



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **SEPTEMBER 2024**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X

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



**Ernährung
gesünder, besser,
nachhaltiger!**

Erhöhte Kostenerstattung

Weniger zahlen
für Gesundheitsleistungen

Geschlechtsangleichung

Welche Unterstützung,
Begleitung und Erstattung?

Die CKK an Ihrer Seite

mit vielen Veranstaltungen zur
Förderung Ihrer Gesundheit

Gesundheit: ein Rezept mit vielen Zutaten

Mit dem Wunsch eines nachhaltigeren Ernährungssystems erinnert die CKK daran, dass die Gesundheit aus vielen Faktoren besteht und jeden Bürger betrifft.

Die positiven Auswirkungen einer ausgewogenen Ernährung auf die Gesundheit sind heute umfassend dokumentiert. Ebenso wie die negativen Auswirkungen von „Junk Food“ auf unser Herz-Kreislauf-, Hormon-, Gelenk- und Knochensystem oder auf unser Körperbild...

Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit hängt nicht nur davon ab, wie viel und was wir essen. Auch die Art und Weise, wie unsere Lebensmittel produziert und transportiert werden, spielt eine wichtige Rolle. Wir müssen uns mit größeren Fragen befassen: Sind unsere Lebensmittel saisonal? Sind sie „bio“? Und was bedeutet „bio“ eigentlich?

Unseren Teller reformieren

Unsere Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst, die oft nicht direkt in den Händen der Gesundheitsminister liegen. Es braucht politische Maßnahmen, um schädliche Einflüsse wie Pestizide, Umweltverschmutzung und schlechte Arbeitsbedingungen zu bekämpfen. Dafür müssen wir auf allen politischen Ebenen handeln und die Bevölkerung besser über die Qualität der Produkte, die sie konsumiert, informieren. Jeder sollte Zugang zu gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln haben, unabhängig vom Preis. Unser Produktionssystem muss umweltfreundlicher werden, zum Beispiel durch weniger Pestizideinsatz, Förderung der biologischen Landwirtschaft und die Sanierung verseuchter Böden.

Gesundheit in allen Politikbereichen

Kurz gesagt: Unsere Gesundheit wird nicht nur durch das Gesundheitssystem beeinflusst, sondern auch durch die Luft, die wir atmen, die Wohnungen, in denen wir leben, unsere Bildung und Arbeitsbedingungen. Diese Faktoren betreffen besonders die Schwächsten in unserer Gesellschaft. Deshalb setzen wir uns für das Prinzip „Gesundheit in allen Politikbereichen“ ein. Wir wollen, dass jeder Minister die Auswirkungen seiner Entscheidungen auf die Gesundheit der Bevölkerung berücksichtigt. Im Grunde sollte jeder Minister auch ein Gesundheitsminister sein.

„Die Bevölkerung muss besser über die Qualität der Lebensmittel, die sie konsumiert, informiert werden.“

Ihre CKK

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstellen

Eupen

- Kundenberatung: montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- Empfang (ausschließlich Schnellschalter): montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr
- Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr

Kelmis

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

Sankt Vith

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

Büllingen

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

 Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich! ckk-mc.be/termin

 Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie jederzeit unter ckk-mc.be/kontakt

Inhalt

Aktuelles

4

Werden Sie Kundenberater!

Neue Seniorendorfhäuser in der DG

Mehr Invalide aufgrund von Burnout und Depression

Gesundheit

6

Ernährung:

Die Qual der Wahl in den Supermärkten

Die (wahren) Kosten von ultra-transformierten Lebensmitteln

Ist ein Glas Wein pro Tag wirklich gesund?

Gesellschaft

10

Der Anspruch auf die Erhöhte Kostenerstattung

Eine notwendige Reform für das Pflegegeld in der DG?

Zweifel am Klimawandel?

