

Rundum Frau sein

- Gendermedizin: Warum eine gute Behandlung nicht für alle gleich aussieht
- Im Einklang mit dem Zyklus: Die 4 Phasen des weiblichen Körpers
- Frauenfreundschaften: Die Kraft der Co-Regulation
- Menopause: Eine Lebensphase mit vielen Gesichtern
- Ein Ort, an dem Hilfe ankommt: Im Gespräch mit Prisma VoG





Rundum gesund.

Wir erstatten Ihre Ernährungsberatung:

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Ernährungsberatung



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, liebe Leser,

die Frage nach der Gesundheit begleitet uns ein Leben lang. Besonders Frauen durchlaufen dabei einzigartige Phasen – körperlich, hormonell und emotional. Jede dieser Lebensstufen bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich, eröffnet aber genauso die Chance, die eigene Gesundheit bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Bis heute werden geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin und Gesundheitsforschung leider nur unzureichend berücksichtigt. Wir wissen zwar, dass viele Erkrankungen bei Frauen anders verlaufen, sie andere Symptome zeigen oder besondere Präventions- und Behandlungsansätze benötigen, in der Forschung und bei vielen Ärzten kommt dieses Denken aber erst langsam durch. Umso wichtiger ist es, Frauengesundheit ganzheitlich zu betrachten und den Blick auf Themen zu richten, die Frauen in den verschiedenen Lebensabschnitten bewegen.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wertvolle Informationen, praktische Tipps und aktuelle Erkenntnisse rund um die Gesundheit von Frauen näherbringen. Dabei geht es nicht nur um körperliche Aspekte, sondern auch um mentale Stärke, Vorsorge, Lebensqualität und das persönliche Wohlbefinden. Unser Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Bewusstsein zu schaffen und dazu zu ermutigen, der eigenen Gesundheit die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdient.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre, neue Impulse für den Alltag und vor allem viele Anregungen für ein gesundes und erfülltes Leben.

Herzlichst



Direktor

Inhalt

News

4-5

- Personalausweispflicht beim Zahnarzt
- Dermorexie: Die Besessenheit von perfekter Haut
- Vagusnervstimulation bei Clusterkopfschmerzen
- Meet your job – Berufe hautnah!
- Themenabend – Wechseljahre: Chancen oder Risiko?

Gesellschaft

6-11

- Soziale Medien: Jung, online, psychisch belastet?
- Kleine Entscheidung, große Wirkung: Nachhaltiger Konsum im Alltag
- Gehen Sie verantwortungsvoll mit Antibiotika um!

Rundum Frau sein

12-24

- Gendermedizin: Warum eine gute Behandlung nicht für alle gleich aussieht
- Im Einklang mit dem Zyklus: Die 4 Phasen des weiblichen Körpers
- Frauenfreundschaften: Die Kraft der Co-Regulation
- Menopause: Eine Lebensphase mit vielen Gesichtern
- Ein Ort, an dem Hilfe ankommt: Im Gespräch mit Prisma VoG

Aktuelles

25

- Entdecken Sie Ihren neuen Onlinebereich: Online Büro wird Meine Freie

Faktencheck

26-27

- 5 Fakten über Erkältungen

Versicherung

28-35

- Krankenkasse einfach erklärt: Die Rolle des Vertrauensarztes bei der Rückkehr ins Berufsleben
- Psychologische Betreuung: Leichterer Zugang und bessere Erstattungen
- Wochen der mentalen Gesundheit in Ostbelgien: Vortragsabend der Freien – Elternsein: Chancen und Herausforderungen
- Sie haben eine Beschwerde? Wir hören Ihnen gerne zu!



Personalausweispflicht beim Zahnarzt

Seit dem 1. Oktober 2026 müssen Zahnärzte die Identität Ihrer Patienten überprüfen. Dank des Nachweises darf die direkte Abrechnung zwischen Zahnarzt und Krankenkasse angewendet werden. Sie zahlen lediglich Ihren Eigenanteil.

Durch diese Maßnahme kann der Patient eindeutig identifiziert werden. Außerdem ist es möglich, über den Personalausweis auf relevante Daten und Behandlungsinformationen zuzugreifen. So kann der Zahnarzt eine qualitativ hochwertige Versorgung gewährleisten, während der Patient gleichzeitig vor Missbrauch geschützt wird.



Dermorexie: Die Besessenheit von perfekter Haut

Schon Kinder ab 8 Jahren verwenden Hautpflegeprodukte und lassen sich von Pflegeroutinen aus den sozialen Medien inspirieren. Der Wunsch nach „perfekter“ Haut kann zu übermäßiger oder ungeeigneter Pflege führen. Dieses Verhalten wird als Dermorexie bezeichnet und tritt immer häufiger auf.

Einige Influencer bewerben Produkte als Wundermittel gegen Pickel, trockene Haut oder erste Fältchen. Doch reichhaltige Cremes und Anti-Aging-Wirkstoffe wie Vitamin-A-Derivate sind für erwachsene Haut entwickelt und können junge Haut stark reizen oder sogar schädigen.



Vagusnervstimulation bei Clusterkopfschmerzen

Menschen mit episodischen oder chronischen Clusterkopfschmerzen können unter bestimmten Voraussetzungen eine Erstattung für eine nichtinvasive Vagusnervstimulation erhalten. Die Behandlung kommt zusätzlich zu den üblichen Therapien zum Einsatz, wenn Medikamente und/oder Sauerstoff über längere Zeit nicht ausreichend helfen.

Bei der Vagusnervstimulation wird der Vagusnerv mit schwachen elektrischen Impulsen stimuliert. Dafür wird ein spezielles Gerät verwendet, das über eine Elektrode an der Haut des Halses oder der Ohrmuschel angewendet wird. Ein operativer Eingriff ist nicht notwendig.



Meet your job – Berufe hautnah!

Das Arbeitsamt der DG möchte Schulabgängern, die Fragen zum Berufsleben haben oder sich noch unschlüssig sind, im Rahmen einer Infoveranstaltung eine Orientierungshilfe zur Berufsberatung bieten. Unsere Krankenkasse nimmt als Partner an dieser Veranstaltung teil. Wir erklären Ihnen gerne persönlich, an welche Formalitäten Sie beim Einstieg ins Berufsleben denken müssen.

Wann und Wo?

📅 18. November 2026

🕒 16.00 - 19.00 Uhr

📍 Sport- und Festhalle Kettenis
Aachener Straße 236A
4701 Kettenis



Themenabend

Wechseljahre: Chancen oder Risiko?

Hitzevallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme: Die Wechseljahre bringen für viele Frauen Veränderungen mit sich. Doch diese Lebensphase ist mehr als eine Zeit möglicher Beschwerden – sie kann auch eine Chance sein, den eigenen Körper neu kennenzulernen und bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten.

Wir organisieren einen kostenlosen Vortragsabend zum Thema „Wechseljahre“. Ein erfahrener Gynäkologe informiert über die körperlichen und psychischen Veränderungen während der Wechseljahre, gibt praktische Tipps zur Linderung typischer Beschwerden und zeigt auf, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil haben können. Auch die Möglichkeiten einer hormonellen Behandlung und die Frage, wann ärztliche Unterstützung sinnvoll ist, werden thematisiert.

Wann und Wo?

📅 8. Dezember 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Meet Us
Gospertstraße 57
4700 Eupen

📅 10. Dezember 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Pfarrheim
Bleichstraße 6-8
4780 Sankt Vith



Soziale Medien:

Jung, online, psychisch belastet?

TikToks anschauen, Snaps verschicken, YouTube-Videos streamen... Für viele Jugendliche beginnt und endet der Tag mit dem Blick auf das Smartphone. Diese intensive Nutzung bleibt nicht ohne Folgen und kann sich auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Doch welchen Einfluss haben Bildschirmzeit und soziale Medien tatsächlich auf junge Menschen?

Psychische Gesundheit junger Menschen unter Druck

Studien aus Belgien und dem Ausland zeigen: Die psychische Gesundheit junger Menschen verschlechtert sich. Immer mehr Jugendliche in Belgien leiden unter Schlafproblemen und fühlen sich einsam, niedergeschlagen oder gereizt. Auch der Einsatz von Antidepressiva bei 12- bis 18-Jährigen ist zwischen 2019 und 2023 um 40 % gestiegen. Gleichzeitig nimmt die Zahl junger Arbeitnehmer zu, die aufgrund eines Burnouts oder einer Depression arbeitsunfähig sind.

Soziale Medien sind ein Teil dieser Entwicklung. Heute bleiben 32 % der Jugendlichen praktisch den ganzen Tag über soziale Netzwerke mit ihrem Umfeld in Kontakt. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist jedoch etwa jeder 10. Jugendliche eine problematische Nutzung dieser Plattformen auf. Das bedeutet, dass diese Jugendlichen Schwierigkeiten haben, ihre Nutzung zu kontrollieren – mit negativen Auswirkungen, bspw. auf schulische Leistungen oder soziale Beziehungen.

Soziale Medien sind nicht grundsätzlich schädlich

Soziale Medien gehören inzwischen zum Alltag vieler Jugendlicher. Sie ermöglichen es ihnen, mit Freunden in Kontakt zu bleiben, ihre Kreativität auszuleben und Unterstützung bei Menschen zu finden, die ähnliche Interessen haben oder vergleichbare Erfahrungen machen.

Mehrere Studien zeigen sogar, dass der Austausch mit Freunden oder die Teilnahme an Online-Gruppen mit Gleichgesinnten einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben kann.

„Wir müssen klar unterscheiden zwischen Nachrichtenfunktionen und Funktionen, die darauf ausgelegt sind, Nutzer möglichst lange auf einer Plattform zu halten. Heute befinden sich diese unterschiedlichen Elemente oft innerhalb derselben Anwendung. Jugendliche können dadurch leicht länger bleiben, obwohl sie ursprünglich nur eine Nachricht verschicken wollten“, erklärt Thomas Otte, Experte bei den Freien Krankenkassen.

Plattformen, die unsere Aufmerksamkeit binden

Das eigentliche Problem liegt vor allem in der Gestaltung bestimmter Plattformen. Sie nutzen Empfehlungssysteme, endloses Scrollen, Push-Benachrichtigungen, vergängliche Inhalte, Streaks und viele weitere Mechanismen. Diese Funktionen sind darauf ausgelegt, Nutzer möglichst lange auf der Plattform zu halten und sie dazu zu bringen, regelmäßig zurückzukehren.

Einige Plattformen kontrollieren zudem nicht ausreichend, welchen Inhalten Jugendliche ausgesetzt sind.

Diesen Mechanismen zu widerstehen, ist selbst für Erwachsene schwierig. Auf ein Gehirn, das sich noch in der Entwicklung befindet, können sie eine noch stärkere Wirkung haben. Besonders gefährdet scheinen Jugendliche, die psychisch bereits belastet sind, sowie junge Mädchen.

Ab welchem Alter sind soziale Medien sinnvoll?

Auch in Belgien wird zunehmend darüber diskutiert, ab welchem Alter Jugendliche soziale Medien nutzen sollten. Dabei geht es nicht nur um die Frage, ab wann der Zugang erlaubt sein sollte, sondern auch darum, unter welchen Bedingungen.

Nach Ansicht der Freien Krankenkassen sollten soziale Medien ab 13 Jahren nur dann zugänglich sein, wenn die Plattformen strenge ethische Kriterien erfüllen. Dazu gehören bspw. transparentere Algorithmen, eine Begrenzung suchtfördernder Funktionen und ein wirksamer Schutz vor schädlichen Inhalten.

Fehlen solche Garantien, sollte der Zugang zu sozialen Medien erst ab 16 Jahren möglich sein.

4 Tipps, um Jugendliche zu begleiten



1. Zeigen Sie Interesse an den genutzten Apps

Fragen Sie den Jugendlichen, welche Anwendungen er nutzt, welche Videos er anschaut oder welchen Influencern er folgt. So schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre und erleichtern Gespräche über sensible Themen.



3. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Kinder und Jugendliche beobachten das Verhalten ihrer Eltern. Versuchen Sie, nicht ständig auf Ihr Smartphone zu schauen, und zeigen Sie, dass auch Momente ohne Bildschirm wertvoll sind.



2. Vereinbaren Sie gemeinsam bildschirmfreie Zeiten

Legen Sie das Smartphone bei gemeinsamen Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen oder während Familienaktivitäten bewusst zur Seite. Gemeinsam festgelegte Regeln werden von Jugendlichen häufig besser akzeptiert.



4. Fördern Sie Aktivitäten außerhalb des Internets

Sport, Jugendgruppen, Treffen mit Freunden oder kreative Hobbys: Je mehr positive Erfahrungen Jugendliche im echten Leben sammeln, desto weniger werden soziale Medien zu ihrer wichtigsten Quelle für Unterhaltung oder Anerkennung.

Kleine Entscheidung, große Wirkung: Nachhaltiger Konsum im Alltag

Ob Einwegprodukte, Kleidung, Möbel oder Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsmakeln – viele Dinge entsorgen wir, obwohl wir sie noch problemlos nutzen könnten. Dabei ließen sich viele unserer Verhaltensweisen und Gewohnheiten durch einfache, aber bewusste Konsumententscheidungen positiv verändern. Im Folgenden finden Sie 10 Tipps, wie Nachhaltigkeit im Alltag einfach umgesetzt werden kann.

10 praktische Tipps für einen nachhaltigeren Konsum

1. Second-Hand statt neu kaufen und Gegenstände reparieren (lassen)

Second-Hand-Käufe und Reparaturen sparen Geld und schonen wertvolle Ressourcen. Viele Gegenstände lassen sich gebraucht kaufen, verkaufen oder tauschen. Oft genügt auch ein kostengünstiges Ersatzteil, um ein defektes Produkt wieder funktionstüchtig zu machen.

Gerade Kinderkleidung, Spielzeug, Gesellschaftsspiele, Bücher sowie Küchen- und Dekorationsartikel sind häufig in einem sehr guten gebrauchten Zustand erhältlich. Durch gründliches Waschen oder ggf. Desinfizieren können diese Artikel hygienisch aufbereitet und bedenkenlos weiterverwendet werden.

Bevor Sie einen Gegenstand entsorgen, überprüfen Sie, ob er repariert, verkauft, verschenkt oder gespendet werden kann. Nur was tatsächlich nicht mehr nutzbar oder reparierbar ist, kann im Abfall landen. Neben lokalen Geschäften bieten zahlreiche Second-Hand-Plattformen im Internet die Möglichkeit, gebrauchte Artikel zu kaufen, zu verkaufen oder weiterzugeben.



Online-Bestellungen überdenken und regional

Überlegen Sie vor einer Online-Bestellung, ob Sie es wirklich benötigen und wenn ja, ob Sie es in einem regionalen Geschäft kaufen können. Es kann auch hilfreich sein, den Online-Warenkorb zu leeren und die Waren stehen zu lassen. So lassen sich Impulse

Nicht alle retournierten Waren gelangen wieder in den Handel. Füllen werden neuwertige Rücksendungen. Aufbereitung und Wiedereinlagerung teurer Waren. Wer bewusst einkauft und unnötige Bestellungen vermeidet, leistet einen Beitrag

Warum wir nicht nachhaltig konsumieren

Nicht nachhaltiger Konsum wird oft durch Werbung, Trends, sozialen Druck und Bequemlichkeit gefördert. Auch günstige Wegwerfprodukte, fehlendes Wissen über Folgen unseres Konsumverhaltens sowie die einfache Verfügbarkeit von Waren durch Onlineshopping tragen dazu bei.

Zudem sind mehr und mehr Waren – etwa Elektronik, Kleidung oder Möbel – nicht auf eine lange Lebensdauer ausgelegt. Aufgrund ihres niedrigen Anschaffungspreises werden sie trotz ihrer geringeren Qualität tendenziell eher gekauft. Auch das Ersetzen eines kaputten Gegenstands erscheint vielen einfacher.

Welche Folgen nicht nachhaltiger Konsum hat

Das Wegwerfen und der ständige Neukauf von Konsumgütern belasten die Umwelt stark und haben weitreichende Folgen:

- Freisetzung von Treibhausgasen und Schadstoffen durch Verbrennung oder Deponierung von Abfällen,
- Verlust wertvoller Rohstoffe durch die unnötige Entsorgung gebrauchsfähiger Produkte,
- hoher Energie-, Wasser- und Flächenverbrauch für die Gewinnung neuer Rohstoffe,
- Erhöhung des CO₂-Ausstoßes durch die Herstellung neuer Produkte,
- Umweltzerstörung durch Abholzung, intensiven Rohstoffabbau und den Einsatz von Chemikalien mit der Folge von Boden- und Gewässerverschmutzung,
- Verschwendung natürlicher Ressourcen und Beschleunigung des Klimawandels.

Nachhaltiger Konsum beginnt mit bewussten Entscheidungen. Wer gezielt einkauft, Produkte möglichst lange nutzt und unnötige Käufe vermeidet, schont Ressourcen, reduziert Umweltbelastungen und unterstützt faire Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die folgenden 10 Tipps zeigen, wie das im Alltag ganz einfach gelingt.

2. Lebensmittel vollständig verwerten

Viele Lebensmittel können dann noch verwendet werden, wenn sie nicht mehr ganz frisch aussehen. Weich gewordenes Gemüse eignet sich bspw. hervorragend für Suppen, Soßen oder Ofengerichte. Reifes Obst lässt sich zu Smoothies oder Kompott verarbeiten.



Auch Brot oder Aufschnitt können kurz vor Ablauf ihrer Haltbarkeit eingefroren und später weiterverwendet werden. Verbrauchen Sie möglichst zuerst angebrochene und leicht verderbliche Lebensmittel. Mit etwas Kreativität lassen sich aus Resten schmackhafte Gerichte zubereiten. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen zur kreativen Resteverwertung. So vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung und sparen gleichzeitig Geld.

3. Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit wählen

Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern schmecken meist genauso gut wie makellose Produkte. Greifen Sie daher ruhig auch einmal zu diesen Lebensmitteln. Achten Sie außerdem im Supermarkt auf Produkte mit kürzerer Haltbarkeit, die häufig vorne im Regal stehen. Wer gezielt zu diesen Artikeln greift, hilft mit, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Deshalb bieten Supermärkte Produkte mit kurzer Resthaltbarkeit in der Regel zu einem reduzierten Preis an. Auch soziale Einrichtungen wie das Rote Kreuz geben überschüssige, noch einwandfreie Lebensmittel unter bestimmten Bedingungen günstig weiter. So werden Lebensmittel sinnvoll genutzt.

ungen
onal einkaufen

ng, ob Sie das Produkt wirklich
egionalen Geschäft kaufen können.
arenkorb zunächst für einige Zeit
oulskäufe eher vermeiden.

ieder in den Verkauf. In manchen
en entsorgt, weil ihre Prüfung,
urur sind als ihre Entsorgung.
ellungen sowie Rücksendungen
zum Umweltschutz.

4. Nachfüllpackungen und Mehrwegprodukte nutzen

Mit Nachfüllpackungen und wiederverwendbaren Behältern lässt sich Verpackungsmüll ganz einfach reduzieren. Für viele Produkte wie Deos, Shampoos, Flüssigseifen oder Reinigungsmittel gibt es Nachfüllpackungen, die deutlich weniger Verpackungsmaterial benötigen als ein Neukauf.

Kleine Gewohnheiten im Alltag helfen, Abfall zu vermeiden. Verwenden Sie Mehrwegbehälter zur Aufbewahrung von Lebensmitteln, nehmen Sie Stoffbeutel für Obst, Gemüse oder Nüsse mit zum Einkaufen und bringen Sie für Kaffee unterwegs Ihren eigenen Becher mit. So fällt im Alltag weniger Verpackungsmüll an und wertvolle Ressourcen werden geschont.



5. Plastik- und Einwegprodukte vermeiden

Wo es möglich ist, lohnt es sich, auf nachhaltigere Alternativen zu setzen. Produkte aus Edelstahl, Glas oder Holz sind hochwertiger und langlebiger als Kunststoffprodukte. Plastik kann mit der Zeit beschädigt werden und Mikroplastik freisetzen.

Verzichten Sie außerdem möglichst auf Einwegprodukte, wenn es anders geht. Nutzen Sie z.B. robuste Haushaltshandschuhe statt Einweghandschuhe und greifen Sie zu Mehrweggeschirr anstelle von Einwegtellern oder -bechern.



6. Umweltfreundlich unterwegs sein

Wer kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegt, schont die Umwelt und tut gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit. Lassen sich Fahrten mit dem Auto nicht vermeiden, können Fahrgemeinschaften dazu beitragen, den CO₂-Ausstoß pro Person zu verringern.

Im Vergleich zum Auto benötigt ein Fahrrad für Herstellung und Entsorgung wesentlich weniger Rohstoffe und Energie. Gleichzeitig sparen Sie Kraftstoff- und Parkkosten und erleben Ihre Umgebung bewusster.



7. Nah statt fern verreisen



Für eine erholsame Auszeit muss es nicht immer ein weit entferntes Reiseziel sein. Auch die eigene Region oder nahe gelegene Reiseziele, die ohne Flugzeug und lange Autofahrten erreichbar sind, bieten viele Möglichkeiten zum Entspannen und Entdecken. Oft liegen die schönsten Ausflugsziele näher, als man denkt – und nicht ohne Grund reisen viele Menschen von weit her an, um genau diese Orte zu besuchen.

8. Gut erhaltene Dinge weitergeben

Nicht alles, was im Schrank oder Keller liegt, wird tatsächlich noch gebraucht. Kleidung, Bücher, Spielzeug oder Haushaltsgegenstände werden zwar seit Jahren nicht mehr genutzt, sind aber noch gut erhalten.



Bevor Sie solche Dinge entsorgen, überlegen Sie, ob Sie sie verschenken oder spenden können. So bereiten Sie anderen eine Freude, verlängern die Nutzungsdauer der Gegenstände und vermeiden, dass gut Erhaltenes unnötig im Müll landet.

9. Papier bewusst nutzen

Für die Papierherstellung werden große Mengen Holz, Wasser und Energie benötigt. Dabei gehen wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen verloren. Ein bewusster Umgang mit Papier schont daher Ressourcen und trägt zum Umweltschutz bei.

Überlegen Sie, ob Notizen oder Einkaufslisten auch digital – z.B. auf dem Smartphone – erstellt werden können. Nutzen Sie außerdem die Rückseite bereits bedruckter Blätter für Notizen oder Entwürfe.

10. Strom sparen

Nutzen Sie Haushaltsgeräte möglichst effizient. Schalten Sie Wasch- und Spülmaschine erst ein, wenn sie voll beladen sind. So sparen Sie Strom und Wasser, schonen wertvolle Ressourcen und senken gleichzeitig Ihre Energiekosten.



Gehen Sie verantwortungsvoll mit Antibiotika um!

Noch immer werden Antibiotika viel zu oft unsachgemäß eingesetzt. Ein übermäßiger und fehlerhafter Gebrauch führt langfristig dazu, dass Bakterien resistent gegen diese Art von Arzneimittel werden. Dies hat eine längere Krankheitsdauer zur Folge – unter Umständen besteht sogar Lebensgefahr.

Alleine in Europa sterben jedes Jahr mehr als 35.000 Menschen an einer bakteriellen Infektion, die sich aufgrund einer Antibiotika-Resistenz nicht behandeln lässt. Diese Zahl wird in Zukunft steigen, wenn wir nicht alles für einen verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika tun. Daher appellieren wir an Sie: Verwenden Sie Antibiotika nur, wenn es wirklich notwendig ist! Denn Antibiotika helfen lediglich bei Infektionen, die durch Bakterien ausgelöst werden. Bei viralen Erkrankungen wie Grippe, akute Bronchitis, Erkältung, Covid-19 oder RSV (respiratorisches Synzytial-Virus) sind sie wirkungslos.



Das sollten Sie beachten!

