



CKK. Mitten im Leben.

# Miteinander

Erscheint vierteljährlich **JUNI 2026**



PB-PP | B-04915  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P912080  
Postdepot: Lüttich X



## Unsichtbare Belastung Wenn Lärm krank macht

### Gehen, Laufen...

Den richtigen  
Rhythmus finden

### Gesundheitshelfer

Den Weg durchs  
System vereinfachen

### Invalidität

Vorurteile  
und Realität

Abs.: CKK - Chaussée de Haecht 579/40 - 1031 Brüssel

## Solidarität – das Fundament unserer Gesundheit

**Seit beinahe einem Jahrhundert sorgt die Solidarität dafür, dass jeder die Herausforderungen des Lebens bewältigen kann, ohne zurückgelassen zu werden. Dieses bewährte Modell verdient heute mehr denn je, verteidigt und sogar weiterentwickelt zu werden.**

Vor fast hundert Jahren beschlossen Bürgerinnen und Bürger, einen Teil ihrer Ersparnisse zusammenzulegen, um sich im Falle eines Gesundheitsproblems gegenseitig zu unterstützen. Nach dem Zweiten Weltkrieg gaben die öffentlichen Entscheidungsträger dieser spontanen Solidarität einen gesetzlichen Rahmen, der ihre Dauerhaftigkeit und ihren universellen Charakter sicherte. So entstand unser System der sozialen Sicherheit, das heute als eines der leistungsfähigsten weltweit anerkannt ist. Über Generationen hinweg spielten die Krankenkassen eine zentrale Rolle: Sie organisierten die Kostenerstattung und boten Dienstleistungen an, die einen lebenslangen Zugang zu Gesundheitsversorgung zu erschwinglichen Preisen gewährleisteten.

Seit Jahrzehnten engagieren sie sich zudem in Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Denn die beste Behandlung ist immer noch jene, die dank eines gesünderen Lebensstils, regelmäßiger Bewegung oder stabiler sozialer Beziehungen gar nicht erst nötig wird.

Auch heute führen wir diese Aufgabe fort: Wir entwickeln neue Lösungen, um auf sich wandelnde Bedürfnisse zu reagieren, passen uns einer zunehmend digitalisierten Welt an und achten darauf, dass niemand auf der Strecke bleibt. In unserer Rolle der Mitverwaltung des Gesundheitssystems stellen wir hohe Anforderungen an die Leistungserbringer – und ebenso an uns selbst, indem wir die höchsten Standards guter Verwaltung einhalten, unter strenger Aufsicht der öffentlichen Hand.

### Bewährte Effizienz

Regelmäßig – und auch in jüngster Zeit – wird dieses ebenso solidarische wie effiziente System angegriffen, oft mit vereinfachenden Darstellungen und verkürzten Argumenten. Doch jene, die solche Vorwürfe leichtfertig erheben, scheuen sich meist davor, tragfähige und zugleich gerechtere Alternativen vorzuschlagen – Alternativen für eine Gesellschaft, die allen das Recht auf Gesundheit garantiert.

Wenn vor fast hundert Jahren Bürgerinnen und Bürger bewusst auf Solidarität setzten, wenn der Staat sie nach dem Krieg in einem universellen gesetzlichen Rahmen verankerte, wenn die Krankenkassen über Generationen hinweg in den Zugang zu Versorgung und in Prävention investierten, wenn wir dieses Modell auch heute mit hohen Anforderungen weiterentwickeln... dann aus einem einfachen Grund: Es ist das wirksamste System, um allen Menschen einen universellen Zugang zu qualitativ hochwertigen Gesundheitsleistungen zu gewährleisten – beweglicher als eine rein staatliche Verwaltung, kostengünstiger und gerechter als ein privatwirtschaftliches Versicherungssystem.

In einem global verunsicherten Kontext, in dem selbst grundlegende Rechte zunehmend infrage gestellt werden, sind diese Angriffe vor allem ein Zeichen dafür, dass unser Einsatz wichtiger ist denn je. Sie bestärken uns darin, unseren Mitgliedern noch bessere Leistungen zu bieten, die besten vertraglichen Regelungen zugunsten der Patienten auszuhandeln, Beschäftigung und Versorgungsqualität im Gesundheitssektor zu sichern und unsere Verwaltung kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Und genau deshalb halten wir an diesem Kurs fest. Denn letztlich ist es die Solidarität, die unsere Gesundheit schützt.

**„In einem Kontext, in dem die grundlegendsten Rechte zunehmend infrage gestellt werden, sind diese Angriffe vor allem ein Signal dafür, dass unser Handeln wichtiger ist denn je.“**

Ihre CKK

# Öffnungszeiten

## unserer Geschäftsstellen

### Eupen

- Kundenberatung und Empfang (Schnellschalter): montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr

### Kelmis

- Kundenberatung: montags von 13:30 bis 17 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr


### Sankt Vith

- Kundenberatung: dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr

### Büllingen

- Kundenberatung: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17 Uhr
- Sozialdienst: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr

 Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich!

 Während den Sommerferien gelten angepasste Öffnungszeiten in unseren Geschäftsstellen. Die aktuellen Öffnungszeiten sowie weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie jederzeit auf [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)

# Inhalt

## Aktuelles

4

Ihre Arbeitsunfähigkeitsakte online  
Binge Drinking und junge Menschen

## Gesundheit

6

Lärm als Gesundheitsrisiko  
Gehen oder Laufen, der richtige Rhythmus  
Hülsenfrüchte: eine wahre Goldgrube  
Der Sozialdienst der CKK begleitet Sie  
Gesundheitshelfer und  
der Weg durchs System

## Gesellschaft

14

Invalidität: Vorurteile und Realität  
Wahlfreie Versicherungen der CKK  
Die Mitgliedsbeiträge der CKK

## Agenda

16

Wie können Sie  
Ihre Gesundheitskosten senken?  
Ferienangebote für alle  
...und zahlreiche Angebote  
und Veranstaltungen zur  
Förderung Ihrer Gesundheit

## So erreichen Sie uns

### Kundenberatung

 087 32 43 33

 [kontakt@mc.be](mailto:kontakt@mc.be)

### Sozialdienst

 087 30 51 16

 [sozialdienst@mc.be](mailto:sozialdienst@mc.be)

### Autonomie-Beratung

 087 32 43 39

 [autonoME@mc.be](mailto:autonoME@mc.be)

### Senioren-Dienst

 087 30 51 42

 [senioren@mc.be](mailto:senioren@mc.be)

Unser aktuelles Kontaktangebot können Sie jederzeit einsehen unter [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)

# Miteinander

[ckk-mc.be/miteinander](https://ckk-mc.be/miteinander)  
Erscheint vier Mal im Jahr

**Verantwortlicher Herausgeber:**  
Georges Gilkinet,  
Chaussée de Haecht 579/40  
1030 Brüssel

**Redaktion:** Chiara Seca

**Fotos:** Adobe Stock

**Grafische Gestaltung:** Paf!

**Druck:** Myriad

Einige Artikel sind übersetzt  
aus En Marche:  
[enmarche.be](https://enmarche.be)

Veröffentlicht von Visie in  
bewegung vzw

Eine Frage oder ein Fehler in Ihrer  
Postanschrift? Kontaktieren Sie  
uns über [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)  
oder rufen Sie uns an unter  
087 32 43 33.



# Aktuelles

## Arbeitsunfähigkeit: Verfolgen Sie Ihre Akte online!

**Sie sind arbeitsunfähig krankgeschrieben und warten auf Ihre erste Zahlung?**



Sie können den Status Ihres Krankengeldantrags direkt in Ihrer Online-Akte auf [meine.ckk-mc.be](https://meine.ckk-mc.be) einsehen. Dort finden Sie zum Beispiel auch die Dokumente, die uns noch übermittelt werden müssen.

Ihre erste Zahlung erfolgt, sobald Ihre Akte vollständig ist und Ihre Leistungen berechnet wurden.

**Neu: auch für Selbstständige und Akten im Zusammenhang mit Elternschaft**

Die Online-Verfolgung der Akte ist jetzt ebenfalls verfügbar für Selbstständige sowie für Personen im Mutterschafts- oder Geburtsurlaub.

Laden Sie die App herunter auf [ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app) oder besuchen Sie [meine.ckk-mc.be](https://meine.ckk-mc.be).

**Gut zu wissen**

In Ihrer „Meine CKK“ Online-Akte

können Sie außerdem:

- Ihre Krankmeldung übermitteln
- Ihre Dokumente schnell und einfach ausfüllen
- die Einzelheiten der Akten der letzten drei Jahre einsehen (Zeiträume der Arbeitsunfähigkeit, erhaltene Zahlungen...)
- ... und vieles mehr

**Sie fühlen sich im Umgang mit der App nicht wohl?**



Die CKK organisiert Workshops und Einzeltermine zur Einrichtung der App. Alle Infos auf S. 19.

### Binge Drinking: Bestätigte Gehirntoxizität bei Jugendlichen

In einem Artikel auf *The Conversation* geben Forscher der Universität Picardie neue Einblicke in die Auswirkungen des Binge Drinkings auf junge Menschen. Das Trinken von sechs bis sieben Gläsern Alkohol innerhalb von zwei Stunden beeinträchtigt grundlegende Gehirnmechanismen, die mit Lernen, Gedächtnis und Entscheidungsfindung verbunden sind, und das bereits ab den ersten Rauscherfahrungen.

Die Studie, die an jugendlichen Ratten durchgeführt wurde, zeigt zudem Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Bei weiblichen Tieren verstärkt die Wechselwirkung zwischen Alkohol und Östrogen die Gedächtnisverluste, während bei männlichen Tieren vor allem die Fähigkeit leidet, die Folgen des eigenen Handelns richtig einzuschätzen. Diese Beeinträchtigungen scheinen nach zwei Wochen Abstinenz teilweise reversibel zu sein. Gleichzeitig zeichnen sich therapeutische Ansätze ab, etwa der Einsatz von Entzündungshemmern, um das Risiko einer Alkoholabhängigkeit zu reduzieren, ein Risiko, das sich für regelmäßige Binge-Drinker ab einem Alter von 25 Jahren verdreifacht.

Den Artikel finden Sie auf [theconversation.com](https://theconversation.com)



### Krankheit: 2-mal 1 Tag ohne ärztliche Krankmeldung

Seit dem 1. Januar können Arbeitnehmer im öffentlichen wie im privaten Sektor bis zu zweimal pro Jahr jeweils einen Krankheitstag ohne ärztliche Bescheinigung nehmen. Zuvor waren drei solcher Tage pro Jahr möglich.

Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitern können von dieser Regelung abweichen, entweder über eine kollektive Arbeitsvereinbarung oder über die Arbeitsordnung.

Wer wegen Krankheit fehlt, muss den Arbeitgeber so schnell wie möglich informieren und kann weiterhin einer medizinischen Kontrolle unterzogen werden. Bei Krankheiten, die länger als einen Tag dauern, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich.



## Über-65-Jährige teilen im Internet bis zu siebenmal mehr Falschinformationen als junge Menschen

Menschen über 65 Jahren verbreiten online bis zu siebenmal mehr Falschinformationen als jüngere Nutzer. Das zeigt eine Studie, die in der *Harvard Gazette* erschienen ist (1). Der Grund dafür liege nicht in einem schlechteren Umgang digitaler Werkzeuge, sondern darin, dass wir uns mit zunehmendem Alter stärker auf bereits gefestigte Denkmuster stützen: Wir schenken Informationen leichter Glauben, wenn sie das bestätigen, was wir ohnehin schon für wahr halten.

Die Studie stellt damit die Vorstellung infrage, nur junge Menschen seien besonders anfällig für Risiken der digitalen Welt. Die Lösung sehen die Forscher in einer lebenslangen digitalen Bildung, die auf kritischem Denken und einem besseren Verständnis der Funktionsweise von Informationen basiert.

(1) "Why are older adults more likely to share misinformation online?", S. Boles, *Harvard Gazette*, 2026.

