CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **DEZEMBER 2026**

bpost
PB-PP | B-04915
BELGIE(N) - BELGIQUE
P912080
Postdepot: Lüttich X

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



Slowheat
Mit Kälte das Eis brechen

Gesundheit
Jugendliche unter Schönheitsdruck

Krank im Gefängnis
Eine doppelte Strafe

Ernährung
Weniger Salz auf dem Speiseplan

EDITO

Gesundheit für alle: eine gemeinsame Verantwortung

In Europa geraten soziale Rechte zunehmend unter Druck. Gleichzeitig arbeiten mehrere afrikanische Länder, darunter die Demokratische Republik Kongo, daran, ihren Bürgern einen besseren Zugang zur Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Ein ambitioniertes Vorhaben, das nur gelingen kann, wenn bestehende Solidaritätsstrukturen einbezogen und gestärkt werden.

Familienbeihilfen, Arbeitslosengeld, Renten oder Gesundheitsversorgung: In Belgien wird heute vieles hinterfragt, was lange als selbstverständlich galt. In der Demokratischen Republik Kongo verfolgt der Staat hingegen ein anderes Ziel: Er möchte sicherstellen, dass niemand aus finanziellen Gründen auf notwendige medizinische Versorgung verzichten muss.

Die Einführung einer allgemeinen Gesundheitsversorgung soll allen Menschen den Zugang zu medizinischen Leistungen ermöglichen. Wer es kann, beteiligt sich an der Finanzierung des Systems. Menschen in schwierigen Lebenssituationen werden unterstützt. So sollen Gesundheitskosten solidarisch getragen und die Schwächsten geschützt werden.

Der Weg dorthin bleibt jedoch anspruchsvoll. In einem Land mit großen sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen reicht es nicht aus, eine Reform zu beschließen. Sie muss auch vor Ort funktionieren.

Deshalb engagiert sich die CKK seit vielen Jahren gemeinsam mit ihren Partnerorganisationen in der Demokratischen Republik Kongo. Nicht, um ein ausländisches Modell zu übernehmen, sondern um Initiativen zu unterstützen, die auf die Bedürfnisse der Bevölkerung abgestimmt sind. Denn der Zugang zur Gesundheitsversorgung ist ein grundlegendes Recht.

Gemeinsam zum Erfolg

Die kongolesischen Krankenkassen leisten dabei bereits heute wichtige Arbeit. Sie organisieren Solidarität, fördern Prävention und erleichtern vielen Menschen den Zugang zur Gesundheitsversorgung.

Die Reform ist ein wichtiger Schritt. Entscheidend wird jedoch sein, wie sie in der Praxis umgesetzt wird. Die Finanzierung muss tragfähig sein und gleichzeitig den Lebensrealitäten der Bevölkerung Rechnung tragen. Auch die Einbindung von Menschen im informellen Sektor, die Qualität der Versorgung und das Vertrauen der Bürger werden entscheidend sein.

Dank ihrer Nähe zu den Menschen und ihrer Erfahrung können die Krankenkassen einen wichtigen Beitrag zum Erfolg der Reform leisten.

Für die CKK steht dabei ein Ziel im Mittelpunkt: Jeder Mensch soll Zugang zu hochwertiger Gesundheitsversorgung haben, ohne dadurch in finanzielle Schwierigkeiten zu geraten. Die Reform bietet der Demokratischen Republik Kongo eine historische Chance. Damit sie ihr Potenzial entfalten kann, müssen alle Beteiligten gemeinsam daran arbeiten.

„Gesundheit für alle entsteht nicht auf dem Papier. Sie wächst dort, wo Menschen gemeinsam Verantwortung füreinander übernehmen."

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

Diese Geschäftsstelle ist geschlossen von Montag, 21. Dezember bis Freitag, 1. Januar.

Sankt Vith

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

Diese Geschäftsstelle ist geschlossen von Montag, 21. Dezember bis Freitag, 1. Januar.

Büllingen

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

Diese Geschäftsstelle ist geschlossen am Dienstag, 29. Dezember.

Alle unsere Dienste sind **geschlossen am Freitag, 25. Dezember und 1. Januar.** Während der **Weihnachtsferien gelten angepasste Öffnungszeiten** in unseren Geschäftsstellen. Bitte überprüfen Sie diese bevor Sie uns besuchen. Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter **ckk-mc.be/kontakt**

Inhalt

Aktuelles 4

Arbeit und Wohlbefinden: Webinar

Demenz: Die WHO setzt auf Prävention

Klima: Wenn Städte krank werden

Passivrauchen: Ungleiche Fortschritte weltweit

Gesundheit 6

Jugendliche unter Schönheitsdruck

Perimenopause: die stillen Jahre vor der Menopause

Gesellschaft 12

Krank im Gefängnis: eine doppelte Strafe

Ernährung: weniger Salz auf dem Speiseplan

Slowheat: mit Kälte das Eis brechen

Agenda 18

Entdecken Sie die App Meine CKK

Kostenlose Blutzuckermessungen

Ocarina Angebote für 2027

Einladung zum Rühreі-Frühstück

…und weitere Angebote und Veranstaltungen zur Förderung Ihrer Gesundheit

So erreichen Sie uns

Kundenberatung
087 32 43 33
kontakt@mc.be

Sozialdienst
087 30 51 16
sozialdienst@mc.be

Autonomie-Beratung
087 32 43 39
autonoME@mc.be

Senioren-Dienst
087 30 51 42
senioren@mc.be

Unser aktuelles Kontaktangebot können Sie jederzeit einsehen unter **ckk-mc.be/kontakt**

Miteinander

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**

Veröffentlicht von Visie in beweging vzw

Eine Frage oder ein Fehler in Ihrer Postanschrift? Kontaktieren Sie uns über **ckk-mc.be/kontakt** oder rufen Sie uns an unter 087 32 43 33.

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
www.pefc.be
PEFC/07-31-248

Aktuelles

Arbeit und Wohlbefinden: Wo stehen Sie?



Ihre Arbeit ist zu intensiv, Sie sind überlastet, sehen den Sinn nicht mehr oder haben Ihre Motivation verloren? Im Rahmen eines Webinars erklärt Stéphanie Delroisse, Doktorin der Psychologie:

- wie Sie Stress und Erschöpfung besser verstehen,
- wie Sie Ihr persönliches Gleichgewicht wiederfinden,
- und wie Sie Ihre Bedürfnisse klarer erkennen.

Entdecken Sie konkrete Wege zurück zu mehr Gleichgewicht und nutzen Sie den Moment, um durchzuatmen, Zusammenhänge besser zu verstehen und hilfreiche Ideen für Ihren Alltag mitzunehmen. Die Aufzeichnung des Webinars ist auf Französisch mit deutschen Untertiteln.

Aufzeichnung des Webinars jetzt ansehen auf **ckk-mc.be/arbeit-wohlbefinden**

HEUTE NICHT?

Nach den Weihnachtstagen läuft **ab Aschermittwoch die Challenge in Ostbelgien** wieder: 44 Tage ohne Alkohol – bewusst mal NEIN sagen und erleben, wie gut so eine Pause tut.
Und nebenbei: gemeinsam jede Menge Alkoholeinheiten sparen! Ob allein oder als Gruppe – jede Teilnahme zählt.

Anmeldung unter **heute-nicht.be**

Eine Aktion vom Patienten Rat+Treff und der ASL, unterstützt von der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, Polizei und BRF.

Demenz: Die WHO setzt auf gezielte Prävention

Bis zu 45 % der Demenzfälle könnten mit einem gesünderen Lebensstil und gezielten Präventionsmaßnahmen verhindert oder hinausgezögert werden. Darauf weist die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihren neuen Leitlinien zur Demenzprävention hin.

Bereits 2024 hatte die Lancet-Kommission 14 beeinflussbare Risikofaktoren identifiziert, darunter Bewegungsmangel, Diabetes, Hörverlust und Luftverschmutzung. Einige davon wirken sich besonders stark in bestimmten Lebensphasen aus, etwa Bluthochdruck und Übergewicht im mittleren Lebensalter oder soziale Isolation im Alter.

Die WHO empfiehlt vor allem regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sowie Unterstützung beim Rauchstopp und bei der Reduzierung des Alkoholkonsums.

Darüber hinaus setzt sie auf Präventionsprogramme, die mehrere Risikofaktoren gleichzeitig berücksichtigen. Dazu gehören beispielsweise



die Begleitung bei Bluthochdruck oder erhöhtem Blutzucker, Bewegungsangebote sowie individuelle oder digitale Unterstützungsangebote. Studien zeigen, dass solche Maßnahmen dazu beitragen können, geistige Fähigkeiten länger zu erhalten und den Alltag selbstständiger zu bewältigen.

Klima: Wenn Städte krank werden

Hitze, Allergien, Infektionsrisiken: Die Klimakrise belastet die Gesundheit der Menschen in Europa zunehmend, auch in Belgien. Das zeigt der aktuelle Bericht des *Lancet Countdown*. Besonders betroffen sind die Bewohner von Städten.

Europäische Städte spüren die Folgen des Klimawandels immer stärker. Zu diesem Schluss kommt der jüngste Bericht des Lancet Countdown, der von einem internationalen Netzwerk aus 120 führenden Fachleuten erstellt wurde und die Auswirkungen des globalen Klimawandels auf die öffentliche Gesundheit untersucht. Die Forscher analysierten 885 Städte in 32 Ländern anhand von 28 Klima- und Gesundheitsindikatoren.

Zwischen den Zeiträumen 1991-2000 und 2015-2024 stieg die hitzebedingte Sterblichkeit in 834 der 845 untersuchten Städte an. Im Durchschnitt entspricht dies 82 zusätzlichen Todesfällen pro Million Einwohner und Jahr. Gleichzeitig hat sich die Zahl der Hitzewarnungstage in den untersuchten Städten durchschnittlich vervierfacht.

Auch Brüssel bleibt nicht verschont: In der Hauptstadt stiegen die Konzentrationen von Birkenpollen um 82 %, und die Pollensaison beginnt inzwischen früher, wodurch Atemwegsallergien zunehmen. An der belgischen Küste haben sich zudem die Bedingungen für Vibrio-Bakterien, die unter anderem Magen-Darm-Infektionen verursachen können, um 178 % verschlechtert. Dadurch stieg die Zahl der Risikotage von 299 auf 832.