Geschlechtsangleichung auf vielfältigen Wegen

Ihre Region

16

Entdecken Sie zahlreiche Angebote und Veranstaltungen in Ihrer Nähe!

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:

Alexandre Verhamme,
Chaussée de Haecht 579/40
1030 Brüssel

Redaktion: Chiara Seca

Einige Artikel sind übersetzt aus En Marche:
enmarche.be

Fotos: Adobe Stock

Grafische Gestaltung: Paf!

Druck: Myriad

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.



Aktuelles

STELLENANGEBOT

Werden Sie Kundenberater!



© Pierre-Laurent Barroo

Suchen auch Sie eine Arbeit, die Sinn macht und die Gesellschaft bewegt?

Jeder Arbeitsplatz bei der CKK hat einen positiven Einfluss auf das Leben von Millionen von Belgiern.

Das ist es, was uns jeden Tag antreibt und motiviert.

Als Kundenberater der CKK begleiten Sie unsere

Mitglieder bei den Formalitäten im Rahmen ihrer Gesundheit: Sie hören ihnen zu und analysieren ihre Situationen und Bedürfnisse, Sie helfen ihnen, ihre Rückerstattungen zu erhalten, ihre Rechte als Patient zu kennen oder ihre Unterlagen bei einer Arbeitsunfähigkeit zu vervollständigen...

Sie haben auch die Möglichkeit, sich anderen Herausforderungen zu stellen, die Ihren Interessen entsprechen: Teilnahme an lokalen Veranstaltungen, Anwerbung neuer Mitglieder, Zusammenarbeit mit Experten-Kollegen in anderen Bereichen, Teilnahme an verschiedenen Projekten rund um das Thema Gesundheit...

- Haben Sie ein gutes Verhältnis zu anderen Menschen?
- Hören Sie gerne zu und helfen anderen, auch wenn es manchmal schwierig ist?
- Möchten Sie neue Dinge lernen und sich neuen Herausforderungen stellen?
- Themen rund um die Gesundheit interessieren Sie?

Werden Sie Teil des Kundenberaterenteams!

Die CKK übernimmt Ihre Ausbildung.

 Jetzt bewerben unter ckk-mc.be/kundenberater



Ihre Krankmeldung online!

Die meisten Hausärzte haben die Möglichkeit, Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung direkt elektronisch an Ihre Krankenkasse zu senden. Sie erhalten dann lediglich einen Nachweis über die Meldung. Dieser Beleg muss nicht an die Krankenkasse weitergeleitet werden. Der Vorteil: **Der Versand Ihrer Bescheinigung ist einfach, schnell und sicher.**

 ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit

VIVADOM eröffnet weitere Seniorendorfhäuser

Nach den positiven Erfahrungen mit dem Seniorendorfhause in Schönberg freut sich VIVADOM, die Erweiterung der Tagesbetreuungsangebote für Senioren anzukündigen.

Das Seniorendorfhause in Schönberg, das als Pilotprojekt gestartet ist, hat sich zu einem wichtigen Anlaufpunkt für Senioren entwickelt. Durch ein abwechslungsreiches Programm, das soziale, kreative und körperliche Aktivitäten umfasst, können viele Senioren ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Die liebevolle Betreuung und das Gefühl der Gemeinschaft tragen dazu bei, dass sich die Besucher wohl und gut aufgehoben fühlen.

Angesichts der positiven Resonanz

wird VIVADOM in den nächsten Monaten **weitere Häuser in Gröfflingen, Amel und Hünningen (Büllingen) eröffnen**. Die neuen Standorte werden nach dem bewährten Konzept des Hauses in Schönberg gestaltet und bieten ein umfassendes Programm an Aktivitäten und Betreuung, sowie einen Fahrdienst.

 Interessenten können sich direkt an VIVADOM wenden unter **087 59 07 80** • info@viva-dom.be

Laden Sie die App Meine CKK herunter!