## Plattformarbeiter nur unzureichend geschützt

Nach Auftrag oder pro Lieferung bezahlt, üben Plattformarbeiter (etwa Zusteller oder Fahrer) prekäre Tätigkeiten aus und sind einem besonders hohen Unfallrisiko ausgesetzt, meist ohne echten sozialen Schutz.



Die vorherige föderale Regierung hatte einen entscheidenden Fortschritt für diese Beschäftigten geplant. Das Gesetz von 2022 führte eine Vermutung des Arbeitnehmerstatus ein, die seit 2023 gilt und Scheinselbstständigkeit eindämmen sollte. In der Praxis habe diese Regelung jedoch nur begrenzte Wirkung gezeigt, beklagt die CSC. Außerdem sah das Gesetz vor, dass ab dem 1. Januar 2026 alle Plattformarbeiter (ob angestellt oder selbstständig) verpflichtend durch eine „Arbeitsunfallversicherung“ geschützt sein müssen.

Doch still und leise hat die aktuelle Regierung diese Maßnahme auf 2028 verschoben, ohne eine Begründung zu liefern. Ein Rückschritt, der umso unverständlicher ist, als die Plattformen bereits drei Jahre Zeit zur Vorbereitung hatten. Die CSC wertet dies als ein besorgniserregendes politisches Signal: eine Regierung, die gegenüber den Plattformen zurückweicht und ein System verlängert, in dem Tausende von Kurieren täglich hohe Risiken eingehen, mit einem Schutz, der oft nur symbolischen Charakter hat.



In Belgien ist die durchschnittliche Dauer eines Krankenhausaufenthalts zwischen 2008 und 2022 von 6 auf 5 Tage gesunken. Das zeigt eine umfangreiche Studie des Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), die auf mehr als 25 Millionen Krankenhausaufenthalten basiert. Dieser Rückgang geht weder mit einem Anstieg ungeplanter Wiederaufnahmen noch mit einer höheren 30 Tage Sterblichkeit nach der Entlassung einher.

Er erklärt sich unter anderem durch weniger Komplikationen und eine höhere Effizienz der Versorgung. Die Einrichtung mahnt jedoch zur Vorsicht: Bestimmte Gruppen, etwa ältere Patienten (über 85 Jahre), Menschen mit mehreren chronischen Erkrankungen oder sozial vulnerablen Lebensbedingungen, bleiben stärker von Wiederaufnahmen betroffen.

## Das Jugendalter verlässt das Gehirn mit etwa 32 Jahren

Die jugendliche Entwicklungsphase des Gehirns beginnt rund um das Alter von 9 Jahren und endet erst Anfang der Dreißiger. Zu diesem Ergebnis kommt eine im November 2025 in *Nature Communications* veröffentlichte Studie, durchgeführt von Forschern der Universität Cambridge. Die Analyse der Gehirnbilder von 4 216 Personen im Alter von 0 bis 90 Jahren zeigt, dass sich die neuronale Architektur in fünf Phasen entwickelt.

Bei der Geburt verfügt ein Kind über eine enorme neuronale Plastizität. Das Gehirn entwickelt sich in alle Richtungen, möglich durch eine Überproduktion an Verbindungen zwischen Nervenzellen. Doch mit etwa 9 Jahren tritt das Gehirn in seine intensivste Entwicklungsphase ein: Es verfeinert, reduziert und stärkt seine Strukturen und steigert so seine Effizienz, wobei die Aktivität bei Mädchen deutlich ausgeprägter ist.

Um das 32. Lebensjahr herum kommt es zu einem Umschwung: Die neuronale Verschaltung geht in einen „Erwachsenenmodus“ über, was zu einer Stabilisierung von Intelligenz und Persönlichkeit führt. Dank dieser neuen Phasenunterteilung hoffen die Forscher, künftig besser bestimmen zu können, in welchen Entwicklungsabschnitten Menschen besonders anfällig für psychische Erkrankungen sowie Aufmerksamkeits- oder Sprachstörungen sind.



# Wenn Lärm krank macht

**Lärm ist ein subjektives Phänomen - mit nachweislich schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit. In Großstädten kann man ihm kaum aus dem Weg gehen - und oft wird er einfach hingenommen. Wie kann man diese unsichtbare Belastung zwischen Straßenverkehr, Baustellen und Sirenen in den Griff bekommen?**

*Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet*



**5** 5 Dezibel, etwa die Lautstärke eines Gesprächs zwischen zwei Personen. Genau das müssen 64 % der Brüsseler laut Analysen von *Bruxelles Environnement* tagtäglich ertragen. Die Institution schätzt, dass die Lärmbelastung die Einwohner der Hauptstadt im Durchschnitt acht Monate „gesunder“ Lebenszeit kostet: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Stress durch den ständigen Lärm, der manche dazu bringt, Antidepressiva oder Beruhigungsmittel einzunehmen... „Lärm ist ein Killer, der keineswegs lautlos handelt“, bemerkt Catherine Lecointre, Leiterin der Abteilung für Lärmanalyse bei *Bruxelles Environnement*, ironisch. Diese Aussage ist nicht übertrieben, da die WHO davon ausgeht, dass in Belgien jährlich 1.600 Todesfälle auf die Auswirkungen von Lärm auf den Organismus zurückzuführen sind. Damit ist Lärm nach der Luftqualität die zweitgrößte Umweltbedrohung im Land.

## Alles andere als laut

„Das Besondere an Lärm ist, dass der Begriff recht subjektiv ist und seine Grenzen daher schwer zu definieren sind: Was die Lärmbelastung

**Die wirtschaftlichen Auswirkungen von Lärm werden in Belgien auf etwa 700 Millionen Euro pro Jahr geschätzt.**

angeht, kann man gleichzeitig gestört und Störer sein, ohne sich dessen bewusst zu sein“, betont Catherine Lecointre. Aber ab wann kann ein Geräusch als Umgebungslärm betrachtet werden? Die WHO schätzt beispielsweise, dass der Lärmpegel ab 53 Dezibel Lden (d. h. gemessen über einen Zeitraum von 24 Stunden) gesundheitsschädliche Auswirkungen hat. Nimmt man ganz Europa in Betracht, wird die Unterscheidung präziser. Die Europäische Kommission gibt in dieser Frage den Ton an: In ihrer Richtlinie über Umgebungslärm wird „Umgebungslärm“ als „unerwünschter oder schädlicher Außengeräuschpegel, der durch menschliche Aktivitäten entsteht, einschließlich Lärm von Verkehrsmitteln, Straßen-, Schienen- oder Luftverkehr sowie von Industrieanlagen“ beschrieben.

## Ganz Ohr... für den Motor

In Brüssel gehören die 370.000 Fahrzeuge, die täglich in der Hauptstadt unterwegs sind,

zu den Missetätern: Neben dem Flugverkehr stellt der Straßenverkehr die größte Lärmquelle in der Region dar. Ein unaufhörliches Getöse, das nicht ohne Folgen bleibt, denn die wirtschaftlichen Auswirkungen des Lärms werden in Belgien auf rund 700 Millionen Euro pro Jahr geschätzt. „Das reicht von Wertverlusten bei Immobilien in bestimmten Stadtvierteln, die besonders stark dem Flug- oder Straßenverkehr ausgesetzt sind, bis hin zu Produktivitätsverlusten am Arbeitsplatz, weil man schlecht schläft. Ganz zu schweigen natürlich von den Kosten für die Gemeinschaft im Bereich der Gesundheitsversorgung“, betont Pierre Jamar, Bioingenieur bei Canopéa, dem Verband der belgischen Umweltverbände.

Diese Diagnose gilt nicht nur für Brüssel, die nicht einmal unter den Top 10 der lautesten europäischen Städte auftaucht – Paris, Rom und Barcelona sind in dieser Hinsicht die eindeutigen Spitzenreiter. Auch die Wallonie muss sich ihren eigenen Herausforderungen stellen (siehe Kasten). Angesichts der allgegenwärtigen Lärmbelastung verpflichtet die Kommission ihre Mitgliedstaaten übrigens seit mehreren Jahren dazu, die Lärmbelastung der Bevölkerung, vor allem durch den Straßenverkehr, zu kartieren und zu bewerten.

## Das Unsichtbare kartografieren

Doch wie lässt sich eine so unbeständige und schwer fassbare Angabe effektiv kartografieren? Im Jahr 2020, zu Beginn des „Lockdowns“, gab *Bruxelles Environnement* mit der Technologie des „Remote-Sensing“ den Ton an: Strategisch platzierte kleine optische Infrarot-Radargeräte ermöglichten es, Geschwindigkeit, Beschleunigung,

verschiedene technische Merkmale des Fahrzeugs und vor allem dessen Lärmbelastung unter realen Bedingungen zu ermitteln. Es überrascht nicht, dass ein Lkw das Geräuschäquivalent von 5,5 Pkw erzeugt. Busse und Motorräder sind im Allgemeinen 2,5-mal lauter.

Um geringere Werte zu erzielen, muss man langsamer fahren. In diesem Zusammenhang hat die Hauptstadt den Plan „*Quiet.Brussels*“ verabschiedet, und 80 bis 90 % der Straßen wurden in Tempo-30-Zonen umgewandelt. Es funktioniert – auch wenn es nach wie vor Raser gibt. Die Lärmbelastung ist je nach Straße um 1,5 bis 4,8 dB zurückgegangen. Die Zahl der Brüsseler, die Lärm ausgesetzt sind, wurde um 10 bis 20 % reduziert. „Ein bedeutender Gewinn für die Gesundheit bei minimalem Aufwand“, freut sich Jean-Laurent Simons, Planer in der Abteilung Lärmplanung von *Bruxelles Environnement*.

## Lärm in Echtzeit

Aufgrund dieser positiven Ergebnisse setzt *Bruxelles Environnement* seinen Kurs fort. Im vergangenen September hat die Institution die Website *NoiseMonitoring*

([noisemonitoring.brussels](http://noisemonitoring.brussels)) gestartet, auf der Interessierte die Lärmpegel der Hauptstadt nahezu in Echtzeit einsehen können. Es wurden 22 Messstationen installiert: Die Sensoren unterscheiden zwischen Dauergeräuschen – wie dem Straßenverkehr – und Ereignisgeräuschen, wie dem Vorbeiflug eines Flugzeugs oder der Durchfahrt eines Zuges. Die Werte werden in dB(A) angegeben, also in Dezibel, die die Wahrnehmung des menschlichen Ohrs widerspiegeln. Fazit: Nicht alle sind in Sachen Lärm gleich betroffen. Für die Bewohner von Gemeinden wie Haren, Evere oder Neder-Over-Heembeek ist es eine doppelte Belastung: Sie sind nicht nur starkem Straßenverkehr ausgesetzt, sondern auch und vor allem dem Lärm des Flugverkehrs. Die Frage der Lärmbelästigung durch den Flughafen Zaventem verdeutlicht die Schwierigkeit, das Wohlbefinden der Bewohner und wirtschaftliche Belange in Einklang zu bringen, vor allem wenn verschiedene Entscheidungsebenen beteiligt sind. Eine typisch belgische Geschichte, kurz gesagt...

## Wie soll es weitergehen?

„Ab 45 dB(A) kann man durch Lärm geweckt werden. In einigen Gebieten liegt der Hintergrundlärmpegel jedoch regelmäßig bei 50 bis 55 dB(A), sogar nachts. Wir bewegen uns in die richtige Richtung, aber das Thema Lärm in Brüssel ist noch nicht abgeschlossen“, erklärt Catherine Lecointre, Leiterin der Abteilung für Lärmanalyse. Und wie geht es weiter? Bis 2027 tritt der Plan „*Quiet.Brussels*“ in eine neue Phase ein, in der neue Lärmschutzstandards auf Baustellen – von denen es in Brüssel nur so wimmelt – gelten sollen. Nicht zu vergessen ist der Fortbestand der verkehrsberuhigten Zonen (in denen nur Anliegerverkehr erlaubt ist), die sich dank Good Move ausgebreitet haben. Darüber hinaus sieht der Plan die Schaffung von besonders ruhigen Zonen (Q-Zonen) vor, in denen lärmindernde Beläge und sanfte Mobilität im Vordergrund stehen. Reichen diese Maßnahmen für eine Rückkehr zur Ruhe? ■

(1) 1 bis 1,5 l Wasser werden dem Körper auch über die Nahrung zugeführt.

