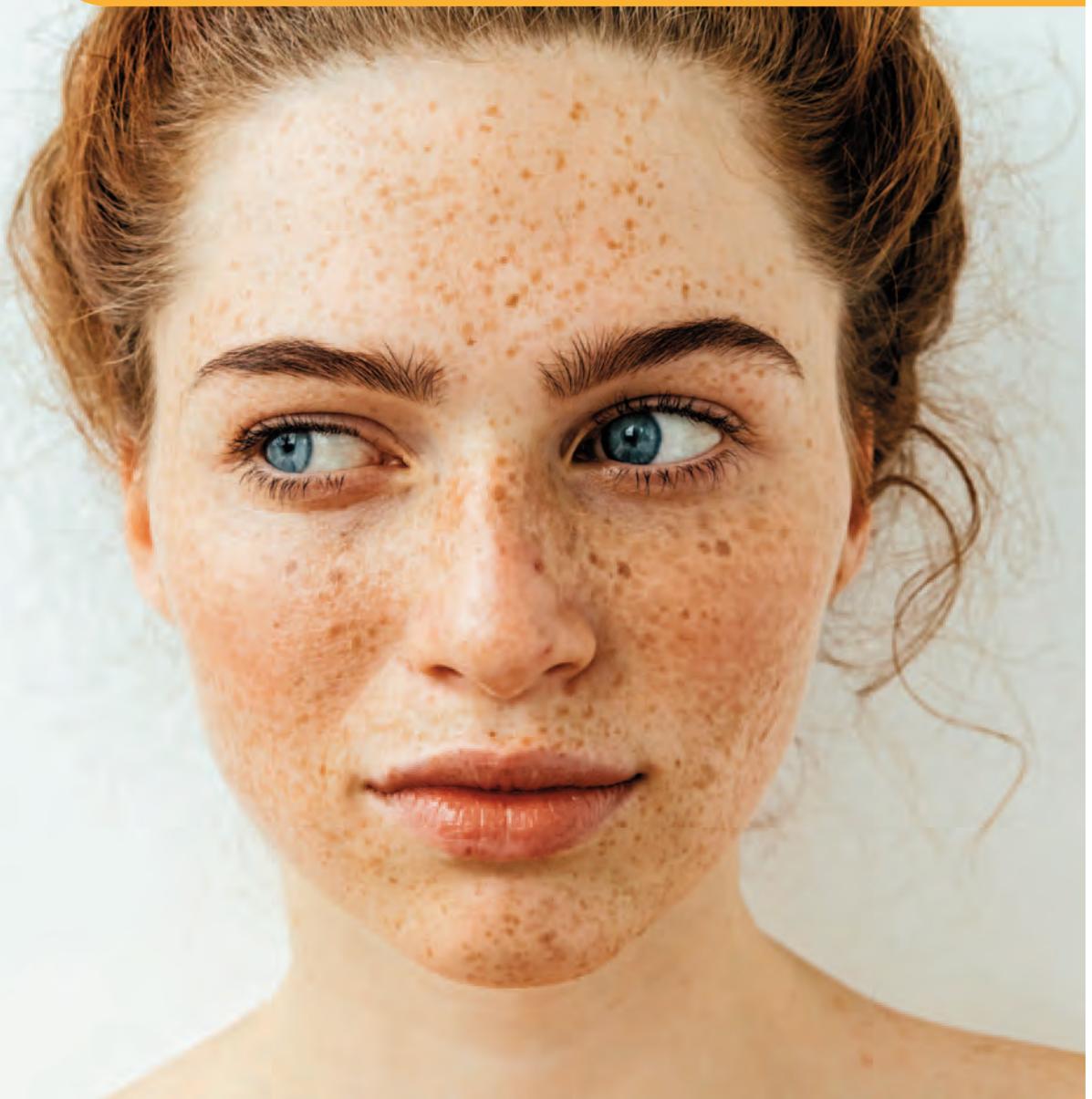


# miteinander

AUSGABE 5/2023  
19. OKTOBER 2023

INFORMATIONSZEITSCHRIFT DER CKK



**8** ZAHNGESUNDHEIT IM ALLTAG  
Richtige Dentalhygiene und Ernährung sind maßgeblich

**10** MEDIZINISCHE UNFÄLLE  
Was tun und welches Verfahren kann eingeleitet werden?

**12** FIBROMYALGIE  
Welche Hilfen gibt es?

**4** Frauen & Gesundheit  
Geschlechtsspezifische Ungleichheiten in der medizinischen Versorgung



Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

- [ckk-mc.be](https://ckk-mc.be)
- [facebook.com/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Alle digitalen Miteinander-Ausgaben finden Sie unter  
[ckk-mc.be/miteinander](https://ckk-mc.be/miteinander)



## SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

## GESUNDHEIT

- 4 ➤ Frauen und Gesundheit
- 8 ➤ Zahngesundheit im Alltag

## SOZIALES

- 10 ➤ Medizinischer Unfall?  
Was tun?
- 12 ➤ Welche Hilfen bei Fibromyalgie?

## GESUNDHEITSTREFF

- 13 ➤ Rhetorika: Abiturienten  
haben das Wort
- 14 ➤ Computersicherheit  
mit Die Eiche VoG
- 15 ➤ Gruppenreisen mit Alteo

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder der CKK,

Gesundheit ist ein fundamentales Menschenrecht, das allen unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft zusteht. Dennoch zeigt sich immer wieder, dass dieses Recht nicht gleichermaßen gewährt wird. Besonders deutlich wird dies bei der Gesundheitsdiskriminierung von Frauen. Ab Seite 4 befasst sich diese Miteinander-Ausgabe mit einer aktuellen Studie der CKK, in der gezeigt wird, dass Frauen nicht das gleiche Krankheitsrisiko und die gleichen Chancen auf medizinische Versorgung wie Männer haben.



© Pierre-Laurent Barroo

Trotz der Fortschritte in der Medizin und im Gesundheitswesen gibt es nach wie vor Gesundheitsunterschiede zwischen den Geschlechtern, die sich nicht allein auf biologische Faktoren zurückführen lassen. Arbeitsbedingungen, Einkommensniveau und soziale Lage beeinflussen den Gesundheitszustand erheblich. Frauen, insbesondere solche außerhalb Europas, sind von finanziellen Hürden beim Zugang zu Gesundheitsleistungen betroffen. Lebensstilfaktoren spielen ebenfalls eine Rolle, wobei Männer tendenziell mehr „Risikoverhalten“ zeigen.

Das Gesundheitssystem verstärkt oft die Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern anstatt sie zu beseitigen. Geschlechterstereotype beeinflussen die Diagnose und Behandlung von Gesundheitsproblemen bei Frauen erheblich. Schmerz wird bei Frauen oft weniger ernst genommen, und Krankheiten wie Endometriose werden falsch diagnostiziert.

Die mangelnde Vertretung von Frauen in der medizinischen Wissenschaft und Praxis trägt ebenfalls zur Gesundheitsdiskriminierung bei. Frauen müssen besser in die Gesundheitsversorgung integriert werden, und die Geschlechterverhältnisse in der medizinischen Praxis müssen sich ändern, um langfristig geschlechtsspezifische Ungleichheiten zu reduzieren.

**Madeleine Grosch**  
Vizepräsidentin der CKK

## impresum

### Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579, 1030 Brüssel

### Redaktion:

Chiara Seca, Laura Crott, Doris Spoden, Roger Rauw  
E-Mail: [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

### Layout und grafische Gestaltung:

**CITO Communication GmbH** Eupen  
[info@cito.be](mailto:info@cito.be) | +32 476 59 51 32

Titelfoto: © Adobe Stock

Fotos: © Adobe Stock / Shutterstock

# Kontaktangebot

Alle unsere Geschäftsstellen und Dienste sind am **Mittwoch, dem 1. und Donnerstag, dem 2. November** geschlossen.

In den Allerheiligenferien gelten angepasste Öffnungszeiten. Sehen Sie diese ein unter [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt) bevor Sie eine Geschäftsstelle besuchen.