Zwar ist die Sterblichkeit infolge von Feinstaubbelastung in Europa seit dem Jahr 2000 um 40 % zurückgegangen, doch nach Ansicht der Forscher reichen die bisherigen Anstrengungen nicht aus. Sie fordern mehr Grünflächen in Städten, eine Verstärkung der Hitzeschutzpläne und eine stärkere Berücksichtigung von Gesundheitsaspekten in der städtischen Klimapolitik.

Der Bericht des *Lancet Countdown* 2025 ist auf **lancetcountdown.org** verfügbar (nur auf Englisch).

Wechseljahre: besser verstehen, besser leben

Die Wechseljahre sind ein wichtiger Lebensabschnitt, der häufig von Fragen und vielen Tabus begleitet wird. Was passiert eigentlich in den Wechseljahren? Welche Beschwerden können auftreten und was kann helfen, diese Zeit möglichst angenehm zu gestalten? Entdecken Sie zuverlässige Infos in unserer Informationsbroschüre und in unseren Artikeln auf unserer Website.

ckk-mc.be/gesundheit/wechseljahre



Passivrauchen: Ungleiche Fortschritte weltweit

Eine umfangreiche internationale Studie hat die Auswirkungen von Passivrauchen auf die Gesundheit untersucht. Die Forscher empfehlen, die Maßnahmen zur Tabakprävention in öffentlichen Räumen und im privaten Umfeld zu verstärken, insbesondere zum Schutz von Frauen und Kindern.

2,71 Milliarden Menschen, also rund ein Drittel der Weltbevölkerung, waren im Jahr 2023 Passivrauchen ausgesetzt, darunter 767 Millionen Kinder im Alter von 0 bis 14 Jahren. Dies geht aus einer Studie hervor, die Daten aus 204 Ländern und Regionen analysierte. Nach Schätzungen der Forscher stehen 1,66 Millionen Todesfälle mit Passivrauchen in Zusammenhang.



Zwischen 1990 und 2023 ist der Anteil der Weltbevölkerung, der Passivrauchen ausgesetzt war, zwar um 22 % zurückgegangen. Aufgrund des Bevölkerungswachstums blieb die Gesamtzahl der betroffenen Menschen jedoch nahezu unverändert. In Subsahara-Afrika, Nordafrika und dem Nahen Osten nahm sie sogar deutlich zu.

Kleinkinder sind besonders häufig zu Hause oder im Auto Tabakrauch ausgesetzt. Jugendliche kommen dagegen vor allem an öffentlichen Orten mit Zigarettenrauch in Kontakt.

Die Auswertung der Daten zeigt außerdem, dass Männer innerhalb des Haushalts häufiger rauchen. Frauen sind deshalb stärker von Passivrauchen betroffen und haben oft nur begrenzte Möglichkeiten, ein Rauchverbot im privaten Umfeld durchzusetzen.

(1) *Global, regional, and national prevalence of secondhand smoke and attributable disease burden in 204 countries and territories, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023,* Luisa Flor et al., *The Lancet Public Health*, 2026.

Jugendliche: auf der anderen Seite des Spiegels

Viele junge Menschen möchten den von den sozialen Netzwerken vorgegebenen Schönheitsidealen entsprechen. Wie kann man in einer Welt, in der das eigene Aussehen ständig zur Schau gestellt wird, ein positives Selbstbild und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln?

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurlet

Botox, Brustvergrößerungen, Fettabsaugungen, Nasenoperationen, Laserbehandlungen... noch nie waren Schönheitsoperationen so beliebt. Nach Angaben der International Society of Aesthetic Plastic Surgery wurden im Jahr 2023 in unserem Land mehr als 223.000 chirurgische und nicht-chirurgische Eingriffe verzeichnet. Der Trend zur Verjüngung ist offensichtlich: Die 18- bis 35-Jährigen neigen mittlerweile ebenso stark – wenn nicht sogar stärker – als die über 50-Jährigen dazu, auf körperverändernde Maßnahmen zurückzugreifen. Im Gegensatz zu den älteren Generationen gehen sie mit solchen Eingriffen offen um, sprechen darüber, stellen sich sogar der Öffentlichkeit und teilen ihre Erfahrungen online.

Die Kandidaten für Körperkorrekturen (Lippen, Gesäß, Wangenknochen, Brüste...) möchten bekannten Influencern aus Reality-TV-Formaten ähneln... oder sogar ihrem eigenen, mithilfe von Filtern bearbeiteten Profilbild. Soziale Netzwerke verstärken dieses Phänomen durch ihre leistungsstarken Algorithmen und verschlechtern das Körperbild sowie das psychische Wohlbefinden der ohnehin schon gefährdeten Jugendlichen. Dieses Streben nach Perfektion beginnt bereits im Kindesalter mit ebenso unnötigen wie kostspieligen Schönheitsroutinen, die von der Kosmetikindustrie gefördert werden (siehe S. 8-9), während Dermatologen größte Zurückhaltung empfehlen, um frühzeitige Risiken von Allergien oder einer Sensibilisierung der Haut zu vermeiden.

Eine Verharmlosung, die nicht ohne Risiken ist

Auch das Streben nach ewiger Jugend beginnt immer früher. Hyaluronsäure- und Botulinumtoxin-Injektionen, die ursprünglich zur Korrektur von Alterungserscheinungen vorgesehen sind, werden von manchen jungen Erwachsenen bereits ab ihren Zwanzigern als gängige Schönheitsbehandlung angesehen, um ihr Aussehen zu „verbessern" und das Gesicht zu glätten.



Diese Produkte gelten als sicher, wenn sie von qualifiziertem Fachpersonal injiziert werden. Die meisten Nebenwirkungen (Schwellungen, Ödeme, Schmerzen, Kopfschmerzen...) sind leicht und vorübergehend. Komplikationen können jedoch auftreten und mitunter schwerwiegend sein, wenn die Eingriffe illegal durchgeführt werden. Gerade junge Menschen mit begrenztem Budget lassen sich jedoch häufig von Low-Cost-Anbietern verleiten. Zudem fehlen bislang ausreichende Daten zu den langfristigen Auswirkungen einer wiederholten Anwendung dieser Produkte bei jungen Erwachsenen.

Medizinische Eingriffe

In Belgien dürfen medizinische und ästhetisch-chirurgische Eingriffe nur von befugten Ärzten durchgeführt werden. Krankenpfleger, Kosmetiker oder andere Fachkräfte dürfen diese Behandlungen nicht durchführen, auch nicht im Auftrag eines Arztes. Die ästhetische Chirurgie bleibt den plastischen Chirurgen sowie den in ihrem jeweiligen Fachgebiet anerkannten Fachärzten vorbehalten. Die nicht-chirurgische ästhetische Medizin hingegen darf von jedem Arzt ausgeübt werden.

Gleichzeitig wird die ästhetische Medizin zunehmend von illegal tätigen Anbietern überschwemmt. In Privatwohnungen, Kosmetikstudios oder vermeintlichen Behandlungszentren betreiben Personen ohne medizinische Qualifikation ein florierendes Geschäft. Im vergangenen Jahr wurden vom FÖD Volksgesundheit rund fünfzig Fälle wegen der illegalen Ausübung ästhetisch-medizinischer Tätigkeiten bearbeitet. Dennoch scheint das Phänomen noch lange nicht eingedämmt zu sein.

Selbstwert statt Selbstoptimierung

Im Laufe dieser Überlegungen drängt sich eine Frage auf: Muss man sein Aussehen durch ästhetische Eingriffe verändern, um sich in seiner Haut wohlzufühlen? Die Psychologin und Imageberaterin Melinda Liberto lädt jeden dazu ein, ein Selbstbild zu entwickeln, das auf Selbstakzeptanz, Selbsterkenntnis und Wohlbefinden beruht und mit der eigenen Persönlichkeit im Einklang steht.

Ästhetische Medizin und Chirurgie: Ratschläge

Wenn Sie sich für einen ästhetischen Eingriff entscheiden, sollten Sie sich vor diesem Schritt über einige wichtige Punkte informieren.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurlet

Suchen Sie immer einen Arzt auf

Nur Ärzte sind berechtigt, medizinische und ästhetisch-chirurgische Eingriffe durchzuführen. Vergewissern Sie sich, dass der Arzt bei der Ärztekammer (Ordre des médecins) eingetragen ist (unter ordomedic.be) und über eine LIKIV-Nummer verfügt, die die Zulassung zur Ausübung des ärztlichen Berufs in Belgien bestätigt. Achten Sie außerdem darauf, dass der Leistungserbringer über die erforderlichen Kompetenzen und ausreichende Erfahrung verfügt. Ein seriöser Schönheitschirurg legt seinen Werdegang offen: Studienort, zusätzliche Qualifikationen, Berufserfahrung sowie absolvierte Fort- und Weiterbildungen. Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden sollen, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt.

Nicht alles glauben, was online gezeigt wird

Auf TikTok oder Instagram erwecken manche Anbieter den Eindruck, sie dürften ästhetisch-medizinische Behandlungen durchführen und sogar andere darin „ausbilden", obwohl sie damit gegen das Gesetz verstoßen. Einige Influencer gehen sogar noch weiter, indem sie besonders riskante Praktiken verbreiten, etwa Selbstinjektionen mit Produkten, die im Internet gekauft wurden.

Fordern Sie ein medizinisches Umfeld

Lassen Sie Injektionen oder andere invasive Eingriffe niemals in Kosmetikstudios, Friseursalons oder anderen nichtmedizinischen Einrichtungen durchführen. Eine Praxis für ästhetische Medizin muss strenge Hygienestandards einhalten, insbesondere hinsichtlich der Verwendung von Einwegmaterial sowie der Rückverfolgbarkeit der injizierten Produkte.

Lassen Sie sich nicht von verlockenden Angeboten blenden

Aggressive Werbeaktionen oder Angebote, die vor allem mit dem Preis werben, insbesondere bei chirurgischen Eingriffen im Ausland, sollten ein Warnsignal sein. Das belgische Recht verbietet jede kommerzielle Werbung für medizinische Leistungen, auch im Bereich der ästhetischen Medizin. Zulässig sind ausschließlich objektive, überprüfbare und vertrauliche berufliche Informationen, und zwar unter strengen Auflagen. Gute Ärzte brauchen übrigens keine Werbung. Die Qualität ihrer Arbeit und ihre Berufsethik sprechen für sich.