(2) Ernährungsempfehlungen für die belgische Bevölkerung (2025), Juni 2025, zu lesen auf [hgr-css.be](http://hgr-css.be).

## Ist es eine gute Idee, die Einsatzsirenen zu begrenzen?

Seit Januar dieses Jahres muss jedes neue Rettungsfahrzeug (Krankenwagen, Polizei, Feuerwehr), das in Brüssel zugelassen ist, seine Sirenen „leiser stellen“ und den Höchstwert von 100 dB(A) tagsüber und 90 dB(A) nachts einhalten, wenn es seine Sirenen betätigt, wobei für die Feuerwehr und den Zivilschutz bis 2028 eine Ausnahmeregelung bis 104 dB(A) gilt. Eine kleine Revolution, da die Sirenen dieser Einsatzfahrzeuge zuvor keinerlei Beschränkungen unterlagen!

Allerdings warnte das Rote Kreuz im Juli 2025 vor Vorfällen im Zusammenhang mit kaum hörbaren Krankenwagen: Zusammenstöße, Staus an Kreuzungen, Zeitverlust und sogar Bedenken hinsichtlich der Effizienz in Notfällen... Trotz dieser Rückmeldungen weigerte sich *Bruxelles Environnement*, die Grenzwerte zu überarbeiten, da es die Unfälle als Einzelfälle betrachtete. Technische Tests ergaben eine Hörbarkeit bei 93 m bei geschlossenen Türen. Fortsetzung? In Zukunft könnten neue Grenzwerte diskutiert werden, insbesondere in Stadtvierteln mit hohem Rettungsfahrzeugaufkommen (zum Beispiel in der Nähe eines Krankenhauses). Die Brüsseler Sirenen scheinen noch lange für Aufsehen zu sorgen...

## In der Wallonie: Die Verdammten der Autobahn

In der Wallonie ist der (Auto-)Straßenverkehr die Hauptquelle für Lärmbelästigung, weit vor dem Schienen- und Flugverkehr. Schätzungen zufolge leben mehr als 650 000 Einwohner (18,7 % der Bevölkerung) in der Nähe von Verkehrsachsen, auf denen jährlich mehr als 3 Millionen Fahrzeuge verkehren. Um den durch dieses ständige Verkehrsaufkommen verursachten Lärm zu bekämpfen, hat die wallonische Regierung 2019 einen „Lärmplan“ verabschiedet, der bis 2026 läuft: 23 Millionen Euro für den Bau von Lärmschutzwänden, geräuscharmen Belägen, Geschwindigkeitsbegrenzungen und Radarkontrollen. Das tatsächliche Ausmaß des Straßenlärms in der Wallonie wird jedoch unterschätzt, da nur stark befahrene Straßen erfasst werden... Aber wir sind auf dem richtigen Weg: Die Europäische Umweltagentur (EUA) hält es für möglich, den Straßenlärm um 5 dB(A) zu senken, wenn die im wallonischen Lärmplan vorgesehenen konkreten Maßnahmen umgesetzt werden. Und wie sieht es mit der allgemeinen Verkehrsreduzierung aus? Laut der EUA müsste diese mindestens 40 % betragen, damit die Lärmpegel deutlich sinken. Seit 1990 hat sich der Verkehr in der Wallonie jedoch fast verdoppelt, wobei das Auto eine ganz besondere Rolle spielt...

# Gehen oder Laufen: Den richtigen Rhythmus finden

Vom täglichen Spaziergang bis zum Lauf – unser Körper wird auf unterschiedliche Weise beansprucht. Je nach unserer körperlichen Verfassung und den Zielen, die wir erreichen möchten, ist es wichtig, die geeignete Trainingsform zu finden.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet

**G**ehen oder Laufen erfordert keine besonderen Überlegungen. Hinter diesen universellen, fast schon selbstverständlichen Bewegungen – zumindest für diejenigen, die über ihre volle Bewegungsfähigkeit verfügen – verbirgt sich jedoch eine komplexe Realität. Jeder Schritt beansprucht verschiedene Körperteile: die Gelenke, das Herz, die Muskeln, die Lunge... In einer Zeit, in der körperliche Aktivität als Mittel gegen den zunehmenden Bewegungsmangel gepriesen wird, muss man dennoch wissen, wie und warum man sich bewegen sollte.

Nicht alle Arten des Gehens sind gleich, ebenso wenig wie alle Arten des Laufens. Nordic Walking, Wandern, Joggen... jede Aktivität dient spezifischen Zielen und richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen. Um diese zu identifizieren, hat En Marche Vincent d'Harveng getroffen, einen Experten für Bewegungswissenschaften, Ausbilder und Sportcoach, Spezialist für Bewegung und körperliche Vorbereitung. Er gibt uns einen nicht erschöpfenden Überblick über verschiedene Arten des Gehens und Laufens.

## GEHEN

### Das tägliche Gehen: die Säule der Bewegung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten milde körperliche Aktivität pro Woche. In diesem Zusammenhang ist das Gehen ein unverzichtbarer Bestandteil der täglichen Bewegung. Seine Vorteile sind weithin anerkannt: Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos, Verbesserung des Blutzuckerspiegels,

Abbau von Angstzuständen und Vorbeugung gegen altersbedingten Funktionsverlust.

Dieses „einfache“ Gehen ist unerlässlich, um Bewegungsmangel zu bekämpfen, der mittlerweile als eigenständiger Risikofaktor identifiziert wurde, unabhängig von sportlicher Betätigung. Selbst bei Menschen, die laufen oder gelegentlich Sport treiben, erweist sich langes Sitzen als schädlich für die Gesundheit.

**Ziele:** Prävention, Erhaltung der Selbstständigkeit, allgemeine Gesundheit

**Zielgruppe:** breite Öffentlichkeit, Senioren, Menschen mit chronischen Erkrankungen

### Aktives Gehen: die zugängliche Intensität

Aktives Gehen bedeutet eine schrittweise Steigerung der Intensität, ohne abrupten Bruch mit dem klassischen Gehen. Bei einem zügigen Tempo, das in der Regel zwischen 5 und 6,5 km/h liegt, steigt die Herzfrequenz, die Atmung beschleunigt sich und der Energieverbrauch wird signifikant. „Studien zeigen, dass Gehen bei diesen Geschwindigkeiten in Bezug auf den Stoffwechsellutzen mit langsamem Joggen mithalten kann.“

Aktives Gehen wird oft übergewichtigen Menschen, Anfängern oder Personen in der Wiederaufbauphase nach einer Verletzung empfohlen. Dabei ist es jedoch unerlässlich, auf eine schrittweise Steigerung zu achten.

**Ziele:** Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, Gewichtsmanagement, schrittweise Wiederaufnahme

**Zielgruppe:** aktive Erwachsene, Anfänger, Patienten in der Rehabilitation (vorausgesetzt, sie werden von einer Fachperson begleitet oder haben ärztliche Zustimmung)

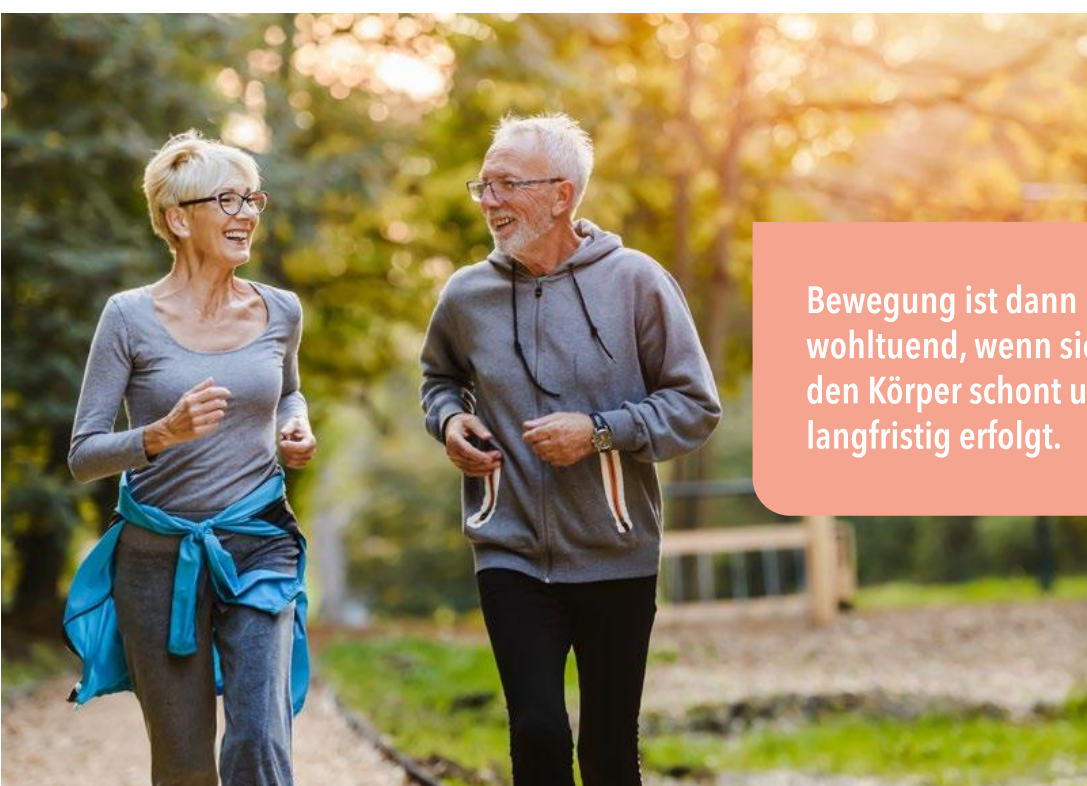
### Nordic Walking: Die Atmung als Verbündeter

Diese Sportart basiert auf einer Technik, bei der Stöcke eingesetzt werden, um den Körper nach vorne zu treiben. Diese Bewegungsabläufe beanspruchen den Oberkörper stark und ermöglichen es, alle Muskelketten zu trainieren.

Unter fachkundiger Anleitung erhöht Nordic Walking den Sauerstoffverbrauch um 20 bis 40 % im Vergleich zum klassischen Gehen, ohne die Gelenkbelastung zu erhöhen. Diese Eigenschaften erklären die zunehmende Einbindung in Programme zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen.

**Ziele:** allgemeine Muskelkräftigung, Koordination, Ausdauer

**Zielgruppe:** aktive Senioren, sportliche Erwachsene, Patienten in der Gesundheitssportbetreuung



Bewegung ist dann wohltuend, wenn sie den Körper schont und langfristig erfolgt.

## Wandern: sich Zeit nehmen und die Natur genießen

Wandern kann anstrengend sein: lange Dauer, Höhenunterschiede, Rucksack, unebenes Gelände. Doch diese Herausforderungen fördern die Stärkung der stabilisierenden Muskeln, verbessern das Gleichgewicht und steigern die Ausdauer.

Was die psychische Gesundheit betrifft, so sind die Vorteile für die Wanderer deutlich spürbar. Der Aufenthalt in der Natur wird mit Stressabbau, einer Verbesserung der Stimmung und einer langfristig besseren Durchhaltefähigkeit bei körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht.

**Ziele:** Ausdauer, Gleichgewicht, psychisches Wohlbefinden  
**Zielgruppe:** Freizeitsportler, Naturliebhaber, trainierte Familien

## Meditatives Gehen: wieder zu sich selbst finden

Langsamkeit und Achtsamkeit sind die Schlüsselbegriffe. Hier geht es nicht um Leistung, um zurückgelegte Strecken oder die Dauer der Anstrengung. Indem man seine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment richtet, trägt das meditative Gehen dazu bei, den Geist zu beruhigen, Ängste abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Es ermöglicht zudem, ein besseres Bewusstsein für sich selbst und die eigenen Emotionen zu entwickeln. Dieser sanfte Ansatz fördert Gleichgewicht und Koordination und sorgt für eine stabilere Körperhaltung, wobei die individuellen Fähigkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt werden.