Außerhalb der Allerheiligenferien gelten die regulären Öffnungszeiten:

## Eupen

**Kundenberatung:** montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

**Empfang** (ausschließlich Schnellschalter): montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr

**Sozialdienst:** freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

## Kelmis

**Kundenberatung:** montags von 13:30 bis 17 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

**Sozialdienst:** donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

## Sankt Vith

**Kundenberatung:** dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

**Sozialdienst:** freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung (freitags)

## Büllingen

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

**Sozialdienst:** dienstags von 9 bis 12:30 Uhr

So erreichen Sie uns:

- 📞 **Kundenberatung** | [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) | 087 32 43 33 (täglich von 9 bis 12:30 Uhr, montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr und freitags von 13:30 bis 16 Uhr)
- 📞 **Sozialdienst** | [sozialdienst@mc.be](mailto:sozialdienst@mc.be) | 087 30 51 16 (täglich (außer donnerstags) von 9 bis 12:30 Uhr)

Schnell und einfach: In der **App Meine CKK** können Sie Ihre Leistungen beantragen, Ihre Daten ändern, Ihre Erstattungen einsehen und noch vieles mehr! Laden Sie die App herunter unter [ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app)

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

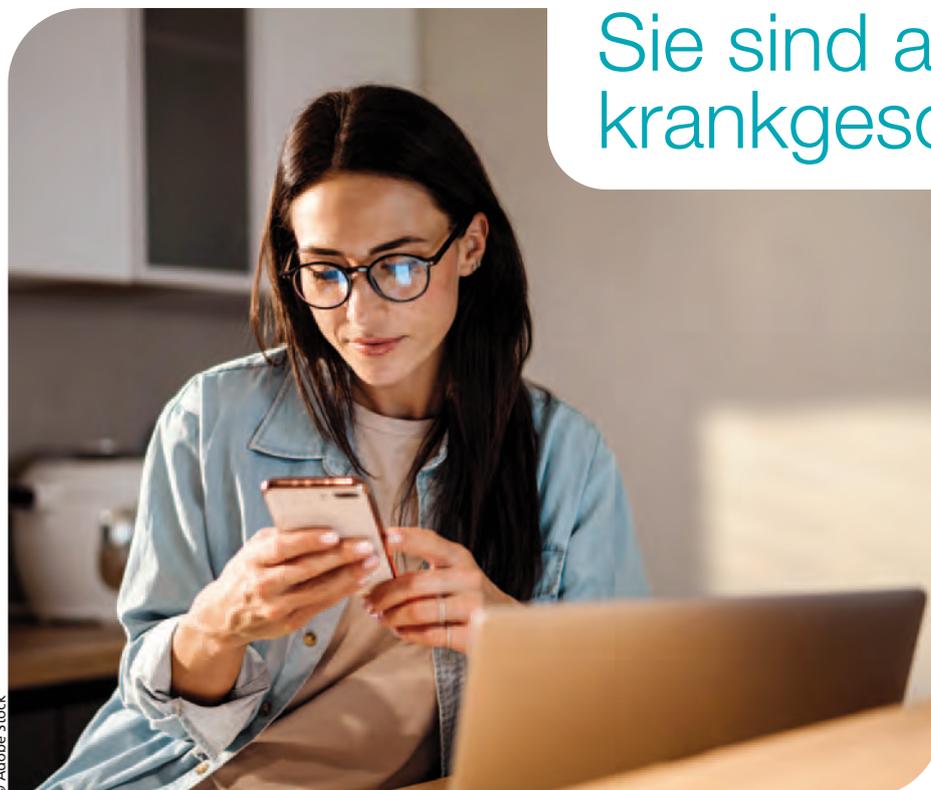
## Sie sind arbeitsunfähig krankgeschrieben?

Beantragen und versenden Sie Ihre Dokumente online!

Einige Dokumente in Zusammenhang mit Ihrer Arbeitsunfähigkeit können direkt online ausgefüllt, verschickt oder beantragt werden, unter [ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit](https://ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit): Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, Auskunftsblatt für Arbeitnehmer, Antrag auf teilzeitige Wiederaufnahme einer Tätigkeit, Einkommensbescheinigung.

Der Vorteil? Eine schnellere Bearbeitung Ihrer Anfragen.

Jetzt neu! Versenden Sie Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung über die App Meine CKK. Weitere Informationen und Download unter: [ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app).



© Adobe Stock

Unsere Erreichbarkeit: [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)

☎ 087 32 43 33 | ✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) | 📘 [facebook/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Wir sind für Sie da!

# Frauen und Gesundheit

Gesundheitsdiskriminierung nicht nur biologisch bedingt

**Frauen haben nicht das gleiche Krankheitsrisiko und die gleichen Chancen auf medizinische Versorgung wie Männer. Dies zeigt unter anderem eine aktuelle Studie der CKK.**

In Belgien leben Frauen durchschnittlich bis 84 Jahre und Männer bis 79,2 Jahre<sup>(1)</sup>. Wäre eine höhere Lebenserwartung tatsächlich ein Vorteil für Frauen? Nicht so sicher. Ihre Lebenserwartung bei guter Gesundheit (ohne Beeinträchtigung, ohne chronische Krankheit oder bei gefühlter guter Gesundheit) ist fast genauso hoch wie die der Männer: 64 bzw. 63,6 Jahre im Jahr 2020<sup>(2)</sup>. Frauen leben also im Durchschnitt fünf Jahre länger mit einer beeinträchtigenden Erkrankung als Männer.

Eine Analyse der Krankheiten, mit denen die meisten von ihnen konfrontiert sind, hilft, diese Tatsachen besser zu verstehen. Männer leiden häufiger an schweren und tödlichen Krankheiten in jüngeren Jahren: Krebs, Leberzirrhose, Herzinfarkt, Schlaganfall usw. Frauen hingegen leiden häufiger an Krankheiten, die zwar lästig oder sogar einschränkend, aber weniger gefährlich für ihr Leben sind: Rheuma, Migräne, Arthritis, Fibromyalgie, Schilddrüsenerkrankungen, Arthrose usw. Sie werden daher mit zunehmendem Alter stärker beeinträchtigt als Männer. Chronische Krankheiten schränken sie in ihren täglichen Aktivitäten stark ein, bis hin zu einer Gefährdung ihrer Arbeitsfähigkeit. Die Statistiken zur langfristigen Arbeitsunfähigkeit bestätigen dies. Im Jahr 2021 waren fast 15 % der weiblichen Arbeitnehmer erwerbsunfähig (Invalidität), während es bei den männlichen Arbeitnehmern 8 % waren. Bei den Frauen hat sich der Prozentsatz innerhalb von zehn Jahren fast verdoppelt. Hohe psychische Belastung, geringere Sicherheit am Arbeitsplatz, Rückenschmerzen, Burnout, Mobbing, Depressionen..., die Erklärungsfaktoren sind vielfältig.

## ▶ Nicht nur biologische Unterschiede

Svetlana Sholokhova, Forscherin im Studiendienst der CKK und Autorin einer umfassenden Studie über geschlechterspezifische Verzerrungen in der Gesundheitsversorgung<sup>(2)</sup>, stellt fest: „Geschlechterspezifische Gesundheitsunterschiede werden oft mit biologischen Faktoren erklärt, die sich auf genetische, hormonelle oder immunologische Aspekte konzentrieren. So sollen beispielsweise Männer und Frauen durch ihre Hormone für bestimmte Arten von Krankheiten besonders anfällig oder im



© Adobe Stock

Gegenteil vor ihnen geschützt sein. Zwar lässt sich die Langlebigkeit von Frauen teilweise durch den höheren Östrogenspiegel erklären. In den Wechseljahren aber sinkt der Östrogenspiegel, wodurch Frauen einem erhöhten Risiko für Osteoporose, die zu zahlreichen Knochenbrüchen führt, und für Herz-Kreislauferkrankungen ausgesetzt sind“.

Biologische Erklärungen können daher nicht alle geschlechterspezifischen Unterschiede in der Gesundheit erfassen. Die Realität ist viel komplexer. Es ist bekannt, wie sehr Arbeitsbedingungen, Einkommensniveau, Wohnqualität und soziale Lage einen direkten Einfluss auf den Gesundheitszustand ausüben. „Frauen leben häufiger als Männer in prekären Verhältnissen und in Armut. Sie sind häufiger Opfer von sozialer Ungleichheit und Diskriminierung, vor allem am Arbeitsplatz“, so die Forscherin. Es ist daher nicht überraschend, dass der Aufschub oder die Nichtinanspruchnahme von Gesundheitsleistungen aus finanziellen Gründen eher bei Frauen zu beobachten ist. Diese Tatsache ist bei Frauen, die außerhalb der Grenzen unseres Landes und vor allem außerhalb Europas geboren wurden, noch prägnanter.

Unter den gesundheitsrelevanten Faktoren ist der Lebensstil nicht zu vernachlässigen. Die verfügbaren Daten<sup>(2)</sup> zeigen, dass Männer mehr „Risikoverhalten“ an den Tag legen (übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, harte Drogen...), gefährlicher leben (Fahrweise, Extremsportarten...) und häufiger gewaltsam durch Unfälle sterben. Frauen ernähren sich im Vergleich besser, sind aber weniger körperlich aktiv als Männer. Adipositas und Übergewicht sind bei beiden Geschlechtern ähnlich ausgeprägt.

„Die Gesundheit von Frauen wird auch stark von den sozialen Erwartungen beeinflusst, die die Gesellschaft an sie stellt“, stellt Aurore Kesch, Präsidentin von Vie féminine, fest. „Über alle Generationen hinweg stellen sie ihre eigene Gesundheit oftmals hinter die Gesundheit der Menschen zurück, um die sie sich Tag für Tag kümmern, sei es im Familien- oder Berufsleben. Die psychische Belastung, die sie täglich auf sich nehmen, und die ungleiche Arbeitsteilung belasten ihre körperliche und geistige Gesundheit schwer“, sagte sie in der Einleitung der Studienwoche, die die Frauenbewegung Anfang Juli dem Thema Gesundheit gewidmet hatte. Frauen sind auch Opfer der Körper- und Perfektionsanforderungen, die die Gesellschaft an sie stellt. Dies hat schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit (lesen Sie dazu Seiten 6-7). So sind zum Beispiel Essstörungen und elterliches Burnout überwiegend weiblich.

