche Vorstellungen werden häufig unbewusst weitergegeben. Sie zeigen sich manchmal in kleinen Alltagssituationen, in denen Jungen anders auf Emotionen reagieren „sollen“ als Mädchen.

Fehlende Übung im Umgang mit Gefühlen

Ein oft unterschätzter Punkt ist die fehlende Übung. Der Umgang mit Gefühlen ist keine Selbstverständlichkeit – er wird gelernt.

Wer selten dazu ermutigt wurde, Gefühle wahrzunehmen oder zu benennen, hat später oft Schwierigkeiten damit. Das zeigt sich z.B. darin, dass jemand zwar merkt, dass „etwas nicht stimmt“, aber nicht genau sagen kann, ob es sich um Stress, Enttäuschung, Angst oder Überforderung handelt.

Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass Gespräche vermieden werden. Nicht aus Ablehnung, sondern weil schlicht die Worte fehlen oder die Situation unangenehm wirkt.

Gesellschaftlicher Druck und Erwartungen

Auch heute wird emotionale Zurückhaltung häufig stillschweigend mit Stärke verbunden. Viele Männer erleben – bewusst oder unbewusst – die Erwartung, souverän zu bleiben und Probleme „im Griff“ zu haben.

Besonders im beruflichen Umfeld oder in männlich geprägten Gruppen kann die Sorge bestehen, durch Offenheit an Ansehen zu verlieren oder nicht ernst genommen zu werden.

In Beziehungen kommt eine weitere Ebene hinzu: Männer sehen sich oft in der Rolle, Halt zu geben, Sicherheit auszustrahlen und verlässlich zu funktionieren. Wer diese Verantwortung stark empfindet, hat manchmal das Gefühl, eigene Schwächen oder Unsicherheiten nicht zeigen zu dürfen.

Wenn Gefühle anders zum Ausdruck kommen

Gefühle verschwinden nicht, nur weil sie nicht ausgesprochen werden. Sie suchen sich andere Wege.

So kommt es vor, dass Gefühle wie Unsicherheit, Traurigkeit oder Hilflosigkeit nicht direkt gezeigt werden, sondern sich in Ärger, Ungeduld oder Rückzug äußern. Diese Reaktionen sind nach außen oft leichter wahrnehmbar – und gesellschaftlich eher akzeptiert.

Für das Gegenüber kann das verwirrend sein: Statt eines offenen Gesprächs entsteht ein Verhalten, das schwer einzuordnen ist.



Unterschiedliche Wege im Umgang mit Konflikten

Auch beim Umgang mit Konflikten zeigen sich oft Unterschiede. Viele Männer versuchen, Probleme möglichst schnell zu lösen. Sie konzentrieren sich auf Fakten, suchen nach klaren Antworten und möchten Spannungen zügig beenden.

Andere erleben dagegen genau das Gespräch als wichtigen Teil der Lösung. Das gemeinsame Durchdenken, das Ausdrücken von Gefühlen und das gegenseitige Verstehen stehen dann im Vordergrund.

Treffen diese beiden Ansätze aufeinander, entsteht leicht Frust: Die eine Seite fühlt sich nicht gehört, die andere fühlt sich unter Druck gesetzt.

Rückzug als Schutzstrategie

Für viele Männer ist Rückzug eine Form der Selbstregulation. Ruhe hilft ihnen, Gedanken zu sortieren und wieder Stabilität zu gewinnen.

Das bedeutet nicht, dass ihnen das Thema egal ist – im Gegenteil. Häufig beschäftigen sie sich innerlich damit, nur eben ohne darüber zu sprechen.

Menschen, die eher über Gespräche verarbeiten, empfinden dieses Verhalten dagegen oft als Distanz oder fehlende Nähe. Wird nicht darüber gesprochen, kann sich Unsicherheit oder Druck aufbauen.



Unterschiedliches Erleben von Gefühlen

Ein wichtiger Punkt wird häufig übersehen: Nicht alle Menschen empfinden Dinge gleich intensiv.

Was für die eine Person sehr emotional ist, kann für eine andere weniger bedeutsam sein. Das ist kein Mangel und kein Fehler, sondern Ausdruck individueller Unterschiede.

Gefühle lassen sich nicht erzwingen – weder bei sich selbst noch beim Gegenüber

Abstand und Perspektivwechsel

Wenn Emotionen hochkochen, ist es oft hilfreicher, nicht sofort eine Lösung zu erzwingen. Eine bewusste Pause kann dabei helfen, die Situation zu entschärfen.

Mit etwas Abstand lassen sich Gedanken klarer ordnen, Missverständnisse relativieren und Gespräche ruhiger führen. Was im ersten Moment überwältigend wirkt, erscheint später oft differenzierter.

Was im Alltag helfen kann



Ruhig und respektvoll reden

Die Art, wie ein Gespräch beginnt, entscheidet oft über seinen Verlauf. Vorwürfe oder Druck führen schnell zu Abwehr. Hilfreicher ist es, die eigene Wahrnehmung ruhig zu beschreiben – ohne direkte Schuldzuweisungen.



Den richtigen Moment wählen

Nicht jede Situation eignet sich für ein tiefes Gespräch. Nach einem langen Arbeitstag oder in stressigen Momenten fehlt oft die innere Ruhe dafür. Ein passender Zeitpunkt kann entscheidend dafür sein, ob ein Gespräch gelingt.



Offenheit anbieten – nicht erzwingen

Gespräche über Gefühle brauchen Freiwilligkeit. Wer sich gedrängt fühlt, zieht sich meist eher zurück. Es ist oft wirkungsvoller, Gesprächsangebote zu machen und gleichzeitig Raum zu lassen.



Unterschiede akzeptieren

Menschen verarbeiten Emotionen unterschiedlich. Manche brauchen Austausch, andere eher Zeit für sich. Beides ist legitim. Entscheidend ist das gegenseitige Verständnis dafür.

Fazit: Emotionen verstehen statt bewerten

Der Umgang mit Gefühlen ist kein einfaches „Wollen oder Nicht-Wollen“. Er wird geprägt durch Erziehung, Erfahrungen und gesellschaftliche Erwartungen.

Wer diese Hintergründe berücksichtigt, versteht besser, warum Menschen in ähnlichen Situationen unterschiedlich reagieren. Dieses Verständnis kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden, Druck aus Konflikten zu nehmen und langfristig mehr Gelassenheit im Miteinander zu schaffen.



Männer wirken länger jung – sterben aber früher

Warum wirken Männer oft länger jung, haben aber dennoch eine geringere Lebenserwartung als Frauen? Dieses scheinbare Paradox beschäftigt die Wissenschaft seit Jahrzehnten. Obwohl der menschliche Alterungsprozess intensiv erforscht wird, bleiben viele Fragen offen – insbesondere, warum sich das Altern bei Männern und Frauen so unterschiedlich vollzieht.