Bewerten Sie die Qualität des Erstgesprächs

Vor jedem medizinischen Eingriff ist ein persönliches Beratungsgespräch mit dem Arzt vorgeschrieben. Dabei handelt es sich nicht nur um eine Formalität: Ein guter Arzt nimmt sich Zeit, Sie zu untersuchen, die medizinische Indikation zu prüfen und Ihre Fragen zu beantworten. Sie haben Anspruch auf Aufklärung über die angewandten Techniken, die zu erwartenden Ergebnisse, mögliche Risiken und Komplikationen sowie über bestehende Alternativen. Sie können jederzeit eine zweite Meinung einholen.

Achten Sie auf die gesetzlichen Vorschriften

Ein Anbieter, der Ihnen bereits beim ersten Termin eine Injektion anbietet, Sie zu einer sofortigen Entscheidung drängt oder die Risiken des Eingriffs herunterspielt, ist nicht vertrauenswürdig. Ein detaillierter schriftlicher Kostenvoranschlag sowie eine gesetzlich vorgeschriebene Bedenkzeit von 15 Tagen bei chirurgischen Eingriffen sind unerlässlich, damit Sie Ihre freie und informierte Einwilligung erteilen können.

Darüber hinaus setzt jeder Eingriff bei einer minderjährigen Person die schriftliche Zustimmung des gesetzlichen Vertreters sowie eine vorherige Konsultation eines Psychologen oder eines Psychiaters voraus.

Informieren Sie sich über die Kosten

Der detaillierte Kostenvoranschlag ermöglicht es Ihnen, genau zu wissen, welche Ausgaben auf Sie zukommen. Der Arzt darf keine Vorauszahlung verlangen. Beachten Sie außerdem, dass Leistungen der ästhetischen Chirurgie nicht von der Pflichtversicherung erstattet werden. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten in der Regel ebenfalls nicht.

(1) Die Pflichtversicherung beteiligt sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten für Eingriffe der rekonstruktiven (oder wiederherstellenden) Chirurgie, dem anderen Teilgebiet der plastischen Chirurgie.

Melden Sie Verstöße

Sind Sie Zeuge oder Opfer einer rechtswidrigen oder missbräuchlichen Handlung (Handlung durch eine nicht qualifizierte Person, Verstoß gegen die Berufsethik…)? Dann können Sie bei der Ärztekammer (ordomedic.be) oder beim FÖD Volksgesundheit (health.belgium.be) Beschwerde einreichen. Auch die Königliche Belgische Gesellschaft für Plastische Chirurgie (**pro.rbsps.org**) nimmt Meldungen über Werbung für ästhetische Behandlungen entgegen, die außerhalb des gesetzlichen Rahmens angeboten werden.

Kinder und Jugendliche: die Gefahr von Schönheitsroutinen

Die Kosmetikindustrie richtet sich zunehmend an Jugendliche und sogar an Kinder und setzt sie damit frühzeitig völlig unnötigen Risiken aus.

Text: Clotilde de Gastines, Übersetzung: Rachel Hurlet

Die Kosmetikindustrie versucht gezielt, junge Menschen möglichst früh an ihre Marken zu binden. TikTok, Instagram oder YouTube sind zum bevorzugten Schauplatz großer Marken geworden, die ihre Produkte über Influencer bewerben. Was in sozialen Netzwerken beginnt, setzt sich oft im Alltag fort. Dieses gezielte Marketing hat schnell zum Phänomen der „Sephora Kids" geführt: Kinder, vor allem Mädchen im Alter von 7 bis 13 Jahren, die zu Beauty-Influencerinnen werden. Die Handelskette Sephora (die zum französischen LVMH-Konzern gehört) bestreitet, junge Verbraucher gezielt anzusprechen. Dennoch befindet sich in einer der beiden Filialen, die gerade in Brüssel eröffnet wurden, die Ecke „minis & more" auf Kinderhöhe in der Nähe der Kassen. Dort werden zahlreiche Produkte in kleinen, bunten Verpackungen angeboten, die genau auf diese Zielgruppe zugeschnitten zu sein scheinen.

Seit einigen Jahren bieten auch Kosmetikinstitute Behandlungen für Kinder an. Die meisten verwenden Natur- oder Biokosmetik, darunter auch Produktlinien, die für Drei- bis Zwölfjährige entwickelt wurden und damit werben, dass „Kinder eine empfindliche und zu Trockenheit neigende Haut haben". Reines Marketing.

Die Haut von Kindern ist perfekt

„Die Haut von Kindern ist perfekt", stellt Professorin Bita Dezfoulian, Dermatologin am CHU Lüttich, klar. „Sie produziert nur sehr wenig Talg, regeneriert sich und reguliert sich von selbst. Sofern keine Hauterkrankung wie etwa ein Ekzem vorliegt, braucht ein Kind keine spezielle Pflegeroutine, sondern lediglich einen geeigneten Sonnenschutz." Doch die Warnung der Fachärzte, die zur Vorsicht und Zurückhaltung mahnen, kann die virale Verbreitung von Videos kaum eindämmen, in denen die Vorzüge eines Peelings oder einer Anti-Falten-Creme in fröhlichem und harmlosen Ton angepriesen werden.

Im Jahr 2025 analysierten US-amerikanische Forscher 100 TikTok -Videos, die von Creators unter 18 Jahren für ihre Community erstellt wurden (1). Um die Erfahrung junger Nutzer nachzuvollziehen, legten zwei Mitglieder des Forschungsteams Profile von 13-Jährigen an. Die untersuchten Videos erzielten durchschnittlich 1,1 Millionen Aufrufe. Die darin gezeigten täglichen Hautpflegeroutinen umfassten im Durchschnitt 6 Produkte. In den 25 meistgesehenen Videos identifizierten die Forscher durchschnittlich elf potenziell bedenkliche Inhaltsstoffe, da konzentrierte Seren, Peelings und Anti-Aging-Wirkstoffe auf gesunder Kinderhaut mehr Schaden als Nutzen anrichten können. Die größte Gefahr liegt ihren Angaben zufolge nicht in einer akuten Toxizität, sondern in Hautreizungen durch die wiederholte Anwendung von Duftstoffen und Konservierungsmitteln. Diese können die Hautbarriere beeinträchtigen, Kontaktallergien bzw. Kontaktekzeme verursachen und die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung erhöhen.

Wer auf gesunde Haut konzentrierte Seren, Peelings und Anti-Aging-Wirkstoffe aufträgt, richtet damit möglicherweise mehr Schaden als Nutzen an.

Den Umgang mit der Hautpflege begleiten

Mit der Pubertät, die je nach Kind zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr einsetzt, wird die Haut aufgrund hormoneller Veränderungen fettiger. Dies bleibt in der Regel bis zur Menopause oder Andropause so. „Wenn die Haut lediglich fettig ist und keine Akne aufweist, reicht es aus, sie morgens und abends mit milden Produkten zu reinigen", erklärt Dr. Pierre Vabres, Dermatologe am Erasme-Krankenhaus. Die Liste der Produkte, die ab der Pubertät benötigt werden, ist kurz: ein mildes Reinigungsprodukt, Deodorant, gegebenenfalls nicht komedogenes Make-up (das die Poren nicht verstopft), bei Bedarf eine Feuchtigkeitscreme und einen Sonnenschutz mit einem dem Hauttyp angepassten Lichtschutzfaktor.



Die Sozio-Kosmetikerin Coralie Poncelet verwendet ein einfaches Bild, um Jugendlichen die richtigen Pflegeschritte zu vermitteln: „Die Haut ist wie ein Haus: Es hat keinen Sinn, das Haus neu zu streichen, wenn es Risse hat und schmutzig ist. Das Wichtigste ist, die Bausteine zu erhalten: das Ceramid. Und den Hydrolipidfilm: der „Außenputz". An erster Stelle steht daher eine schonende Reinigung. Schluss mit Mizellenwasser und Peelings, die für alle Hauttypen und jedes Alter ungeeignet sind. „Diese Produkte entfetten die Haut jeden Tag ein wenig, wodurch sie schwächer wird. Alles, was schäumt, spannt oder parfümiert ist, ist ungeeignet!" Pickel, Pigmentflecken durch Sonneneinstrahlung oder Entzündungen sind Warnsignale und können mit Rissen in einer Hausfassade verglichen werden.

Unabhängig vom Alter gilt: Je mehr Produkte man verwendet, desto größer ist das Risiko, die Hautbarriere zu schädigen.

Die Unsicherheiten des Cocktail-Effekts

Dermatologen sind sich einig: Unabhängig vom Alter gilt: Je mehr Produkte man verwendet, desto größer ist das Risiko, die Hautbarriere zu schädigen. Auch angesichts des Booms bei Naturprodukten mahnen sie zur Vorsicht. „Das Auftragen von Lebensmitteln wie Gurken oder Haselnussöl auf die Haut kann Nahrungsmittelallergien auslösen", erklärt Dr. Bita Dezfoulian, insbesondere bei Menschen mit trockener Haut. „Eine atopische Veranlagung geht häufig mit einer allergischen Veranlagung einher. Es lohnt sich auf jeden Fall, ärztlichen Rat einzuholen, wenn man das Gefühl hat, dass die Haut empfindlich reagiert, und man unsicher ist, welche Produkte man für sich selbst oder für einen Jugendlichen wählen soll, der gerade in die Pubertät kommt", erklärt sie.

Eine französische Studie des Inserm hat kürzlich die Vorteile eines zurückhaltenden Umgangs mit Kosmetikprodukten im Kampf gegen den sogenannten „Cocktail-Effekt" bestätigt, also gegen die Belastung durch chemische Schadstoffe in niedrigen Dosen (2). Bereits nach fünf Tagen führt eine Reduzierung der verwendeten Kosmetikprodukte sowie die Wahl von Formulierungen ohne endokrine Disruptoren (synthetische Phenole, Parabene, Phthalate, Glykolether) zu einer deutlichen Verringerung dieser Stoffe im Urin. Dadurch sinkt das Risiko einer frühzeitigen Pubertät, insbesondere bei Mädchen, sowie hormoneller Störungen während der Jugend und der Schwangerschaft. Die Studie weist allerdings darauf hin, dass die Belastung mit Bisphenol A weiterhin hoch bleibt, obwohl dieser Stoff in Cremes verboten ist. Daher empfehlen die Forscher, möglichst auf Kunststoffverpackungen zu verzichten.

(1) *"Pediatric Skin Care Regimens on TikTok"*, Pediatrics, Juni 2025.

(2) "*Réduire son usage des cosmétiques permet de réduire rapidement l'exposition à certains polluants chimiques et perturbateurs endocriniens comme le bisphenol A"*, Inserm, April 2026.