„Letztendlich deutet alles darauf hin, dass Frauen ohne den hormonellen Unterschied, der sie stärker schützt, noch mehr Lebensjahre bei schlechter Gesundheit verbringen würden“, schließt Elise Deroitte, Leiterin der Studienabteilung der CKK.

## ▶ Frauen weniger gut versorgt...

Der Studiendienst der CKK<sup>(4)</sup> ist besorgt, dass unser Gesundheitssystem die Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern im Gesundheitsbereich nicht beseitigt, sondern sie sogar noch verstärkt. Es gibt viele Hürden, die Frauen daran hindern, Zugang zu einer angemessenen und qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung zu erhalten. Und sie sind nicht nur finanzieller Art. Geschlechterstereotype beeinflussen die Art und Weise, wie Gesundheitsfachkräfte bestimmte Gesundheitsprobleme bei Frauen erkennen und behandeln.



© Adobe Stock

Das auffälligste Beispiel ist das Thema Schmerz. Bei gleichen Symptomen werden Männern häufiger Schmerzmittel und Frauen häufiger angstlösende Mittel verschrieben <sup>(5)</sup>. Die Vorstellung, dass Frauen ihre Schmerzen übertreiben oder dass ihre Beschwerden auf eine psychologische Störung hindeuten, ist in medizinischen Kreisen nach wie vor vorherrschend.

Außerdem werden Frauenkrankheiten wie Endometriose (eine Erkrankung, die u. a. starke Schmerzen und unregelmäßige Menstruationsblutungen verursacht) falsch diagnostiziert. Und Männerkrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen unterdiagnostiziert, was vor allem auf frauenspezifische Symptome zurückzuführen ist, die den Ärzten nicht bekannt sind. Was ist das Ergebnis? Frauen werden später behandelt und haben ein höheres Sterberisiko.

### ▶ Kreuzdiskriminierungen

Häufig treffen mehrere Diskriminierungen zusammen und verstärken sich gegenseitig. Wie bereits erwähnt, haben Frauen in prekären Verhältnissen häufiger Gesundheitsprobleme und einen schwierigeren Zugang zur Gesundheitsversorgung. Dasselbe gilt für Frauen mit Migrationshintergrund. „Rassistische Diskriminierung und Einstellungen, denen Frauen aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit ausgesetzt sind, wirken sich schädlich auf ihre Gesundheit aus“, kritisierte der Sozialökonom Rachid Bathoum während der Studienwoche von Vie Féminine. „Obwohl gut dokumentiert, wird diesem großen Problem der öffentlichen Gesundheit kaum Beachtung geschenkt“.

Eine weitere Diskriminierungsquelle ist die Behinderung. Die Studie der CKK zeigt zum Beispiel, dass Frauen mit einer Behinderung seltener auf Brustkrebs untersucht werden als andere. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die entsprechenden Einrichtungen in den Krankenhäusern für Menschen mit Behinderungen schwer zugänglich und die zur Früherkennung eingesetzten Geräte nicht geeignet sind. Eine weitere Hypothese lautet, dass die Behandlung der Person durch die besondere Eigenschaft oder die primäre Wahrnehmung der Mediziner verzerrt

wird. Anders ausgedrückt: Bei einer Person mit einer Behinderung würde der Leistungserbringer vor allem die Behinderung sehen und die Frau dahinter vergessen.

### ▶ Frauen sind in der Medizin in der Minderheit

Für Svetlana Sholokhova liegt die Ursache des Problems in der Konstruktion der medizinischen Wissenschaft selbst, die nach wie vor überwiegend in den Händen von Männern liegt. Die Erfahrung und das Wissen von Frauen werden vernachlässigt. Frauen waren in klinischen Studien lange Zeit unterrepräsentiert. Bestimmte medizinische Fachgebiete (oft die lukrativsten...) sind nach wie vor überwiegend männlich dominiert. Darüber hinaus sind Frauen in Entscheidungsgremien und -orten (medizinische Akademien, Krankenhäuser, Universitäten usw.) nach wie vor in der Minderheit. Die Verringerung der geschlechterspezifischen Ungleichheiten im Gesundheitsbereich erfordert unweigerlich einen verbesserten Zugang von Frauen zur Gesundheitsversorgung. Und durch eine Veränderung der Herrschaftsverhältnisse, die die medizinische Praxis durchdringen.

- (1) Dies ist die durchschnittliche Anzahl Jahre, die ein im Jahr 2021 geborenes Kind voraussichtlich leben wird, wenn die aktuellen Sterblichkeitsraten in den kommenden Jahren unverändert bleiben.
- (2) Quelle: Föderales Planungsbüro, [indicators.be](https://indicators.be) (gute Gesundheit und Wohlbefinden).
- (3) Zur offiziellen belgischen Website [belgiqueenbonnesante.be](https://belgiqueenbonnesante.be)
- (4) „Femmes et soins de santé en Belgique - Quels sont les biais de genre dans les soins de santé et comment y remédier ?“, Svetlana Sholokhova, Studiendienst der CKK, Oktober 2023. Lesen Sie mehr in der Zeitschrift Santé & Société auf [mc.be](https://mc.be) (infos et actualités).
- (5) Dies ergab unter anderem eine Studie über die medikamentöse Behandlung von Patienten, die sich einer koronaren Bypass-Operation unterzogen hatten. K. Calderone, 1990, Zusammenfassung zu lesen auf [psycnet.apa.org](https://psycnet.apa.org)

Joëlle Delvaux  
Übersetzt aus En Marche

# Frauen und Gesundheit

Alle für verrückt erklärt - Die Pathologisierung des weiblichen Körpers

**Hysterisch, zerbrechlich, sensibel... Die Stereotypen, die Frauen für ihren psychischen Zustand verantwortlich machen, verbergen die Realität der geschlechterspezifischen Ungleichheiten, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken.**

Simone Biles, eine amerikanische Profi-Turnerin, die während der Olympischen Spiele 2021 in Tokio als Favoritin für die Wettkämpfe galt, unterbricht die Wettkämpfe, um ihre psychische Gesundheit zu schonen. „Reine Bequemlichkeit“, „Sie spielt die Diva“. <sup>(1)</sup> Die von der Presse gescholtene Spitzensportlerin hat dennoch schwerwiegende Probleme im Sportmilieu öffentlich gemacht (sexuelle Übergriffe, deren Opfer sie selbst war, Depressionen, Druck durch die Medien usw.). Während ihrer Laufbahnpause trägt sie den Kampf bis in den US-Kongress. Ihre Ankündigung erschüttert nicht nur die Sportwelt, sondern wirft auch die Frage auf, wie die psychische Gesundheit von Frauen in der Gesellschaft wahrgenommen wird.

## ▶ Wenn Zahlen für sich selbst sprechen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert „psychische Gesundheit“ als einen Zustand des Wohlbefindens, der es dem Einzelnen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, zu lernen, zu arbeiten und uneingeschränkt am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen. Und erinnert daran, dass „psychische Gesundheit ein Grundrecht eines jeden Menschen ist“. <sup>(2)</sup>

Seit 2008 hat sich die psychische Gesundheit der Belgier verschlechtert, wie aus der nationalen Gesundheitsumfrage von Sciensano aus dem Jahr 2018 hervorgeht <sup>(3)</sup>. In der Wallonie beispielsweise weist mehr als jeder Dritte (37,1 %) Anzeichen psychischen Unwohlseins auf, wobei es deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt: 43,6 % der Frauen gegenüber 29,8 % der Männer, wie eine Studie des Institut wallon de la prospective et de statistique (Iweps) zeigt <sup>(4)</sup>. Die Sciensano-Studie zeigt auch, dass mehr Frauen (18,8 %) als Männer (12 %), insbesondere ab 45 Jahren, Medikamente für ihre psychische Gesundheit wie Beruhigungsmittel und Antidepressiva einnehmen.

Ein weiteres alarmierendes Phänomen, das in den Medien kaum Erwähnung findet, sind Selbstmordversuche. Belgien gehört zu den Ländern mit der höchsten Sterblichkeitsrate durch Selbstmord. Im europäischen Vergleich belegt das Land den traurigen siebten Platz <sup>(5)</sup>. „Die Sterblichkeitsrate durch Suizid ist bei Männern höher als bei Frauen, aber belgischen Frauen geht es schlechter als Frauen in anderen europäischen Ländern“, sagt Rébecca Cardelli, Forschungsbeauftragte für Geschlechterstudien am Institut wallon de la prospective et de la statistique (Iweps). Was die Selbstmordversuche betrifft, so sind diese bei Frauen deutlich häufiger, wie aus einer Veröffentlichung des Iweps hervorgeht <sup>(4)</sup>. „Wenn man die Daten auf die gesamte belgische Bevölkerung ab 15 Jahren hochrechnet, kommt das Forschungsteam der Gesundheitsumfrage auf 52 Versuche pro Tag!“, enthüllt die Forscherin.