Faktisch lässt sich sagen, dass Männer eine geringere Lebenserwartung haben als Frauen – letztere werden durchschnittlich 4 bis 6 Jahre älter. Laut Daten der WHO lag die weltweite Lebenserwartung im Jahr 2023 bei etwa 69 Jahren für Männer und 73 Jahren für Frauen – mit teils deutlich höheren Werten in Industrieländern. Doch woran liegt dieser Unterschied?

Biologische Faktoren

Ein Teil der Erklärung liegt in der Biologie. Forscher sehen vor allem hormonelle und genetische Unterschiede als zentrale Einflussfaktoren.

Hormone

Die Sexualhormone Testosteron und Östrogen prägen den Körper auf unterschiedliche Weise. Östrogen, das bei Frauen in höherer Konzentration vorkommt, wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es schützt u.a. die Blutgefäße und kann das Risiko für Herzkrankheiten senken – zumindest bis zur Menopause, nach der der Hormonspiegel deutlich abfällt.

Testosteron wiederum beeinflusst Muskelmasse, Knochendichte, Fettverteilung und kognitive Funktionen. Ein gesunder Testosteronspiegel ist wichtig für viele körperliche Prozesse, allerdings ist seine schützende Wirkung auf das Herz weniger eindeutig belegt als die von Östrogen.

Männer

Testosteron

Männliches Sexualhormon, verantwortlich für Muskelaufbau, Bartwuchs, tiefe Stimme, Libido

Östrogen

Kleine Mengen über Umwandlung von Testosteron, wichtig für Knochengesundheit, Herz-Kreislauf-System, Gehirnfunktion, Fettverteilung

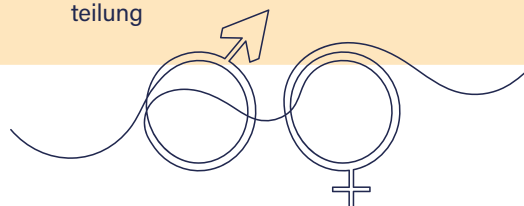
Frauen

Östrogen

Weibliches Sexualhormon, verantwortlich für Menstruation, Brustentwicklung, Fettverteilung, Knochengesundheit

Testosteron

Kleine Mengen in Eierstöcken und Nebennieren, wichtig für Muskelmasse, Libido, Energielevel, Stimmung



Hautalterung: Warum Männer länger „jung“ wirken

Ein sichtbarer Unterschied zeigt sich bei der Hautalterung. Testosteron fördert die Kollagenproduktion und führt zu einer dickeren, fettigeren Haut. Dadurch bilden sich Falten bei Männern oft später als bei Frauen.

Während Männerhaut gleichmäßiger altert, verläuft dieser Prozess bei Frauen häufig sprunghafter – insbesondere nach der Menopause, wenn der Östrogenspiegel stark sinkt. Allerdings spielen auch äußere Faktoren wie UV-Strahlung, Lebensstil und Hautpflege eine wichtige Rolle, sodass hormonelle Effekte nur einen Teil des Gesamtbildes erklären.

Chromosomen und Immunsystem

Chromosomen sind DNA-Moleküle, die genetische Informationen im Körper tragen. Sie sorgen dafür, dass genetische Informationen richtig an Tochterzellen weitergegeben werden. Der Mensch hat 22 Körperchromosomenpaare und ein Geschlechtschromosomenpaar. Genau bei diesem Paar vermuten Wissenschaftler eine Erklärung für die frühere Sterblichkeit von Männern.

Während Frauen 2 X-Chromosomen tragen, haben Männer ein X- und ein Y-Chromosom. Das X-Chromosom enthält über 1.000 Gene, darunter viele, die für das Immunsystem relevant sind. Einige Forscher vermuten daher einen Backup-Effekt. Sollte ein Gen auf einem X-Chromosom fehlerhaft sein, kann das zweite dies teilweise ausgleichen. In Kombination mit hormonellen Einflüssen – etwa der immunstärkenden Wirkung von Östrogen – könnte dies erklären, warum Frauen oft ein robusteres Immunsystem haben. Männern bleibt die X-Chromosom-Reserve verwehrt: Ihr Y-Chromosom trägt nur ca. 50 bis 60 Gene, die hauptsächlich die Geschlechtsentwicklung steuern, statt das Immunsystem betreffende Prozesse.

Hierbei handelt es sich allerdings nicht um eine abschließende Erklärung für die frühere Sterblichkeit von Männern, sondern um eine von mehreren wissenschaftlichen Hypothesen.

Lebensstil und gesellschaftliche Faktoren

Neben biologischen Faktoren spielen auch Verhalten und soziale Bedingungen eine entscheidende Rolle. Insbesondere Sozialwissenschaftler messen diesen Aspekten eine größere Bedeutung zu. Einige Thesen deuten sogar auf eine lineare Alterung beider Geschlechter hin bei ähnlichen Verhaltensweisen und gleichen gesellschaftlichen Bedingungen.

Lebensstil und Vorsorge

Männern wird nach wie vor ein höherer Alkohol- und Zigarettenkonsum zugesprochen sowie ein höherer Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch. Wir sprechen hier von Konsumgütern, die in großen Mengen offenkundig krebs-erregend und im Allgemeinen schlecht für die Gesundheit sind. Zusätzlich achten Frauen tendenziell stärker auf eine

ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen ist.

Studien aus Ländern mit gut ausgebautem Gesundheitssystem zeigen zudem, dass Frauen Vorsorgeangebote konsequenter nutzen als Männer. Gerade mit zunehmendem Alter gewinnen regelmäßige Untersuchungen an Bedeutung, da sie eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten ermöglichen. Männer nehmen diese Angebote im Durchschnitt seltener wahr – mit der Folge, dass Erkrankungen häufiger erst in späteren Stadien diagnostiziert werden.

Psyche und Sozialleben

Auch psychologische Aspekte beeinflussen die Gesundheit und das Altern. Männer suchen seltener soziale Unterstützung und sprechen weniger über Belastungen. Dauerhafter Stress und fehlende emotionale Verarbeitung können sich langfristig negativ auf den Körper auswirken. Frauen pflegen außerdem oft ein ausgeprägteres Netzwerk an sozialen Kontakten, die besonders im Alter wichtig werden, da mit dem Wegfall beruflicher und familiärer Strukturen das Risiko für Isolation steigt und soziale Einbindung eine zentrale Rolle für psychische und körperliche Gesundheit spielt.

Ein weiterer naheliegender Grund könnte sein, dass Männer häufiger in körperlich belastenden oder risikoreichen Berufen arbeiten, was das Unfall- und Gesundheitsrisiko zusätzlich erhöht.

Diese sozialen und kulturellen Unterschiede liefern zwar wichtige Hinweise, aber eine eindeutige Erklärung dafür, warum Männer und Frauen unterschiedlich altern, gibt es nicht.