Mit der App Meine CKK können Sie zahlreiche Vorgänge online erledigen: Ihre Vorteile beantragen, Ihre Erstattungen und Zahlungen verfolgen, gelbe Aufkleber bestellen, Ihre EKVK einsehen, Ihre EKE-Bescheinigungen herunterladen, Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Kontonummer ändern, Ihre Krankmeldung hochladen...

Schnell und einfach: CKK-Konto erstellen, App herunterladen, und von vielen Funktionen profitieren!

 [App herunterladen über ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app)

Sie fühlen sich im Umgang mit der App nicht wohl? Entdecken Sie den **Workshop zur App Meine CKK** auf Seite 16.



Mobbing von LGBTQIA+ Jugendlichen in der Schule nimmt zu

In Belgien nimmt das Mobbing von LGBTQIA+ Personen in der Schule in den letzten Jahren immer mehr zu. Dies geht aus einer großen Umfrage hervor, die von der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA) durchgeführt wurde. 100.000 lesbische, schwule, bisexuelle, trans-, queere und intersexuelle Menschen in 30 Ländern nahmen an der Umfrage teil. Zwei Drittel der befragten belgischen Teilnehmer (67 %) gaben an, während ihrer Schulzeit belästigt worden zu sein oder Spott, Beleidigungen und Drohungen im Zusammenhang mit ihrer Identität erlebt zu haben. Im Jahr 2019 lag dieser Anteil bei 50 %. Dieser Aufwärtstrend ist auch auf europäischer Ebene zu beobachten, da die Zahlen innerhalb von vier Jahren von 46 auf 67 % gestiegen sind. Die Umfrage zeigt zwar immerhin Fortschritte im Kampf für die Gleichberechtigung in Belgien, verweist aber auch auf die Anstrengungen, die in ganz Europa unternommen werden müssen, um Diskriminierung, Mobbing und Hasskriminalität gegen diese Bevölkerungsgruppen zu bekämpfen.



Zahl der übergewichtigen Kinder erhöht seit der Pandemie

Ein kürzlich erschienener Bericht der WHO Europa¹ bestätigt einen Zusammenhang zwischen der Coronavirus-Pandemie und dem Anstieg der Übergewichtsrate bei Kindern im Alter von 7 bis 9 Jahren. Die Studie, die zwischen 2021 und 2023 durchgeführt wurde, umfasste 17 Länder Europas. Mehr als 50.000 Kinder haben an der Umfrage teilgenommen. In diesem Zeitraum verbrachten 36 % der Kinder mehr Zeit vor Bildschirmen und 28 % verbrachten weniger Zeit mit Aktivitäten im Freien. „Diese Studie gibt uns einen völlig neuen Einblick in die körperlichen und geistigen Folgen der Pandemie für Kinder im Schulalter, wobei der Schwerpunkt auf der langfristigen Hochrisiko-Krankheit Adipositas liegt“, so Dr. Ana Rito, Co-Autorin des Berichts.

¹ „Report on the impact of the COVID-19 pandemic on the daily routine and behaviours of school-aged children: results from 17 Member States in the WHO European Region“, World Health Organization Regional Office for Europe, 2024.