**Ziele:** geistige Beruhigung, Körperbewusstsein, allgemeines Wohlbefinden

**Zielgruppe:** alle Interessierten, gestresste Menschen, Anfänger, Meditierende oder Praktizierende sanfter Praktiken

## LAUFEN

### Laufen: effektiv, aber anspruchsvoll

Laufen ist derzeit ein großer Trend und wird in den sozialen Netzwerken hochgelobt. Es bleibt eine der wirksamsten Methoden, um die Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern und die Knochendichte zu stärken. Achten Sie jedoch darauf, sich nicht zu verletzen.

Im Gegensatz zum Gehen basiert das Laufen auf einer spezifischen Bewegungsmechanik, die durch eine Schwebephase gekennzeichnet ist. Diese erzeugt bei jedem Schritt Aufprallkräfte, die dem Zwei- bis Dreifachen des Körpergewichts entsprechen. Laufen ist für fast jeden relativ leicht zugänglich, solange keine besonderen körperlichen Probleme vorliegen. Ein wichtiger Punkt: Der Einstieg sollte schrittweise erfolgen. „Viele Menschen geben auf, weil sie glauben, dass es nichts für sie ist. Oft liegt der Grund für die Schwierigkeiten darin, dass man zu schnell vorangehen wollte“, fasst Vincent d’Harveng zusammen.

**Ziele:** Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness, Leistungssteigerung, hoher Kalorienverbrauch

**Zielgruppe:** gesunde Erwachsene, regelmäßige Sportler

## Joggen: um fit zu bleiben

Joggen ähnelt dem Laufen, unterscheidet sich jedoch durch sein gemächlicheres Tempo. Wie das Laufen beansprucht diese Aktivität vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln der unteren Gliedmaßen und stärkt gleichzeitig die Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung fördert es die Entwicklung der Ausdauer und trägt zur Erhaltung einer guten allgemeinen körperlichen Verfassung bei.

Mit seinem angenehmen Tempo regt Joggen die Ausschüttung von Endorphinen an, verbessert die Stimmung und baut Stress ab.

**Ziele:** kardiovaskuläre Ausdauer, Muskelerhalt, psychisches Wohlbefinden

**Zielgruppe:** Anfänger, Freizeitsportler, Personen, die wieder mit körperlicher Aktivität beginnen möchten

## Trailrunning: die Verbindung von Intensität und Natur

Trailrunning findet in der freien Natur statt, auf abwechslungsreichem und oft anspruchsvollem Gelände: technische Pfade, starke Höhenunterschiede, abwechselnde Anstiege und Abstiege. Eine Aktivität, die das Herz-Kreislauf-System beansprucht, die unteren Gliedmaßen und die stabilisierenden Muskeln stärkt.

Das Eintauchen in die Natur, kombiniert mit körperlicher Anstrengung, baut Stress ab und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Die Anstrengung über einen längeren Zeitraum hinweg zu bewältigen, manchmal unter schwierigen Bedingungen, fördert die Resilienz und stärkt das Selbstvertrauen.

**Ziele:** kardiovaskuläre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, mentale Belastbarkeit

**Zielgruppe:** regelmäßige Sportler, erfahrene Läufer, Naturliebhaber und Freunde sportlicher Herausforderungen

## Besser bewegen statt mehr bewegen

Letztendlich ist Bewegung dann wohltuend, wenn sie den Körper respektiert und langfristig angelegt ist. Gehen ist keine minderwertige Form des Laufens, genauso wenig wie Laufen eine Voraussetzung für gute Gesundheit ist. Es geht nicht um Leistung, sondern um die Übereinstimmung zwischen einer Aktivität, dem Körper und einem Lebensabschnitt. „Wenn Sie in jedem Alter gesund bleiben wollen, gibt es drei unverzichtbare Säulen, die man sein ganzes Leben lang beachten sollte: eine ausgewogene Ernährung, ein ausreichender und auf sich selbst abgestimmter Energieverbrauch sowie regelmäßiges Krafttraining“, fasst Vincent d’Harveng zusammen. ■

### Bewegung in den Alltag bringen

Je nach Alter oder Fähigkeiten, Zeitplan oder Wohnort gibt es eine Vielzahl von Aktivitäten (sportlich oder nicht), um Bewegung in das eigene Leben zu bringen. Entdecken Sie die neue Broschüre der CKK „Bewegung für die Gesundheit“ auf [ckk-mc.be/gesundheit](http://ckk-mc.be/gesundheit).

# Hülsenfrüchte: eine wahre Goldgrube

**Farbige Bohnen, Linsen, Ackerbohnen, Kichererbsen, Lupinen, Spalterbsen, Sojabohnen... Hülsenfrüchte sind gesund, nahrhaft und preiswert und verdienen mehr Platz auf unseren Tellern.**

**Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurlet**

In Europa sind die traditionellen Hülsenfrüchte weiße Bohnen, Ackerbohnen, Spalterbsen und Linsen. Darüber hinaus haben wir Kichererbsen aus dem südlichen Mittelmeerraum, rote Bohnen aus Amerika und in jüngerer Zeit aus Asien stammende Mungobohnen und Azukibohnen sowie Sojabohnen und Sojabohnenkerne in unseren Speiseplan aufgenommen... Diese seit der Antike bekannten Pflanzen tragen Hülsenfrüchte, deren getrocknete Samen wir verzehren; man bezeichnet sie als Hülsenfrüchte oder Trockenfrüchte.

Belgier nehmen zu wenig von diesen Nahrungsmitteln zu sich. Jeder Fünfte würde sie komplett auslassen. Dabei

stehen Hülsenfrüchte bei den Ernährungsprioritäten für ein gesundes Leben an dritter Stelle, nach Vollkornprodukten, Obst und Gemüse (1). Der Hohe Gesundheitsrat empfiehlt, mindestens eine Portion pro Woche zu verzehren (3 gehäufte Esslöffel getrocknetes Gemüse oder 80 g gekochte Hülsenfrüchte), vorzugsweise als Ersatz für Fleisch.

## Gut für die Gesundheit

Hülsenfrüchte sind reich an Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen (2) und tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dadurch senken sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

### 1. Schritt

#### EINWEICHEN

Die meisten Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen eingeweicht werden.

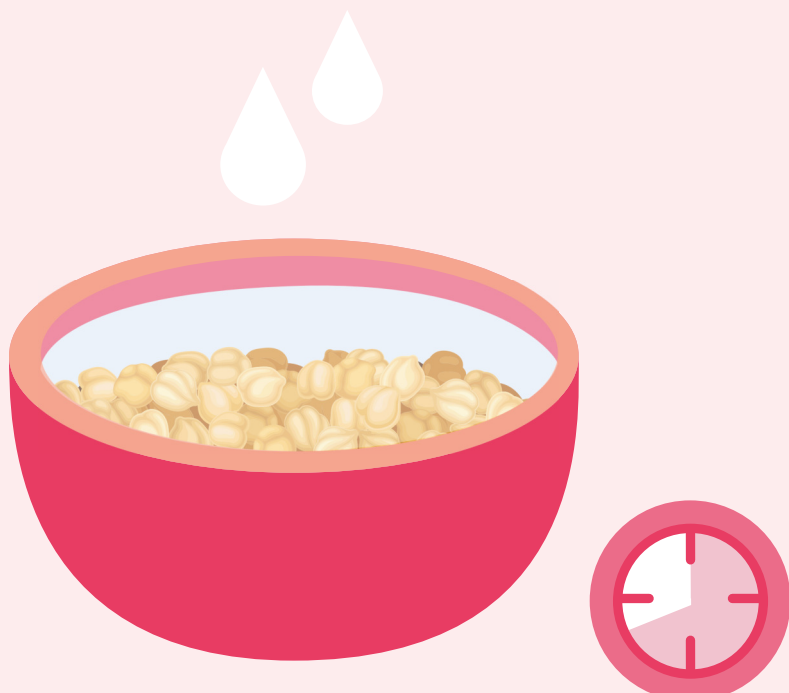
**Kein Einweichen erforderlich:** grüne und rote Linsen, Erbsen.

#### Klassische Methode:

Nach dem Abspülen mit Wasser die Hülsenfrüchte in der dreifachen Menge an kaltem Wasser 8 bis 12 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einweichen. Abgießen und abspülen.

#### Schnellmethode:

In reichlich Wasser zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abdecken und eine Stunde ruhen lassen. Abgießen und abspülen.



### 2. Schritt

#### KOCHEN

**Mit Einweichen:** 1 bis 2 Stunden

**Ohne Einweichen:** 20 bis 45 Minuten

Die Hülsenfrüchte in reichlich sauberes, kaltes und ungesalzenes Wasser geben (Salz macht die Hülsenfrüchte zäh).

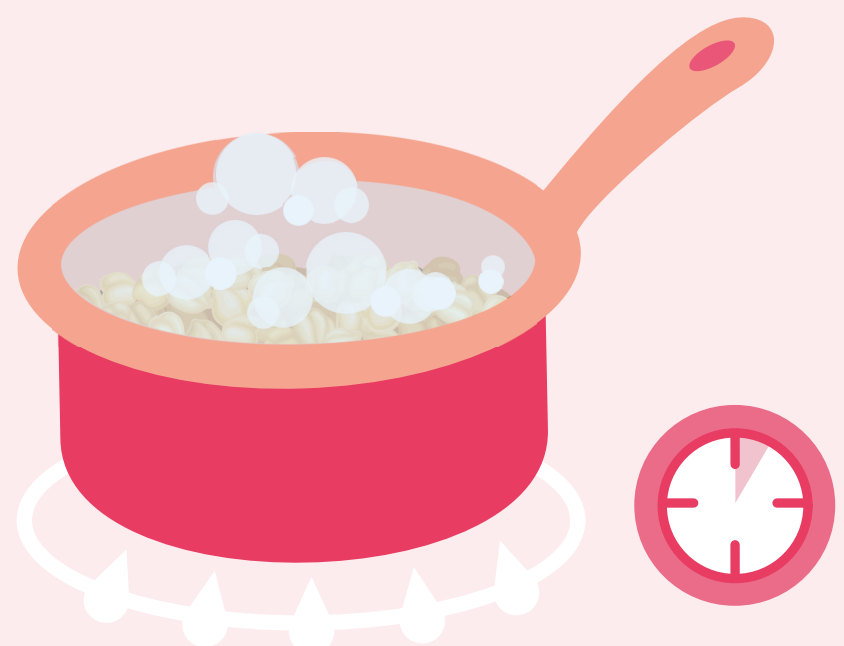
Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis sie weich sind.

Am Ende der Kochzeit würzen.

Abgießen und die Hülsenfrüchte unter kaltem Wasser abspülen, damit sie bissfest und farbig bleiben.

#### Tipps

- ★ Das Garen im Schnellkochtopf verkürzt die Zubereitungszeit erheblich.
- ★ Verwenden Sie das Einweich- und Spülwasser zum Gießen Ihrer Pflanzen oder Ihres Gemüsegartens.



Diabetes. Sie fördern die Darmtätigkeit und tragen dazu bei, die Darmflora besser zu versorgen.

Hülsenfrüchte sind auch wegen ihres Gehalts an Vitaminen der B-Gruppe und wichtigen Mineralstoffen (Magnesium, Kalzium, Selen...) besonders wertvoll. Sie sind sättigend, aber fettarm, liefern langanhaltende Energie und helfen bei der Bekämpfung von Übergewicht.

## Preiswert und praktisch

Hülsenfrüchte sind preiswert und bei Raumtemperatur lange haltbar. Wenn man sie unverpackt kauft, kann man die Menge an den Bedarf anpassen und Abfall vermeiden.

Die vorgekochten Varianten aus der Dose, dem Glas oder der Tiefkühltruhe sind praktisch und schnell zubereitet. Sie sollten vor dem Verzehr oder der Zubereitung jedoch gut abgetropft und abgespült werden.