Wenn Schönheit zur Sucht wird

Porenreine Haut, volle Lippen, lange dichte Wimpern, XXL-Nägel: Solche Schönheitsideale werden Jugendlichen und jungen Erwachsenen in sozialen Netzwerken vermittelt, unterstützt durch massive Werbekampagnen von Kosmetikmarken und Influencern. Auch junge Männer bleiben davon nicht verschont. Ein Beispiel dafür ist der Trend des sogenannten *„Looksmaxing"* (wörtlich: die Optimierung des eigenen Aussehens), der unter anderem durch den Streamer Braden Peters („Clavicular") verbreitet wurde. Er benutzte sogar einen Hammer, um seine Wangenknochen hervorzuheben und die Gelenke seiner Hände breiter erscheinen zu lassen.

„Wer solchen Influencern glaubt, kann ein verzerrtes Bild von sich selbst entwickeln. Im schlimmsten Fall leidet das Selbstwertgefühl darunter. Kinder und Jugendliche können zudem von Schönheitsritualen abhängig werden, die für eine gesunde Haut völlig unnötig sind", erklärt Dr. Bita Dezfoulian.

Hinzu kommt, dass Algorithmen gezielt junge Menschen ansprechen, die mit ihrem Aussehen unzufrieden sind. Dadurch können mangelndes Selbstwertgefühl und narzisstische Tendenzen verstärkt werden. Eine im Mai veröffentlichte Metaanalyse, die 45 Studien mit insgesamt 33 086 Jugendlichen auswertete, zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und einer erhöhten Beschäftigung mit dem eigenen Körperbild sowie Essstörungen. Besonders ausgeprägt ist dieser Zusammenhang bei Instagram-Nutzern (1).

Die übersteigerte Beschäftigung mit Kosmetik hat sogar einen eigenen Namen: Kosmetikorexie. Sie kann dazu führen, dass Betroffene immer weiter gehen und zunehmend invasive ästhetische Behandlungen oder sogar plastisch-chirurgische Eingriffe in Anspruch nehmen.

Bereits 2014 warnte der Hohe Gesundheitsrat vor den psychologischen Folgen dieses Schönheitsdrucks (2) und forderte Fachpersonen dazu auf, ihre Praxis verantwortungsvoll zu gestalten. Schätzungen zufolge leiden zwei bis drei Prozent der Bevölkerung an einer körperdysmorphen Störung. Betroffene sind überzeugt, dass bestimmte Körpermerkmale schwerwiegende Makel aufweisen, was zu erheblichem Leidensdruck führt. In Praxen für ästhetische Medizin und plastische Chirurgie betrifft diese Störung rund 25 % der Patienten. Besonders besorgniserregend ist, dass immer häufiger junge Menschen betroffen sind.

(1) *„Relation Between Social Media Use and Body Image Concerns and Disordered Eating in Adolescence"*, L. Fortunato, S. Gullo u. a., Mai 2026.

(2) *„Cosmétologie – aspects psychologiques"* („Kosmetologie – psychologische Aspekte"), Stellungnahme des Hohen Gesundheitsrats vom 3. Dezember 2014.

Die Perimenopause: die stillen Jahre vor der Menopause

Schon kurz vor der Menopause erleben Frauen hormonelle Veränderungen. Die Perimenopause ist wenig bekannt, wird selten diagnostiziert und beeinträchtigt die Gesundheit und den Alltag vieler Frauen.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet

Ich verstand nicht, was mit mir los war: Trotz anstrengender Arbeitstage konnte ich einfach nicht einschlafen. Das hat Monate gedauert. Das war die Hölle!“, erinnert sich Cristina. Mit 44 Jahren wurde ihr Zyklus unregelmäßig. Sie fühlte sich gereizter und dachte sofort an die Menopause. Doch sowohl ihr Hausarzt als auch ihr Gynäkologe erklärten ihr, dafür sei es noch zu früh. Ihre Beschwerden nahmen jedoch weiter zu und wurden immer stärker – und das über einen Zeitraum von vier Jahren.

Während die Menopause selbst noch immer tabuisiert ist und sowohl bei vielen Frauen als auch bei manchen medizinischen Fachkräften nur unzureichend bekannt ist, gilt dies laut Dr. Sofia Khoudri, Fachärztin in der Menopause-Klinik des CHU Saint-Pierre, in noch stärkerem Maße für die ihr vorausgehende Perimenopause, die für viele eine Grauzone bleibt. Die Folge: Zahlreiche Frauen leiden im Alltag unter teilweise schwer erträglichen Beschwerden, ohne Diagnose und damit erst recht ohne eine passende Begleitung oder Behandlung.

Ein Hormonsturm

Im Gegensatz zur Menopause – die nach 12 Monaten ohne Menstruation eindeutig festgestellt wird – setzt die Perimenopause im Alter zwischen 40 und 45 Jahren ein, manchmal sogar schon früher, und erstreckt sich über mehrere Jahre. In manchen Fällen dauert sie sogar bis zu acht Jahre! Während dieser Übergangsphase verändert sich der Körper der Frauen und durchläuft einen regelrechten hormonellen Umbruch.



„Die Östrogen-, Progesteron- und Testosteronwerte sinken schrittweise. Sie können jedoch zwischenzeitlich auch wieder ansteigen. Diese hormonellen Schwankungen machen die Beschwerden unvorhersehbar und erschweren ihre Zuordnung“, erklärt Dr. Sofia Khoudri.

Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche zählen zu den bekanntesten Symptomen. Die meisten Frauen erleben zudem unregelmäßige Menstruationszyklen und Stimmungsschwankungen. Manche nehmen innerhalb kurzer Zeit deutlich an Gewicht zu, ohne ihre Ernährungsgewohnheiten verändert zu haben. Andere leiden unter Beschwerden im Intimbereich: Libidoverlust, vaginale Trockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Daneben können auch weniger bekannte Symptome auftreten: chronische Müdigkeit, Gelenkschmerzen infolge einer verminderten Kollagenqualität, Haarausfall oder die Bildung von Blutgerinnseln. Viele Frauen berichten zudem von einem sogenannten „Brain Fog“ (Gehirnnebel), der sich durch Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen und plötzliche Gedächtnislücken bemerkbar macht. „Manche Frauen kommen ohne größere Probleme durch diesen Hormonsturm. Die körperlichen Veränderungen machen sich bei ihnen weniger stark bemerkbar. Andere hingegen erleben die Auswirkungen als sehr belastend“, fügt die Ärztin hinzu.

Ein veränderter Alltag

Perimenopause und Menopause sind eng miteinander verbunden. Dennoch unterscheidet man drei Phasen: die Perimenopause, die Menopause und die Postmenopause. Denn jede dieser Lebensphasen wirkt sich auf unterschiedliche Weise

und oft langfristig auf das Leben von Millionen von Frauen aus. „Am schwierigsten war es für mich im Berufsleben“, erinnert sich Cristina. „Ich konnte bestimmte Aufgaben nicht mehr bewältigen und mich auch nicht mehr richtig konzentrieren. Und wenn man noch nicht einmal 45 ist, stellt man sich ernsthafte Fragen, wenn so etwas passiert.“ Für viele Frauen wird die (Peri-)Menopause am Arbeitsplatz tatsächlich zu einer großen Belastung. Eine im Jahr 2023 von der Universität Gent und Securex veröffentlichte Studie ergab übrigens, dass mehr als die Hälfte der befragten Frauen in den Wechseljahren sich bei der Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit beeinträchtigt fühlten. Und fast ein Viertel von ihnen traute sich nicht, dies mit ihrem Arbeitgeber zu besprechen (1).

Die (Peri-)Menopause wirkt sich auf nahezu alle Bereiche des Lebens aus. „Ich vergaß ständig meine Schlüssel und konnte mir die Termine und Aktivitäten der Woche nicht mehr merken. Das führte natürlich zu Konflikten mit meinem Partner und meinen Kindern“, erzählt die 53-jährige Véronique. „Auf all das sind wir nicht vorbereitet. Mit 40 denkt man noch nicht an die Wechseljahre.“

„Mehr als jede dritte Frau verfügt nur über geringe Kenntnisse der Menopause und der damit verbundenen Abläufe. Und mehr als jede Vierte erhält nur wenige Informationen zu diesem Thema“, betont Dorothée Mardaga, Projektverantwortliche im Dienst für Gesundheitsförderung und Prävention der CKK. „All diese Veränderungen bleiben nicht ohne Folgen für die psychische Gesundheit. Dieser Aspekt wird jedoch oft nicht ausreichend berücksichtigt, wenn von Menopause oder Perimenopause die Rede ist.“

Neben den Auswirkungen auf den Alltag belasten auch gesellschaftliche Vorstellungen über diese Lebensphase viele Frauen psychologisch. Die Menopause wird nach wie vor mit dem Älterwerden und dem Ende der Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. „Das mag vielleicht seltsam klingen, denn ich habe zwei wunderbare Kinder. Trotzdem war ich traurig, als mir bewusst wurde, dass ich nie wieder Kinder bekommen kann“, erzählt Cristina. Gesellschaftlich ist das Bild vom Älterwerden häufig negativ geprägt, was zu einem geringen Selbstwertgefühl führen kann.

Zudem werden diese Symptome viel zu oft fälschlicherweise auf Stress oder mentale Überlastung zurückgeführt, bedauert Dr. Sofia Khoudri. Das verzögert die Diagnose umso mehr. Nach Ansicht der Ärztin kann eine frühzeitige Erkennung und Sichtbarmachung der ersten Symptome während der Perimenopause dazu beitragen, den oftmals schwerwiegenderen Auswirkungen der Menopause vorzubeugen.

Es gibt Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern

„Es gibt keinen Bluttest, der eindeutig sagt: ‚Das ist die Perimenopause‘“, erklärt Dr. Sofia Khoudri. Die Diagnose beruhe daher vor allem auf einer sorgfältigen Anamnese und einer Analyse der Beschwerden. Entscheidend sei dabei ein individueller Ansatz, betont die Ärztin. Auch wenn es keinen einfachen Test gibt, mit dem sich die Perimenopause zweifelsfrei nachweisen lässt, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung und Unterstützung zur Verfügung.

An erster Stelle steht ein gesunder Lebensstil: regelmäßige körperliche Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine ausgewogene Ernährung, guter Schlaf und möglichst der Verzicht auf Tabak. Diese Maßnahmen können die Auswirkungen hormoneller Schwankungen abschwächen und Komplikationen vorbeugen.

Allerdings lassen solche Empfehlungen die soziale Realität vieler Frauen manchmal außer Acht: mentale Belastung, schwierige Arbeitsbedingungen oder finanzielle Unsicherheit können ihre Umsetzung erheblich erschweren.