## ▶ Frauen psychisch anfälliger?

Die Psychologin Zoé Dewinter, die ihre Patientinnen im Women's medical center in Braine l'Alleud (einem Gesundheitszentrum für Frauen und Familien) betreut, antwortet mit einem klaren „Nein“. Biophysikalische Erklärungen, wie z. B. Hormon-

schwankungen, spielen für sie nur eine geringe Rolle: „In meiner Praxis stelle ich nicht mehr psychische Störungen bei Frauen fest. Frauen sprechen aber eher darüber als Männer“.

Andererseits wirken sich kulturelle und soziale Vorgaben stärker auf ihre psychische Gesundheit aus. Die 37-jährige Lucile hat gerade ein Eltern-Burnout hinter sich. Die Mutter von zwei Kindern spricht über ihre Erfahrungen: „Es war, als müsse man zugeben, in seiner Elternschaft versagt zu haben. Ich fühlte mich völlig allein. Die Leute halten es für normal, dass eine Frau sich um die ganze Familie, die Partnerschaft und den Urlaub kümmert, dass sie am Arbeitsplatz gute Leistungen erbringt, eine präsentе und verfügbare Freundin ist... Ich glaube nicht, dass von Männern so viel erwartet wird. Das Schlimmste ist, dass wir es als Frauen verinnerlicht haben: Wir müssen perfekt sein!“. Zuweilen wird manchen Frauen vorgeworfen, nicht loslassen zu können. „Das Problem ist, dass Frauen dazu neigen, sich in einer Rolle zu verfangen, die ihnen die Gesellschaft seit Generationen zuweist. Sie bestätigen selbst die Stereotypen, um nicht unangenehm aufzufallen und in der Norm zu bleiben“, beobachtet Zoé Dewinter.

„Frauen sind also nicht schwächer, sondern haben viel mehr zu bewältigen“, so die Psychologin, die auf das Ungleichgewicht hinweist, das in vielen Haushalten immer noch herrscht: „Die höhere psychische Belastung, weniger Zeit für sich selbst, das Gefühl der Isolation, die finanzielle Abhängigkeit usw. führen ebenso schnell zu einem Eltern-Burnout, einer chronischen Depression oder anderen Stimmungsstörungen. Es wird versucht, die Symptome und nicht die Ursachen der Krankheit zu behandeln“, warnt die Psychologin.



## ▶ „Frauen-Krankheitsbilder“

Depressionen, Angst- und Essstörungen ... werden in der kollektiven Vorstellung mit Frauen assoziiert. „Seit jeher hat die Medizin die Frau als schwaches Wesen definiert, das hormonellen Schwankungen unterworfen ist. Die von Männern dominierte Medizin tendiert traditionell dazu, die Frau und den weiblichen Körper zu pathologisieren“, analysiert Rébecca Cardelli vom Iweps.



Je mehr gewalttätige Situationen Frauen in ihrem Leben erleben, desto mehr wird de facto ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt. Beispielsweise nehmen 31 % der Frauen, die in ihrem Leben Inzestopfer waren, angstlösende Medikamente ein, verglichen mit 13 % der Frauen, die keine Opfer waren<sup>(1)</sup>.

Dasselbe gilt für rassistische, sexistische, dickenfeindliche, behinderungsbedingte Gewalt ... die zu Stress, Depressionen und Störungen aller Art führen. „Die WHO-Definition von psychischer Gesundheit setzt eine individuelle Verantwortung für unser Unwohlsein voraus. Die psychische Gesundheit hängt jedoch vom sozioökonomischen Umfeld, der Dynamik innerhalb des Familienhaushalts, der Verteilung der psychischen Belastung, der Art und Weise, wie Frauen in der Medizin begleitet werden, usw. ab“, betont Rébecca Cardelli.

### Die Gemeinschaft als Retter!

In der Zivilgesellschaft gibt es Vereinsstrukturen, die sich dafür einsetzen, gesundheitliche Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen sichtbar zu machen (siehe Kasten). Lucile nimmt an einer Gesprächsgruppe teil, die sich mit dem Eltern-Burnout befasst. „Als Frau fühlst du dich nicht mehr allein, wirst in deinem Leiden anerkannt, lernst, dich von Schuldgefühlen zu lösen und knüpfst Verbindungen zu anderen Müttern“. Die Psychologin Zoé Dewinter unterstützt diese Praxis: „Der Austausch von Informationen zwischen Frauen schützt sie vor Krankheiten oder psychischen Störungen. Sie äußern sich, teilen ihre Erfah-

rungen und schämen sich nicht für ihre Misserfolge oder Ängste. Das hat eine befreiende und schützende Wirkung, vorausgesetzt, die Frauen werden richtig betreut“.

Rébecca Cardelli geht noch einen Schritt weiter: „Hier geht es um einen nationalen Aktionsplan für psychische Gesundheit, der die Geschlechterdimension berücksichtigt und sich auf Betreuung und Prävention konzentriert, der auch von den Behörden umgesetzt werden muss“.

Die Covid-Krise und die #metoo-Bewegung haben die psychologischen Schwierigkeiten, mit denen Frauen im Alltag konfrontiert sind, ins Rampenlicht gerückt. Simone Biles und andere berühmte Sportlerinnen haben in der Branche für Bewegung gesorgt, indem sie sich dafür entschieden haben, auf ihre psychische Gesundheit zu achten. Ist die Gesellschaft bereit, diesen Gesinnungswandel zu nutzen, um Ungleichheiten abzubauen?

- (1) „Comment Naomi Osaka et Simone Biles ont montré qu'il n'y a pas de mal à ne pas être bien“, Jonas Creteur, Le vif, 31. Dezember 2021
- (2) „Mental health: strengthening our response“ Weltgesundheitsorganisation, Juni 2022
- (3) „Santé mentale - Enquête de santé 2018: principaux résultats“, Sciensano, 2020
- (4) Mitteilung – „Analyser la santé mentale sous l'angle du genre: un enjeu essentiel“, Iweps, 25. Mai 2023
- (5) Todesursachenstatistiken, standardisierte Sterberate durch Selbstmord pro 100 000 Einwohner, nach europäischen Ländern, Eurostat, 2020

**Sandrine Cosentino und Soraya Soussi**  
Übersetzung aus En Marche

# Ihre Zahngesundheit im Alltag

Richtige Dentalhygiene und Ernährung sind maßgeblich

**Unsere Zähne nutzen sich ab, das ist ganz normal. Aber bestimmte Ernährungsgewohnheiten oder zu aggressives Putzen können diesen Prozess so beschleunigen, dass eine Reparatur notwendig wird. Vorbeugen ist besser.**

Zähne, die empfindlich auf Hitze und Kälte reagieren, verkürzt, rissig oder gebrochen sind, häufig abbrechen, sich verfärben (der Zahnschmelz wird gräulich oder orange) - all das sind Anzeichen dafür, dass sich ein Gebiss abnutzt und es Zeit für einen Besuch beim Zahnarzt ist!

## ▶ Säurehaltige Getränke, Feind Nr. 1

Der übermäßige Konsum von Softdrinks (auch ohne Zucker), Energydrinks und Fruchtsäften ist eine der Hauptursachen für Abnutzungserscheinungen. „Die Säure in diesen Getränken schwächt den Zahn, indem sie den Zahnschmelz aufweicht. In der Folge greift alles, was den Zahnschmelz berührt, sei es die Zahnbürste oder die gegenüberliegenden Zähne, diese aufgeweichte Schicht an“, erklärt Mireille Kanaan, Zahnärztin an der Universitätsklinik Saint-Luc in Brüssel.

Laut einer aktuellen Studie<sup>(1)</sup> hatten 75 % der erwachsenen Belgier mindestens einen Zahn, der abgenutzt war oder Anzeichen von Abnutzung aufwies. Eine besorgniserregende Zahl, die wahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass die Belgier auch zu den größten Konsumenten von säurehaltigen Getränken in Europa gehören, stellt Mireille Kanaan fest. „Vor einigen Jahren gehörten wir zu den Top 3 der europäischen Länder. Heute sind wir in der Rangliste zurückgefallen, weil andere Länder anfangen, mehr zu konsumieren als wir, aber unser Verbrauch ist nicht gesunken.“ Er liegt bei etwa einer Dose (33 cl) pro Tag und Person. „Das ist viel“, kommentiert sie. Außerdem tritt die Zahnerosion immer früher auf. Eine Studie an Schulen in Flandern hat gezeigt, dass etwa 50 % der Teenager bereits einen Zahn mit Abnutzungserscheinungen haben.“

## ▶ Die richtige Zahnpasta wählen

Immer mehr Marken bieten Weißmacherformeln an. Doch die abrasiven Bestandteile, die in diesen Zahnpasten verwendet werden, um den Bleicheffekt zu erzielen, führen bei regelmäßiger Anwendung zu einer schädlichen Abnutzung. Die Schicht

des Zahnschmelzes, die weiß ist, wird schließlich dünner und lässt das innen liegende Zahngewebe (Dentin) durchscheinen, das eine orangefarbene Farbe hat. „Wenn man täglich eine weißmachende Zahnpasta verwendet, führt das letztendlich dazu, dass der Zahn gelb wird, anstatt weißer zu werden“, warnt Mireille Kanaan!