## Umweltfreundlich

Der Anbau von Hülsenfrüchten verursacht nur geringe Mengen an Treibhausgasen. Da er Stickstoff auf natürliche Weise bindet, düngt er den Boden. Er fördert die Artenvielfalt und trägt dazu bei, den Einsatz von Kunstdünger zu vermeiden.

Eine Ernährung, die reich an Hülsenfrüchten ist, ist daher gut für die Umwelt, vor allem wenn man sich für lokale und biologische Sorten entscheidet. ■

### Gut zu wissen

#### Proteine, die ergänzt werden müssen

Hülsenfrüchte können Fleisch ersetzen, ihnen fehlt jedoch eine essenzielle Aminosäure. Für eine vollständige Proteinversorgung kombinieren Sie sie mit Getreideprodukten (Nudeln, Reis, Grieß, Quinoa, Brot...), Nüssen, Samen, Eiern oder Milchprodukten.

#### Magenbeschwerden vermeiden

Die Ballaststoffe (Oligosaccharide) in Hülsenfrüchten gären im Darm und können zu Blähungen und Flatulenz führen. Um die Verdauung zu unterstützen:

- Beginnen Sie mit bereits gekochten Hülsenfrüchten und leichter verdaulichen Sorten wie Linsen und Kichererbsen.
- Essen Sie regelmäßig kleine Mengen, um Ihre Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Halten Sie sich an die Schritte des Einweichens und Abspülens, um unerwünschte Moleküle zu entfernen.
- Entfernen Sie gegebenenfalls die Häutchen von Kichererbsen und Bohnen.

(1) Der Verzehr von Nüssen und Körnern sowie die Einschränkung der Salzaufnahme sind die beiden anderen der fünf Ernährungsprioritäten, die durch die Ernährungspyramide dargestellt werden.

(2) Nach dem Kochen enthalten 100 g Hülsenfrüchte durchschnittlich 8,7 g Eiweiß, 12,1 g Kohlenhydrate und 9,4 g Ballaststoffe.

## ZAHLEICHE ZUBEREITUNGSMETHODEN

### Tipps und Vorschläge, wie man Hülsenfrüchte in den Alltag integrieren kann.

#### Als Aufstrich

Gewürzt und püriert mit Olivenöl, Zitronensaft und Sesampaste eignen sich Kichererbsen als Hummus hervorragend als Vorspeise oder leichte Mahlzeit. Probieren Sie auch einmal griechische Fava aus gelben Spalterbsen, Zwiebeln und Kapern, einen Aufstrich aus weißen Bohnen mit Koriander oder eine Creme aus roten Bohnen mit mexikanischen Gewürzen...



#### Als Salat

Hülsenfrüchte lassen sich hervorragend als kohlenhydrathaltige Zutat in Salaten verarbeiten. Im Ofen geröstete Kichererbsen passen wunderbar zu südlichem Gemüse. Linsen (ob grün oder rot) sind ein Genuss mit Thunfisch, Räucherlachs oder Feta, garniert mit Kirschtomaten und Rucola. Bohnen und Flageolet-Bohnen schmecken hervorragend zu Reis, Garnelen, Gurkenwürfeln, Radieschen und kleinen Frühlingszwiebeln. Edamame findet auch einen besonderen Platz in der Poké Bowl, einer schmackhaften hawaiianischen Mischung aus gesunden Zutaten.



#### Als Ersatz für andere Zutaten

Hülsenfrüchte in Fleischgerichte zu integrieren, ist ein erster Schritt hin zu einer flexitarischen Ernährung. Ersetzen Sie beispielsweise die Hälfte der Würstchen in einem Nudelgericht mit grünem Gemüse durch Kichererbsen. Oder fügen Sie getrocknetes Sojaprotein (im Beutel in Bioläden erhältlich) zur Spaghettisauce hinzu.



Sie können Weizenmehl auch mit Kichererbsen-, Erbsen- oder Linsenmehl mischen, um Kuchen, Gemüsepasteten, Brot, Kekse usw. zu backen. Probieren Sie auch Nudeln aus Hülsenfrüchte-Mehl, die im Handel erhältlich sind.



#### Als Püree, Bouletten oder Burger

Falafel (Kichererbsen-Bouletten) und vegetarische Burger selbst zuzubereiten ist nicht kompliziert, vor allem mit gebrauchsfertigen Hülsenfrüchten. Sie lassen sich auch als Püree oder Eintopf genießen. Probieren Sie zum Beispiel ein Püree aus roten Linsen mit Karotten und Süßkartoffeln.

#### Als Suppe

Weißer Bohnen eignen sich hervorragend als Bindemittel in Eintöpfen. Bohnen, Kichererbsen und Linsen schmecken auch ausgezeichnet in Suppen oder Minestrone.



#### In traditionellen Gerichten

Lassen Sie sich von der internationalen Küche und regionalen Gerichten inspirieren: Couscous Royal, Cassoulet, Chili con Carne, Linsendahl... An Rezepten mangelt es nicht.



**Ein letzter Tipp:** Integrieren Sie regelmäßig eine neue Hülsenfruchtsorte in Ihre Mahlzeiten, für mehr Farbe, Geschmack und Textur.

# Der Sozialdienst der CKK begleitet Sie

**Erkrankung, Arbeitsunfähigkeit, Beeinträchtigung, soziale Schwierigkeiten...? Die Sozialarbeiter der CKK haben ein offenes Ohr, informieren Sie und helfen Ihnen bei administrativen Aufgaben.**

**Text: Vincianne Winkin (Sozialdienst), Übersetzung: Rachel Hurllet**



bei der Anerkennung der Behinderung, bei der Beantragung eines Parkausweises sowie finanzieller Beihilfen für die behindertengerechte Anpassung Ihrer Wohnung...

Von der einfachen Beratung bis hin zur Übernahme komplexer Situationen nehmen sich die Sozialarbeiter die nötige Zeit, damit Sie Ihre Rechte geltend machen und Zugang zu den Sozialleistungen erhalten können, auf die Sie Anspruch haben. Der Sozialdienst kann Sie auch an spezialisierte Dienste weitervermitteln oder mit Ihrem Einverständnis Kontakt zu diesen aufnehmen.

## Den Sozialdienst kontaktieren

Der Sozialdienst der CKK beantwortet Ihre Fragen telefonisch, per E-Mail, in den Sprechstunden oder nach Terminvereinbarung in einer Geschäftsstelle. Wenn Sie nicht zur Geschäftsstelle gehen können, können Sie einen Hausbesuch beantragen. ■

Die Kontaktangaben und die Öffnungszeiten finden Sie auf [ckk-mc.be/sozialdienst](http://ckk-mc.be/sozialdienst) oder unter 087 30 51 16.

**D**er Sozialdienst der CKK ist für alle ohne Bedingungen und kostenlos zugänglich. Die Sozialarbeiter empfangen Sie während der Sprechstunden in den Geschäftsstellen der CKK und nehmen sich Zeit, Ihnen vertraulich zuzuhören.

## Die Aufgaben des Sozialdienstes

- Personen in ihrer Lebenssituation begleiten.
- Individuelle Beratung zur Gesetzgebung und sozialen Rechten: Beihilfen für Menschen mit Behinderung, Sozialleistungen, Zeitkredit, Kindergeld, Wohngeld...
- Administrative Hilfe bei bestimmten Behördengängen bieten.
- Geeignete Lösungen anbieten, die den Bedürfnissen entsprechen.

## Wann kann man den Sozialdienst in Anspruch nehmen?

Sie oder Ihr(e) Angehörig(e) sind konfrontiert mit:

- einer Arbeitsunfähigkeit: Informationen zur Anerkennung, zum Übergang zur Invalidität...
- einer chronischen Erkrankung: Informationen zu finanziellen Hilfen, Weitervermittlung an Patientenvereinigungen...

- administrative Schwierigkeiten im Sozialbereich (Soziale Sicherheit und Sozialhilfe): Informationen zur Beantragung von Sozialleistungen, einer Sozialwohnung, einer Ermäßigung der Immobilienvorabgabe oder einer Unterstützung durch das ÖSHZ...
- finanziellen Schwierigkeiten bei der Bezahlung von Gesundheitsleistungen: Informationen zur erhöhten Kostenerstattung (EKE), Tipps zur Senkung der Gesundheitsausgaben...
- einem familiären oder persönlichen Problem: Informationen, Beratung, neue Orientierung...
- einer Behinderung: Hilfe

## Weitere fachspezifische Dienste an Ihrer Seite

**Autonomie-Dienst:** Sie oder ein Angehöriger verliert seine Autonomie? Möchten Sie wissen, wie Sie im Alltag Unterstützung erhalten können? Benötigen Sie Unterstützung bei den administrativen Schritten? Die Autonomie-Beraterin der CKK ist Ihre erste Ansprechpartnerin.

➡ Weitere Infos unter [ckk-mc.be/autonomie](http://ckk-mc.be/autonomie)

**Senioren-Dienst:** Dieser Dienst kann Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer „Pensionsakte“ helfen, die Entscheidung bezüglich Ihrer Pension überprüfen und Ihre Fragen zum Ende Ihrer beruflichen Laufbahn, zu den verschiedenen Pensionssystemen, zur Kumulierung von Pension, Sozialleistungen oder Berufseinkommen, sowie zu Veränderungen in Ihrer Familien-Situation und zur EGB beantworten.

➡ Weitere Infos unter [ckk-mc.be/senioren](http://ckk-mc.be/senioren) oder unter 087 30 51 42 (dienstags und donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr)

## GESUNDHEITSHELFER

# Den Weg durchs System vereinfachen

Für viele Menschen ist der Besuch beim Hausarzt, bei der Krankenkasse oder im Krankenhaus eine Selbstverständlichkeit. Für andere hingegen gleicht genau dieser Weg einem Hindernislauf. Sprachliche Schwierigkeiten, fehlende Informationen, finanzielle Sorgen oder schlechte Erfahrungen führen dazu, dass sie den Kontakt zum Gesundheitssystem ganz verlieren. Genau hier setzt die Arbeit des Gesundheitshelfers Olivier De Rycke an.

Text: Chiara Seca



© Olivier De Rycke

**Olivier De Rycke**

Olivier De Rycke arbeitet seit fast fünf Jahren als Gesundheitshelfer. Er steht im direkten Gespräch mit Menschen, die sonst kaum noch Unterstützung erreichen. Sein Ansatz ist bewusst niedrigschwellig: zuhören, erklären, begleiten, ohne Zeitdruck und ohne bürokratische Hürden.

Das Ziel ist dabei klar: Menschen in prekären Lebenssituationen

wieder Orientierung geben und ihnen helfen, den Zugang zur Gesundheitsversorgung und sozialen Diensten zurückzufinden. Oft geht es um ganz konkrete Fragen: Wo bekomme ich Hilfe? Wer ist zuständig? Wie vereinbare ich einen Termin? Manchmal geht es aber auch einfach darum, wieder Vertrauen zu fassen.

Das Projekt „Community Health Worker“ ist eine föderale Initiative, die 2021 unter Gesundheitsminister Frank Vandenbroucke gestartet wurde. In ganz Belgien sind solche Gesundheitshelfer in einkommensschwachen Stadtvierteln und Gemeinden im Einsatz.

Menschen begleiten, statt sie nur weiterzuverweisen. Der persönliche Kontakt steht dabei im Mittelpunkt.

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft sind Kelmis und Eupen die einzigen Gemeinden, in denen ein Gesundheitshelfer aktiv tätig ist. Die anderen Gemeinden sind nicht abgedeckt. Während seiner Sprechstunden in Kelmis

und Eupen hilft Olivier auch den Bewohnern anderer Gemeinden, doch Hausbesuche sind außerhalb von Kelmis und Eupen aktuell nicht möglich.

Olivier De Rycke arbeitet dazu mit lokalen Akteuren zusammen, z.B. mit der DSL, Kaleido Ostbelgien, dem ÖSHZ oder Roten Kreuz. Gleichzeitig bleibt er bewusst unabhängig und offen für spontane Begegnungen. Viele Kontakte entstehen über Bekannte oder das Umfeld: Wer einmal Hilfe erfahren hat, empfiehlt den Gesundheitshelfer weiter.