Hohe Anzahl von Invaliden aufgrund von Burnout und Depressionen

Laut den im Mai veröffentlichten LIKIV-Statistiken² stieg die Zahl der länger als ein Jahr arbeitsunfähig krankgeschriebenen Personen (sog. „Invalide“) aufgrund von Burnout oder Depressionen 2022 weiter an, und zwar um 7 % im Vergleich zu 2021. Diese Zahlen bestätigen einen seit langem bestehenden Trend, der sich in den letzten Jahren jedoch beschleunigt hat. Zwischen 2017 und 2022 stieg die Invalidität aufgrund dieser Erkrankungen innerhalb von fünf Jahren um 43 %. Sie machen mittlerweile ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitsfälle mit einer Dauer von mehr als einem Jahr aus. Die Problematik betrifft alle Berufsgruppen, aber der stärkste Anstieg ist bei Selbstständigen zu verzeichnen: +61,93 % gegenüber +42,58 % bei Arbeitnehmern und Arbeitssuchenden. Bei den Selbstständigen in der Altersgruppe 30 - 39 Jahre sind die Zahlen auffällig: +22 % in einem Jahr und +131 % in den letzten fünf Jahren! Frauen sind ebenfalls besonders betroffen: Sie stellen heute mehr als zwei Drittel (69 %) der Invaliditätsfälle aufgrund von Burn-out oder Depressionen dar. Angesichts dieser alarmierenden Statistiken gibt das LIKIV an, dass der Zugang zu mentaler Gesundheitsfürsorge eine ihrer wichtigsten Prioritäten ist. Sie hat sich insbesondere mit der InterMutualistischen Agentur (AIM/IMA) zusammengeschlossen, um eine Studie durchzuführen, die darauf abzielt, das Profil von Personen, die aufgrund von psychosozialen Erkrankungen invalide sind, besser zu kennen, um die Betreuung der am stärksten gefährdeten Patienten zu verbessern.

² Pressemitteilung LIKIV, Mai 2024.

Ernährung: die Qual der Wahl in den Supermärkten

Was gibt es zu essen? Die Frage beschäftigt die Menschheit seit Anbeginn der Zeit. Doch während unsere Vorfahren sich vor allem darum sorgten, ob die Jagd gut ausfallen würde, raufen wir uns heutzutage angesichts des Überflusses die Haare...

Text: Joëlle Delvaux und Sandrine Warsztacki, Übersetzung: Rachel Hurlet

Während die Auswahl in den Geschäften noch nie so groß war wie heute, bringt die Globalisierung des Lebensmittelsystems eine Reihe von berechtigten Fragen mit sich mit. Zum Beispiel: „Nehme ich die Bio-Gurke, die in Plastik eingezwängt ist, oder die nicht-biologische, aber unverpackte Gurke?“ Zwischen all den ökologischen, ethischen, diätetischen, praktischen und finanziellen Überlegungen grenzt die Ernährung an Kopfzerbrechen. Hiernach finden Sie einige Anregungen, wie Sie bessere Entscheidungen für unsere Gesundheit und die unseres Planeten treffen können... ohne Verdauungsstörungen.

Fleisch: weniger, aber besser

Die Reduzierung des Fleischkonsums ist einer der Schlüssel zu einer nachhaltigen Ernährung, versichert Renaud De Bruyn, Ernährungsexperte bei der VoG *écoconso*. Wasser- und Bodenverschmutzung, Verlust der Artenvielfalt... Die Auswirkungen der intensiven Viehzucht auf die Umwelt sind beträchtlich. Dieser Sektor trägt außerdem mit 12% der durch menschliche Aktivitäten verursachten Treibhausgasemissionen zur globalen Erwärmung bei (Quelle: FAO). Aber nicht alle Fleischsorten müssen in denselben Topf geworfen

werden: Geflügel „verschmutzt“ weniger als Schweinefleisch, das wiederum weniger „verschmutzt“ als Rindfleisch...

Etwas weniger Grillen, ist auch gut für Ihre Gesundheit. Zu viel Fleisch (Schwein, Kalb, Rind, Lamm, Pferd) und fettige Wurstwaren erhöhen insbesondere das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fleisch kann aber durchaus seinen Platz auf dem Teller behalten, wenn man nicht der Quantität, sondern der Qualität (Biofleisch, lokales Fleisch, Tiere aus Freiland- und Weidehaltung usw.) den Vorzug gibt.