Die Zahnärztin rät auch von der täglichen Verwendung „selbstgemachter“ Zahnpasten ab, insbesondere von Rezepten auf der Basis von Natron. „Auch hier hat man sehr starke abrasive Bestandteile, aber darüber hinaus beraubt man sich der positiven Wirkung des Fluors, das in industriellen Zahnpasten zugesetzt wird. Dieses natürliche Mineral schützt die Zähne vor Karies“.

## ▶ Zähneputzen: ja, aber sanft

Die Abnutzung kann auch durch zu aggressives Putzen verursacht werden. In diesem Fall kann auch das Zahnfleisch geschädigt werden. Eine falsche Zahnputztechnik führt dazu, dass sich das Zahnfleisch zunächst zurückzieht und dann die Wurzel freilegt. Dies wird als Zahnfleischwund oder -rückgang bezeichnet. „Dann wird nicht nur der Zahn geputzt, der normalerweise im Mund sichtbar ist (die Krone), sondern auch die Wurzel des Zahns, wodurch dieser Teil abgenutzt wird. Das führt zu empfindlichen Zähnen“, erklärt die Zahnärztin.

Es wird empfohlen, die Zähne zwei- bis dreimal täglich mit einer gleichmäßigen, rotierenden Bewegung zu putzen, wobei die Bürste um 45 Grad geneigt und Ober- und Unterkiefer getrennt geputzt werden sollten (Zähne nicht zusammenbeißen).

## ▶ Mechanische Gründe

Der Verschleiß kann auch dadurch entstehen, dass die Zähne aneinander reiben. Dies geschieht, wenn sich einige Zähne aufgrund ihrer natürlichen Anlage viel stärker als andere berühren, oder bei Bruxismus (Knirschen), d. h. wenn man tagsüber oder nachts die Zähne zusammenpresst. Dieses unwillkürliche Zusammenziehen des Kiefers ist oft auf Stress oder Angst zurückzuführen, und die daraus resultierende Zahnabnutzung kann durch eine starre Schiene verringert werden. In diesem Fall sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden.

### Einige Tipps für Ihre Zahngesundheit

- ▶ Schränken Sie den Konsum von säurehaltigen Getränken und Lebensmitteln ein.
- ▶ Verwenden Sie eine Zahnbürste mit mittlerer Härte (medium) oder eine weiche Zahnbürste.
- ▶ Achten Sie auf eine sanfte Zahnputztechnik.
- ▶ Nehmen Sie eine normale Zahnpasta statt einer bleichenden oder selbstgemachten.
- ▶ Konsultieren Sie Ihren Arzt bei Sodbrennen, chronischem Erbrechen, bei dem die Säure im Mund aufsteigt, oder bei Zahnknirschen.

### Einige Tipps für den Verzehr von säurehaltigen Getränken

- ▶ Trinken Sie säurehaltige Getränke mit einem Strohhalm und vermeiden Sie es, sie zu schlürfen! So kommen sie weniger direkt mit deinen Zähnen in Kontakt.
- ▶ Spülen Sie den Mund direkt danach mit Wasser aus, um die Säuren zu verdünnen.
- ▶ Warten Sie eine halbe Stunde, bevor Sie sich die Zähne putzen. So hat der Zahnschmelz Zeit, sich wieder zu festigen.



© Adobe Stock

## ▶ Ein Mund unter Beobachtung

Wird die Abnutzung früh genug erkannt, kann sie durch eine Änderung der Essgewohnheiten und bessere Mundhygienetechniken gebremst werden. „Manche Verhaltensweisen lassen sich jedoch nur schwer ablegen“, räumt Mireille Kanaan ein. „Wenn sich der Verschleiß trotz allem verschlimmert oder wenn er von Anfang an sehr stark ist und der Patient Schmerzen hat, dann sollte eine Rekonstruktion in Betracht gezogen werden. Die Ästhetik spielt dabei manchmal aber auch eine Rolle, wenn Zähne abgebrochen sind“.

Im Gegensatz zu Karies greift die Abnutzung in der Regel mehrere Zähne gleichzeitig an. Die Behandlung ist daher komplex

und erfordert mehrere Sitzungen. Es gibt verschiedene Materialien (Harzkomposit oder Keramik), um die abgeriebenen Zähne wieder aufzubauen. Die Wahl wird in Absprache mit dem Patienten getroffen und hängt von verschiedenen Parametern ab. Unabhängig von der Wahl des Materials ist die Reparatur von Zähnen jedoch recht teuer. Vorbeugen ist also besser, wenn das Problem bekannt ist!

(1) „Non-Biological and Biological Risk Indicators for Tooth Wear Outcomes in Adults. Caries Res“, Kanaan M, Brabant A & al., Karger, 2022

**Aurelia Jane Lee**  
Übersetzung aus En Marche

## Säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke

Der Säuregrad wird in pH ausgedrückt. Ein pH-Wert von 7 wird als neutral angesehen. Stoffe, die unter diesem Wert liegen, sind sauer, Stoffe mit einem pH-Wert über 7 werden als alkalisch bezeichnet.

- ▶ Zitrusfrüchte: Zitronen (pH 2,5), Limetten, Grapefruits, Mandarinen und Orangen.
- ▶ Essig (pH 2,5) und alle mit Essig konservierten Lebensmittel (Gurken, Kapern...).
- ▶ Softdrinks und kohlenensäurehaltige Getränke (die Phosphor- und Zitronensäure enthalten...). Cola hat z. B. einen pH-Wert von 2,5.
- ▶ Die meisten Früchte (pH-Wert um 3 oder 4): Ananas (pH 2,7), Granatäpfel (pH 3), Erdbeeren (pH 3,5), Äpfel (pH 3,5), Pfirsiche (pH 3,75), Weintrauben (pH 4), Kiwis (pH 4,1), ...

- ▶ Fruchtsäfte (egal ob in Flaschen abgefüllt oder selbstgemacht). Orangensaft hat z. B. einen pH-Wert von 3,5.
- ▶ Konfitüren und Gelees (pH-Wert zwischen 3 und 3,5).
- ▶ Sauerkraut (pH 3,5) und alle mit Milchsäuregärung haltbar gemachten Gemüsesorten.
- ▶ Honig (pH 4): Er enthält Gluconsäure.
- ▶ Wein (pH 4): Weißwein sowie Champagner und Roséwein sind säurehaltiger als Rotwein.
- ▶ Tomaten und Tomatensaft (pH 4,5): Frische Tomaten sind jedoch weniger sauer als Tomaten aus der Dose oder aus Konzentrat.
- ▶ Kaffee: Von Natur aus sauer, der pH-Wert liegt bei etwa 5.
- ▶ Kresse, Sauerampfer und Spinat (pH 5,5).
- ▶ Tee (pH 5,5).

# Opfer eines medizinischen Unfalls?

## Schwierige und langwierige Prozeduren - Die CKK an Ihrer Seite

**Menschen, die der Ansicht sind, Opfer eines medizinischen Unfalls zu sein, fühlen sich oft hilflos. Besteht die Möglichkeit, einer Entschädigung für den erlittenen Schaden? Wie können diese Menschen eine Entschädigung erhalten? An wen können sie sich wenden? Die Juristinnen Virginie Gauché und Françoise Vandermeulen von der CKK beleuchten diese Fragen in einem Interview von En Marche.**

■ **En Marche:** Medizinische Unfälle lassen sich nur schwer in Zahlen fassen, doch die Folgen können schwerwiegend sein. Dennoch gelingt es nur wenigen Opfern, eine Entschädigung zu erhalten, warum?

**Virginie Gauché:** Wenn von Behandlungsfehlern die Rede ist, wird oft das offensichtliche Beispiel der vergessenen Kompresse im Körper des Patienten angeführt. Die Wirklichkeit ist jedoch deutlich komplexer. Der Kontext ist stets ein besonderer. Es kann zu Komplikationen kommen und ein medizinischer Unfall ist nicht immer gleichbedeutend mit einem Fehler, einem Fehlverhalten.

Unsere Erfahrung mahnt uns, bei Patienten, die denken, dass sie Opfer eines ärztlichen Kunstfehlers geworden sind, keine Hoffnungen zu wecken, die möglicherweise enttäuscht werden.

Ein Opfer kann auf eine Entschädigung für seinen Schaden hoffen, wenn der Leistungserbringer für den medizinischen Unfall verantwortlich gemacht wird. Er muss also einen Fehler begangen haben und dieser Fehler muss mit dem erlittenen Schaden in Zusammenhang stehen. Dies zu beweisen ist alles andere als einfach.