## Der Bedarf ist da

Olivier De Rycke bestätigt: Das Angebot wird gebraucht. Viele Betroffene hätten ohne Unterstützung den Weg ins System nicht mehr gefunden oder hätten Hilfsangebote gar nicht gekannt. Besonders deutlich wird das, wenn Isolation und Unsicherheit bestehende Probleme verstärken.

Auch die Rückmeldungen aus dem Umfeld sind eindeutig: Das Projekt kommt an, weil es menschlich ist, flexibel bleibt und die Realität der Betroffenen ernst nimmt. Nicht Lösungen „von oben“, sondern gemeinsame Schritte stehen im Vordergrund. ■

## Der Dienst ist kostenlos und offen für alle

**Olivier De Rycke ist telefonisch unter 0476 90 09 53 erreichbar.**

📅 Seine Sprechstunden finden an folgenden Tagen statt:

- in Kelmis: jeden ersten Mittwoch im Monat im **ÖSHZ Kelmis**, Maxstraße 9/11, von 14 bis 16 Uhr
- in Eupen: die übrigen Mittwoche im **Mittendrin**, Klötzerbahn 1, von 14 bis 16 Uhr

# Invalidität: Vorurteile und Realität

Zu zahlreich, zu teuer: „Langzeitkranke“ stehen im Fokus der föderalen Regierung, die den Druck für eine Rückkehr an den Arbeitsplatz verstärkt. Mit einigen Fragen helfen wir Ihnen, Klarheit zum Thema Invalidität zu gewinnen.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

## Was versteht man unter Langzeitkranken?

Der Begriff „Langzeitkranke“ ist weder ein medizinischer Begriff noch ein offizieller Status oder eine Kategorie der Sozialversicherung. Es handelt sich um eine politische Bezeichnung aus der öffentlichen Debatte ohne klare Definition.

In der Entschädigungspflichtversicherung unterscheidet man zwischen vorübergehender Arbeitsunfähigkeit und Invalidität – je nachdem, ob die Arbeitsunfähigkeit weniger oder mehr als ein Jahr andauert. In diesem Sinn wird „langzeitkrank“ oft mit dem Begriff „Invaliden“ gleichgesetzt, einer Bezeichnung, die von vielen Betroffenen als abwertend empfunden wird.

## Welche Erkrankungen führen zu einer Invalidität?

Zwei Kategorien von Erkrankungen machen fast 70 % der Invaliditätsfälle bei Arbeitnehmern und Arbeitssuchenden aus: „psychische und Verhaltensstörungen“ (38,2 %) und „Muskel-Skelett-Erkrankungen“ (31,8 %), die beide zwischen 2017 und 2023 zugenommen haben (+23 % bzw. +18 %). Weitere Ursachen sind Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische Erkrankungen, traumatische Verletzungen und Vergiftungen.

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind die Folge körperlich anstrengender Arbeit, die durch eine übermäßige Belastung noch verstärkt wird. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz betont, dass chronischer Stress, Mobbing und mangelnde Autonomie zum Auftreten oder zur Verschlimmerung von Muskel-Skelett-Erkrankungen beitragen.

Unter den Personen, die wegen „psychischer und Verhaltensstörungen“ arbeitsunfähig waren, litten im Jahr 2023 etwa 70 % an Burnout oder Depressionen. Allein diese beiden Diagnosen machen mehr als ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeiten aus. Dabei verzeichnet das Burnout den stärksten Anstieg: +54 % in fünf Jahren, wobei Frauen am stärksten betroffen sind.

## Betrifft Burnout nur empfindliche Menschen?

Nein. Persönliche Merkmale spielen gegenüber arbeitsbezogenen Faktoren laut WHO nur eine untergeordnete Rolle. Übermäßige Arbeitsbelastung, schwierige Beziehungen zu Vorgesetzten oder Kollegen, Arbeitsplatzunsicherheit und belastende Kontakte mit der Öffentlichkeit gehören zu den Hauptursachen. Das zeigt auch eine Studie der CKK (1). Diese Erkenntnisse sprechen dafür, über individuelle Schuldzuweisungen hinauszugehen und gemeinsam zu handeln.

## Gehen viele Menschen von der Arbeitsunfähigkeit in die Invalidität über?

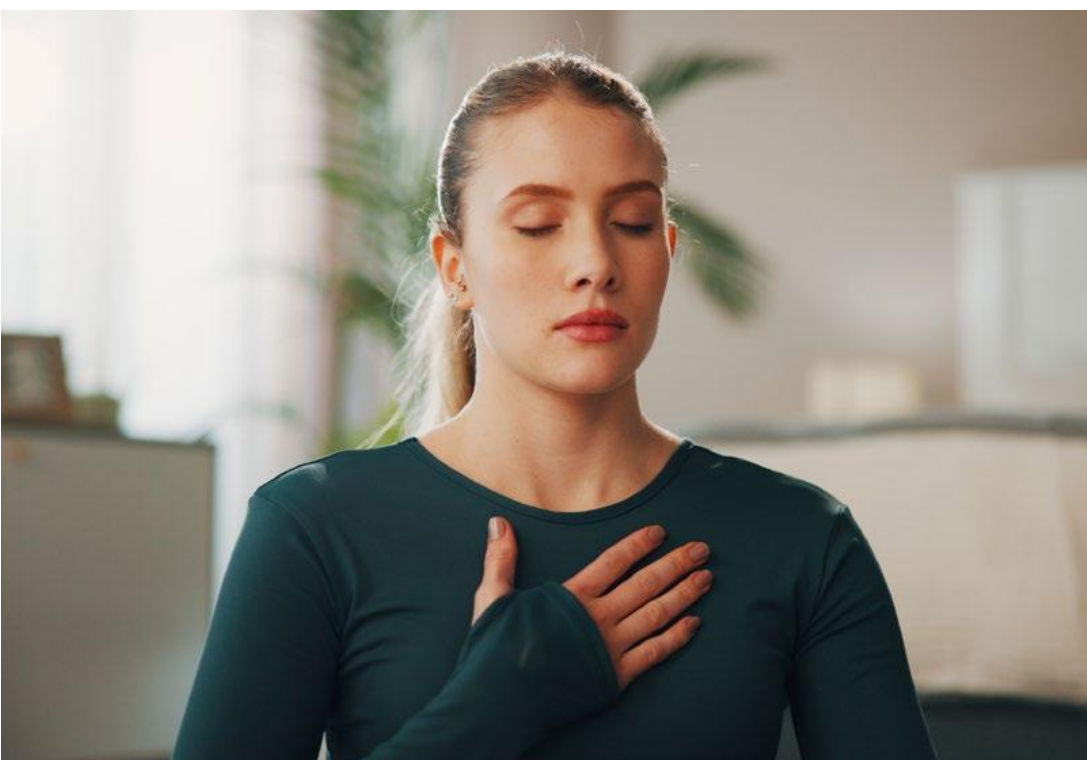
Nach Angaben des LIKIV für 2023 kehrt fast die Hälfte der arbeitsunfähigen Arbeitnehmer innerhalb von 3 Monaten von sich aus an den Arbeitsplatz zurück. Der Anteil steigt auf 68 % nach 6 Monaten und auf 82 % zwischen 11 und 12 Monaten. Die große Mehrheit der Arbeitnehmer kehrt also vor dem Übergang in die Invalidität (1 Jahr) an ihren Arbeitsplatz zurück. Allerdings könnten bis zu 18 % diese Schwelle überschreiten, und dieser Prozentsatz nimmt weiter zu. Im Jahr 2015 lag er noch bei nur 7 %.

Bemerkenswert ist auch, dass 2023 16,16 % der Invaliden eine Genehmigung zur Ausübung einer Teilzeitbeschäftigung hatten. Der oft vermittelte Eindruck einer vollständigen Entfernung vom Arbeitsmarkt ist daher zu relativieren.

## Warum steigt die Zahl der Arbeitnehmer im Invaliditätsstatus?

Ende 2022 überschritt die Zahl der Arbeitnehmer im Invaliditätsstatus erstmals die Marke von 500 000. In weniger als 20 Jahren hat sie sich mehr als verdoppelt. Neben den Arbeitsbedingungen spielen mehrere strukturelle Faktoren eine Rolle:

- In einem zunehmend von Frauen geprägten Arbeitsmarkt sind viele Frauen schwierigen Arbeitsbedingungen ausgesetzt, häufig kombiniert mit hoher informeller Arbeitsbelastung.
- Die demografische Alterung führt zu einem höheren Anteil älterer Arbeitnehmer: 2023 war mehr als jeder zweite Invalide über 50 Jahre alt.



- Die Anhebung des gesetzlichen Pensionsalters sowie strengere Regeln für Frühpensionen verlängern die Dauer von Invaliditätsfällen.

## Ist Belgien Spitzenreiter bei der Anzahl der „Langzeitkranken“?

Es gibt keine harmonisierten internationalen Statistiken. Die Definitionen, Systeme und Regelungen variieren stark von Land zu Land, ebenso wie die Modalitäten der Entschädigung. Die Größenordnungen sind jedoch klar: Belgien liegt im Durchschnitt – etwa 9 bis 10 % der Erwerbsbevölkerung in den OECD-Ländern – und hat weniger Langzeitkranke als beispielsweise Deutschland oder die Niederlande.

## Stimmt es, dass Menschen mit einer Arbeitsunfähigkeit kaum kontrolliert werden?

Nein. Der Vertrauensarzt und das multidisziplinäre Team der Krankenkasse beurteilen die Arbeitsunfähigkeit und begleiten die Person im Hinblick auf eine Wiederaufnahme der Arbeit. Ein Fragebogen im 3. Monat der Arbeitsunfähigkeit dient als Orientierung für die weitere Betreuung. Anschließend finden nach 4, 7 und 11 Monaten Termine statt, – unter Vorlage der Krankenakte – um über die Fortsetzung oder Aufhebung der Arbeitsunfähigkeit zu entscheiden. Vor Ablauf des 6. Monats beurteilt der Vertrauensarzt die Fähigkeit zur Wiederaufnahme der gewohnten Tätigkeit. Nach 6 Monaten prüft er die Eignung für eine andere mögliche Arbeit oder Beschäftigung. Nach 11 Monaten wird die Person, sofern der Vertrauensarzt den Gesundheitszustand als gerechtfertigt erachtet, als erwerbsunfähig eingestuft; dies wird meist von den Kontrollärzten des LIKIV bestätigt, die jedoch Kontrollen durchführen können. Die Person wird anschließend regelmäßig vom Vertrauensarzt vorgeladen.

Das System ist also streng geregelt und überwacht, mit genauen Schritten und strengen Verfahren, verbunden mit finanziellen Sanktionen bei unentschuldigtem Fernbleiben von Terminen oder Verzögerungen bei den administrativen Formalitäten.

## Kann man Leistungen von der Krankenkasse beziehen, ohne jemals gearbeitet zu haben?

Nein, diese Leistungen fallen unter die Sozialversicherung. Man muss ausreichend Beiträge gezahlt und gearbeitet haben, um Anspruch darauf zu haben. Der Arbeitnehmer oder der gleichgestellte Arbeitssuchende muss mehrere Bedingungen erfüllen:

- Vom Vertrauensarzt muss eine Arbeitsunfähigkeit von mindestens 66 % festgestellt werden (was voraussetzt, dass vor Eintritt der Arbeitsunfähigkeit eine Arbeitsfähigkeit bestand).

- Man muss im Laufe des Jahres 180 Arbeitstage oder gleichgestellte Tage geleistet haben (oder 800 Stunden bei Teilzeitbeschäftigung).
- Eine Wartezeit von 12 Monaten absolviert haben (sofern keine Befreiung vorliegt).
- Der Status als Arbeitnehmer oder Arbeitsloser darf innerhalb von 30 Tagen nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit nicht verloren gegangen sein.