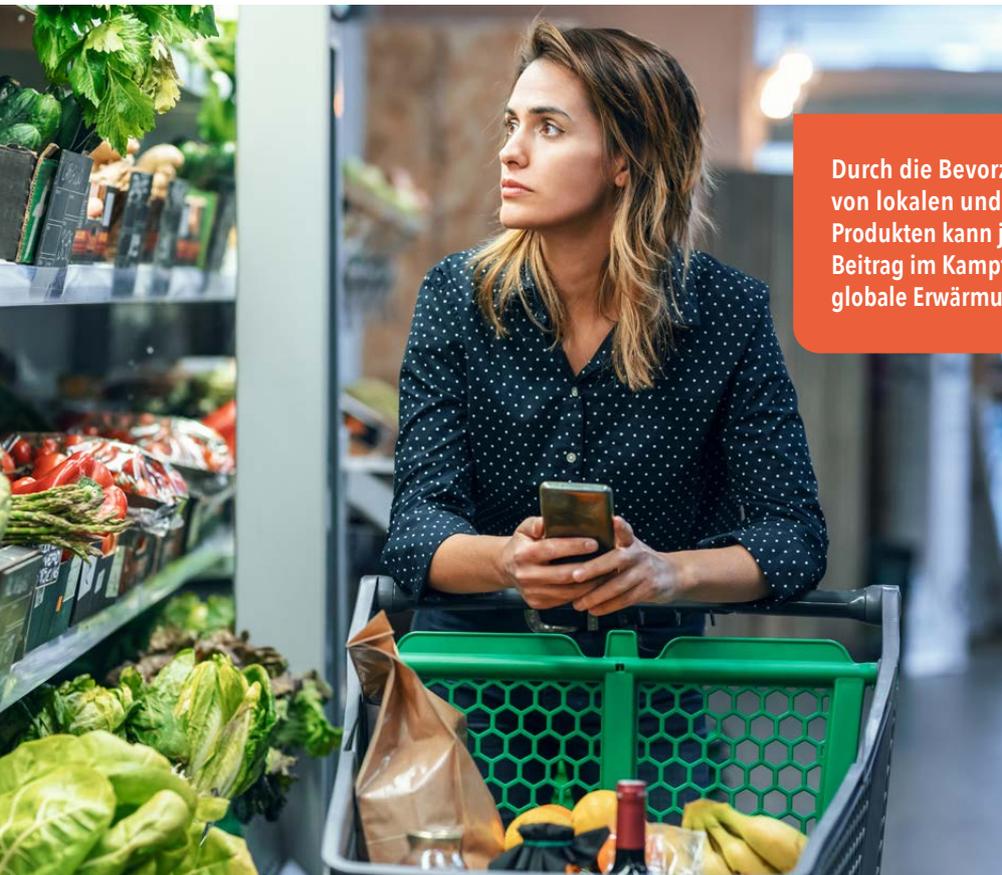
Ein Teller für ein gutes Leben

Als Ergänzung zur Ernährungspyramide: die „Ernährungsähre“ (oder „*l'épi alimentaire*“). Dieses Hilfsmittel, das auf der Grundlage der Empfehlungen des Obersten Gesundheitsrats entwickelt wurde, fasst die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft in Form einer einfachen Weizenblume zusammen, deren fünf Blütenblätter den fünf Prioritäten für ein gesundes Leben entsprechen.

Zu beachten in absteigender Reihenfolge der Wichtigkeit:

- Essen Sie täglich mindestens 125 g Vollkornprodukte.
- Essen Sie mindestens 300 g Gemüse und 250 g Obst pro Tag.
- Ersetzen Sie mindestens einmal pro Woche Fleisch durch Hülsenfrüchte.
- Integrieren Sie Nüsse und Samen in die Mahlzeiten oder als Snack (15-25 g pro Tag).
- Salz beim Kochen und am Tisch einschränken.

Durch die Bevorzugung von lokalen und saisonalen Produkten kann jeder seinen Beitrag im Kampf gegen die globale Erwärmung leisten.