Wenn keine Haftung des Leistungserbringers (in der Praxis meist ein Arzt, weshalb wir diesen Begriff im Folgenden häufig verwenden werden, Anm. d. R.) besteht, kann nur der Fonds für medizinische Unfälle das Opfer unter bestimmten Voraussetzungen entschädigen (siehe unten).

Letztendlich wird nur in ganz wenigen Fällen eine Entschädigung zugesprochen. Langwierige Verfahren enden dann mit einer Ablehnung oder einer Entschädigung, die dem Geschädigten nur lächerlich vorkommt. Wir sind weit von den Summen entfernt, die vor amerikanischen Gerichten erstritten werden.

■ **EM:** Welche Verfahren gibt es, um seine Rechte als Patient durchzusetzen?

**VG:** Zunächst einmal ist es wichtig, dass die Person, die sich als Opfer eines medizinischen Unfalls sieht, weiß, was sie erreichen möchte.

Wenn sie eine Erklärung wünscht, vom Arzt als Opfer anerkannt werden möchte oder eine Wiedergutmachungs- oder Ausgleichsleistung erhalten möchte, ist es am besten, einen Vergleich in Betracht zu ziehen.

Wenn das Opfer eine Entschädigung anstrebt, gibt es drei Möglichkeiten (siehe rechts): der Versuch eines außergerichtlichen Vergleichs mit dem betroffenen Arzt oder über seinen Versicherer, ein Gerichtsverfahren oder die Inanspruchnahme des Fonds für medizinische Unfälle. Danach hängt alles von der Art und Schwere des Schadens, den Umständen und der Frage ab, ob der Arzt den Unfall verschuldet hat oder nicht.

Ein Verfahren sollte nur in Kenntnis der Sachlage eingeleitet werden. Hier kommt die CKK ins Spiel. Wir bieten unseren Mitgliedern eine spezielle Unterstützung bei medizinischen Unfällen an. Es handelt sich um eine erste Unterstützung, die darin besteht, ihnen eine erste medizinische und rechtliche Bewertung zu geben, um sie bestmöglich zu beraten und zu orientieren.

■ **EM:** Wie sieht dies konkret aus?

**Françoise Vandermeulen:** Das Mitglied (oder sein Vertreter), das die Rechtshilfe bei einem medizinischen Unfall in Anspruch nehmen möchte, wird gebeten, sich mit einem Kundenberater der CKK in Verbindung zu setzen. Ein sachkundiger Mitarbeiter nimmt dann telefonisch Kontakt mit dem Mitglied auf, hört sich seine Darstellung an, erklärt ihm den Inhalt und die Schritte der angebotenen Hilfeleistung, fordert es auf, seine medizinischen Unterlagen zusammenzustellen und bestimmte Formulare auszufüllen.

Die vom Mitglied zusammengestellte Akte wird zur Analyse an einen Arzt und einen Juristen weitergeleitet, die beide Experten auf dem Gebiet der medizinischen Unfälle sind. Nach Abschluss ihrer Analyse treffen sich diese beiden Experten mit dem Mitglied, um ihm ihre Meinung mitzuteilen und es bestmöglich zu beraten. Mit diesem Gespräch endet der Beitrag der CKK.





© Adobe Stock

## Fokus auf mögliche Verfahren

Medizinischer Unfall: die Prozeduren im Überblick

**Um seine Rechte als Patient nach einem medizinischen Unfall durchzusetzen, gibt es verschiedene Verfahren. Jedes hat seine Eigenheiten, Vor- und Nachteile.**

### 1 Die Vermittlung

Es ist immer besser, mit dem Arzt im Gespräch eine Einigung zu erzielen. Die Einschaltung eines Vermittlers kann die Sache erleichtern. Voraussetzung ist allerdings, dass der Arzt bereit ist, an einer Vermittlung teilzunehmen, und dass beide Seiten in der Lage sind, den Standpunkt der anderen Seite zu hören. Wenn sich der medizinische Unfall in einem Krankenhaus zugezogen hat, ist es am besten, sich mit dem dort tätigen Vermittler in Verbindung zu setzen. Auch die föderale Ombudsstelle für Patientenrechte<sup>(1)</sup> kann an den zuständigen Mittler verweisen.

Die Vermittlung hat den Vorteil, dass sie kostenlos und schnell ist (die meisten Fälle werden innerhalb weniger Monate abgeschlossen). Der Patient hat jedoch keinen Anspruch auf eine finanzielle Entschädigung, es sei denn, eine Einigung führt dazu, dass der Arzt einen Antrag bei seiner Versicherungsgesellschaft einreicht.

### 2 Die außergerichtliche Einigung und das Gerichtsverfahren

Wenn der Versicherte über Beweise für eine Haftung des Arztes verfügt (d. h. den Nachweis eines Fehlers und eines damit zusammenhängenden Schadens), kann er eine Entschädigung anstreben.

Die Haftung eines Arztes nachzuweisen, ist ein eine schwere Bürde, die auf dem Opfer lastet. Wenn der Arzt und sein Versicherer gesprächsbereit sind, kann ein Austausch auf gutlichem Wege eingeleitet werden, der zu einem Vergleich führt. Andernfalls kann ein Gerichtsverfahren vor dem zuständigen Gericht in Betracht gezogen werden.

Unabhängig davon, ob die Suche nach einer Haftung auf gutlichem oder gerichtlichem Wege erfolgt, muss die Person vorsichtig sein: Nach Ablauf einer bestimmten Frist kann ihr Anspruch auf Entschädigung nicht mehr geltend gemacht werden. Die Zeit, die verstreicht, macht es auch nicht einfacher, Beweise zu sammeln. Es ist daher ratsam, sich so schnell wie möglich zu informieren, um seine Rechte zu wahren.

Man muss sich auch darüber im Klaren sein, dass ein Prozess zum Nachweis der ärztlichen Haftung langwierig (im Durchschnitt zehn Jahre), nicht abgesichert und sehr teuer ist, selbst wenn die Person eine Rechtsschutzversicherung hat.

### 3 Der Fonds für medizinische Unfälle

Durch die Eröffnung einer Akte beim Fonds für medizinische Unfälle (FMU)<sup>(2)</sup> kann in bestimmten Fällen auch eine Entschädigung erlangt werden. Die Inanspruchnahme des FMU ist kostenlos. Es ist jedoch ratsam, sich hauptsächlich von Ärzten unterstützen zu lassen, wenn ein Gutachten eingeholt wird.

Zu beachten ist, dass medizinische Experimente und rein ästhetische Behandlungen nicht in den Zuständigkeitsbereich des FMU fallen.

In den ihm vorgelegten Fällen<sup>(3)</sup> prüft der FMU zunächst, ob der Schaden auf einen Fehler des Arztes zurückzuführen ist.

**Wenn der FMU zu dem Schluss kommt, dass der Arzt haftbar ist, wird er den Schaden jedoch nur in drei Fällen ersetzen:**

- Der Arzt bestreitet seine Haftung und der Schaden des Opfers ist im Sinne des Gesetzes schwerwiegend genug.
- Der Arzt ist nicht versichert.
- Die Versicherungsgesellschaft des Arztes macht ein Entschädigungsangebot, das der FMU als offensichtlich unzureichend erachtet.

In allen anderen Fällen, in denen der FMU zu dem Schluss kommt, dass der Arzt haftbar ist, leistet er keine Entschädigung, sondern gibt lediglich eine Stellungnahme ab. Diese Stellungnahme ist für den Arzt oder seinen Versicherer nicht bindend. Wenn das Opfer weiterführende Schritte unternehmen möchte, muss es ein Gerichtsverfahren beantragen.

**Wenn der FMU zu dem Schluss kommt, dass der Arzt nicht haftbar ist, prüft er, ob der Schaden die gesetzlichen Voraussetzungen für eine Entschädigung erfüllt: Der Schaden muss aus einer Gesundheitsleistung resultieren, nicht auf den Gesundheitszustand des Patienten zurückzuführen sein und anormal und schwerwiegend<sup>(4)</sup> sind gesetzlich definiert und werden vom FMU streng ausgelegt.**

Wenn der FMU eine Entschädigung gewährt, kann es bei größeren Schäden sinnvoll sein, einen Rechtsanwalt mit der Prüfung des Entschädigungsangebots zu beauftragen.

Das Verfahren über den FMU fügt also eine Entschädigungsmöglichkeit hinzu, wenn kein Verschulden vorliegt, was weder bei einer außergerichtlichen Einigung noch bei einem Gerichtsverfahren möglich ist. Die Erfolgsaussichten sind jedoch nicht garantiert. Aus dem letzten Jahresbericht des FMU<sup>(4)</sup> erfahren wir, dass von den 4255 Stellungnahmen, die seit seiner Gründung abgegeben wurden, nur 12 % zu einer Entschädigung führten.

Der FMU war mit der Bearbeitung der Fälle sehr stark in Rückstand geraten. Die Situation hat sich jedoch erheblich verbessert. Die Frist ist allerdings immer noch lang, wenn man bedenkt, welche alten Fälle noch zu bearbeiten sind und angesichts der Zeit, die für die medizinische Analyse benötigt wird, insbesondere wenn ein Gutachten in Auftrag gegeben wird.