Für Personen mit dauerhafter Behinderung, die den Zugang zum regulären Arbeitsmarkt verhindert, besteht die Möglichkeit einer Einkommensersatzbeihilfe des FÖD Soziale Sicherheit.

## Sind die Invaliditätsleistungen großzügig?

Dieses Ersatzeinkommen entspricht 65 % des Höchstlohns für eine Person mit Familienangehörigen, 55 % für eine alleinstehende Person und 40 % für eine Person, die mit einer anderen Person zusammenlebt. Es sind jedoch

tägliche Höchstbeträge festgelegt. So erhält beispielsweise eine Person, die seit 2024 als erwerbsunfähig gilt, maximal etwa 121 €, wenn sie unterhaltspflichtig ist, 102 €, wenn sie alleinstehend ist, oder 74 €, wenn sie in einer Lebensgemeinschaft lebt. Bei sechs entschädigungsfähigen Tagen pro Woche liegt der Betrag deutlich unter einem vollen Lohn, insbesondere für Alleinstehende und Personen, die in

einer Lebensgemeinschaft leben. Zudem handelt es sich um Bruttobeträge. Und Personen, die seit mehreren Jahren in Invalidität sind, erhalten niedrigere Höchstbeträge.

In jedem Fall ermöglichen die Invaliditätsleistungen keine Aufrechterhaltung des früheren Lebensstandards, während die betroffene Person meist mit zusätzlichen gesundheitsbezogenen Ausgaben konfrontiert ist. Die Aussetzung der Anpassungen der niedrigsten Leistungen und die Verschiebung der Indexierung der Sozialleistungen um zwei Monate werden die Situation sicherlich nicht verbessern. ■

(1) "Comment les membres de la MC perçoivent-ils l'accompagnement vers le retour au travail ?", Studiendienst der CKK, Santé & Société, 2024.

Rückenschmerzen,  
Sehnenentzündungen...  
Muskel-Skelett-Erkrankungen  
sind die Ursache für fast jede  
dritte Invalidität.

## Eine kleine Studie, die zu einer großen Falschmeldung wurde

„25 % der Langzeitkranken sind gar nicht krank.“ Mit diesem Satz sorgte der föderale Arbeitsminister David Clarinval im vergangenen Oktober für Aufsehen. Grundlage war eine LIKIV-Überprüfung von 1 840 Personen, deren Arbeitsunfähigkeit bis zum Rentenalter verlängert worden war.

Bei schweren und unheilbaren Erkrankungen bestätigte das LIKIV die Entscheidungen der Krankenkassen in 95 % der Fälle. Bei anderen Erkrankungen kam es in 27,2 % der Fälle zu einer anderen Einschätzung. Eine pauschale Verallgemeinerung auf alle „Langzeitkranken“ lässt sich daraus jedoch nicht ableiten.

# Wahlfreie Versicherungen: sichern Sie sich jede Erstattung!

Haben Sie bei der CKK eine wahlfreie Versicherung für Krankenhausaufenthalte, zahnärztliche Leistungen oder ambulante Leistungen? So erhalten Sie Ihre Erstattungen.

Text: Joëlle Delvaux und Axelle Philippe, Übersetzung: Rachel Hurlet



Die wahlfreien Versicherungen der CKK (1) sind ohne medizinische Vorabprüfung zugänglich: Es gibt weder einen medizinischen Fragebogen noch eine ärztliche Untersuchung. Sogar ohne Ausschluss wegen vorher bestehender Krankheiten. Es gilt eine Wartezeit von 6 Monaten, ab dem Datum des Inkrafttretens Ihres Vertrags, bevor Sie die in der Versicherung vorgesehenen Erstattungen in Anspruch nehmen können. Diese Wartezeit wird aufgehoben, wenn Sie bei Vertragsabschluss bereits durch eine gleichwertige Versicherung abgesichert sind. Ihre Bescheinigungen und Rechnungen müssen der CKK innerhalb von 3 Jahren übermittelt werden.

## Krankenhausaufenthalt

Sie haben eine Anzahlung an das Krankenhaus geleistet? Sie haben eine Krankenhausrechnung erhalten? Füllen Sie den Antrag auf Erstattung aus, unter [ckk-mc.be/erstattung-hospi](https://ckk-mc.be/erstattung-hospi). Geben Sie dort die Rechnungsnummer, den Betrag und das Datum des Krankenhausaufenthalts an. Schnell und einfach! Wenn Sie den Antrag auf Erstattung lieber in Papierform ausfüllen und unterschreiben

möchten (verfügbar auf [ckk-mc.be/formulare](https://ckk-mc.be/formulare)), senden Sie ihn bitte per Post, über einen CKK-Briefkasten oder per E-Mail an [kontakt@mc.be](mailto:kontakt@mc.be).

## Gut zu wissen

Hospi +, Hospi +100 und Hospi +200 beteiligen sich an den Krankenhauskosten auch dann, wenn Sie nur einige Stunden im Krankenhaus verbracht haben, ohne Übernachtung (Tagesklinik).

Die Hospi +100 oder Hospi +200 erstatten die medizinischen und paramedizinischen Kosten (außer Medikamente und Transporte) im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt, nach Erstattung der Pflichtversicherung (PV), und zwar 30 Tage vor und 90 Tage nach dem Aufenthalt. Bewahren Sie die Rechnungen und Belege für die Kosten vor und nach dem Krankenhausaufenthalt (Originaldokumente). Übermitteln Sie diese per Post oder über einen CKK-Briefkasten, zusammen mit dem Erstattungsantrag, den Sie auf [ckk-mc.be/formulare](https://ckk-mc.be/formulare) herunterladen oder bei einem CKK-Kundenberater anfordern können.

Infos und Bedingungen unter [ckk-mc.be/hospi](https://ckk-mc.be/hospi)

## Zahnärztliche Leistungen

Bei einer Munduntersuchung, Zahnsteinentfernung oder Füllung erfolgt die Kostenübernahme durch Denta + automatisch. Sie müssen nichts tun.

Für herausnehmbare und festsitzende Prothesen, klassische Kieferorthopädie oder eine Retentionsspanne übermitteln Sie der CKK den Antrag auf Erstattung, die Behandlungsbescheinigung oder die detaillierte Rechnung per Post, über einen CKK-Briefkasten oder per E-Mail an [kontakt@mc.be](mailto:kontakt@mc.be). Es ist nicht erforderlich,

die Originaldokumente einzureichen.

**Tipp:** Bevor Sie eine umfangreiche Behandlung beginnen, beantragen Sie bei Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden einen Behandlungsplan (erhältlich auf [ckk-mc.be/formulare](https://ckk-mc.be/formulare)) und reichen Sie diesen bei der CKK ein. So erfahren Sie den genauen Betrag, den die Denta + übernehmen wird. Ein Behandlungsplan ist nur im Falle eines Unfalls erforderlich.

Infos und Bedingungen unter [ckk-mc.be/denta](https://ckk-mc.be/denta)

## Alltägliche Versorgung

Die wahlfreie Versicherung Medi + erledigt die Rückzahlungen automatisch. Diese erfolgen auf Basis der Erstattungen, die durch die Pflichtversicherung vorgesehen sind, oder die Sie bei der CKK im Rahmen der Zusatzversicherung beantragen (Leistungen für CKK-Mitglieder).

Wenn Ihre Behandlungen, Einkäufe oder Leistungen nicht oder nicht mehr unter die Kostenbeteiligung der Pflichtversicherung oder den für CKK-Mitglieder vorgesehenen Vorteil fallen, reichen Sie bitte das Dokument des Leistungserbringers oder das entsprechende Formular ([ckk-mc.be/formulare](https://ckk-mc.be/formulare)) bei der CKK ein, um eine Erstattung der Medi + zu erhalten.

**Tipp:** Übermitteln Sie uns Ihre Dokumente über die App Meine CKK oder [meine.ckk-mc.be](https://meine.ckk-mc.be)! Ein Foto genügt.

Infos und Bedingungen unter [ckk-mc.be/medi](https://ckk-mc.be/medi)

(1) Hospi +, Hospi +100, Hospi +200, Denta + und Medi + sind Versicherungen von Zweig 2 der CKK-Assura (Sitz: Chaussée de Haecht 579 Postfach 40, 1031 Brüssel). Bedingungen und Broschüren unter [ckk-mc.be/allgemeine-bestimmungen](https://ckk-mc.be/allgemeine-bestimmungen) oder auf Anfrage. Beschwerdestelle erreichbar über den Ombudsmann für Versicherungen. Der Versicherungsvertrag unterliegt dem belgischen Recht. Die Laufzeit des Vertrages ist lebenslang.

# Die Mitgliedsbeiträge „ordnungsgemäß bezahlen“, was bedeutet das?

Die Zahlung der CKK-Beiträge gibt Ihnen Anspruch auf zahlreiche Vorteile. Die Beitragspflicht gilt für alle Mitglieder einer belgischen Krankenkasse.

Das Krankenkassengesetz (1) verpflichtet die Versicherten, Beiträge zur Zusatzversicherung ihrer Krankenkasse zu leisten, um eine möglichst umfassende Solidarität zu gewährleisten. Die Verwendung der Beiträge wird vom Kontrollamt der Krankenkasse (KAK) geregelt und überprüft. In jeder Krankenkasse werden die Höhe des monatlichen Beitrags und die gewährten Vorteile von den Vertretern der Mitglieder, die in den Entscheidungsgremien sitzen, beschlossen. Bei der CKK gliedert sich das Angebot in drei Säulen: Versorgung und Behandlung, Prävention und Wohlbefinden sowie Begleitung und Beratung (2).

## Wer ist durch den Beitrag abgesichert?

Ihr Beitrag deckt den eigenständig Versicherten („Hauptversicherter“) selbst und seine Mitversicherten, d. h. seine Kinder unter 25 Jahren sowie die Personen, die bei ihm wohnen und die unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegen.

## Wie hoch ist der Beitrag bei der CKK?

Für das Jahr 2026 beträgt der Mitgliedsbeitrag 15 € pro Monat (wie 2025). Standardmäßig erfolgt die Zahlung jährlich, per Überweisung. Sie können sich das Leben vereinfachen und die Zahlung auf vier Raten pro Jahr verteilen, die per Einzugsverfahren abgebucht werden: Füllen Sie ein Lastschriftmandat unter [ckk-mc.be/beitraege](https://ckk-mc.be/beitraege) aus und übermitteln Sie es an die CKK, indem Sie es dem Online-Formular ([ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)) beifügen oder in einen CKK-Briefkasten einwerfen.

Wenn die Beiträge trotz mehrerer Mahnungen 24 Monate lang (aufeinanderfolgend oder nicht, innerhalb der letzten 5 Jahre) unbezahlt bleiben, verliert das Mitglied den Anspruch auf die CKK-Vorteile (Zusatzversicherung) für sich selbst und seine Mitversicherten. Das Mitglied hat eine 24-monatige Wartezeit, bevor es wieder Anspruch auf diese Vorteile hat. Während dieser Zeit zahlt er seinen Beitrag, ohne Anspruch auf die Leistungen zu haben. Diese Vorschrift wird allen Krankenkassen gesetzlich vorgeschrieben.

**Gut zu wissen:** Diese Wartezeit kann unter bestimmten, gesetzlich festgelegten finanziellen Notlagen verkürzt werden.

## Ist es dennoch möglich, die wahlfreie(n) Versicherung(en) zu behalten?

Nein. Die regelmäßige Zahlung der CKK-Beiträge (Vorteile) ist unerlässlich, um die wahlfreien Versicherungen der CKK

abzuschließen und in Anspruch nehmen zu können (siehe Kasten). Wenn Sie mit der Zahlung Ihres Beitrags länger als 24 Monate im Rückstand sind, muss die CKK-Assura, die für Ihre wahlfreien Versicherungen zuständig ist, diese kündigen.

## Müssen die Beitragsschulden bei der alten Krankenkasse im Falle eines Krankenkassenwechsels beglichen werden?

Das ist tatsächlich empfohlen. Um die Vorteile in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie in den letzten 24 Monaten Beiträge gezahlt haben und dürfen 24 unbezahlte Monate in den letzten fünf Jahren nicht überschreiten, unabhängig von der Krankenkasse. ■

(1) Krankenkassengesetz vom 26. April 2010 (abgeändert durch den königlichen Erlass vom 8. Mai 2018).