Eine Punktzahl, die Etiketten leichter verdaulich macht

Zwischen Zahlenkolonnen und komplizierten Begriffen in Kleinbuchstaben ist es eine Herausforderung, im Gedränge eines Supermarkts ein Nährwertkennzeichen zu entschlüsseln! Mit fünf Buchstaben (von A bis E), die jeweils einer Farbe (von grün bis rot) zugeordnet sind, fasst der Nutri-Score die Informationen zusammen und ermöglicht es, auf einen Blick zu erkennen, ob ein Produkt gesund oder ungesund ist.

Dieses Hilfsmittel ist nützlich, um ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen und die gesündeste Wahl zu treffen. Zum Beispiel sollten Oliven- oder Rapsöl anderen Fetten vorgezogen werden. Produkte, die als D oder E eingestuft sind, können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, sollten aber in geringeren Mengen verzehrt werden. Leider ist der *Nutri-Score* immer noch nicht verpflichtend, wodurch die Wahl nicht jedes Mal leichter ist.

Was den Abfall betrifft...

Schätzungen zufolge verschwendet jeder von uns im Durchschnitt 70 kg Lebensmittel pro Jahr, was 250 bis 450 Euro entspricht! „Wenn man Lebensmittel wegwirft, wirft man auch die gesamte Energie, die Arbeit und die Rohstoffe weg, die für die Herstellung notwendig waren“, fügt Renaud De Bruyn hinzu. Durchdachte Einkaufslisten und ein Menü für die Woche ersparen viele unnötige Einkäufe, empfiehlt der Ernährungsexperte. Wer lose Ware einkauft, um nur die benötigte Menge zu nehmen, kann außerdem seinen Müll reduzieren (63 kg Verpackungsmüll pro Jahr und Person!). Wenn Sie zu Hause die Lebensmittel mit dem sichtbaren Haltbarkeitsdatum im Kühlschrank aufbewahren, können Sie sich einige haarige Überraschungen ersparen... Und wenn trotz allem das schicksalhafte Haltbarkeitsdatum näher rückt, denken Sie an das Einfrieren!

Lokal und saisonal: die Gewinnerkombi

Eine Erdbeere aus Wépion legt 2000 Kilometer weniger zurück als eine Erdbeere aus Andalusien, bevor sie auf unserem Teller landet. Tomaten, die in einem beheizten Gewächshaus angebaut werden, verbrauchen 11 Mal mehr Energie als Tomaten, die in der Sonne reifen! Durch die Bevorzugung von lokalen und saisonalen Produkten kann jeder seinen Teil zum Kampf gegen die globale Erwärmung beitragen. Aber was ist mit dem Dilemma, das den Verbraucher vor den Apfelständen erwartet: Soll er belgische Äpfel kaufen, die nicht aus biologischem Anbau stammen, oder Bio-Äpfel, die in Argentinien angebaut werden? Sollte man die Frucht mit der geringsten CO₂-Belastung bevorzugen oder diejenige, die auf Pestizide verzichtet, die für die Gesundheit und die Ökosysteme schädlich sind? „Man kann nicht... Äpfel mit Birnen vergleichen... In diesem Fall handelt es sich um zwei sehr unterschiedliche Verschmutzungen“, kommentiert Renaud De Bruyn. „Das hängt von den Prioritäten jedes Einzelnen ab. Aber die Wahl kann auch darin bestehen, eine andere Frucht zu kaufen.“

Was ist mit Bio?

Im Bioanbau werden keine chemischen Düngemittel oder Pestizide, GVOs oder Wachstumshormone verwendet. Das ist gut für die Gesundheit, das Wasser, die Böden und die Artenvielfalt! Die Bezeichnung „biologisch“ kann nicht einfach so hochgehalten werden. Sie unterliegt einer europäischen Regelung, deren Kriterien von unabhängigen Organisationen kontrolliert werden. Das EU-Umweltzeichen (kleines grünes Blatt mit Sternchen) enthält jedoch keine Anforderungen an die Entfernung, die Jahreszeit, faire Bezahlung der Produzenten, Nährstoffqualität, Überverpackung (schlimmer noch: Die EU-Zertifizierung schreibt vor, dass

Bio-Lebensmittel klar von anderen getrennt werden müssen, weshalb sie in Supermärkten verpackt angeboten werden).