Annäherung der Lebenserwartung

Einige Studien legen nahe, dass sich die Unterschiede in der Lebenserwartung deutlich verringern, wenn Männer und Frauen unter ähnlichen Lebensbedingungen leben. Untersuchungen in klösterlichen Gemeinschaften oder in Ländern mit hoher Gleichstellung zeigen, dass sich die Lebenserwartung annähert, sobald Faktoren wie Ernährung, Gesundheitsvorsorge und soziale Einbindung vergleichbar sind. Auch Entwicklungen im Rauchverhalten belegen, wie stark sich der Lebensstil auf die Sterblichkeit auswirkt. Diese Beobachtungen sprechen dafür, dass Alterungsprozesse zumindest teilweise weniger geschlechtsspezifisch verlaufen als oft angenommen.

Fazit

Die unterschiedlichen Alterungsprozesse von Männern und Frauen lassen sich nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Vielmehr entsteht das Gesamtbild aus einem komplexen Zusammenspiel biologischer, hormoneller sowie lebensstilbedingter und sozialer Faktoren.

Während Männer durch hormonelle Einflüsse oft länger ein jugendliches Erscheinungsbild bewahren, profitieren Frauen stärker von biologischen Schutzmechanismen – insbesondere im Hinblick auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Gleichzeitig zeigen sich Unterschiede im Lebensstil und im sozialen Umfeld: Frauen achten tendenziell stärker auf ihre Gesundheit und pflegen häufiger stabile soziale Netzwerke, die sich langfristig positiv auf das Wohlbefinden auswirken können.

Der neue Mann:

Zwischen Tradition und Wandel

Der Mann von heute soll präsent sein, zuhören, Verantwortung im Familienleben übernehmen – und zugleich im Beruf leistungsfähig, belastbar und jederzeit verfügbar bleiben. Während gesellschaftlich ein modernes Verständnis von Gleichstellung wächst, wirken traditionelle Erwartungen weiter: derjenige zu sein, der Sicherheit bietet, Stabilität schafft und beruflich erfolgreich ist. Genau aus diesem Spannungsfeld ergibt sich eine zentrale Frage unserer Zeit: Wie viel Veränderung ist bereits im Alltag angekommen – und wo prägen frühere Rollenbilder weiterhin das Denken und Handeln?

Ein Rollenbild im Umbruch

Das Verständnis von Männlichkeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verändert. Stand früher vor allem die Funktion des Ernährers im Vordergrund, rücken heute verschiedene Lebensbereiche enger zusammen. Beruf, Familie, Partnerschaft und persönliche Entwicklung beeinflussen sich stärker als früher.

Studien zeigen, dass die Erwartungen an Väter und Partner spürbar gestiegen sind – insbesondere im Hinblick auf emotionale Präsenz und aktive Beteiligung am Familienalltag. Dabei verläuft diese Entwicklung nicht überall gleich schnell: Frühere Muster verlieren zwar an Bedeutung, prägen jedoch weiterhin Entscheidungen und Selbstbilder. Der gesellschaftliche Wandel schafft damit nicht nur neue Möglichkeiten, sondern auch zusätzliche Anforderungen.

Vaterrolle:

Zwischen Nähe und Verfügbarkeit

In Belgien nehmen heute deutlich mehr Männer Elternurlaub in Anspruch als noch vor einigen Jahren. Rund ein Drittel der anspruchsberechtigten Väter nutzt zumindest zeitweise eine Form von Elternzeit.

Dennoch bleiben Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen. Väter wählen häufiger kürzere Modelle oder reduzieren ihre Arbeitszeit nur vorübergehend, während längere Unterbrechungen überwiegend von Müttern übernommen werden.

Der Anspruch an Männer, im Familienalltag präsenter zu sein, wächst. Viele möchten ihre Kinder aktiver begleiten, sich stärker an der Erziehung beteiligen und bewusster Zeit mit der Familie verbringen, bleiben jedoch beruflich stark eingebunden. Daraus entsteht eine doppelte Erwartungshaltung: engagierter Vater zu sein, ohne beruflich an Verlässlichkeit oder Leistungsfähigkeit zu verlieren.



Beruf:

Zwischen Leistung und Flexibilität

Flexible Arbeitsmodelle, Teilzeit und Homeoffice gewinnen an Bedeutung und werden immer öfter auch von Männern genutzt. Dadurch rücken Themen wie Work-Life-Balance, persönliche Zeitgestaltung und Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben stärker in den Fokus.

Trotzdem bleibt die Verbindung zwischen Männlichkeit und beruflichem Erfolg tief verankert. Karriere, Einkommen und Leistungsfähigkeit beeinflussen weiterhin das Selbstbild vieler Männer. Entscheidungen rund um Arbeitszeitreduktion oder berufliche Auszeiten werden deshalb oft besonders sorgfältig abgewogen.

Hinzu kommt, dass moderne Arbeitswelten neue Anforderungen mit sich bringen. Permanente Erreichbarkeit, hoher Leistungsdruck und steigende Flexibilität können Freiräume schaffen, gleichzeitig aber auch zusätzlichen Stress verursachen. Viele Männer erleben dadurch einen dauerhaften Balanceakt zwischen beruflichen Erwartungen und dem Wunsch nach mehr Zeit für Familie, Partnerschaft oder persönliche Interessen.

Gerade darin zeigt sich ein grundlegender Umbruch: Erfolg wird heute nicht mehr ausschließlich über Karriere definiert. Dennoch bleibt berufliche Anerkennung für viele ein wichtiger Bestandteil des eigenen Selbstverständnisses.



Partnerschaft:

Zwischen Anspruch und Alltag

Aufgabenverteilung, Verantwortung und mentale Belastung werden heute offener thematisiert. Klassische Rollenaufteilungen verlieren an Selbstverständlichkeit, auch wenn sie weiterhin bestehen.

Im selben Zug steigen die Erwartungen an Fairness, gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamer Organisation des Alltags. Die Realität bleibt jedoch häufig dahinter zurück. Studien zeigen, dass Frauen nach wie vor den größeren Anteil unbezahlter Haus- und Care-Arbeit übernehmen. Dadurch entstehen nicht selten unterschiedliche Wahrnehmungen darüber, was als gerechte Verteilung empfunden wird.

Zudem beruhen moderne Partnerschaften stärker auf Kommunikation und emotionaler Beteiligung. Für viele Männer bedeutet das eine deutliche Erweiterung der klassischen Partnerrolle.

Identität:

Zwischen Selbstbild und Veränderung

Mit den gesellschaftlichen Veränderungen wandelt sich auch das Verständnis davon, was Männlichkeit heute bedeutet. Eigenschaften wie emotionale Offenheit, Fürsorge und Selbstreflexion werden deutlich stärker akzeptiert als früher und gewinnen insbesondere bei jüngeren Generationen an Bedeutung.