Und selbst bei einer vorbildlichen Lebensweise gelingt es manchen Frauen nicht, die belastenden Beschwerden in den Griff zu bekommen. „In solchen Fällen kann eine Hormontherapie in Betracht gezogen werden“, fügt die Ärztin hinzu. Wird sie gezielt eingesetzt, kann sie hormonelle Defizite ausgleichen und Symptome wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen deutlich lindern. Voraussetzung dafür sind jedoch eine angemessene medizinische Betreuung und eine individuelle Abwägung von Nutzen und Risiken.

Schluss mit Tabus

In den letzten Jahren wird immer offener über die (Peri-) Menopause gesprochen. Prominente Persönlichkeiten wie Cameron Diaz, Michelle Obama oder Salma Hayek haben ihre Erfahrungen öffentlich gemacht. Auch in den sozialen Medien berichten viele Frauen über diese Lebensphase, unterstützen sich gegenseitig und teilen ihre Erfahrungen und Ratschläge.

Auch bei den Ärzten ändert sich die Einstellung: „Immer mehr Ärzte werden in Fragen der Frauengesundheit geschult und dafür sensibilisiert, nicht zuletzt aufgrund der gestiegenen öffentlichen Aufmerksamkeit. Fragen rund um die Perimenopause werden deshalb heute ernster genommen“, bestätigt Dr. Sofia Khoudri. Schließlich verbringen Frauen fast ein Drittel ihres Lebens in den Wechseljahren. Rechnet man die Jahre der Perimenopause hinzu, betrifft diese hormonelle Übergangsphase sogar fast die Hälfte ihres Lebens.

(1) *„Ménopause et travail - Briser les tabous“*, **securex.be**, 2024.

(2) *„Au-delà des bouffées de chaleur, les femmes doivent s'inquiéter des effets de la ménopause sur leur coeur“*, I. Pinada-Torra, theconversation.com, 2026.

Wechseljahre: besser verstehen, besser leben

Die Wechseljahre sind ein wichtiger Lebensabschnitt, der häufig von Fragen und vielen Tabus begleitet wird. Entdecken Sie zuverlässige Infos in unserer Infobroschüre, unseren Artikeln und unserem Video auf unserer Website.

ckk-mc.be/gesundheit/wechseljahre

Krank im Gefängnis: eine doppelte Strafe

Ob bereits bei Haftantritt krank oder nicht: Der Gesundheitszustand von Inhaftierten verschlechtert sich hinter Gefängnismauern häufig, nicht zuletzt aufgrund einer mangelnden medizinischen Versorgung. Dabei ist die Gesundheitsversorgung ein Grundrecht – sowohl in der freien Gesellschaft als auch im Strafvollzug.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet



Im Justizpalast, in der Wartehalle, treffe ich Leila (Pseudonym), die Angehörige eines Häftlings. Der Ort ist von großer symbolischer Bedeutung für die junge Frau, da sie seit fast 10 Jahren für die Rechte von Marc (Pseudonym) kämpft, dessen Gesundheitszustand sich im Gefängnis verschlechtert. Mit einem zugleich entschlossenen und müden Blick schildert Leila den mühsamen Kampf ihres Angehörigen, um im Gefängnis die notwendige medizinische Versorgung zu erhalten.

Ein System zum Einsperren, nicht zum Heilen

Einige Monate nach seiner Inhaftierung erkrankt Marc an einer Hautkrankheit. Das war mitten in der Corona-Krise: Die Sprechstunden fanden durch das Guckloch in der Zellentür statt. „Das war unmenschlich“, erinnert sich die junge Frau. „Seine Krankheit verschlimmerte sich, doch niemand nahm seine Beschwerden ernst. Dabei hatten mehrere Häftlinge und einige Ärzte Fälle von Krätze gemeldet." Nach dem Ende der Epidemie stellt Marc zahlreiche Anträge, um einen Arzt aufzusuchen. Diese werden entweder abgelehnt, weil es an medizinischem Personal fehlt, oder zwar bewilligt, aber wieder abgesagt, weil nicht genügend Personal vorhanden ist oder weil der Justizvollzugsbeamte nicht mitspielt. In anderen Fällen werden die Konsultationen nur oberflächlich und hastig abgewickelt.

Seine Symptome verschlimmern sich. „Die verschriebenen Medikamente waren für seine Erkrankung nicht geeignet. Er musste unbedingt einen Facharzt aufsuchen.“ Nach über einem Jahr gelingt es Leila, einen Termin bei einem Dermatologen in einem Krankenhaus zu bekommen. An diesem Tag wird Marc unter Polizeibegleitung ins Krankenhaus gebracht. Mehrere Polizeibeamte gehören zum Sicherheitstransport. In der Praxis bleibt der Patient, der sich in Haft befindet, mit Handschellen gefesselt. Sechs Polizisten befinden sich mit ihm im Raum. Der Hautarzt bittet ihn, sich auszuziehen. Unbehaglich kommt er der Aufforderung nach. Er schildert seine Symptome, seine Krankheit und wie sich diese im Gefängnis verschlimmert hat. Der Arzt ignoriert ihn. „Für ihn ist Marc in erster Linie ein Verbrecher und erst in zweiter Linie ein Mensch“, deutet Leila die Situation. Hier werden das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient sowie die Vertraulichkeit, die doch zu den Grundpfeilern der Medizin gehören, erheblich beeinträchtigt. Der Fall von Marc ist bei weitem kein Einzelfall. Mehreren Berichten zufolge sind Verstöße gegen die Rechte im Bereich der Gesundheitsversorgung in Haftanstalten an der Tagesordnung (1).

Theoretisch ist alles in Ordnung…

Auf dem Papier ist das Gesetz eindeutig. Artikel 88 des Grundsatzgesetzes vom 12. Januar 2005 sieht vor, dass Inhaftierte Anspruch auf eine Gesundheitsversorgung haben, die jener in der freien Gesellschaft gleichwertig ist. Artikel 87 präzisiert, dass diese Versorgung darauf abzielen muss, das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen. Das Gesetz sieht außerdem vor, dass der Häftling so schnell wie möglich nach seiner Inhaftierung von einem Gefängnisarzt untersucht und bei jedem Wunsch nach einer Untersuchung in den Terminplan aufgenommen wird. Ist eine fachärztliche Untersuchung oder Behandlung erforderlich und verfügt die Haftanstalt nicht über die notwendigen Einrichtungen, muss der Betroffene an ein Krankenhaus oder eine geeignete medizinische Einrichtung überwiesen werden können (2). Mit anderen Worten: Um sich außerhalb des Gefängnisses behandeln zu lassen, muss ein Inhaftierter die Einrichtung unter Bewachung verlassen. Darüber hinaus können seit 2023 medizinische Leistungen, die außerhalb des Gefängnisses erbracht werden, von der Pflichtversicherung übernommen werden (3).

Zahnbehandlungen oft unzureichend

Vor Ort ist die Lage weitaus komplexer. Im März 2024 schlug der Zentrale Aufsichtsrat für das Gefängniswesen (CCSP) Alarm und verwies auf den Mangel an personellen und finanziellen Ressourcen, die notwendig wären, um eine angemessene Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Bei manchen Sprechstunden muss ein Arzt innerhalb von vier Stunden bis zu 70 Häftlinge untersuchen!

Manchmal dauern die Termine nur wenige Minuten. Der Zugang zu Fachärzten, insbesondere in der Onkologie oder Zahnmedizin, ist oft eingeschränkt. „Wenn Häftlinge Zahnprobleme haben, werden ihnen die Zähne einfach gezogen. In diesem Umfeld ist es allgemein bekannt: Man kommt nicht mit allen Zähnen aus dem Gefängnis heraus“, erzählt eine Bürgerin von 9m², ein Ort der Sensibilisierung und Reflexion rund um Inhaftierung und Strafrecht.

Der CCSP und Unia stellen auch im Jahr 2025 fest, dass Menschen mit psychischen Störungen lange Zeit in Haftanstalten verbleiben, die nicht darauf ausgelegt sind, sie angemessen zu behandeln. Ein ehemaliger Häftling erinnert sich: „Im Gefängnis war ich eher unruhig. Um mich zu ‚kontrollieren‘, gab man mir Beruhigungsmittel. Das war übrigens die übliche Vorgehensweise bei Insassen mit Verhaltensproblemen. Wer die Tabletten verweigerte, landete in der Arrestzelle.“ Erst mehrere Jahre nach seiner Entlassung wurde bei ihm ADHS diagnostiziert.

Im Jahr 2025 wandte sich Dr. Brecht Vanbrugghe, ein Gefängnisarzt, an die Ärztekammer, um auf Missstände in der Gesundheitsversorgung in den Gefängnissen aufmerksam zu machen (4). Er berichtete unter anderem über Versäumnisse bei der Früherkennung und Behandlung von Hepatitis-C-Fällen, Defizite bei der Tuberkulose-Früherkennung, von Behandlungen, die unter dem Vorwand des damit verbundenen logistischen Aufwands unterlassen wurden, von strukturellen Verstößen gegen die ärztliche Schweigepflicht sowie über das Fehlen einer klaren Strategie und systematischen Aufarbeitung nach schwerwiegenden und traumatischen Vorfällen. Abgesehen vom Ärztemangel mangelt es am gesamten Versorgungsprozess – Wartezeiten, Nachsorge, Informationsweitergabe.

Dinge in Bewegung setzen

Die Warnungen von Ärzten und Vereinigungen zum Schutz der Rechte von Häftlingen wie der VoG Icare haben dazu beigetragen, dass sich die Situation verbessert hat. Die derzeit wichtigste Reform sieht vor, die Zuständigkeiten für das Gesundheitswesen in Haftanstalten vom FÖD Justiz auf den FÖD Volksgesundheit zu übertragen. „Das war Unsinn, denn hier stehen die Logik des Strafvollzugs und der Sicherheit im Gefängnis im Widerspruch zur Logik der medizinischen Versorgung und der öffentlichen Gesundheit“, betont der Arzt.