Viele private Gütesiegel gehen über die EU-Vorschriften hinaus und fügen soziale, wirtschaftliche und ökologische Kriterien hinzu. Dies ist

der Fall bei den belgischen Labels Biogarantie® und vor allem *Nature & Progrès* (nicht in Supermärkten erhältlich).

Beachten Sie, dass das neue *Fairtrade*-Siegel (früher *Max Havelaar*) auf

weißem Hintergrund anzeigt, dass nur eine Zutat des Produkts aus fairem Handel stammt.

Fleisch kann durchaus seinen Platz auf dem Teller haben, wenn man die Qualität statt der Quantität wählt.

Alternative Wege entdecken

Erzeugermarkt, solidarische Einkaufsgruppe, genossenschaftlicher Lebensmittelladen... Alternativen zu den großen Handelsketten entwickeln sich weitgehend. Durch die Reduzierung von Zwischenhändlern können diese Orte den Erzeugern einen angemessenen Lohn garantieren, ohne die Rechnung für den Verbraucher explodieren zu lassen, der dadurch an Geschmack und Nährwert gewinnt. Bio-Obst und -Gemüse sind dort pro Kilogramm in der Regel nicht teurer als ihre im Supermarkt verkauften Äquivalenten.

„Mit ihren Leuchtreklamen sind Supermärkte sehr auffällig. Sie sind schon immer da gewesen und man hat dort seine Gewohnheiten... Aber vielleicht kommt man auf dem Weg nur wenige Meter an einem kleinen Laden vorbei, der lose Ware verkauft, oder an einer Erzeugergenossenschaft, ohne darauf zu achten“, beobachtet Renaud De Bruyn. Der Experte von *écoconso* fordert dazu auf, neugierig zu sein. Und flexibel, um seine Essgewohnheiten sanft zu ändern. „Man kann weiterhin in Supermärkten einkaufen, aber seine Einkäufe im Bioladen ergänzen. Den Konsum bestimmter Produkte senken, ohne sie zu verbieten. Und sein Lebensmittelbudget ausgleichen, indem man z. B. bei Limonaden oder abgefülltem Wasser spart.“ ●

Die (wahren) Kosten von ultra-transformierten Lebensmitteln

Es gibt viele Stimmen, die sich für eine gesündere Ernährung auf unseren Tellern einsetzen. Gar nicht so einfach, wenn sich der Preis von ultraverarbeiteten Produkten als attraktiver erweist als der von hochwertigen Lebensmitteln.

Text: Sandrine Cosentino, Übersetzung: Rachel Hurlet

Biogemüse, kurze Wege, neue Essgewohnheiten... Viele Bürger versuchen, die Qualität ihrer Mahlzeiten zu verbessern. Doch eine Frage steht immer wieder auf der Speisekarte: Wie kann man eine gesunde Ernährung fördern, wenn die Industrie die Preise unterbietet?

Die Kollegen aus der Redaktion von *En Marche* haben den Preis mehrerer industriell gefertigter Pizzen mit Schinken mit den Kosten einer selbstgemachten Pizza verglichen. In drei Supermärkten wird die billigste Tiefkühlpizza für 1,89 € verkauft. Für die hausgemachte haben wir Produkte einer nicht-biologischen Handelsmarke gekauft: 75 g gekochter Schinken für 0,90 €, Tomatenpassata für 0,40 €, eine Kugel Mozzarella für 0,90 €, 100 g geriebener Emmentaler für 1 € und ein hausgemachter Teig für ca. 1 €. Das Ergebnis ist verblüffend: Unsere selbstgemachte Pizza kostet 4,20 €, also mehr als doppelt so viel wie die *low cost* Tiefkühlpizza!