Dennoch bleiben traditionelle Vorstellungen von Stärke, Kontrolle und Unabhängigkeit tief verwurzelt. Viele Männer bewegen sich dadurch zwischen unterschiedlichen Anforderungen, die nicht immer leicht miteinander vereinbar sind.

Erschwerend kommt hinzu, dass klare Orientierungspunkte zunehmend fehlen. Frühere Rollenbilder waren oft eindeutiger definiert, während heute vielfältigere Lebensentwürfe möglich sind. Diese neue Freiheit eröffnet Chancen, kann aber gleichzeitig Unsicherheit auslösen.

Fragen nach Erfolg, Verantwortung, emotionaler Ausdrucksfähigkeit oder persönlicher Erfüllung werden heute individueller beantwortet als noch vor einigen Jahrzehnten. Männer sollen souverän und sensibel, engagiert und belastbar, präsent und leistungsfähig sein. Genau diese Vielzahl an Erwartungen macht moderne Männlichkeit komplexer als früher.

Soziale Beziehungen:

Zwischen Verbundenheit und Rückzug

Auch Freundschaften und Freizeitgestaltung verändern sich. Viele Männer legen heute größeren Wert auf persönliche Gespräche, gegenseitige Unterstützung und emotionale Nähe innerhalb ihres sozialen Umfelds. Und doch fällt es vielen weiterhin schwer, über Sorgen, Überforderung oder Unsicherheiten offen zu sprechen.

Oft stehen gemeinsame Aktivitäten stärker im Vordergrund als persönliche Gespräche. Beruf, Familie und Alltagsverpflichtungen führen wiederum dazu, dass Freundschaften im Erwachsenenalter schwieriger gepflegt werden können. Freizeit wird knapper, Kontakte werden unregelmäßiger und soziale Beziehungen verschieben sich häufig stärker in den familiären Bereich.

Dabei wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig stabile soziale Kontakte für das persönliche Wohlbefinden sind. Gerade in belastenden Lebensphasen bieten Freundschaften einen wichtigen Ausgleich und emotionale Unterstützung. Auch hier wird die Veränderung des modernen Männerbildes sichtbar: Erwartet wird emotionale Präsenz und aktive Beziehungsgestaltung – im Alltag bleiben dafür jedoch oft nur begrenzte Zeitfenster und soziale Räume.





Die Schattenseiten des Wandels

Die wachsende Vielfalt an Rollen und Erwartungen eröffnet neue Möglichkeiten, kann aber auch zur Belastung werden. Viele Männer erleben einen zunehmenden Druck, unterschiedlichen Ansprüchen gleichzeitig gerecht zu werden: beruflich erfolgreich sein, als Partner präsent bleiben, Verantwortung in der Familie übernehmen und dabei körperlich sowie emotional belastbar wirken.

Wo frühere Rollenbilder Orientierung boten, entstehen heute häufiger Unsicherheiten. Was wird von einem Mann erwartet? Wann ist man erfolgreich, wann engagiert genug, wann ein guter Vater oder Partner? Eindeutige Antworten gibt es darauf immer seltener. Gleichzeitig werden Verhaltensweisen, Entscheidungen und Lebensentwürfe stärker hinterfragt und gesellschaftlich diskutiert.

Dieser Wandel kann Spannungen erzeugen. Die Sorge, Erwartungen nicht zu erfüllen, Kritik zu erfahren oder den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, führt bei manchen Männern zu Stress und innerem Druck. Besonders dann, wenn berufliche, familiäre und persönliche Anforderungen gleichzeitig aufeinandertreffen. Die neuen Freiheiten gehen damit nicht nur mit Chancen einher, sondern verlangen auch ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit und Selbstorganisation.

Fazit:

Ein Wandel ohne fertiges Zielbild

Der „neue Mann“ ist kein abgeschlossenes Konzept, sondern ein fortlaufender gesellschaftlicher Prozess. Zwischen traditionellen Erwartungen und modernen Lebensentwürfen entsteht ein vielschichtiges Rollenbild, das sich ständig weiterentwickelt – im Beruf, in der Familie, in Beziehungen und im persönlichen Selbstverständnis.

Die Veränderungen sind deutlich sichtbar, verlaufen jedoch nicht überall gleich. Während sich manche Vorstellungen bereits stark gewandelt haben, bleiben frühere Prägungen weiterhin bestehen. Genau in dieser Ambivalenz liegt die eigentliche Dynamik unserer Zeit: Der Wandel ist längst in Bewegung, aber noch nicht zu Ende geführt.

Gesund bleiben:

Wir unterstützen Sie dabei!

Gesundheit bedeutet mehr als nur die Behandlung von Krankheiten. Wer frühzeitig auf Körper und Wohlbefinden achtet und Beschwerden ernst nimmt, kann viele gesundheitliche Probleme vermeiden oder zumindest positiv beeinflussen. Deshalb unterstützen wir unsere Mitglieder mit zahlreichen Leistungen im Rahmen unserer Zusätzlichen Dienste – von Prävention und Bewegung über mentale Gesundheit bis hin zu mehr Lebensqualität im Alltag, etwa beim Sehen, Hören oder Schlafen.

Viele dieser Leistungen können gerade für Männer interessant sein: Rückenbeschwerden durch körperliche Arbeit oder langes Sitzen, Schlafprobleme, Stress, Hörbelastungen im Beruf oder die Frage, wie man langfristig gesund und leistungsfähig bleibt.