- Verwenden Sie Antibiotika nur dann, wenn sie Ihnen ärztlich verschrieben wurden.
- Nehmen Sie Antibiotika genau nach Anweisung des Arztes ein, d.h.:
 - in der verordneten Dosierung,
 - zu den vorgegebenen Einnahmezeiten,
 - ohne Auslassen einer Einnahme,
 - während der gesamten vorgesehenen Behandlungsdauer.
- Bewahren Sie übrig gebliebene Antibiotika nicht auf, damit Sie sie bei erneuter Erkrankung einnehmen können. Bringen Sie Restmengen immer zur Apotheke zurück.

Eine vorbeugende Einnahme ist sinnlos. Regelmäßiges Lüften der Räume, eine gute Handhygiene und ein korrektes Verhalten bei Husten oder Erkrankung tragen sicherlich zur Prävention bei.

Das können Sie tun!

Werden Sie zum „Antibiotika-Wächter“ und geben Sie auf der Website www.antibioticguardian.com/german Ihr Versprechen im Kampf gegen Antibiotika-Resistenz ab.

Weitere interessante Informationen zum Umgang mit Antibiotika finden Sie auf der Website www.sprechenwirvonantibiotika.be.



Gendermedizin:

Warum eine gute Behandlung nicht für alle gleich aussieht

Wer an Medizin denkt, geht oft davon aus, dass sie für alle Menschen gleichermaßen funktioniert. Ein Herzinfarkt ist schließlich ein Herzinfarkt und ein Medikament wirkt – oder eben nicht. Doch so einfach ist es nicht. Frauen und Männer unterscheiden sich in vielen Bereichen stärker, als lange angenommen wurde. Das betrifft nicht nur Körperbau und Hormone, sondern auch die Entstehung von Krankheiten, ihre Symptome oder die Wirkung von Medikamenten.

Was ist Gendermedizin?

Gendermedizin untersucht, wie das biologische Geschlecht (Sex) und gesellschaftliche Rollenbilder (Gender) Gesundheit und Krankheit beeinflussen. Sie beschäftigt sich mit Fragen wie: Warum verlaufen manche Krankheiten bei Frauen anders als bei Männern? Weshalb werden bestimmte Diagnosen häufiger übersehen? Und warum wirken Medikamente unterschiedlich?

Lange Zeit galten medizinische Forschungsergebnisse als allgemeingültig. Tatsächlich basierten sie jedoch häufig vor allem auf männlichen Studienteilnehmern. Der durchschnittliche 70 Kilogramm schwere Mann wurde zum medizinischen Standard. Frauen waren in klinischen Studien deutlich unterrepräsentiert. Einer der Gründe: Der weibliche Hormonzyklus galt als zu kompliziert und hätte die Ergebnisse beeinflussen können. Zudem bestand die Sorge, Medikamente könnten bei einer unbemerkten Schwangerschaft dem ungeborenen Kind schaden.

Die Folge: Viele Erkenntnisse wurden auf Frauen übertragen, obwohl nie ausreichend untersucht worden war, ob sie für sie gleichermaßen gelten.

Herzinfarkt ist nicht gleich Herzinfarkt

Eines der bekanntesten Beispiele ist der Herzinfarkt. Viele Menschen denken dabei an starke Brustschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen. Ein solcher Verlauf ist typisch – bei Männern.

Frauen zeigen jedoch häufiger andere Beschwerden. Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Rückenschmerzen, Schmerzen im Oberbauch, extreme Müdigkeit oder ein Druckgefühl im Brustkorb können im Vordergrund stehen. Weil diese Symptome weniger eindeutig erscheinen, werden sie manchmal unterschätzt oder mit Stress oder Magenproblemen verwechselt. Auch medizinisches Personal erkennt sie nicht immer sofort als Herzinfarkt.

Das kann schwerwiegende Folgen haben. Je später ein Herzinfarkt behandelt wird, desto größer ist das Risiko für bleibende Herzschrden oder einen tödlichen Verlauf.



Unterschiede bei Medikamenten

Auch Medikamente können bei Frauen und Männern unterschiedlich wirken. Körpergewicht, Fettanteil, Muskelmasse, Stoffwechsel und Hormone beeinflussen, wie ein Wirkstoff aufgenommen, verteilt und wieder ausgeschieden wird.

Ein Schlafmittel, das bei einem Mann problemlos über Nacht abgebaut wird, kann bei einer Frau am nächsten Morgen noch so stark wirken, dass Konzentration und Reaktionsfähigkeit eingeschränkt sind. Deshalb wurden für manche Medikamente inzwischen unterschiedliche Dosierungsempfehlungen eingeführt.

Auch Nebenwirkungen treten bei Frauen häufiger auf. Ein Grund dafür ist, dass Dosierungen lange Zeit vor allem anhand männlicher Probanden entwickelt wurden. Erst durch eine stärkere Einbeziehung von Frauen in Studien wird sichtbar, wie unterschiedlich Medikamente tatsächlich wirken können.

Schmerz hat viele Gesichter

Auch beim Thema Schmerzen gibt es Unterschiede. Frauen berichten häufiger über chronische Schmerzen wie Migräne, Fibromyalgie oder rheumatische Erkrankungen. Gleichzeitig werden ihre Beschwerden manchmal weniger ernst genommen oder vorschnell als psychisch bedingt eingestuft.

Studien zeigen, dass Frauen bei vergleichbaren Schmerzen teilweise länger auf eine wirksame Behandlung warten oder seltener starke Schmerzmittel erhalten.

Doch auch Männer erleben Nachteile. Gesellschaftliche Erwartungen vermitteln oft das Bild, dass Männer Schmerzen aushalten und möglichst keine Schwäche zeigen sollten. Viele suchen deshalb später ärztliche Hilfe auf oder sprechen Beschwerden erst an, wenn sie bereits deutlich fortgeschritten sind.

Wenn Vorurteile Diagnosen beeinflussen

Nicht nur biologische Unterschiede spielen eine Rolle. Auch unbewusste Erwartungen können den medizinischen Alltag beeinflussen.

Frauen mit Brustschmerzen erhalten bspw. häufiger zunächst die Diagnose Stress oder Angststörung, obwohl tatsächlich eine Herzerkrankung vorliegt. Bei Männern wiederum werden psychische Erkrankungen oft erst später erkannt. Depressionen äußern sich bei ihnen nicht immer durch Traurigkeit, sondern häufiger durch Gereiztheit, Aggressivität, riskantes Verhalten oder erhöhten Alkohol- und Drogenkonsum.

Auch Essstörungen gelten häufig als typische Frauenkrankheit. Dabei sind Männer ebenfalls betroffen. Sie suchen jedoch oft später Hilfe, weil das Thema gesellschaftlich stärker tabuisiert ist.



Frauen waren lange unterrepräsentiert ...

Dass Frauen in der Medizin lange benachteiligt waren, lag meist nicht an bösem Willen, sondern an einem Forschungssystem, das den männlichen Körper als Norm betrachtete.

So wurden zahlreiche Medikamente entwickelt und zugelassen, ohne ausreichend Daten über ihre Wirkung bei Frauen zu sammeln. Auch Diagnoseleitlinien orientierten sich häufig an Symptomen, die überwiegend bei Männern beobachtet worden waren.

Inzwischen hat sich vieles verändert. Frauen werden heute deutlich häufiger in klinische Studien einbezogen und Forschungseinrichtungen achten zunehmend darauf, Ergebnisse getrennt nach Geschlecht auszuwerten. Dennoch bestehen in vielen Bereichen weiterhin Wissenslücken.



... aber auch Männer haben Nachteile

Gendermedizin bedeutet nicht, sich ausschließlich mit der Gesundheit von Frauen zu beschäftigen. Auch Männer profitieren von einem differenzierten Blick.

Sie nehmen Vorsorgeuntersuchungen seltener wahr und gehen im Durchschnitt später zum Arzt. Dadurch werden Erkrankungen häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt. Männer sterben zudem häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben eine geringere Lebenserwartung als Frauen.

Auch psychische Erkrankungen stellen eine Herausforderung dar. Obwohl Männer seltener die Diagnose Depression erhalten, sterben sie häufiger durch Suizid. Viele Erkrankungen bleiben unerkannt, weil Betroffene aus Angst vor Stigmatisierung keine Hilfe suchen.



Mehr Individualität

Die Gendermedizin verfolgt kein Ziel der Trennung, sondern der Präzision. Sie möchte nicht alle Frauen oder alle Männer über einen Kamm scheren. Menschen unterscheiden sich auch durch Alter, genetische Voraussetzungen, Lebensstil oder bestehende Erkrankungen.

Das Geschlecht ist einer von vielen Faktoren, die Ärzte bei Diagnose und Behandlung berücksichtigen sollten. Davon profitieren letztlich alle Patienten: Werden Symptome früher erkannt, Medikamente passender dosiert und Risiken besser eingeschätzt, verbessert das die Qualität der medizinischen Versorgung insgesamt.

Ein Blick in die Zukunft

Die Gendermedizin gewinnt weltweit zunehmend an Bedeutung. Universitäten integrieren das Thema stärker in die Ausbildung angehender Ärzte, Forschungsprojekte berücksichtigen Unterschiede zwischen den Geschlechtern systematischer und auch Leitlinien werden nach und nach angepasst.

Gleichzeitig wächst das Bewusstsein in der Bevölkerung. Viele Menschen informieren sich heute gezielt über ihre Gesundheit und möchten verstehen, welche Faktoren ihr persönliches Erkrankungsrisiko beeinflussen.

Die wichtigste Erkenntnis lautet: Gute Medizin bedeutet nicht, alle Menschen gleich zu behandeln. Gute Medizin bedeutet, Unterschiede zu kennen und sie sinnvoll in Diagnostik und Therapie einzubeziehen.

Gesundheit ist individuell.

Im Einklang mit dem Zyklus:

Die 4 Phasen des weiblichen Körpers

Monat für Monat vollbringt der weibliche Körper eine beeindruckende Leistung. In einem fein abgestimmten Zusammenspiel von Hormonen bereitet er sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor – auch dann, wenn gar kein Kinderwunsch besteht. Dieser natürliche Rhythmus beeinflusst jedoch nicht nur die Fruchtbarkeit. Er kann sich auch auf Energie, Konzentration, Stimmung und körperliches Wohlbefinden auswirken. Wer die 4 Phasen des Zyklus kennt, versteht den eigenen Körper besser und kann lernen, seine Bedürfnisse in den verschiedenen Zyklusabschnitten bewusster wahrzunehmen.

In den fortpflanzungsfähigen Jahren bereitet sich der Körper einer Frau jeden Monat auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Dafür reift eine Eizelle heran und die Gebärmutter Schleimhaut wird aufgebaut. Bleibt eine Befruchtung aus, wird die Schleimhaut abgestoßen – die Menstruation setzt ein und ein neuer Zyklus beginnt.

Dieser natürliche Kreislauf besteht aus 4 Phasen. Jede von ihnen erfüllt eine wichtige Aufgabe und kann den Alltag nachweislich beeinflussen. Ein genauer Blick auf die Signale des Körpers lohnt sich deshalb.

Vom Wissen rund um die 4 Phasen des weiblichen Zyklus profitieren nicht nur Frauen. Auch für Männer kann ein besseres Verständnis hilfreich sein, körperliche und emotionale Veränderungen der Partnerin besser nachzuvollziehen und mit mehr Feingefühl darauf zu reagieren.

Jeder Zyklus ist anders

Der durchschnittliche Menstruationszyklus dauert 28 Tage. Als normal gelten bei erwachsenen Frauen jedoch Zyklen zwischen 21 und 35 Tagen. Die Zykluslänge kann sich im Laufe des Lebens verändern und von Monat zu Monat leicht schwanken. Einfluss darauf haben u.a. Stress, Schlafmangel, intensive körperliche Belastung, starke Gewichtsveränderungen oder hormonelle Erkrankungen.



Zusätzliche Dienste

Um Ihnen mehr Sicherheit und Komfort zu bieten, erstatten wir Ihnen bis zu **60 € pro Jahr** bzw. **180 € alle 3 Jahre** für verschiedene Arten von Verhütungsmitteln oder wiederverwendbare Periodenprodukte.