(2) Weitere Infos auf [ckk-mc.be/vorteile](https://ckk-mc.be/vorteile).

Weitere Infos unter [ckk-mc.be/beitraege](https://ckk-mc.be/beitraege)

## Drei Stufen der Krankenversicherung

**1. Die Pflichtversicherung** (gesetzliche Krankenversicherung): Die Gesundheitspflege- und Entschädigungspflichtversicherung ist Teil der sozialen Sicherheit. Die Versicherungsträger (Krankenkassen, CAAMI/HKIV, Krankenkasse der SNCB) sind unter anderem dafür zuständig, ihren Mitgliedern unter der Aufsicht des LIKIV Gesundheitsleistungen zu erbringen und Geldleistungen (bei Arbeitsunfähigkeit, Mutterschaft) zu zahlen.

**2. Die Dienste und Vorteile:** Dank der Mitgliedsbeiträge bieten Krankenkassen zusätzliche Dienste und Vorteile an, unter Kontrolle des KAK.

**3. Die wahlfreien Versicherungen:** Die Krankenkassen können ihren Mitgliedern anbieten, wahlfreie Versicherungen abzuschließen, für einen noch umfassenderen Versicherungsschutz. Bei der CKK beziehen sie sich auf Krankenhausaufenthalte (Hospi +, Hospi +100 und Hospi +200), zahnärztliche Leistungen (Denta +) und ambulante Leistungen (Medi +). Siehe S. 16. Infos und Bedingungen unter [ckk-mc.be/versicherungen](https://ckk-mc.be/versicherungen).

# Agenda

## Das Team Gesundheitstreff läuft für das Leben



Beim Lauf für das Leben wechseln sich während 24 Stunden Teams beim Gehen oder Laufen ab und symbolisieren den ständigen Kampf der Patienten (der „Kämpfer“) und ihrer Angehörigen gegen den Krebs. Die CKK, Die Eiche, Alteo, Ocarina, der PRT und Vivadom bilden das **Team Gesundheitstreff: Machen Sie mit** und gehen oder laufen Sie zugunsten der Stiftung gegen Krebs oder helfen Sie am gemeinsamen Stand. Dort werden diverse Aktivitäten angeboten: Verköstigungen und erfrischende Getränke, sportliche Aktivitäten, Spiele für Personen mit und ohne Beeinträchtigung, Kinderschminken, Blutzuckermessungen, eine Fotobox für Fotos zum Mitnehmen sowie das Obstmobil: Wer damit in die Pedale tritt, presst gleichzeitig leckere Smoothies.

### Praktische Infos:

- Samstag, **27. Juni um 15 Uhr** bis Sonntag, **28. Juni um 15 Uhr**
- Eupen, **Stadion Stockbergerweg**
- 10 € pro Person zugunsten der Stiftung gegen Krebs

**Infos und Anmeldung:**  
[cck-mc.be/lfdl-eupen](https://cck-mc.be/lfdl-eupen)

## Regionaler Wandertag

Erkunden Sie mit der Eiche am **Freitag, 28. August von 14 bis 18:30 Uhr den Bütgenbacher See** in seiner vollen Pracht. Die Wanderung um den See erstreckt sich über eine Länge von 10,2 km. Eine kürzere Strecke wird ebenfalls angeboten. Nach der Wanderung ist in Worriken für eine leckere Grillmahlzeit vorgesehen. Kostenbeitrag: 30 € für Eiche-Mitglieder und 35 € für Nicht-Mitglieder. Im Preis enthalten: Wanderung und Grillen (Getränke nicht inbegriffen).

**Infos und Anmeldung:**  
 087 59 61 31 • [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be)

## Lassen Sie Ihr Hörvermögen kostenlos testen



- **Qualias Lontzen** (Neutralstraße 910): Donnerstag, 11. und 18. Juni. Termin: 04 222 11 99.
- **Qualias Stavelot** (Avenue des Démineurs 2A) : Donnerstag, 11. und 18. Juni. Termin: 080 39 87 00.
- **MC Verviers** (Rue Lucien Defays 77): Dienstag, 9. und 16. Juni. Termin: 04 222 11 99.

**Infos:** [cck-mc.be/hoertests](https://cck-mc.be/hoertests)

Die Terminvereinbarung und der Termin erfolgen auf Französisch.

## Wie können Sie Ihre Gesundheitskosten senken?

**Die CKK lädt Sie zu Infoveranstaltungen ein, und erklärt Ihnen, wie Sie Ihre Ausgaben im Gesundheitsbereich senken können. Kostenlos und offen für alle.**

Wie funktioniert die Erstattung meiner Medikamente? Welche Rolle spielt eine Krankenkasse? Was bedeutet AMA? Was ist die erhöhte Kostenerstattung? Wie kann ich feststellen, ob ein Arzt die gesetzlichen Tarife einhält? Brauche ich eine private Versicherung? Kann ich meine Medikamente auch günstiger bekommen? Diese Fragen und viele weitere beantworten wir Ihnen in Sankt Vith und in Eupen.

### Praktische Infos:

- Freitag, 12. Juni, 15 - 16:30 Uhr, Sankt Vith, Pfarrheim (Haus der Begegnung, Bleichstraße 6-8)
- Dienstag, 16. Juni, 15 - 16:30 Uhr, CKK Eupen (Klosterstraße 66)

**Infos und Anmeldung:**  
[cck-mc.be/gesundheit-kosten](https://cck-mc.be/gesundheit-kosten) • 0477 75 27 71





## Entdecken Sie die App Meine CKK

Unsere Online-Dienste bieten viele Möglichkeiten, die Ihnen das Leben vereinfachen. Sie fühlen sich im Umgang mit digitalen Medien nicht wohl? Die CKK organisiert Workshops und Einzeltermine zur Einrichtung der App.

**Workshop:** Vorstellung der App „Meine CKK“ und ihre Funktionen

- Donnerstag, 2. Juli, 10 - 11 Uhr, CKK Eupen (Klosterstraße 66)

**Einzeltermine:** Hilfe bei der Einrichtung Ihres Kontos, 30-minütiger Termin

- Dienstag, 23. Juni, 14 - 16 Uhr, CKK Kelmis (Kirchplatz 32A)
- Donnerstag, 25. Juni, 14 - 16 Uhr, CKK Eupen (Klosterstraße 66)
- Dienstag, 7. Juli, 14 - 16 Uhr, CKK Sankt Vith (Büchelstraße 5)

**Infos und Anmeldung:**  
[cck-mc.be/workshop-app](http://cck-mc.be/workshop-app) • 0477 75 27 71

## Mit der Eiche on Tour!

- **Erholungsreise Blankenberge:** Die diesjährige Erholungsreise vom **26. Juni bis 3. Juli führt an die belgische Küste**. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sorgt für gesellige und interessante Urlaubstage. Eine Stadtführung vermittelt Wissenswertes über Blankenberge und seine Geschichte. Bei einer Rundfahrt mit der Bimmelbahn lassen sich die schönsten Ecken des Ortes bequem entdecken. Ein stimmungsvoller Tanzabend rundet das Programm ab. Darüber hinaus bleibt ausreichend Zeit für eigene Unternehmungen, Spaziergänge entlang der Promenade oder entspannte Stunden am Strand. Kostenbeitrag: 879 € pro Person im Doppelzimmer. Im Preis enthalten: Bustransfer, 7 Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel mit Halbpension, Mittagessen Hin- und Rückfahrt.
- **Reise in das malerische Thüringen:** Erleben Sie vom **6. bis 13. September die malerischen Dörfer Thüringens** mit seinen historischen Altstädte Erfurt, Weimar und Gotha. Das Programm ist sehr vielversprechend mit der Erkundung der umliegenden Städte und deren Sehenswürdigkeiten wie z.B. das Goethe- und Schillerhaus oder das herzogliche Museum. Kostenbeitrag 1 199 € pro Person im Doppelzimmer. Im Preis enthalten: Bustransfer, 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel mit Frühstücks- und Abendbuffet, Frühstück und Mittagessen bei der Hinfahrt, Mittagessen, Kaffeepause Rückfahrt.
- **Ausfahrt Arlon:** Am **24. September geht es nach Arlon** zur Besichtigung der Stadt und des Haus Gaspar. Kostenbeitrag: 77 € für Eiche-Mitglieder, 82 € für Nicht-Mitglieder. Im Preis enthalten: Bustransfer, Morgensnack, Stadtführung, Eintritt Haus Gaspar, Buffet und Getränke.

**Infos und Anmeldung:**  
 087 59 61 31 • [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be)

## Tagesanimation für Kinder in Raeren



Neues Angebot während der Allerheiligenferien in Raeren: Nach dem vollen Erfolg im letzten Jahr, baut Ocarina ihr Angebot in der Gemeinde Raeren weiter aus. Die Ferienanimation, in Zusammenarbeit mit Mackels Motivation, wird nun erstmals auch in den Allerheiligenferien angeboten. Alle Tierfreunde sind vom 2. bis 6. **November auf den Tierhof von Mackels Motivation** eingeladen. Sie erwartet ein spannender Tag voller Abenteuer und Entdeckungen, überwiegend im Freien! Die Kleidung der Kinder sollte daher der Witterung angepasst sein. Den Kindern werden verschiedene Ateliers angeboten: Tierzeit, Kreativatelier und Naturabenteuer! Der Preis für die Woche beträgt 85 €. Mitglieder der CKK erhalten eine Ermäßigung von 25 €. Dieses Angebot richtet sich an **Kinder zwischen 3 und 12 Jahren**.

**Infos und Anmeldung:** [ocarina.be/angebot](http://ocarina.be/angebot)

### SOMME, SONNE, STRAND

## Ferienaufenthalt in De Panne

Auch in diesem Jahr organisiert Ocarina wieder eine Ferienreise an die belgische Küste. **Vom 25. Juli bis 1. August geht es für alle Kinder zwischen 7 und 15 Jahren** in den beliebten Ferienort De Panne. Die Gruppe wohnt in einem großzügigen Freizeitzentrum, mit viel Platz zum Spielen, Toben und Entdecken. Direkt angrenzend befinden sich Dünen und zahlreiche Freizeiträume, die zu Abenteuern einladen. Der Teilnahmebeitrag beträgt 520 €. Mitglieder der CKK profitieren von einer Ermäßigung von 170 € bzw. 270 €. Im Preis enthalten sind: Hin- und Rückfahrt im komfortablen Reisebus, Unterkunft mit Vollpension, Tagesausflug in einen Freizeitpark, alle Aktivitäten vor Ort (Kettcar...), Betreuung durch Ocarina Ostbelgien und Versicherungen.

**Infos und Anmeldung:** [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) • [ocarina.be/ferienaufenthalt-de-panne](http://ocarina.be/ferienaufenthalt-de-panne) • 087 27 96 50

# Denta +

Eine Zahnspange in  
meinem Alter... echt jetzt?

Und für Emma ist die  
Versicherung kostenlos?

Die Antwort  
lautet **JA**.

Entdecken Sie die  
Zahnzusatzversicherung der CKK  
auf [ckk-mc.be/denta](https://ckk-mc.be/denta)

Denta + ist kostenlos für Kinder unter 7 Jahren. Denta + ist ein Versicherungsprodukt des Zweigs 2 von CKK-Assura mit Sitz in der Chaussée de Haecht 579 Postfach 40, 1031 Brüssel. Weitere Infos: [ckk-mc.be/denta](https://ckk-mc.be/denta)  
Beschwerden können an [plaintes@mc.be](mailto:plaintes@mc.be) oder an den Ombudsman der Versicherungen  
([info@ombudsman-insurance.be](mailto:info@ombudsman-insurance.be)) gerichtet werden. Es gilt belgisches Recht. Die Laufzeit des Vertrages ist lebenslang.  
Unverbindliches Werbedokument. März 2026.



**CKK. Mitten im Leben.**