freie
Zusätzliche Dienste



Unsere Unterstützung für Ihre Gesundheit

Gesunde Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsberatung: 15 € pro Sitzung bei einem anerkannten Ernährungsberater, ohne Begrenzung der Anzahl Sitzungen.
Mentale Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologiesitzungen: 20 € für die ersten 20 Sitzungen und 15 € für jede weitere Sitzung bei einem selbstständigen Therapeuten, Orthopädagogen oder Sexologen, ohne Begrenzung der Anzahl Sitzungen. • Achtsamkeits- und Mindfulnesskurse: 50 % der Kosten, bis zu 100 € pro Jahr.
Bewegung und Rücken	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschule: bis zu 100 € pro Jahr für Rückenschulen, die von einem Kinesitherapeuten und/oder einer anderen speziell ausgebildeten Fachkraft durchgeführt werden. • Herzsportgruppen: 50 € pro Jahr für herzkranken Mitglieder. • Wassergymnastik: 100 € für die Teilnahme am Kurs des Hydrotherapiezentrums AquaVith.
Muskeln, Gelenke und Füße	<ul style="list-style-type: none"> • Osteopathie, Chiropraktik und Akupunktur: 20 € pro Sitzung, begrenzt auf 8 Sitzungen pro Behandlungsmethode. • Podologie: 12 € pro Behandlung, begrenzt auf 6 Behandlungen pro Jahr. • Podologische Einlagen: 25 € pro Einlage, begrenzt auf 2 Einlagen alle 2 Jahre. • Orthesen: 50 % der Kosten, bis zu 80 € pro Orthese alle 2 Jahre. • Medizinische Fußpflege: 7 € pro Behandlung (bzw. 10 € bei Anrecht auf den Vorzugstarif), begrenzt auf 8 Behandlungen pro Jahr.
Guter Schlaf	<ul style="list-style-type: none"> • Ambulantes Schlaflabor: 50 % der Leihgebühren, bis zu 20 € pro Jahr.
Sehen, Hören und Lächeln	<ul style="list-style-type: none"> • Brille oder Kontaktlinsen: bis zu 175 € alle 4 Jahre. • Refraktive Laser-OP: 250 € pro Eingriff, begrenzt auf 500 €. • Ambulanter Augeneingriff: 50 % der Kosten, bis zu 1.000 € pro Eingriff. • Zahnprothesen: bis zu 200 € alle 7 Jahre für feste Prothesen, Kronen, Brücken oder Implantate (ungeachtet des Alters) oder für herausnehmbare Prothesen vor dem 50. Geburtstag. • Gehörschutz gegen Lärm: 30 € alle 5 Jahre für einen durch einen Akustiker angefertigten Gehörschutz gegen Lärm.
Vorsorge, Lebensqualität und Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Kondome: bis zu 60 € pro Jahr. • Blutgerinnungstester: 50 % des Kaufpreises, begrenzt auf 500 € alle 10 Jahre. • Testmaterial: 50 % der Kosten, bis zu 100 € pro Jahr. • Spezifische Immuntherapie: 75 % der Impfstoffkosten, 375 € pro Behandlungsjahr, bis zu 1.125 €, einmal erneuerbar 5 Jahre nach Beginn der ersten Behandlung.

5 Fakten über

die Haut

Die Haut ist mit rund 2 Quadratmetern Fläche und bis zu 10 Kilogramm Gewicht das größte Organ des Menschen – und zugleich eines der vielseitigsten. Sie umhüllt den gesamten Körper, ist ständig im Einsatz und übernimmt Aufgaben, die weit über eine reine Schutzfunktion hinausgehen. Als Grenzfläche zwischen Innen- und Außenwelt entscheidet sie, was in den Körper gelangt und was nicht, und sorgt gleichzeitig dafür, dass lebenswichtige Ressourcen im Inneren erhalten bleiben.

1 Welche Funktionen hat die Haut?

Im Kern ist die Haut ein hochwirksames Schutzsystem. Sie bildet eine physische Barriere gegen Krankheitserreger, Schadstoffe und UV-Strahlung. Gleichzeitig ist sie Teil des Immunsystems: In der Oberhaut befinden sich spezialisierte Immunzellen, die eindringende Keime erkennen und Abwehrreaktionen einleiten.

Darüber hinaus übernimmt die Haut eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Sie speichert Wasser, Fett und Elektrolyte und fungiert damit als eine Art Vorratslager. Auch die Temperaturregulation läuft maßgeblich über die Haut ab: Durch Schwitzen und die Weit- oder Engstellung der Blutgefäße wird die Körpertemperatur konstant gehalten. Nicht zu unterschätzen ist außerdem ihre Funktion als Sinnesorgan. Millionen von Rezeptoren registrieren Berührung, Druck, Schmerz und Temperatur. Diese Signale ermöglichen nicht nur Orientierung, sondern auch Schutz vor Verletzungen.

2 Kann unsere Haut kommunizieren?

Die Haut ist ein unmittelbares Kommunikationsmedium des Körpers. Emotionen, Stress oder gesundheitliche Zustände werden oft schneller über die Haut sichtbar als über Worte:

- Erröten entsteht durch eine Erweiterung der Blutgefäße – meist als Reaktion auf Scham, Aufregung oder Hitze.
- Blässe signalisiert hingegen eine reduzierte Durchblutung, etwa bei Kälte, Angst oder Kreislaufproblemen.
- Gänsehaut ist ein evolutionäres Relikt: Früher richtete sie das Fell auf, um Wärme zu speichern oder um größer zu wirken. Heute zeigt sie sich bei Kälte oder starken Emotionen.
- Schweißproduktion kann sowohl der Kühlung dienen als auch Stress anzeigen. Diese Reaktionen laufen automatisch ab und entziehen sich weitgehend der bewussten Kontrolle – ein Grund, warum die Haut als besonders ehrlicher Indikator gilt.



3 Wie anpassungsfähig ist unsere Haut?

Die Haut ist kein statisches System, sondern passt sich kontinuierlich an Belastungen an. Ein klassisches Beispiel dafür ist die Bildung von Hornhaut: Wiederholter Druck oder Reibung – etwa durch Sport oder ungewohntes Schuhwerk – führt dazu, dass die obersten Hautschichten dicker werden. Ziel ist es, das darunterliegende Gewebe zu schützen.

Auch auf UV-Strahlung reagiert die Haut adaptiv. Sie produziert vermehrt Melanin, ein Pigment, das die tieferen Hautschichten vor Schäden schützen soll. Diese Bräunung ist jedoch keine „Verbesserung“, sondern eine Abwehrreaktion auf Zellstress.

4 Gibt es eine gesunde Bräune?

Der Begriff „gesunde Bräune“ hält sich hartnäckig, ist medizinisch jedoch problematisch. Jede Form von Bräune zeigt, dass die Haut auf UV-Strahlung reagiert hat – und damit bereits potenziell geschädigt wurde. Zwar bietet Melanin einen gewissen Eigenschutz, dieser ist jedoch sehr begrenzt und ersetzt keinen Sonnenschutz.

Ein moderater Umgang mit Sonne kann zwar positive Effekte haben, etwa die Bildung von Vitamin D. Entscheidend ist jedoch die Dosis: Kurzzeitige, geschützte Exposition ist sinnvoll, intensive oder wiederholte UV-Belastung erhöht hingegen das Risiko für Hautalterung und Hautkrebs deutlich.

5 Sind Antifalten-Cremes wirksam?

Der Markt für Antifalten-Produkte ist groß – die tatsächliche Wirkung variiert jedoch stark. Grundsätzlich gilt: Cremes können die Haut pflegen, mit Feuchtigkeit versorgen und ihr Erscheinungsbild kurzfristig glätten. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure oder Glycerin können die Hautstruktur bspw. verbessern, indem sie Wasser binden.

Ein nachhaltiger Effekt auf tiefe Falten ist jedoch begrenzt. Diese entstehen durch strukturelle Veränderungen in tieferen Hautschichten, die durch äußerlich angewendete Produkte nur bedingt erreicht werden. Wirkstoffe wie Retinol können langfristig die Kollagenproduktion anregen, zeigen aber meist erst nach konsequenter Anwendung über Monate hinweg sichtbare Ergebnisse.

Entscheidend für die Hautalterung bleiben externe Faktoren: UV-Strahlung, Rauchen, Ernährung und Schlaf. Daher gilt: Prävention – insbesondere konsequenter Sonnenschutz – ist wirksamer als nachträgliche Korrektur.