Workshop für junge Mädchen: „Rosa-Fest – Von der Raupe zum Schmetterling“

In Zusammenarbeit mit unserer Krankenkasse organisiert die Frauenliga im November 2026 in Eupen und Sankt Vith einen Workshop für junge Mädchen rund um die Themen Menstruation, Zyklus und körperliche Entwicklung.



Alle Details zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Aktuelles > Aktionen > Themenabende

Ein Kreislauf in 4 Phasen

Die 4 Zyklusphasen werden häufig mit den Jahreszeiten verglichen. Zwar verläuft jeder Zyklus individuell, dennoch steuern bei jeder Frau dieselben Hormone die verschiedenen Abläufe im Körper.

PMS als Vorbote

PMS steht für Prämenstruelles Syndrom. Darunter versteht man körperliche und psychische Beschwerden, die etwa 4 bis 14 Tage vor Beginn der Menstruation auftreten können. Schätzungen zufolge erlebt ein Großteil der Frauen zumindest gelegentlich PMS-Symptome, wobei Art und Stärke der Beschwerden sehr unterschiedlich sind.

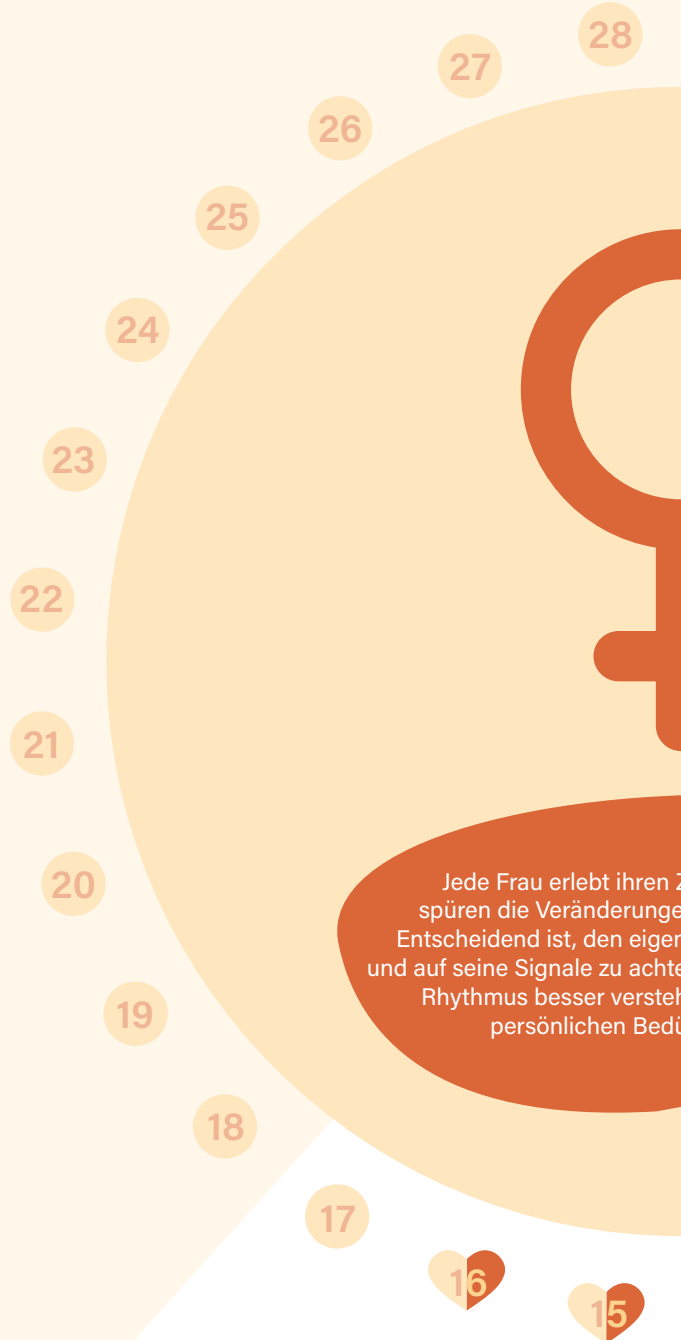
Zu den häufigsten Beschwerden zählen Brustspannen, Wassereinlagerungen, Unterleibs- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Heißhunger, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen.

Die genauen Ursachen von PMS sind noch nicht vollständig geklärt. Forscher gehen davon aus, dass manche Frauen besonders empfindlich auf die natürlichen hormonellen Veränderungen nach dem Eisprung reagieren. Vermutlich spielt auch der Botenstoff Serotonin eine Rolle. Er beeinflusst u.a. Stimmung, Schlaf und Appetit.

Herbst – Lutealphase

Nach dem Eisprung verwandelt sich der zurückgebliebene Follikel in den sogenannten Gelbkörper. Dieser produziert vor allem Progesteron. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Gebärmutter-schleimhaut stärker durchblutet wird und sich optimal auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Gleichzeitig steigt die Körpertemperatur leicht an – ein Effekt, der sich bei der Basaltemperaturmessung beobachten lässt. Bleibt eine Befruchtung aus, bildet sich der Gelbkörper nach etwa 2 Wochen zurück. Dadurch sinken die Progesteron- und Östrogenspiegel. Die Gebärmutter-schleimhaut wird nicht mehr ausreichend versorgt und beginnt sich langsam zu lösen – der nächste Zyklus kündigt sich an.

Tipp: Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und magnesium- sowie ballaststoffreiche Lebensmittel können das Wohlbefinden unterstützen. Planen Sie in dieser Phase bewusst kleine Erholungspausen ein.



Sommer – Ovulationsphase

Der Sommer steht für den Höhepunkt des Zyklus: der Eisprung. Wenn der Eisprung seinen Höhepunkt erreicht, löst dies einen starken Anstieg des LH (LH) aus. Dieser sogenannte LH-Peak bewirkt, dass die Eizelle aus dem Eierstock und in den Eileiter gelangt. Dort kann sie befruchtet werden. In dieser Phase fühlen sich viele Frauen besonders leistungsfähig und selbstbewusst. Die Lust auf Nähe oder Sexualität ist erhöht. Gleichzeitig kann ein Einfluss von Östrogen auf den Zervixschleim haben. Dadurch können Spermien leichter zur Eizelle gelangen.

Tipp: Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, wenn er sie einfordert. Wärme, ausreichend Schlaf, leichte Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können Beschwerden lindern.

Winter — Menstruationsphase

Ein neuer Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation. Ist die Eizelle im vorherigen Zyklus nicht befruchtet worden, bildet sich der Gelbkörper zurück. Dadurch sinken die Progesteron- und Östrogenspiegel deutlich ab. Ohne diese Hormone kann die zuvor aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut nicht erhalten bleiben: Sie löst sich ab und wird zusammen mit Blut über die Scheide ausgeschieden. Während der Menstruation setzt der Körper außerdem sogenannte Prostaglandine frei. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und die Schleimhaut abgestoßen wird. Sind besonders viele Prostaglandine vorhanden, können krampfartige Unterleibsschmerzen, Rückenschmerzen oder Übelkeit auftreten. Durch die niedrigen Östrogen- und Progesteronspiegel fühlen sich manche Frauen müde, weniger belastbar oder emotional sensibler. Häufig treten außerdem Brustspannen, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen auf. Andere bemerken dagegen kaum Veränderungen.

Frühling — Follikelphase

Nach der Menstruation beginnt der Körper, sich erneut auf einen möglichen Eisprung vorzubereiten. Die Hypophyse schüttet vermehrt das follikelstimulierende Hormon (FSH) aus. Es regt in den Eierstöcken mehrere Eibläschen (Follikel) zum Wachstum an. Meist entwickelt sich nur ein Follikel vollständig weiter und die darin enthaltene Eizelle reift heran. Mit dem Wachstum des Follikels steigt auch die Östrogenproduktion. Dieses Hormon baut die Gebärmutter Schleimhaut wieder auf und bereitet sie auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Gleichzeitig wirkt Östrogen auf zahlreiche Organe und das Gehirn. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase deshalb besonders energiegeladener. Manche berichten von einer besseren Stimmung, einer höheren Konzentrationsfähigkeit oder gesteigertem Selbstvertrauen.

Tipp: Nutzen Sie diese Phase für anspruchsvolle Aufgaben, sportliche Aktivitäten oder neue Projekte.

Schon gewusst?

Nach dem Eisprung ist die Eizelle nur etwa 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Spermien können im weiblichen Körper hingegen bis zu 5 Tage überleben. Deshalb beginnt die fruchtbare Phase bereits einige Tage vor dem Eisprung.

Tipp: Wenn Sie eine Schwangerschaft planen bzw. vermeiden möchten, lohnt es sich, Ihren Zyklus regelmäßig zu beobachten. Veränderungen des Zervixschleims oder der Basaltemperatur können Hinweise auf den Eisprung geben.

Zyklus anders. Manche fühlen sich deutlich, andere kaum. Ihren Körper kennenzulernen ist wichtig. So lässt sich der natürliche Rhythmus und der Alltag an die Bedürfnisse anpassen.

vor dem Eisprung. Hat der Östrogenspiegel einen Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH) erreicht, verlässt die reife Eizelle den Eierstock. In der Zeit vor dem Eisprung fühlen sich manche Frauen energiegeladener. Manche verspüren mehr Müdigkeit oder leichte Mittelschmerzen. Unter dem Einfluss von Östrogen wird der Zervixschleim klar, dünnflüssig und dehnbar.



Frauenfreundschaften: Die Kraft der Co-Regulation

Frauenfreundschaften gelten oft als besonders intensiv: Es wird geredet, zugehört, gemeinsam gelacht und manchmal auch gemeinsam geweint. Was lange als bloßes Mitteilungsbedürfnis belächelt wurde, betrachten Psychologen und Neurowissenschaftler heute aus einer ganz anderen Perspektive. Denn enge soziale Beziehungen können das Nervensystem messbar beruhigen – ein Phänomen, das als Co-Regulation bezeichnet wird.

Fürsorge und soziale Verbundenheit

Lange galt die Fight-or-Flight-Reaktion als die klassische Erklärung für den Umgang mit Stress: Der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Anfang der 2000er-Jahre erweiterte die Psychologin Shelley E. Taylor dieses Modell. Gemeinsam mit ihrem Forschungsteam an der UC Los Angeles entwickelte sie die Tend-and-Befriend-Theorie. Sie geht davon aus, dass Menschen unter Stress nicht nur mit Angriff oder Rückzug reagieren, sondern auch die Nähe anderer suchen und soziale Beziehungen stärken. Dahinter steckt ein evolutionärer Vorteil: Schon vor mehreren tausend Jahren erhöhten enge soziale Bindungen und das Leben in der Gemeinschaft die Überlebenschancen.

„Tend“ steht dabei für Fürsorge – insbesondere für schutzbedürftige Gruppenmitglieder –, während „Befriend“ die Suche nach sozialer Verbundenheit beschreibt. Gerade in Krisenzeiten rücken Menschen enger zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

Biologischer Aspekt

Auch biologisch lässt sich dieses Verhalten erklären: Unter Stress wird das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Es fördert das Bedürfnis nach sozialer Nähe. Kommt es zu dieser Nähe, wird die Aktivität im wichtigsten Stresssystem des Körpers – der sogenannten Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) – gehemmt.

Als Folge nimmt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol ab, Angstgefühle lassen nach und der Körper verlässt schrittweise den Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Die beruhigende Wirkung entsteht vor allem im Kontakt mit vertrauten Menschen – etwa mit engen Freunden, aber auch mit Kollegen oder Nachbarn in Krisensituationen. Bei völlig fremden Personen bleibt dieser Effekt aus.

Größere Tendenz bei Frauen

Die Tend-and-Befriend-Theorie geht davon aus, dass Frauen häufiger mit Fürsorge und sozialer Verbundenheit reagieren. Östrogen verstärkt die bindungsfördernde Wirkung von Oxytocin. Auch aus der Tierwelt lassen sich Parallelen zum Menschen ziehen: Weibliche Säugetiere übernehmen häufiger Schutz- und Fürsorgeaufgaben. Männer zeigen die Reaktion sozialer Verbundenheit ebenfalls – allerdings eher über gemeinschaftliche Aktivitäten als über emotionalen Austausch.