Zahlen zur Gesundheit im Gefängnis

- 15 Jahre geringere Lebenserwartung für Inhaftierte im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung.
- 7 % der Häftlinge sind mit Hepatitis C infiziert, gegenüber 1 % in der Gesamtbevölkerung
- 40 % der Gefängnisinsassen sind von Drogen- oder Alkoholkonsum betroffen
- 50 % der Häftlinge sollen an einer psychischen Störung leiden; 80 % hatten im Laufe ihres Lebens bereits einmal psychische Störungen
- Im Gefängnis von Saint-Gilles sollen zwei von drei Häftlingen in unterschiedlichem Ausmaß psychische Störungen aufweisen

Der CCSP formuliert in seinem Bericht eine Reihe von Empfehlungen: Die Wartezeiten für Konsultationen sollen verkürzt, die medizinische Nachbetreuung sichergestellt und das Angebot an allgemeinmedizinischen, zahnmedizinischen und gynäkologischen Leistungen verbessert werden. Auch die Regelungen für Ausführungen und Verlegungen in Krankenhäuser zur spezialisierten Behandlung müssen überarbeitet werden.

Ein besonders großes Gewicht nimmt in den jüngsten Berichten die psychische Gesundheit ein. Die Schlussfolgerungen sind eindeutig: Das Angebot an psychologischer Betreuung muss ausgebaut und eine den Bedürfnissen der Betroffenen entsprechende Begleitung gewährleistet werden.

Für viele Akteure vor Ort entscheidet sich die Entwicklung letztlich außerhalb des Strafvollzugs, nämlich auf der Ebene der Prävention und der Verringerung gesundheitlicher Ungleichheiten. „Das scheint offensichtlich, aber wenn man den Menschen ermöglicht, sich medizinisch versorgen zu lassen, sich gut zu ernähren und ihren Lebensunterhalt zu bestreiten... Kurz gesagt: wenn man verhindert, dass sie in großer Armut leben, wird die Häftlingszahl sinken und der Bedarf an Mitteln für die Gesundheitsversorgung ebenfalls zurückgehen.“

Im Zusammenhang mit Prävention stellt die Überinhaftierung zwangsläufig auch die Frage der Überbelegung der Gefängnisse. Dr. Brecht Vanbrugghe und zahlreiche weitere Experten sind überzeugt, dass diese Situation den Gesundheitszustand von Inhaftierten sowohl körperlich als auch psychisch verschlechtert. Deshalb setzt er sich für ein grundlegendes Umdenken beim Freiheitsentzug als Strafe ein.

Die Versorgung anderer liegt in unserem eigenen Interesse

In der öffentlichen Wahrnehmung herrscht oft die Ansicht vor, dass das Gefängnis kein Ort der Fürsorge sein sollte. Viele Menschen seien der Meinung, dass Inhaftierte es gewissermaßen „verdienen“, krank zu sein oder gesundheitlich zu leiden, erklärt der Arzt. „Das ist ein Irrtum“, betont er. Das Gefängnissystem ist von Natur aus ein Ort der Gewalt. Das Gefängnis dient der Bestrafung, nicht der Heilung. In diesem Sinne funktioniert es einwandfrei. Es wäre jedoch ein Fehler, diesen Weg weiter zu verfolgen“, meint Dr. Vanbrugghe. „Der Großteil dieser Menschen wird irgendwann entlassen und kehrt wieder in die Gesellschaft zurück. Es liegt im Interesse aller, während der Haft für ihre Gesundheit zu sorgen. Andernfalls werden wir den Preis dafür auf unterschiedlichen Ebenen bezahlen müssen!“.

(1) Berichte des CCSP, des OIP, von Unia mit dem CCSP sowie Berichte des Europäischen Komitees zur Verhütung von Folter (CPT) nach seinem Besuch in Belgien und WHO.

(2) *„Les problèmes de santé en prison : une priorité“*, CCSP, **ccsp.belgium.be**, 2024.

(3) *"Réforme des soins pénitentiaires : Les soins dispensés hors prison remboursés à partir du 1er janvier 2023"*, **inami.fgov.be**, 2023.

(4) Aussage von Dr. Brecht Vanbrugghe, entnommen aus seinem Schreiben an die Ärztekammer, **oipbelgique.be**.

Weniger Salz auf dem Speiseplan

Die Menschheit nutzt Salz seit 5 000 Jahren, zunächst zur Konservierung von Lebensmitteln. Im Laufe der Zeit haben sich unsere Geschmacksknospen an dieses „weiße Gold" gewöhnt, das jedoch nicht ganz ohne Risiken für unseren Körper ist…

Text: Sandrine Cosentino, Übersetzung: Rachel Hurlet

Ein allgegenwärtiges Körnchen

Natrium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Es hilft unter anderem, den Flüssigkeitshaushalt im Körper zu regulieren und unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven. Natrium kommt von Natur aus in verschiedenen Lebensmitteln vor, z.B. in Meeresfischen, Schalentieren, Sellerie, Spinat oder Roter Bete. Auch Speisesalz enthält Natrium. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich nicht mehr als 5 g Salz zu konsumieren. Tatsächlich nehmen viele Menschen deutlich mehr zu sich. In Belgien liegt der Durchschnitt bei etwa 10 g pro Tag. Das Problem ist dabei nicht ein Natriummangel, sondern ein zu hoher Salzkonsum. Nur ein kleiner Teil des Salzes stammt aus dem Salzstreuer. Der Großteil steckt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Wurst, Fertiggerichten oder Snacks. Schon mit einer ganz normalen Ernährung wird die empfohlene Tagesmenge oft überschritten. „Um den Natriumbedarf des Körpers zu decken, muss kein zusätzliches Salz verwendet werden", erklärt die Ernährungsberaterin und Ernährungswissenschaftlerin Émilie Legay. „Eine ausgewogene Ernährung liefert in der Regel ausreichend Natrium."

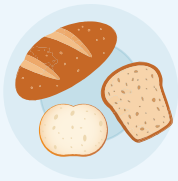
Eine saftige Rechnung für die Gesundheit

Ganz gleich, ob es sich um weißes oder graues Salz, raffiniertes Salz, Feinsalz oder Fleur de Sel, Speise- oder Kochsalz handelt: Natriumchlorid wird gesundheitsschädlich, sobald es in zu großen Mengen konsumiert wird. Ein übermäßiger Natriumkonsum erhöht den Blutdruck, den wichtigsten Risikofaktor für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Herzinsuffizienz. Auch die Nieren werden stark belastet, wodurch das Risiko für Nierensteine steigt. Dies hängt insbesondere mit einer erhöhten Kalziumausscheidung über den Urin zusammen. Darüber hinaus stört zu viel Salz den Flüssigkeitshaushalt des Körpers: Es begünstigt Wassereinlagerungen im Gewebe, die zu Ödemen (Schwellungen) führen können, und verursacht häufig ein anhaltendes Durstgefühl.

In welchen Lebensmitteln ist am meisten Salz enthalten?



Fertiggerichte
Pizzen, Lasagne, Quiches, Fertiggerichte, Chips



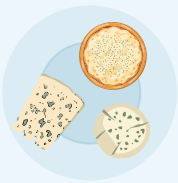
Brot und Zwieback



Wurstwaren
Verarbeitete Fleischprodukte, Schinken und Würste



Soßen und Suppen
Ketchup, Sojasauce, Brühwürfel, Fertigsuppen



Käse
Insbesondere Blauschimmelkäse und Streichkäse

Empfohlene Menge

5 g/Tag

Empfehlung der WHO = 1 Teelöffel

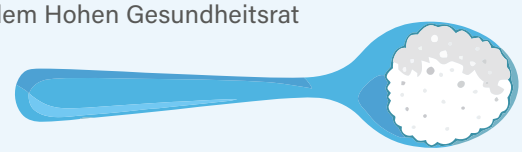


VS

Tatsächlicher Konsum

10,5 g/Tag

Durchschnittlicher täglicher Salzkonsum eines Erwachsenen laut dem Hohen Gesundheitsrat



Salzteig und Speisesalz

Für eine gute Gesundheit: maximal 5 g Salz pro Tag, also etwa ein Teelöffel. Doch wie lässt sich diese Menge im Alltag konkret einhalten? Ein paar Anhaltspunkte zur Orientierung:

- Brot: 5 bis 6 Scheiben pro Tag liefern zwischen 1 und 1,5 g Salz.
- Hochverarbeitete Produkte und Fertiggerichte: auf sie entfällt der größte Anteil des aufgenommenen Salzes. Eine einfache Pizza Margherita enthält zwischen 3 und 4 g.
- In Salzlake eingelegte Lebensmittel: Ein Glas Gewürzgurken oder Kimchi kann bis zu 2 g Salz pro 100 g enthalten, Kapern sogar bis zu 7 g.
- Wurstwaren und Käse: Rohschinken enthält leicht 5 g Salz pro 100 g, Salami etwas weniger, während gekochter Schinken und die meisten Käsesorten bei etwa 2 g liegen. Empfehlenswert sind Produkte mit höchstens 2 g Salz pro 100 g. Ein Blick auf die Zutatenliste beziehungsweise die Nährwertangaben ist hierfür nützlich.

Mit leichter Hand

Je mehr Salz wir essen, desto stärker gewöhnen wir uns daran. Oft greifen wir dann automatisch häufiger zum Salzstreuer. Doch schon nach wenigen Wochen kann sich unser Geschmackssinn an weniger Salz gewöhnen. Wer Salz sparen möchte, sollte vor allem stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren. Für mehr Geschmack sorgen stattdessen Kräuter, Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln oder Zitronensaft. Vorsicht bei fertigen Gewürzmischungen: Sie enthalten oft ebenfalls Salz. Laut Ernährungsberaterin Émilie Legay, muss beim Kochen nicht jede Zutat gesalzen werden, oft genügt es, nur einen Teil der Mahlzeit zu würzen.

Salz ist nicht gleich Salz

Salz stammt aus dem Boden (unterirdische Schichten) oder aus dem Meer (Verdunstung des Wassers) und lässt sich in zwei große Gruppen einteilen:

- Raffiniertes Salz, das am häufigsten verwendet wird, wird industriell behandelt und gebleicht. Es kann mit Jod angereichert werden, das für die Schilddrüse unverzichtbar ist. Jod trägt insbesondere zur Regulierung der Körpertemperatur bei und spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Nervensystems sowie die Funktion der Muskulatur.
- Unraffiniertes Salz, wie graues Meersalz, wird weniger stark verarbeitet und enthält noch gewisse Mineralstoffe wie Magnesium, allerdings nur in sehr geringen Mengen. Von Natur aus enthält dieses Salz kein Jod. In der Praxis spielen diese Unterschiede jedoch nur eine untergeordnete Rolle: Für die Gesundheit ist vor allem die insgesamt konsumierte Salzmenge entscheidend. Es gibt auch natriumarme Salze, bei denen ein Teil des Natriums durch Kalium ersetzt wurde.