Krankenkasse einfach erklärt:

Trennung, Geburt, Umzug – Was ist zu tun, wenn sich die Lebenssituation ändert?

Ein neuer Job, der Auszug von zu Hause, die Geburt eines Kindes oder eine Trennung – wichtige Veränderungen im Leben bringen oft auch organisatorische Fragen mit sich. Viele davon betreffen die Krankenkasse. Wer muss sich selbst versichern? Welche Unterlagen werden benötigt? Und wann läuft alles automatisch? Damit Sie den Überblick behalten, haben wir die wichtigsten Situationen und die jeweiligen Schritte zusammengefasst.

Studenten und Lehrlinge

Studenten können grundsätzlich bis zu ihrem 25. Geburtstag bei ihren Eltern mitversichert bleiben. Unter bestimmten Bedingungen ist eine begrenzte Verlängerung der Eintragung als Person zu Lasten möglich.

Für Lehrlinge gilt eine andere Regelung: Sie müssen sich ab dem Jahr, in dem sie 19 Jahre alt werden, als Hauptversicherte eintragen lassen.

Berufseinsteiger

Arbeitnehmer

Berufseinsteiger müssen sich selbst bei der Krankenkasse versichern, sobald sie durch eine berufliche Tätigkeit ein bestimmtes Jahreseinkommen erzielen. Die Einkommensgrenze für Personen unter 21 Jahren liegt bei 6.335,67 € brutto, für Personen ab 21 Jahren bei 8.447,56 € brutto.

Selbstständigkeit

Bevor Sie eine selbstständige Tätigkeit beginnen, müssen Sie sich einer Sozialversicherungskasse für Selbstständige anschließen. Die erforderlichen Dokumente für die Krankenkasse werden uns nach Zahlung des ersten Beitrags elektronisch übermittelt.

Sobald Sie den Antrag auf Mitgliedschaft bei uns eingereicht haben (siehe Seite 31) und die erste Beitragszahlung vorgenommen wurde, ist Ihr Versicherungsschutz gewährleistet.

Arbeitssuchende

Nicht jeder startet direkt nach der Ausbildung ins Berufsleben. Wer zunächst keine Arbeitsstelle findet, sollte sich beim Arbeitsamt als arbeitssuchend registrieren lassen.



Wer über kein eigenes Einkommen verfügt, kann sich unter bestimmten Voraussetzungen als „Einwohner“ eintragen lassen. Dafür werden ein gültiges belgisches Aufenthaltsdokument sowie ein Nachweis des offiziellen Wohnsitzes in Belgien benötigt.

Bis zum Alter von 25 Jahren bleibt der Krankenversicherungsschutz während der mehrmonatigen Wartezeit in der Regel über die Eltern bestehen. Sobald Sie Arbeitslosengeld beziehen oder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen, müssen Sie sich als Hauptversicherter eintragen.

Grenzgänger

Wenn Sie in einem anderen Land arbeiten als Ihrem Wohnland, gelten Sie als Grenzgänger. In diesem Fall müssen Sie sich sowohl in Ihrem Beschäftigungsland als auch in Ihrem Wohnland bei einer Krankenkasse eintragen.

Damit Sie und Ihre Mitversicherten in beiden Ländern Anspruch auf Erstattung für medizinische Leistungen haben, wird ein sogenannter S1-Schein (Luxemburg: BL1-Schein) benötigt.

Wohnen in Belgien und arbeiten im Ausland: Die ausländische Krankenkasse stellt den Schein aus und übermittelt diesen entweder elektronisch (S072) direkt an uns oder sendet Ihnen diesen per Post (S1) zu. Erhalten Sie das Dokument in Papierform, reichen Sie es bitte anschließend bei uns ein.

Arbeiten in Belgien und wohnen im Ausland: Nach der Eintragung in Belgien übermitteln wir den Schein elektronisch an die Krankenkasse Ihres Wohnlandes. Sobald Sie Ihre Tätigkeit im Ausland beenden, sollten Sie uns dies schnellstmöglich mitteilen.

Hauptversicherter bei der Freien werden

Der Wechsel zum Hauptversicherten ist unkompliziert: Füllen Sie den „Antrag auf Mitgliedschaft“ aus und reichen Sie diesen unterschrieben bei uns ein. Sind Ihre Eltern bereits als Hauptversicherte bei uns eingetragenen, müssen Sie außerdem den „Antrag auf Änderung im Haushalt“ abgeben.

Jedes hauptversicherte Mitglied ist verpflichtet, sich unseren **Zusätzlichen Dienste** anzuschließen. Dafür zahlt es einen Beitrag von 12 € pro Monat und erhält Anrecht auf ergänzende Erstattungen.

Auch ein Anschluss an eine Krankenhausversicherung der **Hospitalia**-Produkte oder an die Zahnpflegeversicherung **Dentalia Up** ist möglich. Für diese Versicherungen muss ein separater Antrag auf Mitgliedschaft ausgefüllt werden.

So funktioniert die Anmeldung:

1. Die erforderlichen Formulare erhalten Sie in unseren Kontaktstellen oder zum Herunterladen auf unserer Website unter www.freie.be > Dokumente downloaden > Versicherung
2. Die ausgefüllten und unterschriebenen Unterlagen reichen Sie bei uns ein.
3. Für eine persönliche Beratung können Sie auch gerne einen Termin in einer unserer Kontaktstellen vereinbaren. Das geht am einfachsten über die Website unter www.freie.be > Termin buchen

Das klingt nach ganz schön viel Papierkram?

Mithilfe des Online-Tools „Mitglied werden“ können Sie die gewünschten Informationen einmalig am Bildschirm eintragen und Sie erhalten im Anschluss alle notwendigen Dokumente vorausgefüllt per E-Mail.



Diese müssen Sie lediglich ausdrucken, unterschreiben und bei uns einreichen. Wir erledigen den Rest!

Umzug

Bei einem Umzug müssen Sie uns Ihre neue Adresse nicht mitteilen. Sobald die neue Anschrift bei der Gemeindeverwaltung registriert wurde, erhalten wir die Informationen automatisch über die zentrale Datenbank der Sozialen Sicherheit.

Was Sie allerdings beachten sollten: Eine Änderung der Haushaltssituation kann Auswirkungen auf verschiedene Anrechte (z.B. Vorzugstarif oder Krankengeld) haben.



Sollten Sie bei uns als Grenzgänger eingetragen sein und ins Ausland verziehen, wird die Krankenversicherung in Belgien beendet. Dafür benötigen wir die neue Wohnadresse im Ausland sowie die Angaben Ihrer bestehenden bzw. neuen Kontonummer.

Heirat

Sie heiraten? Herzlichen Glückwunsch! Über Formalitäten bei der Krankenkasse brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Auch in diesem Fall werden uns die Informationen automatisch über die zentrale Datenbank der Sozialen Sicherheit übermittelt.