Weiter erforscht: Frauenfreundschaften

Neuere Arbeiten – u.a. von Forschern der UC Santa Barbara – knüpfen an die Tend-and-Befriend-Theorie an und richten den Blick auf Frauenfreundschaften und soziale Unterstützung. Parallel dazu entwickelte sich die sogenannte Social Baseline Theory. Sie geht davon aus, dass das menschliche Gehirn soziale Beziehungen nicht als Luxus betrachtet, sondern als biologischen Normalzustand. Unser Nervensystem ist evolutionär darauf eingestellt, Belastungen gemeinsam mit anderen zu bewältigen.

Das bedeutet: Ist eine vertraute Person anwesend, muss das Gehirn weniger Energie aufwenden, um Gefahren einzuschätzen oder Emotionen zu regulieren. Verantwortung und Wachsamkeit werden gewissermaßen auf mehrere Schultern verteilt. Sicherheit entsteht nicht allein im eigenen Körper, sondern auch in der Beziehung zu anderen Menschen. Aus dieser Perspektive ist Co-Regulation keine Technik, sondern eine grundlegende Eigenschaft sozialer Nervensysteme.

Co-Regulation in Frauenfreundschaften

Gerade enge Freundschaften zwischen Frauen zeigen häufig Merkmale, die Co-Regulation begünstigen. Freundinnen sprechen im Durchschnitt häufiger über Gefühle, teilen belastende Erfahrungen und geben einander emotionale Rückmeldung – das Gefühl verstanden zu werden, stärkt Vertrauen und Verbundenheit. Subjektive Belastung kann dadurch deutlich verringert werden.

Interessant ist dabei auch die Auswirkung der Stimme einer vertrauten Person: Forschern der University of Wisconsin konnten zeigen, dass alleine der Klang der Stimme einer nahestehenden Person beruhigend wirkt und sogar während eines Telefonats die Stressreaktion messbar abgeschwächt wird. Textnachrichten erzielen diesen Effekt nicht.

Ein neuer Blick auf Resilienz

Die moderne Stressforschung verabschiedet sich zunehmend von der Vorstellung, dass psychische Stabilität ausschließlich eine individuelle Leistung ist. Resilienz entsteht nicht nur durch Selbstregulation, sondern auch durch verlässliche Beziehungen.

Für viele Frauen sind Freundschaften deshalb weit mehr als soziale Kontakte. Sie bilden ein Netzwerk emotionaler Sicherheit, in dem Belastungen gemeinsam getragen werden können. Ein aufmerksames Gespräch, gegenseitige Fürsorge oder die bloße Anwesenheit einer vertrauten Person können das Nervensystem beruhigen und die Rückkehr aus einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft erleichtern.

Fazit

Vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis der modernen Stressforschung: Unser Nervensystem ist nicht dafür gemacht, Belastungen dauerhaft allein zu bewältigen. Es ist vielmehr darauf ausgelegt, sich durch sichere Beziehungen co-regulieren zu lassen. Enge Frauenfreundschaften gehören zu den eindrucksvollsten Beispielen dafür.



Menopause:

Eine Lebensphase mit vielen Gesichtern

Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen – die Menopause wird häufig mit einigen wenigen typischen Beschwerden verbunden. Tatsächlich betrifft die hormonelle Umstellung jedoch den gesamten Körper und kann sich auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Wer versteht, was während dieser Lebensphase passiert, kann Veränderungen besser einordnen und gezielt etwas für die eigene Gesundheit tun.

Die Menopause ist ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Trotzdem ist sie noch immer mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Manche Frauen sprechen kaum darüber, andere wissen nicht, dass bestimmte Beschwerden überhaupt mit hormonellen Veränderungen zusammenhängen können. Dabei kann eine gute Information helfen, Symptome frühzeitig zu erkennen und passende Unterstützung zu finden.

Was passiert während der Menopause?

Die Menopause bezeichnet den Zeitpunkt der letzten natürlichen Monatsblutung. Sie gilt als eingetreten, wenn 12 Monate lang keine weitere Blutung mehr aufgetreten ist. Im Durchschnitt erleben Frauen diesen Übergang um das 51. Lebensjahr, der Zeitpunkt kann jedoch individuell deutlich variieren.

Die Veränderungen beginnen meist schon einige Jahre vorher. Diese Phase wird als Perimenopause bezeichnet. Während dieser Zeit produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Östrogen und Progesteron. Die Hormonspiegel schwanken, bevor sie sich nach der Menopause dauerhaft auf einem niedrigeren Niveau einpendeln.

Diese hormonelle Umstellung ist ein natürlicher Prozess, der mit zahlreichen körperlichen und emotionalen Veränderungen verbunden sein kann.

Die ersten Anzeichen

Viele Frauen denken bei der Menopause zuerst an das Ausbleiben der Regelblutung. Tatsächlich können erste Veränderungen bereits auftreten, wenn der Zyklus noch regelmäßig ist.

Zu den häufigsten Beschwerden gehören:

- Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche,
- unregelmäßige oder stärkere Blutungen,
- Schlafstörungen und Müdigkeit,
- Stimmungsschwankungen, innere Unruhe oder Reizbarkeit,
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme,
- Gelenk- und Muskelschmerzen,
- Gewichtszunahme und Veränderungen der Körperzusammensetzung,
- trockene Haut und Schleimhäute,
- Scheidentrockenheit oder Beschwerden beim Geschlechtsverkehr,
- häufiger Harndrang oder wiederkehrende Harnwegsinfektionen.

Nicht jede Frau erlebt dieselben Symptome. Während manche kaum Veränderungen bemerken, leiden andere über mehrere Jahre unter Beschwerden, die den Alltag und die Lebensqualität deutlich beeinflussen können.

Die Menopause beginnt häufig leiser, als viele erwarten.

Warum verändert sich der Körper?

Östrogen ist mehr als ein Hormon, das den Menstruationszyklus steuert. Es hat Einfluss auf zahlreiche Prozesse im Körper: u.a. die Temperaturregulation, den Schlaf, den Knochenstoffwechsel, die Gefäße, die Haut und auch das Gehirn.

Sinkt der Östrogenspiegel, kann das das Gleichgewicht verschiedener Körperfunktionen beeinflussen. Hitzewallungen entstehen bspw. dadurch, dass die Temperaturregulation empfindlicher reagiert. Gleichzeitig können Veränderungen des Hormonhaushalts Auswirkungen auf Schlaf, Stimmung und Energie haben.

Auch psychische Beschwerden werden häufig unterschätzt. Manche Frauen berichten über eine erhöhte Stressanfälligkeit, Ängste, Stimmungstiefs oder das Gefühl, weniger belastbar zu sein. Diese Veränderungen werden nicht immer sofort mit der Menopause in Verbindung gebracht.

Hinzu kommt, dass diese Lebensphase häufig mit vielen anderen Herausforderungen zusammenfällt: berufliche Verantwortung, familiäre Verpflichtungen oder Veränderungen im persönlichen Umfeld können zusätzlichen Stress verursachen und Beschwerden verstärken.

Gesundheit langfristig im Blick behalten

Die Menopause betrifft nicht nur das aktuelle Wohlbefinden. Die hormonellen Veränderungen können auch langfristige Folgen auf die Gesundheit haben. Mit einem gesunden Lebensstil kann man den Auswirkungen jedoch aktiv entgegenwirken.

Starke Knochen erhalten

Östrogen trägt dazu bei, die Knochen stabil zu halten. Nach der Menopause nimmt dieser Schutz ab und der Knochenabbau kann beschleunigt werden. Dadurch steigt das Risiko für Osteoporose.

Regelmäßige Bewegung ist deshalb besonders wichtig. Vor allem Krafttraining und Aktivitäten, bei denen die Knochen belastet werden, können helfen, die Knochenstruktur zu erhalten. Auch eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D ist wichtig.



Zusätzliche Dienste

Zur Vorsorge gegen Osteoporose erstatten wir unseren Mitgliedern die Kosten für eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie): bis zu 35 €, alle 2 Jahre.

Herz und Stoffwechsel unterstützen

Vor der Menopause profitieren Frauen teilweise vom schützenden Einfluss der weiblichen Hormone auf Herz und Gefäße. Danach verändern sich bestimmte Risikofaktoren wie z.B. Blutdruck, Cholesterinwerte und Fettverteilung.

Viele Frauen bemerken außerdem, dass das Körpergewicht schwankt. Gründe dafür sind u.a. hormonelle Veränderungen, ein natürlicher Verlust an Muskelmasse und ein anderer Energieverbrauch.

Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützt deshalb nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die langfristige Gesundheit.

Was kann Beschwerden lindern?

Die Menopause verläuft bei jeder Frau anders. Deshalb gibt es keine einzelne Lösung, die für alle gleichermaßen geeignet ist. Häufig hilft eine Kombination verschiedener Maßnahmen.

Bewegung spielt eine zentrale Rolle: Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, Krafttraining unterstützt Muskeln und Knochen. Gleichzeitig können Bewegung und Sport positive Auswirkungen auf Stimmung und Schlaf haben.

Eine ausgewogene Ernährung liefert wichtige Nährstoffe und unterstützt den Stoffwechsel. Empfehlenswert sind viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, hochwertige Eiweißquellen und gesunde Fette. Manche Frauen stellen fest, dass bestimmte Lebensmittel wie Alkohol, sehr scharfes Essen oder koffeinhaltige Getränke Hitzewallungen verstärken können.

Auch Schlaf und Stressmanagement sind wichtige Faktoren. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, Entspannungstechniken oder ausreichend Erholungsphasen können helfen, besser mit Veränderungen umzugehen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn Beschwerden stark ausgeprägt sind und den Alltag beeinträchtigen, stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Eine Möglichkeit ist die Hormonersatztherapie (HRT). Dabei werden dem Körper Hormone zugeführt, um Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüche zu reduzieren. Ob diese Behandlung geeignet ist, hängt von der individuellen Situation, der Krankengeschichte und möglichen Risiken ab. Die Entscheidung sollte deshalb immer gemeinsam mit einem Arzt getroffen werden.

Daneben gibt es hormonfreie Behandlungsmöglichkeiten sowie lokale Therapien, bspw. bei Beschwerden im Intimbereich.

Vorsorge und offene Gespräche

Viele Frauen nehmen Beschwerden lange hin, weil sie glauben, dass diese einfach dazu gehören. Doch wenn Symptome die Lebensqualität einschränken, lohnt sich ein Gespräch mit einer medizinischen Fachperson.

Die Menopause ist auch ein guter Zeitpunkt, die eigene Gesundheit bewusst in den Blick zu nehmen: Vorsorgeuntersuchungen, die Kontrolle bestimmter Risikofaktoren und eine individuelle Beratung helfen dabei, Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Eine neue Lebensphase bewusst gestalten

Die Menopause ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Übergang. Gleichzeitig ist sie eine Zeit großer Veränderungen, die körperlich und emotional herausfordernd sein kann.

Je besser Frauen über die Wechseljahre informiert sind, desto leichter fällt es ihnen, Veränderungen einzuordnen und Unterstützung anzunehmen. Mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Vorsorge und einer individuellen Betreuung kann die Menopause aktiv gestaltet werden – als Beginn einer neuen Lebensphase mit weiterhin hoher Lebensqualität.



Ein Ort, an dem Hilfe ankommt:

Im Gespräch mit ... *Prisma VoG*

Seit mehr als 40 Jahren begleitet Prisma VoG Frauen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Was 1984 als „Kontaktstätte für Frauen“ begann, hat sich zu einer vielseitigen Anlaufstelle entwickelt. Im Interview erzählt Prisma, mit welchen Anliegen Menschen sich an die Organisation wenden und vor welchen Herausforderungen das Team heute steht.

Seit wann gibt es die Prisma VoG und was ist ihr Anliegen?