Weniger Salz zu konsumieren ist keine Strafe. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln neu zu entdecken und zugleich etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

QUIZ ZUM WEISSEN GOLD

1. Wie hoch war der tägliche Salzkonsum der Menschen in der Urzeit?

A) Etwa 5 g

B) Zwischen 0,1 und 0,5 g

C) Etwa 15 g

2. Wie hoch ist der lebensnotwendige Natriumbedarf, um die grundlegenden Körperfunktionen eines Erwachsenen mit überwiegend sitzender Tätigkeit aufrechtzuerhalten?

A) Etwa 1/5 eines Teelöffels Salz

B) Mindestens 5 g Salz

C) 0, der Körper kann es selbst bilden

3. Wie viel Salz enthält ungefähr ein Esslöffel (15 ml) klassische Sojasauce?

A) Zwischen 2,3 g und 2,6 g

B) Etwa 0,25 g

C) Mehr als 6 g

4. Wofür stehen die Stoffe E535, E536 oder E538, die in bestimmten raffinierten Salzen enthalten sind?

A) Farbstoffe zum Bleichen von Salz

B) Essenzielle Mineralstoffe, die aus gesundheitlichen Gründen zugesetzt werden

C) Rieselhilfen (Antiklumpmittel), die die Bildung von Klumpen verhindern

5. In welchem Fall kann eine Salzaufnahme empfohlen werden, die über den Empfehlungen der WHO liegt?

A) Während der Schwangerschaft zur Vorbeugung von Ödemen

B) Bei intensiver und länger andauernder körperlicher Anstrengung (mehr als 4 Stunden) mit starkem Schwitzen

C) Zur Regulierung der Nervenzellen bei chronischem Stress

ANTWORTEN

1. B) Über Millionen von Jahren hinweg hat der Mensch nur winzige Mengen Salz zu sich genommen.

2. A) Diese geringe Menge reicht aus, um lebenswichtige Funktionen wie den Flüssigkeitshaushalt und die Nervenimpulse aufrechtzuerhalten. Sie wird bereits durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung aufgenommen. Es ist daher nicht notwendig, unserer Ernährung Salz hinzuzufügen.

3. A) Ein Esslöffel Sojasauce entspricht der Hälfte der von der WHO täglich empfohlenen Menge.

4. C) E535, E536 oder E538 sind Rieselhilfen (Antiklumpmittel), die dafür sorgen, dass Salz rieselfähig bleibt und sich leicht dosieren lässt.

5. B) Sportler verlieren durch starkes Schwitzen viel Natrium. Ein Mangel kann dann zu Muskelkrämpfen und einer verminderten Leistungsfähigkeit führen.

Slowheat: mit Kälte das Eis brechen

Mit Slowheat soll unser Körper und nicht die Raumluft erwärmt werden, indem unser Verhältnis zur Wärme neu gedacht wird. Ziel ist es, eine energiesparsame Lebensweise zu erreichen, die sowohl dem Planeten als auch dem Geldbeutel und der Gesundheit zugutekommt.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet



15,6 °C: Das war die Temperatur bei Geoffrey Van Moeseke, dem Vorsitzenden der VoG Slowheat, als wir uns für den vorliegenden Artikel unterhielten. Während drei Wintern (2020–2023) erprobte er gemeinsam mit seinen Forscherkollegen der UCLouvain sowie rund dreißig Familien in Brüssel den Alltag zu Hause, indem sie ihren Thermostat auf das gerade noch „erträgliche“ Minimum absenkten. Ziel war es, ihren Energieverbrauch aus ökologischen und finanziellen Gründen zu senken. Wie? Indem sie statt der Wohnräume ihren eigenen Körper wärmten: mit angepasster Kleidung, Decken, körpernahen Wärmequellen, mehr Bewegung in der Wohnung usw. Die Wette ging auf: Im Durchschnitt empfanden die Teilnehmer die Raumtemperatur um 3 °C wärmer. Gleichzeitig sank ihr Energieverbrauch innerhalb eines Jahres um 60 %. Als zusätzlichen Vorteil hebt das Forschungsteam die zahlreichen gesundheitlichen Vorzüge hervor, die das Leben in einer etwas „kühleren“ Umgebung mit sich bringt. Die Wissenschaftler gehen sogar noch weiter und betrachten Slowheat als ein Thema der öffentlichen Gesundheit.

Fürchten wir uns nicht länger vor der Kälte

Denn im kollektiven Bewusstsein hält sich hartnäckig die Vorstellung, dass Kälte der Gesundheit schade und krank mache. Geoffrey Van Moeseke relativiert dies jedoch: „Wenn man ausreichend warm angezogen ist und nicht friert, ist ein leicht kühles Umfeld sogar sehr gut für die Gesundheit!“

In den sozialen Medien kursieren Videos und Fotos von skandinavischen Babys, die in ihren Kinderwagen draußen im Schnee schlafen. Tatsächlich sind die Menschen in den nordischen Ländern davon überzeugt, dass Kälte das Immunsystem stärkt. Weniger weitgehend kommen auch neuere medizinische Studien zu dem Schluss, dass eine leichte Kälteexposition gesundheitsfördernd sein kann, wenn auch auf andere Weise (1). So können Temperaturschwankungen, denen der Körper in einer leicht kühlen Umgebung (15 bis 16 °C) ausgesetzt ist, den Stoffwechsel anregen und das braune Fettgewebe aktivieren. Dieses produziert Wärme und spielt eine Rolle bei der Regulation des Zuckerstoffwechsels. Mit anderen Worten: „Thermische Umgebungen zu variieren, ohne dabei Unbehagen zu empfinden, wird zu einer körperlichen Übung für unseren Organismus“, so Geoffrey Van Moeseke.

Außerdem lässt das Kältegefühl mit der Zeit nach. Nach einigen Wochen wird es nach Angaben des Forschers durchaus akzeptabel, in einem Raum mit 15 °C zu leben, vorausgesetzt, man wendet die Slowheat-Methode an. Dies reduziert den thermischen Stress und sorgt für mehr psychisches Wohlbefinden: Man ist der Kälte nicht länger ausgeliefert, sondern lernt, mit ihr umzugehen und sie sich zunutze zu machen.

Sich warm fühlen

Angesichts der Klima- und Energiekrise sowie der angespannten wirtschaftlichen Lage stellt Slowheat eine interessante Alternative zur herkömmlichen Raumheizung mit Heizöl oder Gas dar. „Die meisten von uns heizen ihre Wohnungen weit stärker, als es ihren tatsächlichen Bedürfnissen entspricht“, stellt der Forscher fest. Manche Räume werden auf über 20 °C beheizt, obwohl sie gar nicht genutzt werden. Das gilt nicht nur für Privathaushalte, sondern auch für Büros, öffentliche Verkehrsmittel, Geschäfte und viele andere Innenräume. Dadurch gewöhnen wir uns daran, ständig eine Umgebung zu haben, die eigentlich „zu warm“ ist.

Für den Vorsitzenden der VoG Slowheat „müssten wir unseren thermischen Komfort entsprechend unserer jeweiligen Situation neu denken. Eine ältere oder kranke Person oder auch ein Baby braucht zum Beispiel mehr Wärme." Nicht so sehr die Raumtemperatur ist entscheidend, sondern vielmehr das Wärmeempfinden des Körpers. „Warm oder kalt haben" ist eine subjektive Wahrnehmung. So kann man sich beispielsweise in einem Raum mit 16 °C durchaus warm fühlen, wenn man gerade aus der Kälte hereinkommt. Umgekehrt kann derselbe Raum als sehr kalt empfunden werden, wenn man sich bereits mehrere Stunden darin aufgehalten hat. Genau dieses Phänomen beschreibt die thermische Alliesthesie: Ein und dieselbe Wärme- oder Kälteempfindung kann je nach körperlichem Zustand zum Zeitpunkt ihres Auftretens als angenehm oder unangenehm wahrgenommen werden. Geoffrey Van Moeseke empfiehlt daher, die Räume zu erwärmen, wo Wärme tatsächlich benötigt wird, anstatt eine gleichmäßige Temperatur in allen Räumen der Wohnung anzustreben.

Diese neue Sichtweise ermöglicht es, unsere Wahrnehmung von Kälte und Wärme neu zu betrachten. Sie hängt nicht mehr allein von der Raumtemperatur ab, sondern vor allem auch von unserer Physiologie, unserer körperlichen Aktivität in Innenräumen, unserer Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, unserer Kleidung und sogar von unserem psychischen Zustand. Eine müde Person friert beispielsweise eher als jemand, der sich in guter Verfassung befindet.

Nur etwas für Privilegierte?

Auch wenn Slowheat zahlreiche Vorteile bietet, stößt das Konzept doch an gewisse Grenzen. In feuchten, schlecht isolierten oder unzureichend belüfteten Wohnungen kann eine Absenkung der Raumtemperatur die Bildung von Schimmel begünstigen, die Ausbreitung von Schimmelsporen fördern, die Vermehrung von Hausstaubmilben begünstigen und die Gesundheit von Allergikern beeinträchtigen. Wird in einer Wohnung mit Feuchtigkeitsproblemen weniger geheizt, können zudem Atemwegserkrankungen wie Bronchitis begünstigt oder Asthmabeschwerden ausgelöst werden. Daher bleiben die energetische Sanierung von Gebäuden und eine ausreichende Belüftung vorrangige Maßnahmen.

Da stellt sich eine berechtigte Frage: Ist Slowheat eine Methode, die ausschließlich privilegierten Menschen vorbehalten ist? Ja und nein. Natürlich fällt es einer Familie, die in einem gut isolierten Haus lebt, leichter, die Empfehlungen konsequent umzusetzen.

Dennoch ist es auch in einer Wohnung oder einem Haus, das stärker beheizt werden muss, möglich, einige Grundsätze von Slowheat im eigenen Rahmen anzuwenden. „Schon eine Senkung der Raumtemperatur von 20 auf 19 oder 18 °C ist ein Erfolg", betont Geoffrey Van Moeseke. „Um dieses Ziel zu erreichen, kann man zunächst zusätzliche Kleidungsschichten tragen, kostengünstige Thermobekleidung nutzen, warme Getränke trinken, sich mehr bewegen usw." Der Forscher weist außerdem darauf hin, wie wichtig es ist, den eigenen Körper und die persönliche Kältetoleranz zu kennen. „Es geht nicht darum, die Temperatur auf 10 °C zu senken. Ziel ist vielmehr ein Gleichgewicht: Der Körper bleibt durch Kleidung und gezielte Wärmequellen angenehm warm, während die Umgebungsluft lediglich etwas kühler ist."