Das Einzige, was Sie wissen müssen: Die neue Familiensituation kann Auswirkungen auf Ihre mitversicherten Personen haben, da sich die Haushaltssituation durch die Heirat ändert und diese ausschlaggebend für die Eintragung ist.

Geburt eines Kindes

Nach der Geburt muss das Neugeborene innerhalb von 15 Tagen beim Standesamt der Geburtsgemeinde angemeldet werden. Dort erhalten Sie mehrere Kopien der Geburtsurkunde – eine davon benötigen wir für die Eintragung des Kindes.

Zusätzlich müssen Sie einen „Antrag auf Änderung im Haushalt“ bei uns einreichen. Falls Sie als Hauptversicherter einer der Zusatzversicherungen angeschlossen sind, müssen Sie auch einen entsprechenden Antrag auf Mitgliedschaft für Ihr Kind ausfüllen.



Sobald uns alle erforderlichen Dokumente vorliegen, zahlen wir Ihnen das **Babygeld** in Höhe von **400 €** automatisch aus.

Trennung

Auch bei einer Trennung sind einige administrative Schritte notwendig. Beide Personen müssen sich als Hauptversicherte eintragen lassen, falls dies noch nicht der Fall ist.

Außerdem muss die neue Haushaltssituation mitgeteilt werden, da diese Einfluss auf verschiedene Rechte und Leistungen haben kann (z.B. Vorzugstarif, Krankengeld oder Auslandskrankenscheine).

Wichtig sind zudem die aktuellen Kontonummern für Erstattungen sowie ggf. neue SEPA-Lastschriftmandate.

Todesfall

Im Todesfall benötigen wir die Sterbeurkunde, die Kontaktdaten einer Ansprechperson sowie die Angaben der neuen oder bestehenden Kontonummer, um die Akte der verstorbenen Person zu schließen und die Situation der Hinterbliebenen anzupassen.

Mitversicherte Kinder werden in der Regel beim anderen Elternteil eingetragen. Hinterbliebene Ehepartner ohne eigenes Berufsstatut werden als Hauptversicherte eingetragen.

Einige organisatorische Sachen, an die Sie als Hinterbliebener denken sollten:

- Reichen Sie später erhaltene Rechnungen medizinischer Kosten der verstorbenen Person bei uns ein.
- Bringen Sie bei uns ausgeliehenes Krankenmaterial schnellstmöglich zurück, um unnötige Unkosten zu vermeiden.
- Die Unterstützung in Höhe von **150 €** für die **Beisetzungskosten** zahlen wir automatisch aus.



Bei Fragen, wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter unserer Kontaktstellen.

Farit

Ob Berufsstart, Familienzuwachs oder neuer Lebensabschnitt: Viele Änderungen im Alltag wirken sich auch auf die Krankenversicherung aus. Wer die notwendigen Schritte frühzeitig erledigt, vermeidet unnötige Verzögerungen und bleibt jederzeit optimal abgesichert.



Pflegebescheinigung, Krankmeldung, Krankenhausrechnung:

Was läuft automatisch und was müssen Sie einreichen?

Ziel der belgischen Gesundheitsinfrastruktur ist es, Prozesse Schritt für Schritt zu vereinfachen und stärker zu automatisieren, um Papierverbrauch und Verwaltungsaufwand zu reduzieren. Welche Abläufe im Krankenkassenbereich bereits automatisch erfolgen und an welchen Stellen Ihr Mitwirken weiterhin erforderlich ist, erfahren Sie hier übersichtlich zusammengefasst.

Krankenkassenangelegenheiten werden oft als kompliziert und zeitaufwendig wahrgenommen. Gleichzeitig bieten sie Ihnen jedoch einen echten Mehrwert – nicht zuletzt durch finanzielle Leistungen, die Ihnen zustehen. Ein genauer Blick darauf kann sich für Sie auszahlen.

Erstattung von Pflegeleistungen

In Belgien gibt es 2 Abrechnungssysteme: Entweder streckt der Patient die Kosten vor und erhält eine Teilerstattung der Krankenkasse (klassisches System) oder er zahlt nur seinen Eigenanteil und der Pflegeleistende rechnet die übrigen Kosten direkt mit der Krankenkasse ab (Drittzahlersystem).

Beide Systeme waren lange mit erheblichem Papieraufwand verbunden. Im klassischen System müssen Sie Ihre Pflegebescheinigungen weiterhin aktiv bei uns einreichen, um eine Erstattung zu erhalten. Seit einigen Jahren gibt es jedoch digitalisierte Formen dieser Abrechnungssysteme: eAttest als Ersatz für die klassische Pflegebescheinigung und eFact als digitale Übermittlung der Drittzahlerabrechnungen zwischen Pflegeleistenden und Krankenkasse.

Aber woran erkennen Sie als Patient, was Sie noch einreichen müssen und was nicht?



eAttest: Sie erkennen es daran, dass es sich nicht um ein klassisches Formular handelt, sondern um eine informative Quittung – oft mit dem Vermerk „elektronische Übermittlung“. *Die Erstattung erfolgt automatisch, Sie müssen nichts einreichen.*



Klassische Pflegebescheinigung: Sie erkennen sie am offiziellen Titel „Attestation de soins donnés“. Sie ist in der Regel unterschrieben und gestempelt. *Diese Bescheinigung müssen Sie im Originalen bei uns einreichen, um eine Erstattung zu erhalten.*



Eigenanteil direkt nach Pflegeleistung: Wenn Ihr Arzt das Drittzahlersystem anwendet, zahlen Sie nur einen reduzierten Betrag (Eigenanteil), der vollständig zu Ihren Lasten bleibt. *Sie erhalten eine Quittung, die Sie nicht einreichen müssen.*



Rechnungen von ambulanten Pflegeleistungen: Wenn Sie einen Facharzt konsultieren oder eine Laborrechnung erhalten, erfolgt die Abrechnung meist über das Drittzahlersystem. Das erkennen Sie daran, dass ein Teil der Kosten als „zu Lasten der Krankenkasse“ ausgewiesen ist und nicht in den von Ihnen zu zahlenden Endbetrag einfließt. Der verbleibende Betrag geht zu Ihren Lasten. Dessen Höhe kann variieren, z.B. durch Zuschläge oder nicht erstattungsfähige Leistungen. *Sie müssen nichts einreichen, außer die Leistung steht mit einem Krankenhausaufenthalt in Verbindung und Sie sind einem der Hospitalia-Produkte angeschlossen.*



Krankenhausrechnungen: Der gesetzlich festgelegte Anteil der Krankenkasse wird bereits über das Drittzahlersystem beglichen. Sie müssen daher den Endbetrag der Krankenhausrechnung selbst bezahlen.



Wenn Sie eine Krankenhausversicherung abgeschlossen haben, können Sie die Rechnung zusammen mit dem Antrag auf Rückerstattung durch Hospitalia bei uns einreichen. Wir prüfen, welche Kosten von dieser Versicherung übernommen werden – ggf. auch ambulante Leistungen im Zusammenhang mit dem Krankenhausaufenthalt.