(1) 02 524 85 21 / mediation-droitsdupatient@health.fgov.be

(2) 02 894 21 00 / secr-fmo@riziv-inami.fgov.be

(3) 88 % der medizinischen Unfälle, die der Analyse des FMU unterliegen, ereignen sich im Krankenhaus. Die häufigsten Bereiche sind Orthopädie, Gastroenterologie und Gynäkologie/Geburtshilfe.

(4) Der Bericht 2022 des FMU ist einsehbar unter inami.fgov.be (unter publications)

Das Gespräch führte **Joëlle Delvaux**  
Übersetzung aus En Marche

# Fibromyalgie, die multifaktorielle Erkrankung

## Nicht vollständig erforscht - Welche Hilfen gibt es?

In Belgien sind schätzungsweise 300 000 Menschen - überwiegend Frauen zwischen 30 und 50 Jahren - von Fibromyalgie betroffen. Diese komplexe, schwer zu diagnostizierende Erkrankung kann im Alltag sehr einschränkend wirken. Die Behandlung zielt vor allem auf die Linderung der Symptome ab.

Die Fibromyalgie (oder das Fibromyalgie-Syndrom) ist bekannt als die Krankheit, die „überall und immer weh tut“. Ihre Begleitsymptome sind diffuse Schmerzen, Steifheit, starke Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Angstzustände, Depressionen, Kälte- und Hitzeintoleranz usw.

Die Ursache dieser noch nicht vollständig bekannten Erkrankung soll multifaktoriell bedingt sein. Zahlreiche Studien bestätigen eine Fehlfunktion des zentralen Nervensystems sowie Störungen im inhibitorischen System. Das Syndrom kann manchmal nach einem heftigen emotionalen Schock, einem Trauma oder einer Viruserkrankung ausgelöst werden. Die Behandlung der Krankheit besteht aus einer Kombination von Medikamenten, körperlicher Rehabilitation (u. a. durch Kinesiotherapie) und einer Anpassung des Lebensstils, um sich geistig und körperlich besser zu fühlen.

### ▶ Besondere Rückerstattungen

- ◊ Da es sich bei Fibromyalgie um eine chronische Erkrankung handelt, werden pro Jahr 60 kinesiotherapeutische Behandlungen von 30 Minuten erstattet (anstelle von 18 Sitzungen bei gewöhnlichen Erkrankungen). Die erste Verordnung muss von einem Facharzt für Rheumatologie, physikalische Medizin und Rehabilitation, Neurologie oder innere Medizin ausgestellt werden.
- ◊ Bestimmte Schmerzmittel zur Behandlung von chronischen Schmerzen werden erstattet. Ein Antrag auf Erstattung muss beim Vertrauensarzt der Krankenkasse mithilfe eines Formulars gestellt werden, das bei einem Kundenberater der Krankenkasse erhältlich ist.

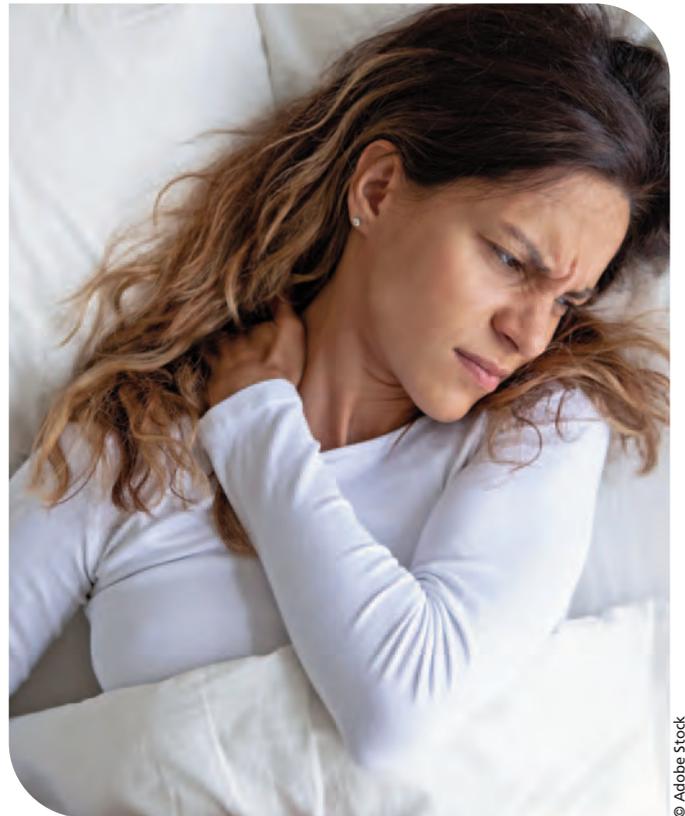
### ▶ Eine Schmerzbehandlung

Auf Empfehlung des Arztes kann die Patientin oder der Patient ein Schmerzreferenzzentrum aufsuchen, um die Schmerzen in einem multidisziplinären Ansatz (Arzt, Psychiater, Krankenpfleger usw.) zu bewerten, besser zu verstehen und zu behandeln. Achtung: Die Wartezeiten für einen Termin sind oft lang (mehrere Monate).

### ▶ Unterstützung durch Menschen, die ebenfalls betroffen sind

Patienten und ihre Angehörigen können bei der Vereinigung Focus Fibromyalgie<sup>(1)</sup> fundierte Informationen, wertvolle moralische Unterstützung und soziale Orientierung finden.

Ebenfalls lesenswert ist das Buch „Cet invisible... cet incompris... le syndrome fibromyalgique“<sup>(2)</sup>, das von Carine Stage verfasst wurde, einer Frau aus Namur, die seit vielen Jahren an diesem Syndrom leidet. Dieses sehr leicht verständliche Buch enthält zahlreiche Erfahrungsberichte und liefert Schlüssel zur Verbesserung des Alltags. Es öffnet den Weg zu neuen Möglichkeiten durch präventive und befreiende Maßnahmen.



© Adobe Stock

### ▶ Und das chronische Erschöpfungssyndrom?

Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS), das häufig mit Fibromyalgie in Verbindung gebracht wird, äußert sich durch einen wiederkehrenden Zustand von Müdigkeit oder Erschöpfung, der länger als sechs Monate anhält und sich auch durch Schlaf nicht bessert. Typisch ist die völlig fehlende körperliche Belastbarkeit. Weitere Symptome können hinzukommen: Gelenkschmerzen, kognitive Störungen, Kopfschmerzen...

Auf Anraten des Hausarztes kann sich ein Patient, der CFS-Symptome aufweist, an ein multidisziplinäres CFS-Diagnosezentrum wenden. Nach der Diagnose wird eine angemessene Behandlung vorgeschlagen, die auch eine kognitive Verhaltenstherapie umfassen kann (die außerhalb des Zentrums durchgeführt wird). Diese Leistungen werden zum größten Teil von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet.

Darüber hinaus erhält eine Person mit CFS jährlich 60 kinesiotherapeutische Sitzungen unter denselben Bedingungen wie bei Fibromyalgie.

(1) Focus Fibromyalgie Belgique asbl, 0474 82 11 04 (wochentags 14 bis 18 Uhr), [focusfibromyalgie.be](http://focusfibromyalgie.be)

(2) Herausgegeben im Jahr 2023 durch „Le livre en papier“, kann das Buch (180 S.) zum Preis von 16 € auf [publier-un-livre.com](http://publier-un-livre.com) oder per E-Mail direkt bei der Autorin bestellt werden [carinestage@gmail.com](mailto:carinestage@gmail.com)

Joëlle Delvaux (mit dem Sozialdienst)  
Übersetzung aus En Marche

# Rhetorika 2024 - Abiturienten haben das Wort

Ocarina Ostbelgien organisiert erneut den Rednerwettbewerb

Ihr macht gerade euer Abitur? Ihr geht in der Deutschsprachigen Gemeinschaft zur Schule? Das reicht schon, um dabei zu sein. Natürlich erwarten wir auch Motivation, frische Ideen und Neugierde auf Neues. Rhetorika ist für alle da: Ob ihr technisch oder künstlerisch begabt seid, ob ihr sprachgewandt oder eher der naturwissenschaftliche Typ seid – „Reden“ um voranzukommen, müsst ihr früher oder später alle einmal.

Richtige Worte öffnen die richtigen Türen! In unserem Wettbewerb und in seinen begleitenden Seminaren sollt ihr den „Ernstfall Berufsleben“ proben. Auf dass ihr durch Sprache Ziele erreicht, Kontakte knüpft, begeistert, Prozesse in Bewegung setzt.