(1) *"Metabolic Effects of Brown Adipose Tissue Activity Due to Cold Exposure in Humans :* A Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs and Non-RCTs", S. Tabei, R. Chamorro et al., Biomedicine, mdpi.com, 2024.

Praktische Tipps für die Slowheat-Methode zu Hause

1. Die Wohnung: Prüfen Sie den Energieausweis (PEB), um festzustellen, ob Ihre Wohnung ausreichend gedämmt ist. In einem energieeffizienten Gebäude lässt sich die Raumtemperatur leichter absenken. In schlecht gedämmten Wohnungen muss eine niedrigere Temperatur durch besondere Aufmerksamkeit ausgeglichen werden, insbesondere hinsichtlich der Belüftung und einer an die Wohnsituation angepassten Beheizung.
2. Das Heizsystem: Lernen Sie, Heizkörperventile und Thermostat richtig einzustellen, damit dort und dann geheizt wird, wo und wann Wärme tatsächlich benötigt wird.
3. Kleidung / Decken: Tragen Sie mehrere Kleidungsschichten übereinander, setzen Sie auf Thermounterwäsche und verwenden Sie Heizdecken oder Kuscheldecken für individuell angepassten Komfort.
4. Lüften: Lüften Sie Räume, die über mehrere Stunden genutzt werden, regelmäßig, um Kondensation und Schimmelbildung zu vermeiden. Die üblicherweise empfohlenen 15 Minuten reichen nicht aus.
5. Bewegung: Körperliche Aktivität hilft, die Körperwärme aufrechtzuerhalten. Benutzen Sie ein Tretgerät und stehen Sie regelmäßig auf, um in der Wohnung hin und her zu gehen.
6. Warm essen und trinken: Warme Mahlzeiten und heiße Getränke sorgen unmittelbar für ein angenehmes Wärmegefühl.
7. Temperaturen variieren: Der Wechsel zwischen etwas kühleren und wärmeren Umgebungen regt den Körper an und erleichtert die Gewöhnung an niedrigere Temperaturen.
8. Wärmespendende Hilfsmittel: Heizdecken, Matratzenauflagen, beheizte Schreibtischunterlagen oder Infrarot-Heizpaneele: Bevorzugen Sie Lösungen, die direkt in Körpernähe wirken, um den Energieverbrauch zu begrenzen.

Weitere Informationen zu den Slowheat-Praktiken finden Sie auf der Website der Plattform slowheat.org

Agenda

Entdecken Sie die App Meine CKK

Die Online-Dienste der CKK bieten viele Möglichkeiten, die Ihnen das Leben vereinfachen. Sie fühlen sich im Umgang mit digitalen Medien nicht wohl? Die CKK organisiert einen Workshop zur Vorstellung der App und ihrer Funktionen.

Praktische Infos:

- Mittwoch, 9. Dezember, 15 Uhr
- CKK Eupen, Klosterstraße 66
- Kostenlos

Infos und Anmeldung:
ckk-mc.be/workshop-app • 0477 75 27 71



Entdecken Sie die Ocarina Angebote im Jahr 2027

Ab dem 25. Januar 2027 können Sie Ihre Kinder für die vielfältigen Angebote von Ocarina anmelden: spannende Kindertage, kreative Ferienanimationen und unvergessliche Ferienaufenthalte.

Entdecken Sie schon jetzt auf der Website von Ocarina, welche Angebote für das Jahr 2027 geplant sind und lassen Sie sich in Ruhe inspirieren. Die Anmeldung erfolgt auch in diesem Jahr wieder direkt über die Website und ist so einfach wie nie zuvor.



Werfen Sie einen Blick auf das Programm: **ocarina.be/angebot**

In den nächsten Tagen erscheint der **Eiche-Erlebniskalender 2027** mit einer Vielzahl an neuen Erlebnisreisen, Ausfahrten und Kursen. Demnächst in Ihrer CKK-Geschäftsstelle erhältlich.

Jugendleiterschulung 2027 mit Ocarina: Mach mit und übernimm Verantwortung!

Du bist mindestens 16 Jahre alt und hast Freude an der Arbeit mit Kindern? Dann ist die Jugendleiterschulung von Ocarina Ostbelgien genau das Richtige für dich!

Vom **4. bis 8. April 2027** erwarten dich abwechslungsreiche Tage voller Spiele, Kreativität, Teamgeist und neuer Erfahrungen. Du lernst, Kindergruppen zu leiten, Aktivitäten zu gestalten und erhältst wichtiges Wissen in Pädagogik, Psychologie, Erster Hilfe sowie zu deinen Rechten und Pflichten als Jugendleiter. Die Ausbildung wird mit anerkannten Diplomen abgeschlossen.

Neugierig geworden? Alle Infos zur Ausbildung und Anmeldung findest du auf **ocarina.be/jugendleiterschulung**

Treffen Sie Alteo auf dem Weihnachtsmarkt in Eupen

Am Wochenende vom 11. bis 13. Dezember findet der 54. Eupener Weihnachtsmarkt statt. Inmitten von funkelnden Lichterketten, grünen Tannenzweigen, zimtigen Plätzchen und warmen Getränken hat auch Alteo zum ersten Mal einen Stand und verkauft Weihnachtsdeko und sonstige Geschenke. Wer also zu Hause noch schmücken möchte oder nach einem Geschenk für seine Liebsten sucht, ist an dem Stand genau richtig! Der Weihnachtsmarkt ist am Freitag, 11. und Samstag, 12. Dezember von 14 bis 21 Uhr und am Sonntag, 13. Dezember von 11 bis 20 Uhr geöffnet.



Eiche-Rührei-Frühstück

Auch in diesem Jahr lädt die Eiche alleinstehende Personen am „Tag des Rührei“ herzlich zum traditionellen Rührei-Frühstück ein: Ein gemütlicher Vormittag mit frischem Rührei, einer guten Tasse Kaffee, netten Begegnungen, herzlichen Gesprächen und schönen Momenten in geselliger Runde. Der Moment bietet einen schönen Anlass, das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen und sich auf das neue zu freuen.

Praktische Infos:

- 28. Dezember ab 9:30 Uhr
- Im Eiche-Zentrum (Begegnungsraum)
- Kostenlos, mit Anmeldung

Infos und Anmeldung:
087 59 61 31 • info@die-eiche.be

Kostenlose Blutzuckermessungen

Jetzt auch in Kelmis!



Im Jahr 2027 finden wieder die 2-monatlichen Blutzuckermessungen des PRT statt. Das Angebot im Norden der DG mit Merols und Eupen wurde durch Kelmis erweitert, im Süden finden die Messungen in Bütgenbach und St. Vith statt.

Checken Sie Ihr Risiko und beugen Sie Folgeschäden vor, denn Diabetes Typ 2 ist weit verbreitet und bleibt oft unbemerkt!

Termine, Anmeldung und Infos: **patientenrat.be** •
087 55 22 88 • info@patientenrat.be



CineCocoon: Kinozeit für Eltern und Baby

Die CKK und KultKom laden Sie zu CineCocoon ein: Kinovorstellungen im Cinema Eupen speziell für Eltern mit Babys von 0 bis 10 Monaten.

Ein Moment für die Eltern, der auf die Bedürfnisse der Babys abgestimmt ist: gedämpftes Licht, reduzierte Lautstärke, Wickeltisch und Flaschenwärmer vor Ort... Ihr Baby weint? Kein Problem. Alle Eltern erleben die gleiche Situation! Sie erhalten pro Person einen kostenlosen Getränkebon. So können Sie nach dem Film noch einen gemütlichen Moment im Foyer bei KultKom genießen und sich mit anderen Eltern austauschen.

Praktische Infos:

- 14. Januar, 15. April, 23. September und 18. November
- Einlass ab 9 Uhr, Filmstart um 10 Uhr
- Cinema Eupen, Neustraße 86
- CKK-Mitglied: 3 € | Nicht-Mitglied: 6 €

Infos und Anmeldung: **ckk-mc.be/cinecocoon**

Entdecken Sie Bilbao!

Für die Reise nach Bilbao vom 10. bis 17. März 2027 sind noch wenige Plätze verfügbar.

Die Teilnehmer dürfen sich auf eine abwechslungsreiche Woche voller kultureller und kulinarischer Entdeckungen freuen. Auf dem Programm stehen unter anderem geführte Besichtigungen der historischen Altstadt und der modernen Neustadt Bilbaos sowie ein Ausflug in die wunderschöne Küstenstadt San Sebastián. Auch der Besuch eines Weinguts mit anschließender Weinverkostung verspricht ein besonderes Erlebnis. Zahlreiche weitere Programmpunkte runden die Reise ab.

Im Reisepreis enthalten sind sieben Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension im 3-Sterne-Hotel Ilunion, Bustransfer, Hin- und Rückflug mit Brussels Airlines mit 23 kg Aufgabegepäck und 8 kg Handgepäck, begleitete Ausflüge, Stadtführungen sowie Eintrittsgelder. Reisepreis pro Person: Einzelzimmer: 1 635 €, Doppelzimmer: 1 299 €.



Infos und Anmeldung:
087 59 61 31 • info@die-eiche.be

Medi +

Die Gesundheitsversicherung mit mehr Versicherungsschutz



+ Brille
+ Osteopathie
+ Blutabnahme
+ Psychologie
+ Ärztliche Beratungen
+ Hörgeräte
+ Fußpflege
+ Kinesiotherapeut
+ Orthopädische Einlage
+ Akupunktur

Ab 5,88 € pro Monat
Ohne Altersbeschränkung
Ohne medizinischen Fragebogen

ckk-mc.be/medi

Die Prämie gilt bis zum 31.12.2026 und unterliegt einer Indexierung zum 01.01.2027. Die Bedingungen und das Merkblatt erhalten Sie auf ckk-mc.be/allgemeine-bestimmungen oder auf Anfrage.

CHRISTLICHE KRANKENKASSE

CKK. Mitten im Leben.

Medi + ist ein Versicherungsprodukt des Zweigs 2 der CKK-Assura mit Sitz in Chaussée de Haecht 579 BK40, 1031 Brüssel. Weitere Infos: ckk-mc.be/medi.
Die Beschwerdestelle ist über plaintes@mc.be oder über den Ombudsmann für Versicherungen (info@ombudsman-insurance.be) erreichbar. Für den Versicherungsvertrag gilt belgisches Recht.
Die Vertragslaufzeit ist lebenslang. Unverbindliches Werbedokument. November 2026.