Prisma wurde 1984 unter dem Namen „Kontaktstätte für Frauen“ gegründet. Von Anfang an stand die Begleitung und Unterstützung von Frauen in schwierigen Lebenssituationen im Mittelpunkt. Im Laufe der Jahre haben sich unsere Angebote erweitert, unser grundlegendes Anliegen ist jedoch gleich geblieben: Menschen professionell auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, ein gewaltfreies, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu führen.

Dabei steht die ratsuchende Person immer im Mittelpunkt – mit ihrer individuellen Lebenssituation, ihren Bedürfnissen, aber auch ihren eigenen Ressourcen und Fähigkeiten. Wir möchten nicht vorgeben, was der richtige Weg ist, sondern gemeinsam mit der Person herausfinden, welche Unterstützung sie benötigt und welche Ziele sie selbst erreichen möchte. Prisma berät und unterstützt Menschen unabhängig von Geschlechtsidentität, Herkunft, Religion oder Kultur. Die Beratung erfolgt freiwillig und vertraulich.

Was bedeutet das konkret für die tägliche Arbeit von Prisma?

Unsere Arbeit gliedert sich in 3 große Themenbereiche: Opferschutz bzw. häusliche und intrafamiliäre Gewalt, Trennung und Scheidung sowie Sexualität und sexuelle Gesundheit. In jedem dieser Bereiche gibt es unterschiedliche Angebote, die sich an den jeweiligen Bedürfnissen der Menschen orientieren.

Im Bereich Opferschutz steht zunächst der Schutz von Frauen im Mittelpunkt. Im Frauenfluchthaus können Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, gemeinsam mit ihren Kindern einen geschützten Ort finden. Ergänzend gibt es eine ambulante administrative und psychosoziale Begleitung sowie Traumatherapie.

Auch Männer, die in ihrer Kindheit Gewalt erfahren haben, können therapeutische Unterstützung erhalten. Hinzu kommt eine juristische Beratung, die donnerstagsvormittags nach Terminvereinbarung angeboten wird.



Der 2. Bereich umfasst Trennung und Scheidung. Hier begleiten wir Frauen ab 18 Jahren psychosozial, psychologisch sowie bei administrativen und sozialen Fragen. Auch juristische Beratung gehört zum Angebot.

Im 3. Bereich geht es um Sexualität und sexuelle Gesundheit. Das Angebot reicht von Sexualberatung über sexualmedizinische Beratung bis hin zur Schwangerschaftskonfliktberatung und der Begleitung im Zusammenhang mit einem Schwangerschaftsabbruch. Darüber hinaus bietet Prisma Beratungsgespräche für trans* Personen sowie einen offenen Treffpunkt für trans* und genderfluide Personen an.

Wer kann sich an Prisma wenden?

Das hängt vom jeweiligen Themenbereich ab. Im Bereich des Opferschutzes sowie bei Trennung und Scheidung richten sich die Angebote grundsätzlich an Frauen ab 18 Jahren. Im Bereich Sexualität und sexuelle Gesundheit gibt es hingegen kein Mindestalter. Hier können sich alle Menschen mit ihren Fragen und Anliegen an uns wenden.

Hat sich die Nachfrage nach den Angeboten in den vergangenen Jahren verändert?

Ja, die Nachfrage ist größer geworden. Dabei muss man allerdings auch berücksichtigen, dass sich unser Angebot im Laufe der Jahre erweitert hat und wir heute mehr unterschiedliche Leistungen anbieten. Gleichzeitig erleben wir, dass immer mehr Menschen Unterstützung in komplexen Lebenssituationen benötigen.

Wer kann im Frauenhaus Schutz finden und wie läuft eine Aufnahme ab?

Im Frauenhaus können Frauen ab 18 Jahren gemeinsam mit ihren Kindern Schutz finden. Insgesamt stehen 17 Betten für maximal 5 Frauen und ihre Kinder zur Verfügung.

Zum Schutz der dort lebenden Frauen ist die Adresse des Frauenhauses geheim. Eine erste Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch (siehe Kontaktdaten unten). Bei dem ersten Telefongespräch wird nach einer kurzen Schilderung der Situation ein Treffpunkt für ein Erstgespräch vereinbart.

Mit welchen Fragen kommen Menschen zu Prisma?

Die Fragen sind so unterschiedlich wie die Lebenssituationen der Menschen, die zu uns kommen. Sie reichen bspw. von einer ungewollten Schwangerschaft oder Fragen zur sexuellen Gesundheit bis hin zu sehr konkreten administrativen oder juristischen Fragen im Zusammenhang mit einer Trennung oder Scheidung.

Was sind die größten Herausforderungen, denen Prisma heute begegnet?

Eine der größten Herausforderungen sind die kontinuierlich zunehmenden Anfragen. Wir sind ein relativ kleines Team: Insgesamt arbeiten 8 Mitarbeiterinnen bei Prisma. Gleichzeitig müssen wir in sehr unterschiedlichen Themenbereichen professionell arbeiten und auf sehr individuelle Situationen eingehen können.



PRISMA
V.O.G

Beratungsstelle



+32 (0)87 744 241



kontakt@prisma-zentrum.be

Frauenhaus



+32 (0)87 554 077



frauenhaus@prisma-zentrum.be



www.prisma-zentrum.be

Entdecken Sie Ihren neuen Onlinebereich: Online Büro wird Meine Freie

Neuere Name, neues Design, neue Funktionen, noch mehr Möglichkeiten: Das Online Büro, also der persönliche Bereich für Ihre Krankenkassenangelegenheiten wurde erneuert und heißt jetzt „Meine Freie“. Bewährte Funktionen bleiben erhalten – ergänzt durch digitale Services, die Ihre Gesundheitsverwaltung noch einfacher und übersichtlicher machen.

Neues Aussehen

Die Oberfläche wurde modernisiert und übersichtlicher gestaltet. So finden Sie schneller, was Sie suchen, und können Ihre persönlichen Angelegenheiten rund um das Thema Krankenkasse noch intuitiver online verwalten.

Die digitale EHIC – immer dabei

Ihre Europäische Krankenversicherungskarte ist jetzt auch digital verfügbar. So haben Sie sie jederzeit griffbereit – direkt über Meine Freie.

Belege und Dokumente direkt über die App einreichen

Beleg fotografieren oder Dokument scannen, hochladen, fertig: Mit der Applikation können Sie Ihre Dokumente schnell und unkompliziert digital direkt an die zuständige Stelle übermitteln.

Dokumente digital unterschreiben

Auch das Unterschreiben wird einfacher: Alle Dokumente können nun direkt digital unterschrieben und automatisch an uns übermittelt werden.

Praktische Rechner für Ihre Gesundheit

Mit dem **Dentalia**-Rechner erhalten Sie eine bessere Orientierung über Ihre jährlichen Plafonds für zahnärztliche Erstattungen. Ein weiterer Rechner hilft Ihnen dabei, Ihre gesetzlich festgelegten Gesundheitsausgaben und das Erreichen der Maximalen Gesundheitsrechnung im Auge zu behalten.

Immer Bescheid wissen

Bei wichtigen administrativen Vorgängen erhalten Sie gezielte Informationen und Updates – z.B. darüber, welche Dokumente im Zusammenhang mit einer Arbeitsunfähigkeit gerade bei uns bearbeitet werden.

Erstattungen pro Ereignis

Ihre Erstattungen werden übersichtlicher dargestellt: Sie können diese nun pro Ereignis nachvollziehen und sehen so schneller, welche Leistungen von unterschiedlichen Versicherungen erstattet wurden.

Entdecken Sie Meine Freie und ihre Möglichkeiten!

Vertraute Services treffen auf ein modernes Aussehen und neue digitale Funktionen – für eine noch einfachere Verwaltung Ihrer Krankenkassenangelegenheiten.



5 Fakten über

Erkältungen

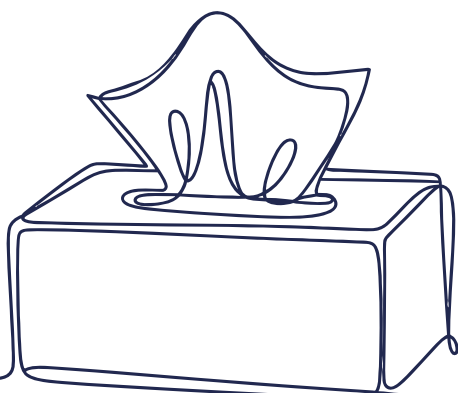
Eine verstopfte Nase, Halsschmerzen oder Husten – fast jeder macht mehrmals im Jahr eine Erkältung durch. Gerade in der kalten Jahreszeit gehören Taschentücher und heiße Getränke für viele zum Alltag. Doch rund um die vermeintlich harmlose Erkrankung halten sich zahlreiche Mythen.

1 Macht Kälte wirklich krank?

Der Name „Erkältung“ führt leicht in die Irre: Nicht die Kälte macht uns krank, sondern Viren. Am häufigsten sind sogenannte Rhinoviren für die typischen Beschwerden verantwortlich. Dennoch spielt kaltes Wetter eine indirekte Rolle. Im Herbst und Winter verbringen wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen, wo Viren leichter von Mensch zu Mensch übertragen werden. Gleichzeitig kann kalte, trockene Luft die Nasenschleimhaut austrocknen. Dadurch funktioniert ihre Schutzfunktion weniger effektiv und Krankheitserreger haben es leichter, in den Körper einzudringen. Wer also friert, bekommt nicht automatisch eine Erkältung, das Zusammentreffen verschiedener Faktoren erhöht jedoch das Infektionsrisiko.

2 Warum kann man sich immer wieder erkälten?

Wer glaubt, nach einer überstandenen Erkältung dauerhaft immun zu sein, irrt. Der Grund: Eine Erkältung ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für Infektionen mit vielen verschiedenen Viren. Mehr als 200 Virustypen können ähnliche Beschwerden auslösen. Das Immunsystem bildet nach einer Infektion zwar einen Schutz, dieser richtet sich jedoch in erster Linie gegen den jeweiligen Erreger. Mit einem anderen Erkältungsvirus kann man sich daher jederzeit erneut anstecken. Deshalb sind 2 bis 4 Erkältungen pro Jahr bei Erwachsenen völlig normal; Kinder erwischt es sogar deutlich häufiger, weil ihr Immunsystem viele Viren zum ersten Mal kennenlernt.





3 Warum fühlen wir uns bei einer Erkältung so schlecht?

Viele der typischen Beschwerden werden nicht direkt durch das Virus verursacht, sondern durch die Reaktion unseres Immunsystems. Sobald Krankheitserreger in den Körper gelangen, setzt dieser verschiedene Entzündungsbotenstoffe frei. Sie helfen dabei, die Viren zu bekämpfen und ihre Ausbreitung einzudämmen. Gleichzeitig sorgen sie aber auch für Symptome wie eine verstopfte Nase, Schleimbildung, Husten, Müdigkeit oder ein allgemeines Krankheitsgefühl. So unangenehm diese Beschwerden auch sind: Sie zeigen, dass die körpereigene Abwehr aktiv arbeitet. Deshalb verschwinden die Symptome meist wieder, sobald das Immunsystem die Infektion unter Kontrolle gebracht hat.

4 Ab wann ist eine Erkältung ansteckend?

Viele Menschen glauben, sie seien erst ansteckend, wenn die Nase läuft oder der Husten beginnt. Tatsächlich können Erkältungsviren oft schon 1 bis 2 Tage vor den ersten Beschwerden weitergegeben werden. Das erklärt, warum sich Infektionen so schnell in Familien, Schulen oder Büros verbreiten. Übertragen werden die Viren vor allem durch Tröpfchen und feinste Aerosole beim Husten, Niesen oder Sprechen. Aber auch die Hände spielen eine wichtige Rolle: Wer nach dem Naseputzen Oberflächen berührt und anschließend Augen, Nase oder Mund anfässt, kann die Erreger unbemerkt weitergeben.