Verschreibungen für die Apotheke: Verschreibungen durch Ihren Arzt sind dank Ihrer eID elektronisch für den Apotheker abrufbar. In der Regel erhalten Sie für verschreibungspflichtige Medikamente eine Erstattung, die Apotheke und Krankenkasse direkt über das Drittzahlersystem abrechnen. *Sie zahlen lediglich Ihren Eigenanteil und müssen nichts bei uns einreichen. Außer:*



- **Verbindung zu einem Krankenhausaufenthalt:** Wenn der Apotheken-Ankauf damit zusammenhängt und Sie eine Hospitalia-Versicherung haben, sollten Sie den Beleg bei uns einreichen. Wir prüfen eine eventuelle Erstattung.
- **Krankenversicherung in Luxemburg:** Falls Sie luxemburgischer Grenzgänger sind und dort ebenfalls krankenversichert sind, sollten Sie bei der Apotheke nach dem Beleg CBL fragen und diesen bei uns einreichen.



Die genannten Quittungen und Bescheinigungen betreffen Erstattungen durch die gesetzliche Krankenversicherung. Um die Vorteile unserer **Zusätzlichen Dienste** zu nutzen, müssen Sie die Rechnung oder den Zahlungsbeleg nach wie vor bei uns einreichen. Dies ist aber auch per E-Mail möglich.

Ausnahme: Der Vorteil „Erstattung der Eigenanteile Ihrer Kinder“ ist an gesetzliche Leistungen gebunden. Da wir diese dann bereits von Ihnen oder elektronisch vom Pflegeleistenden erhalten haben, läuft diese Erstattung voll automatisch. Seit Anfang des Jahres sogar für Grenzgänger.

Krankmeldung und Krankengeld

Auch im Bereich der Arbeitsunfähigkeit werden zunehmend digitale Prozesse eingesetzt. So müssen Hausärzte Ihre Krankmeldung digital an den Vertrauensarzt der Krankenkasse senden, sodass Sie sie nicht mehr selbst einreichen müssen. Fachärzte dürfen die Krankmeldungen noch klassisch ausstellen, weil sie teilweise noch keinen Zugriff auf den digitalisierten Weg haben. In diesem Fall müssen Sie die Krankmeldung weiterhin bei uns einreichen. Wählen Sie den klassischen Postweg, muss die Meldung mit einem Poststempel versehen sein.

Als berufstätiger Arbeitsunfähiger haben Sie Anspruch auf Krankengeld, insofern alle Bedingungen erfüllt sind. Für die Berechnung dieses Ersatzeinkommens benötigen wir bestimmte Angaben von Ihnen sowie – je nach Berufsstatus – von Ihrem Arbeitgeber, Ihrer Stempelkasse oder Ihrer Sozialversicherungskasse.

Der Teil des Auskunftsblatts, der von diesen Stellen auszufüllen ist, wird elektronisch übermittelt. Sie müssen also bspw. nicht mehr Ihrem Arbeitgeber nachgehen. Lediglich Ihren eigenen Teil des Formulars erhalten Sie noch per Post – diesen dürfen Sie im Originalen oder per E-Mail bei uns einreichen.

Anträge an den Vertrauensarzt

Für bestimmte Pflegeleistungen und Medikamente ist eine vorherige Genehmigung erforderlich, um eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenversicherung zu erhalten. Einige Anträge stellt der Pflegeleistende direkt beim Vertrauensarzt – ohne Ihr Zutun. Sie erhalten lediglich die Entscheidung. Dazu gehören u.a.:

- häusliche Krankenpflege,
- Kinesitherapie bei bestimmten Pathologien oder nach Ausschöpfung der regulären Sitzungsanzahl,
- bestimmte medizinische Hilfsmittel (z.B. komplexe Bandagen).

Andere Anträge müssen Sie selbst einreichen, z.B. für:

- logopädische Behandlungen,
- Hörgeräte,
- bestimmte Medikamente.

Sprechen Sie sich im Zweifel mit Ihrem Pflegeleistenden ab, um zu klären, wer welchen Schritt übernimmt.

Möchten Sie dazu beitragen, Papier zu sparen?

Dann registrieren Sie sich in unserem Online Büro und aktivieren Sie die Infobox. Wichtige Schreiben erhalten Sie so sicher und bequem in digitaler Form.



Unvorhergesehene Pflege im Ausland

Im Notfall haben Sie innerhalb des EWR sowie in der Schweiz und Norwegen Anspruch auf medizinisch notwendige Versorgung. Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) werden die Kosten direkt über das System des Aufenthaltslandes geregelt, sodass Sie in der Regel nur den Eigenanteil zahlen. Sie müssen nichts einreichen. Wenn Sie die Kosten dennoch vollständig vorstrecken müssen, reichen Sie die Rechnung zusammen mit dem Zahlungsbeleg und dem Formular „Dringende Pflege im Ausland – Rückerstattung“ bei uns ein. Wir prüfen, welche Kosten erstattet werden können.

Geplante Behandlung im Ausland

Bestimmte Behandlungen können auch im grenznahen Ausland durchgeführt werden. Um eine Kostenübernahme sicherzustellen, sollten Sie vorab einen S2-Schein bei uns beantragen.

Mit einem genehmigten S2-Schein erfolgt die Abrechnung direkt im Behandlungsland. Sie müssen nichts einreichen. Ohne S2-Schein können Sie die Rechnung nachträglich bei uns einreichen. Wir prüfen dann, ob eine (Teil-)Erstattung möglich ist.



Achtung: Informieren Sie sich im Vorfeld auf unserer Website, welche Leistungen im Ausland erstattet werden und für welche keine Kostenübernahme vorgesehen ist.



Rundum geschützt.

Die passende Wahl für jede Lebenssituation

Unsere Erstattung für Verhütungsmittel oder wiederverwendbare Periodenprodukte bietet mehr Sicherheit, Komfort und Nachhaltigkeit im Alltag. Dabei haben Sie die Wahl zwischen:

- **60 € pro Jahr** für Verhütungsmittel (z.B. Antibabypille, Hormonring, Kondome, Teststreifen für einen Zykluscomputer),
- **60 € pro Jahr** für wiederverwendbare Periodenprodukte,
- **60 € pro Jahr** für verschreibungspflichtige Medikamente zur Behandlung von Endometriose,
- **60 € pro Jahr** für Verhütungs-Apps,
- **180 € alle 3 Jahre** für Langzeitverhütungsmittel (z.B. Spirale oder Stäbchen),
- **180 € alle 3 Jahre** für die Schulung „Sensiplan“.

Weitere Details finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Verhütungsmittel



 **freie**
Zusätzliche Dienste



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 Sankt Vith

Schwarzer Weg 1
+32 (0)80 799 515