Zur Erinnerung: Nach den Einschreibungen beginnt der eigentliche Wettbewerb mit dem Vorseminar, an dem alle angemeldeten Abiturienten teilnehmen. Dabei werden euch die Grundregeln der Redekunst beigebracht. Weiter geht es dann für alle mit dem Vorfinaale. Dort haltet ihr eine kurze Rede vor einer Jury, die dann die 8 Finalisten bestimmt. Für diese 8 Kandidaten gibt es ein zweitägiges Seminar, bei dem sie ihre rhetorischen Grundfähigkeiten vertiefen und nützliche Tipps und Tricks für eine gute Rede erhalten. Am 13. März 2024 findet dann die Generalprobe statt. Hier halten die Finalisten zum ersten Mal eine Rede vor einem ausgewählten Publikum, das ihnen im Anschluss ein Feedback gibt.

## ▶ Dann ist es soweit...

Der Höhepunkt des Wettbewerbs ist sicherlich der Finaltag. Während des Tages bereiten die Abiturienten ihre Rede vor, die dann abends vor dem Publikum und einer Fachjury gehalten wird. Im Anschluss kürt die Jury den 1. bis 3. Platz und die Zuhörer wählen den Publikumssieger.



## ▶ Das sind die Termine:

Theorieseminar	13.01.2024	in Eupen (Parlament der DG)
Vorfinaale	27.01.2024	in Eupen (Ocarina Büro)
Praxisseminar	24.+25.02.2024	in Sankt Vith (Triangel) und Büllingen (Kino Scala)
Generalprobe	13.03.2024	in Eupen (Parlament der DG)
Finale	16.03.2024	in Büllingen (Kino Scala)

## ▶ Dabei sein ist alles!

Einschreibung über das Formular auf der Website:



Anmeldeschluss ist der 22. Dezember 2023.



**OCARINA**  
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 34

✉ eupen@ocarina.be

💻 ocarina.be/de

📘 facebook.com/ocarina-eupen

# Tag der Computersicherheit bei Die Eiche VoG

Am 30. November beim DiGi-Treff im Eiche-Zentrum

Die Redewendung „Vorsicht ist die Mutter der Porzellanke“ geht auf eine Zeit zurück, wo man das gute, teure Porzellan nur selten zu besonders festlichen Anlässen auf den Tisch brachte. Dabei ging man äußerst achtsam und materialschonend mit den edlen Teilen um, damit diese nach Gebrauch wieder unbeschadet zurück in die Aufbewahrungstruhe kamen.

Ähnlich vorsichtig sollte man allgemein und insbesondere am Computer mit seinen persönlichen Daten umgehen. Passwörter sind keine lästigen Hindernisse, sondern der Zugang zu privaten und sensiblen Informationen. Und während der Taschendieb es auf Taschen und Geldbörsen abgesehen hat, verschafft sich der Hacker Zugang zu Computer und Bankkonten.

Angst und Panik schüren ist aber auch fehl am Platz. Wenn man gewisse Regeln befolgt, hat der Online-Dieb keine Chance. Genau darum geht es beim **Tag der Computersicherheit** und beim nächsten DiGi-Treff der Eiche VoG im **Eiche-Zentrum (Donnerstag, 30. November 2023 um 18:30 Uhr)**.

Der DiGi-Treff ist ein völlig neuartiges Eiche-Angebot mit einer gesunden Mischung aus Bildung und Unterhaltung. Wissenswertes rund um das Thema des aktuellen Aktionstages, Gewinnspiele, Interviews, kleine Knabberereien, Musik, Gäste im Eiche-Zentrum und meistens ein Online-Stargast.

Beim letzten DiGi-Treff hatten wir Leonard Lansink, besser bekannt als Wilsberg aus der gleichnamigen Serie, zugeschaltet.

Mit 10 € für Eiche-Mitglieder bzw. 15 € für Nicht-Mitglieder bist Du dabei. Die Chance solltest Du nicht verpassen!

## Eiche-Erlebniskalender

So. 5.11.2023	10 Uhr	Wanderung Ternell	
Do. 9.11.2023	14 Uhr	Wanderung Amel	
Sa. 18. + 25.11.2023	9 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs mit Zertifizierung	60 €
Do. 30.11.2023	18:30 Uhr	DiGi-Treff „Computersicherheit“	10 €
So. 3.12.2023	10 Uhr	Wanderung Aachen (D)	
Mo. 4. bis 8.12.2023		Reise Braunschweig-Wolfenbüttel-Wolfsburg (Ü/F+)	ab 549 €
Mo. 11.12.2023	9 Uhr	Anmeldetag Reisen 2024	

## Geschenkidee

An **Weihnachten** denken und Erlebnisse schenken! Wenn Du noch auf der Suche nach einem werthaltigen Weihnachtsgeschenk bist, empfehlen wir Dir unsere **Bildungs- und Erlebnisgutscheine**. Frei wählbarer Betrag, kein Ablaufdatum!

## Wann kommst Du zur Eiche?

Wir freuen uns auf jedes neue Mitglied, auf ehrenamtliche Mitarbeiter und suchen ständig Kursleiter für Bewegungsangebote und Berater/Ausbilder im Computer- und Handybereich für ganz Ostbelgien. Und wir helfen Menschen, die gestalten und Eiche-Projekte in ihrer Umgebung umsetzen möchten.

## Last Minute

Drei-Städte-Reise vom 04. bis 08. Dezember nach Braunschweig-Wolfenbüttel-Wolfsburg (ÜF+)

5-tägige Städtereise zu den Weihnachtsmärkten in Braunschweig, Wolfenbüttel und Wolfsburg mit zusätzlicher Besichtigung der Phaeno-Welt der Phänomene und der Autostadt in Wolfsburg sowie Lessinghaus und Schlossmuseum in Wolfenbüttel und Burg Dankwarderode mit Stadtführung in Braunschweig (ab 549 € pro Person, Einzelzimmer: +120 €)

## Infos & Anmeldungen

### Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 Eupen

087 59 61 31

info@die-eiche.be

die-eiche.be

# Unvergessliche Alteo-Ferienabenteuer

Am Rhein, im Elsass und in Lier

## Oh wie ist es am Rhein so schön...

Im September 2023 weilte unsere Alteo-Gruppe am Rhein, in Oberwinter. Die bunte Ferientruppe durfte die Herbstreise bei besten Temperaturen nach allen Regeln der Kunst genießen. Auf dem Programm standen ein Besuch auf der Straußenfarm, Besuche von Ahrweiler und Königswinter und viele schöne Begegnungen. Zwischen Besichtigungen und Bummeln erlebte die Gruppe immer wieder schöne Momente des Innehaltens und der Erholung. Die Reise endete mit einem Besuch in Bonn und einem asiatischen Essen in einem japanischen Restaurant. Auch dies war für die Teilnehmer eine wahre Entdeckung. Die Fahrt endete nach vier Tagen mit viel Begeisterung, neuen Eindrücken und schönen Erlebnissen.

Wir danken unseren Ferienbegleitern: Monika, Erna, Danny, Gerd und Paul



## Mit Alteo auf 2-Tagesfahrt nach Lier

Datum vormerken: Von Samstag, den 4. Mai bis Sonntag, den 5. Mai 2024 erkunden wir nach dem Motto „Belgien entdecken“ die Stadt Lier bei Antwerpen. Dort erhalten wir einen umfangreichen Einblick in die Stadtgeschichte, Kultur, Architektur und vieles mehr. Freuen wir uns auf unvergessliche Tage voller Entdeckungen und bereichernder Begegnungen. Machen wir gemeinsam diese Reise zu einem besonderen Erlebnis, das noch lange in unseren Erinnerungen nachklingen wird! Wir fahren mit dem Reisebus und übernachten im Hotel. Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

## Mit Alteo zum Weihnachtsmarkt ins Elsass!

Vom 13. bis zum 14. Dezember geht es mit Alteo auf Wintertour ins Elsass, genauer gesagt nach Colmar. Nach mehreren Besuchen von Weihnachtsmärkten in der Region, geht es in diesem Jahr nach Frankreich zur „Magie de Noël“ (die „weihnachtliche Magie“). Dort erwartet uns ein vorweihnachtliches Besucherprogramm mit Übernachtung im Hotel, mitten im Zentrum der Stadt. Die Alteo-Ehrenamtlichen haben wieder ein spannendes Programm zusammengestellt damit wir „in die weihnachtliche Seele des Elsasses“ eintauchen können. Begleitet wird die Gruppe von Alteo-Ehrenamtlichen. Komm mit uns auf „Wintertour ins Elsass“!

### Infos und Anmeldung

087 59 61 36 • [vanessa.horst@mc.be](mailto:vanessa.horst@mc.be)



### Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

☎ 087 59 61 36

📧 [alteo-dg.be](mailto:alteo-dg.be)

✉ [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

Alteo ist eine Organisation für Erwachsenenbildung und Partner-Vereinigung der CCK.

# Psychologie: 360 € pro Jahr

## Die CKK erstattet:

- bis zu 20 € pro Sitzung und 360 € pro Jahr
- für jedes CKK-Mitglied
- für jede Art von Begleitung: Einzel-, Familien-, Paarberatung...

[cck-mc.be/psy](https://cck-mc.be/psy)



Beantragen Sie die Erstattung in der App Meine CKK!