5 Warum ist Händewaschen so wichtig?

Eine der einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Maßnahmen gegen Erkältungen ist regelmäßiges Händewaschen. Erkältungsviren können je nach Oberfläche eine gewisse Zeit außerhalb des Körpers überleben und bspw. auf Türklinken, Lichtschaltern, Smartphones oder Einkaufswagen haften. Gelangen sie anschließend über die Hände an Augen, Nase oder Mund, können sie eine Infektion auslösen. Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife unterbricht diesen Übertragungsweg wirksam. Gerade in der Erkältungszeit lohnt es sich deshalb, auf eine gute Handhygiene zu achten: Sie schützt nicht nur einen selbst, sondern auch das Umfeld.



Krankenkasse einfach erklärt:

Die Rolle des Vertrauensarztes bei der Rückkehr ins Berufsleben

Die Zahl der Menschen, die über einen längeren Zeitraum arbeitsunfähig sind, steigt seit Jahren. Entsprechend gewinnt die Rolle des Vertrauensarztes immer mehr an Bedeutung. Doch welche Aufgaben übernimmt er eigentlich? Und wie unterstützt Sie Ihre Krankenkasse während einer Arbeitsunfähigkeit? Hier finden Sie die wichtigsten Informationen.



Was bedeutet Arbeitsunfähigkeit?

Von einer Arbeitsunfähigkeit spricht man, wenn eine Krankheit oder ein Unfall dazu führt, dass eine Person ihrer beruflichen Tätigkeit vorübergehend oder längerfristig nicht nachgehen kann. Eine Arbeitsunfähigkeit kann einige Wochen, mehrere Monate oder sogar Jahre dauern. Arbeitnehmer, Selbstständige, Beamte und Arbeitssuchende haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Krankengeld.

Zu Beginn einer Arbeitsunfähigkeit erhalten Arbeitnehmer zunächst den garantierten Lohn ihres Arbeitgebers – Arbeiter während 14 Tagen, Angestellte während 30 Tagen. Danach übernimmt die Krankenkasse die Zahlung des Krankengeldes.

Fast 8 von 10 Betroffenen kehren innerhalb von 12 Monaten an ihren Arbeitsplatz zurück. Bei manchen dauert die Genesung jedoch länger. Überschreitet die Arbeitsunfähigkeit 1 Jahr, spricht man von einer Invalidität.

Ein System im Wandel: Neue Wege der Begleitung

Die Begleitung von Menschen in einer Arbeitsunfähigkeit hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Seit 2026 liegt der Schwerpunkt stärker auf den Fähigkeiten, die trotz einer Erkrankung erhalten geblieben sind – und nicht mehr ausschließlich auf den vorliegenden Einschränkungen. In manchen Fällen kann eine schrittweise Rückkehr ins Berufsleben sogar Teil des Genesungsprozesses sein.

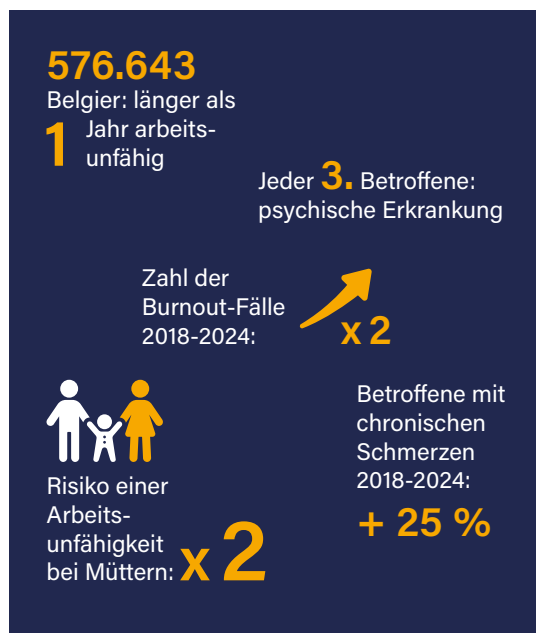
Langzeiterkrankungen: Mehr als nur sichtbare Beschwerden

Langzeiterkrankungen stehen seit Monaten im Fokus der öffentlichen Diskussion. Ende 2025 waren in Belgien 576.643 Menschen länger als 1 Jahr arbeitsunfähig.

Die häufigsten Ursachen sind Erkrankungen, die für Außenstehende oft nicht sichtbar sind. Rund jede 3. betroffene Person leidet an einer psychischen Erkrankung, etwa an einem Burnout oder einer Depression. Besonders auffällig: Die Zahl der Burnout-Fälle hat sich in Belgien zwischen 2018 und 2024 nahezu verdoppelt.

Auch junge Menschen und Selbstständige sind immer häufiger von einer längerfristigen Arbeitsunfähigkeit betroffen. Zudem haben Mütter aufgrund psychischer Erkrankungen ein doppelt so hohes Risiko, arbeitsunfähig zu werden, wie Väter.

Ein weiterer häufiger Grund sind chronische Schmerzen, etwa Rückenbeschwerden oder Gelenkschmerzen. Die Zahl der Betroffenen ist zwischen 2018 und 2024 um rund 25 % gestiegen.



Vertrauensarzt: Mehr als nur Kontrolle

Viele verbinden den Vertrauensarzt vor allem mit der Kontrolle einer Arbeitsunfähigkeit oder der Entscheidung über den Anspruch auf Krankengeld. Tatsächlich gehen seine Aufgaben jedoch weit darüber hinaus.

Seine wichtigste Rolle besteht darin, Menschen während ihrer gesamten Arbeitsunfähigkeit zu begleiten und zu unterstützen. Er nimmt sich Zeit, ihre persönliche Situation kennenzulernen, berücksichtigt die individuellen Herausforderungen und prüft gemeinsam mit ihnen, welche Möglichkeiten für eine spätere Rückkehr ins Berufsleben bestehen. Denn jede Situation ist anders und verlangt nach einer individuellen Begleitung.

Schrittweise Begleitung: Unterstützung für den weiteren Weg

Während einer längeren Arbeitsunfähigkeit finden in der Regel 3 Gespräche mit dem Vertrauensarzt oder einem multidisziplinären Team statt – nach 3, 6 und 10 Monaten. Diese Termine gehören inzwischen zum Standard.

Viele Betroffene sorgen sich, dass sie durch eine Einladung zu einem solchen Gespräch ihren Anspruch auf Krankengeld verlieren könnten. Diese Sorge ist jedoch meist unbegründet. Der Anspruch kann nur entfallen, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen nicht mehr erfüllt sind. Ziel der Gespräche ist in erster Linie, die betroffene Person bestmöglich zu unterstützen.

Dabei geht es nicht ausschließlich um die Diagnose. Im Mittelpunkt stehen die Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag sowie die Frage, welche körperlichen und psychischen Fähigkeiten weiterhin vorhanden sind. Auf dieser Grundlage wird gemeinsam ein individueller Weg zur Genesung, zur sozialen Wiedereingliederung und – wenn möglich – zurück ins Berufsleben entwickelt.



Den Wiedereinstieg gestalten: Gemeinsam für eine erfolgreiche Rückkehr

Der Vertrauensarzt übernimmt diese Aufgaben nicht alleine. In Belgien begleiten rund 240 Vertrauensärzte etwa 600.000 Menschen, die arbeitsunfähig sind. Unterstützt werden sie von Fachkräften aus verschiedenen Gesundheitsberufen, insbesondere bei der Betreuung von Langzeiterkrankten. Auch Hausärzte, Fachärzte, Arbeitsärzte, Return to work-Koordinatoren und weitere Pflegeleistende arbeiten eng zusammen.

Die Krankenkasse übernimmt währenddessen mehrere wichtige Aufgaben: Sie zahlt das Krankengeld aus, bearbeitet das Verwaltungsdossier und unterstützt ihre Mitglieder bei allen administrativen Schritten. Außerdem ist sie die erste Anlaufstelle bei Fragen oder wenn Unterlagen aktualisiert werden müssen.

Sobald eine Rückkehr ins Berufsleben möglich erscheint – sei es auf Wunsch der betroffenen Person oder auf Empfehlung des Vertrauensarztes bzw. des multidisziplinären Teams –, kommt der Return to work-Koordinator ins Spiel. Seine Aufgabe besteht darin, gemeinsam mit der betroffenen Person eine Tätigkeit zu finden, die ihren gesundheitlichen Möglichkeiten entspricht. Das muss nicht zwangsläufig der frühere Beruf sein. Entscheidend ist, eine realistische und nachhaltige Lösung zu finden.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: eine schrittweise Rückkehr zum bisherigen Arbeitgeber, eine Anpassung der Arbeitszeit, die Suche nach einer neuen Tätigkeit oder eine Weiterbildung bzw. Umschulung.

Der Return to work-Koordinator ist bei der Krankenkasse angesiedelt und bildet die Schnittstelle zwischen dem Gesundheitswesen und dem Arbeitsmarkt. Er begleitet die Mitglieder während des gesamten Prozesses, hilft dabei, die passende Lösung zu finden und unterstützt sie bei ihren weiteren Schritten.

Prävention zählt: Gesundheit langfristig erhalten

Nicht jeder kann unmittelbar an den Arbeitsplatz zurückkehren. Manche Erkrankungen brauchen Zeit, um auszuheilen. Deshalb spielt die Vorbeugung eine entscheidende Rolle. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen die Genesung. Wer körperlich arbeitet, sollte Rücken und Knie möglichst schonen. Ebenso wichtig ist es, erste Anzeichen von Überlastung oder Erschöpfung ernst zu nehmen. Eine frühzeitige Unterstützung kann dazu beitragen, längere Arbeitsausfälle zu vermeiden.

Jeder Weg ist anders: Weil jede Situation einzigartig ist

Keine Langzeiterkrankung gleicht der anderen. Deshalb gibt es auch keinen einheitlichen Weg zurück ins Berufsleben. Dank der Begleitung durch die Krankenkasse und der Zusammenarbeit verschiedener Gesundheitsfachkräfte erhalten Betroffene die Unterstützung, die sie benötigen – in ihrem eigenen Tempo und mit dem Ziel, unter den bestmöglichen Voraussetzungen wieder am Berufsleben teilzunehmen.



Psychologische Betreuung:

Leichterer Zugang und bessere Erstattungen

Die mentale Gesundheit spielt eine äußerst große und entscheidende Rolle in unserem Leben. Gerät unsere Psyche ins Ungleichgewicht, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche negativ auswirken. Jeder 4. Belgier ist irgendwann in seinem Leben von psychischen Problemen betroffen. Wenn der Austausch mit dem sozialen Umfeld nicht ausreicht, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor die psychischen Beschwerden sich verfestigen oder verschlimmern.

Soziales Umfeld

Negative Gefühle oder Symptome wie Stress, Einsamkeit, Angst oder innere Unruhe können sich allmählich festsetzen und zu tiefem seelischen Unwohlsein oder sogar ernsthaften psychischen Erkrankungen führen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig das Gespräch zu suchen.

Ein erster Ansatz kann darin bestehen, sich einer Person Ihres Umfeldes anzuvertrauen. Das fällt nicht immer leicht, ist aber bedeutsam, weil es ein erster Schritt in die helfende Richtung ist. Die Person, der Sie sich anvertrauen, kann jemand aus Ihrer Familie, aus Ihrem Freundeskreis, ein Arbeitskollege, ein Mitschüler oder auch Ihr Hausarzt sein.



Professionelle Hilfe

Oft ist es jedoch so, dass dieser erste Schritt auf Dauer nicht ausreicht und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Zögern Sie hierbei nicht, denn die psychische Gesundheit ist ein Schlüsselement unseres Lebens. Geht es uns psychisch nicht gut, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche auswirken.

Auf der Suche nach professioneller Hilfe ist es nicht immer einfach, schnell und rechtzeitig die richtige psychische Beratung oder ambulante Versorgung zu erhalten. Diesbezüglich kann es vielerlei Hürden geben, sei es praktischer oder finanzieller Art.

Um dem entgegenzuwirken, sind Versorgungsnetzwerke mit dem System „Erste-Linie-Psychologie“ geschaffen worden. Alle Personen mit leichten bis mittelschweren psychischen Problemen sollen professionelle Einzel- oder Gruppensitzungen in Anspruch nehmen können und das zu einem bezahlbaren Preis. Dies gilt sowohl bei einer psychologischen Erstbetreuung als auch im Rahmen einer spezialisierten psychologischen Betreuung.



Erste-Linie-Psychologie

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht Erstattungen vor für Psychologiesitzungen, die durch einen konventionierten klinischen Psychologen oder Orthopädagogen erfolgen, der einem anerkannten Versorgungsnetzwerk für psychische Gesundheit angeschlossen ist.

3 Arten von psychologischer Betreuung

Es gibt 3 Arten von psychologischer Betreuung, für die Erstattungen vorgesehen sind. Alle sind ohne ärztliche Verschreibung zugänglich.

- **Gemeinschaftsorientierte Interventionen**

Diese Form der psychologischen Betreuung findet an nahe gelegenen öffentlich zugänglichen Orten statt (z.B. in einer Schule oder Sporthalle) und richtet sich an größere Gruppen (mind. 10 Personen). Die Schwerpunkte liegen hier auf Resilienz*, Psychoedukation* und Selbstfürsorge. Ziel der Sitzungen ist es, zu lernen, wie man mit einem oder mehreren psychisch bedingten Symptomen umgehen kann. Die gemeinschaftsorientierten Interventionen sind für alle Teilnehmer – unabhängig des Alters – kostenlos und können anonym besucht werden.

- **Psychologische Erstunterstützung**

Hier geht es um die Ergründung des Anliegens, die Förderung der psychischen Gesundheit durch Unterstützung der Resilienz und die Früherkennung von psychischen Problemen, bevor diese sich verschlimmern. Durch eine Reihe von kurzfristigen, allgemeinen Interventionen mit leichter bis mittlerer Intensität wird den Symptomen und deren Verschlimmerung vorgebeugt und der Betroffene bzw. dessen Umfeld in der eigenen Resilienz gestärkt. Diese Form wird sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen durchgeführt. Wenn die psychologische Erstunterstützung nicht ausreicht, kann der Pflegeleistende den Betroffenen an eine spezifischere und intensivere Behandlung verweisen.

- **Psychologische Erstbehandlung**

Hierbei wird mithilfe des behandelnden Arztes eine funktionelle Bedarfsanalyse erstellt. Im Rahmen der psychologischen Erstbehandlung werden umfassendere therapeutische Ansätze angewendet, die über die reine Stärkung der Resilienz hinausgehen. Auch diese Art der Behandlung wird in Form von Einzel- oder Gruppensitzungen angeboten.

***Resilienz:** Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen bzw. sich von ihnen zu erholen, psychische Widerstandskraft.

***Psychoedukation:** Methodisches Vorgehen, bei dem der Patient und ggf. sein Umfeld auf verständliche Weise über die Krankheit und deren Behandlung aufgeklärt wird, im Hinblick auf ein besseres Krankheitsverständnis, einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit und eine Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung.

Netzwerk „Mentale Gesundheit Ostbelgien“

 www.mentale-gesundheit.be

Netzwerk RéSME

 www.resme.be

Eine Übersicht über alle Netzwerke in Belgien sowie weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf der Website www.sprichdarueber.be.

Verschiedene Altersgruppen

Die Angebote sind in verschiedene Altersgruppen unterteilt, um bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten eingehen zu können:

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 23 Jahre:
 - Angebot für „Kinder und Jugendliche“ (bis 23 Jahre einschließlich),
 - Angebot für „junge Erwachsene“ (ab 15 Jahre bis 23 Jahre einschließlich),
- Erwachsene ab 24 Jahre.

Die Alterskategorien von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen überschneiden sich, um ein angemessenes Angebot für Personen im Alter von 15 bis 23 Jahren zu gewährleisten. Diese können, je nach Art ihrer Bedürfnisse, entweder das Betreuungsnetz für „Kinder und Jugendliche“ oder für „junge Erwachsene“ wählen.

Das Betreuungsangebot der Erste-Linie-Psychologen ergänzt andere bereits bestehende Initiativen wie Beratungsstellen, Dienste für psychische Gesundheit usw.

Darüber hinaus ist es immer möglich, einen Psychologen oder Psychotherapeuten außerhalb der Netzwerke zu konsultieren. In diesem Fall legt der Pflegeleistende seine Tarife selbst fest, wenn er nicht konventioniert ist.

Eine Übersicht der Möglichkeiten finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Meine Situation > Persönliche Situation > Mentale Gesundheit



Erstattungen

Ist Ihr klinischer Psychologe oder Orthopädagoge konventioniert und einem Netzwerk für mentale Gesundheit angeschlossen, übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung über das Drittzahlersystem einen Großteil der Kosten. Sie müssen dann nur den Teil zahlen, der sowieso zu Ihren Lasten bleibt. Die Anzahl der notwendigen Sitzungen wird infolge des Erstgesprächs vom Pflegeleistenden eingeschätzt. Dieser erstellt auch ggf. einen Behandlungsplan.

- Gemeinschaftsorientierte Interventionen sind für alle kostenlos und unbegrenzt zugänglich.
- Die erste Einzelsitzung ist immer kostenlos.
 - Personen bis 23 Jahre (einschließlich) können pro Jahr bis zu 10 Einzelsitzungen in Anspruch nehmen. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung vollständig.
 - Personen ab 24 Jahren zahlen für jede weitere Einzelsitzung 11 € bzw. 4 €, wenn sie Anrecht auf den Vorzugstarif haben, mit einer Begrenzung von 8 Sitzungen pro Jahr.
 - Zusätzliche Sitzungen können übernommen werden, wenn der Psychologe oder klinische Orthopädagoge eine intensivere Behandlung für erforderlich hält.
- Gruppensitzungen sind für alle unbegrenzt zugänglich.
 - Für Personen bis 23 Jahre (einschließlich) kommt die gesetzliche Krankenversicherung vollständig auf.
 - Personen ab 24 Jahren tragen einen Eigenanteil von 2,50 € pro Sitzung.



Zusätzliche Dienste

Insofern das zuvor beschriebene Angebot und die Erstattungen seitens der gesetzlichen Krankenversicherung nicht in Anspruch genommen werden können, sehen wir im Rahmen unserer **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung vor für Einzel-, Paar- oder Familiensitzungen bei einem selbstständigen Therapeuten, in Höhe von **20 €** für die ersten 20 Sitzungen und **15 €** für jede weitere Sitzung.

Alle Bedingungen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be
> Leistungen > Psychologie



Stress, Einsamkeit, Angst...

Erlauben wir ihnen nicht, sich bei uns breitzumachen.

sprichdarueber.be

INAMI

.be

Wochen der mentalen Gesundheit in Ostbelgien:

Vortragsabend der Freien



Elternsein: Chancen und Herausforderungen

Eltern möchten ihren Kindern Geborgenheit schenken, sie begleiten und ihnen den bestmöglichen Start ins Leben ermöglichen. Gleichzeitig stehen sie heute vor vielfältigen Herausforderungen: Beruf, Familienalltag, Partnerschaft und die eigenen Bedürfnisse müssen Tag für Tag in Einklang gebracht werden. Nicht selten führt dieser Balanceakt an die Grenzen der Belastbarkeit. Doch wann wird aus alltäglichem Stress eine ernstzunehmende Überlastung – und wie können Eltern rechtzeitig gegensteuern?

Die Antworten auf diese Fragen sind so individuell wie jede Familie. Umso wichtiger ist es, offen über mentale Gesundheit zu sprechen und Wissen an die Hand zu geben, das im Alltag wirklich weiterhilft. Im Rahmen der Wochen der mentalen Gesundheit in Ostbelgien bieten wir deshalb einen kostenlosen Vortragsabend an, der die Herausforderungen des Elternseins verständlich einordnet und praktische Denkanstöße für den Familienalltag vermittelt.



**Kostenlos und
ohne Voranmeldung!**

**Jeder ist herzlich
willkommen!**



7. Oktober 2026



14. Oktober 2026



19.00 - 21.00 Uhr



19.00 - 21.00 Uhr



**Meet Us
Gospertstraße 57
4700 Eupen**



**Pfarrheim
Bleichstraße 6-8
4780 Sankt Vith**



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Aktuelles > Aktionen > Themenabende



Der Monat Oktober steht in Ostbelgien im Zeichen der mentalen Gesundheit. Auch wir möchten unseren Beitrag zu diesem wichtigen Thema leisten und unterstützen das Netzwerk Mentale Gesundheit in seinem vielfältigen Programm.



**NETZWERK
MENTALE
GESUNDHEIT
OSTBELGIEN**

Sie haben eine Beschwerde?

Wir hören Ihnen gerne zu!

Ihre Reaktionen oder Beschwerden können uns dabei helfen, Schwachstellen zu erkennen und die Qualität unserer Dienstleistungen zu verbessern. Wir sind stets bemüht, Ihre Erwartungen an unsere Krankenkasse zu erfüllen. Dennoch ist es möglich, dass nicht immer alles zu Ihrer Zufriedenheit verläuft. Dabei können die Probleme in unterschiedlichen Bereichen liegen, sei es in der Beratung, in Bezug auf Rückzahlungen oder Krankengeld oder in Verbindung mit Ihrem Versicherungsverhältnis.

Teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Falls Sie eine Unzufriedenheit äußern möchten, so stehen Ihnen verschiedene Wege offen, dies mitzuteilen:



in einem persönlichen Gespräch in einer unserer Kontaktstellen,



per Telefon unter der Nummer 080 640 515,



per E-Mail an info@freie.be,



über das Beschwerdeformular oder das Kontaktformular auf unserer Website www.freie.be oder über Meine Freie my.freie.be,



per Brief an den Gesellschaftssitz der Freien Krankenkasse, Hauptstraße 2 in 4760 Büllingen,



anhand eines Beschwerdeformulars, das in unseren Kontaktstellen bereitliegt.

Bearbeitung Ihrer Beschwerde

- 1 Jede Beschwerde wird bei uns sorgsam verfolgt. Nachdem Sie uns Ihr Anliegen mitgeteilt haben, wird Ihre Mitteilung bei uns registriert und Sie erhalten eine Empfangsbestätigung.
- 2 Wir bemühen uns, Ihr Anliegen innerhalb von 7 Arbeitstagen zu bearbeiten. Falls wir diese Frist nicht einhalten können, z.B. weil wir auf Informationen anderer Institutionen oder außenstehender Personen angewiesen sind, informieren wir Sie über die weiteren Schritte.
- 3 Insofern unsere Antwort nicht zu Ihrer Zufriedenheit ausfällt, bzw. wir keine Lösung in Ihrem Sinne finden konnten, erhalten Sie von uns Informationen über mögliche weitere Schritte, die Sie einleiten können. In einem solchen Fall haben Sie die Möglichkeit, sich an einen der nachstehenden Schlichtungsdienste zu wenden:

Bei Beschwerden bzgl. der gesetzlichen Krankenversicherung und/oder der Zusätzlichen Dienste:

- Landesbund der Freien Krankenkassen
Beschwerdemanager von MLOZ
Route de Lennik 788A in 1070 Brüssel
E-Mail: complaints@mloz.be

Bei Beschwerden in Zusammenhang mit einer Versicherung der VaG MLOZ Insurance (z.B. Hospitalia, Dentalia):

- VaG MLOZ Insurance
Beschwerdemanager von MLOZ Insurance
Route de Lennik 788A in 1070 Brüssel
E-Mail: complaints@mloz.be
- Ombudsmann der Versicherungen
Square de Meeûs 35 in 1000 Brüssel
E-Mail: info@ombudsman-insurance.be
www.ombudsman-insurance.be

Rundum versorgt.

Sie müssen ins Krankenhaus?

Dank der **Hospitalia**-Produkte erhalten Sie eine zusätzliche Erstattung der Kosten für Zimmer- und Honorarzuschläge, Pflege vor und nach dem Aufenthalt u.v.m.



Weitere Details zu den Krankenhausversicherungen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Versicherungen > Weitere Versicherungen > Hospitalia Smart – Hospitalia Plus



Rundum immer da.

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



@freie.be

4760 Büllingen

Hauptstraße 2
+32 (0)80 640 545

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