Intensive Produktion

Sciensano bestätigt¹: Ultrahochverarbeitete Lebensmittel sind eindeutig billiger (0,55 €/100 kcal) als wenig oder gar nicht verarbeitete Lebensmittel (1,29 €/100 kcal). Wie konnte es dazu kommen, dass Lebensmittel mit Zusatzstoffen, mehr Salz, Zucker, Fett und wenig (oder gar keinen) Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien billiger angeboten werden als Lebensmittel, die uns die Nährstoffe liefern, die wir für eine gute Gesundheit brauchen?

Xavier Anciaux stammt aus einer Bauernfamilie und war früher Bio-Gemüsebauer. Er ist Mitkoordinator der *ceinture alimentaire* Charleroi-Métropole. Der Zugang zu qualitativ hochwertigen Lebensmitteln sollte ein Recht für alle sein, verteidigt er. „Aber wenn das Monatsende schwierig ist, man wenig Zeit zum Kochen hat und einige Fertiggerichte zu unschlagbaren Preisen angeboten werden, ist es verständlich, dass manche Menschen zu Lebensmitteln mit geringer Qualität greifen.“

Es gibt mehrere Faktoren, die es der Lebensmittelindustrie ermöglichen, die Preise zu unterbieten. Die Zutaten stammen aus intensivem Anbau und intensiver Tierhaltung. Obst und Gemüse werden so kalibriert, dass sie durch die Maschinen passen. Die Produkte werden in großen Mengen hergestellt. Die Industrie verwendet auch die Methode des *Cracking*, die darin besteht, ein Rohmaterial in seine einzelnen Bestandteile zu zerlegen. Dieser Prozess der Fragmentierung verfälscht das Lebensmittel vollständig und führt zu einem Verlust der für unseren Körper wichtigen Nährstoffe.

Versteckte Gesundheitskosten

Eine internationale Metaanalyse² belegt, dass eine regelmäßige Ausstellung gegenüber ultraverarbeiteten

Lebensmitteln systematisch mit einem erhöhten Risiko für 32 schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit (Herzkrankungen, Krebs, Typ-2-Diabetes, psychische Störungen usw.) verbunden ist.

Laut Inrae³ zahlt man für einen Euro, der für industriell hergestellte Lebensmittel ausgegeben wird, anschließend 0,50 € für Gesundheitsfürsorge, 0,30 € für die Wiederherstellung der Biodiversität und 0,20 € für soziale und wirtschaftliche Kosten. „Letztendlich misshandeln wir durch den Kauf von billigen Industrieprodukten unsere Gesundheit und die Umwelt“, übersetzt Xavier Anciaux.

Besteuerung von Junkfood?



Eine Studie von Sciensano⁴ stellt fest, dass die Supermarktketten in Flandern dreimal so viel Platz in ihren Regalen für gesundheitsschädliche Lebensmittel bereitstellen wie für gesundheitsfördernde.

Unter diesen Umständen ist es für den Verbraucher schwierig, die richtigen Lebensmittelwahlen zu bevorzugen. „Man müsste den Trend umkehren, damit die Produkte, die besser für die Gesundheit sind, die Verbraucher weniger kosten“, ergänzt Xavier Anciaux.

Die Werbung für Junkfood zu beschränken, ist ein weiterer Ansatzpunkt, so die CKK in ihrem Wahlmemorandum. In Großbritannien wurde dies erfolgreich getestet. Dort gingen die Käufe von Süßwaren und Schokolade um fast 20 % zurück, nachdem die Werbung für diese Produkte in den öffentlichen Verkehrsmitteln in London verboten wurde.

Sollten auch bestimmte Lebensmittel mit dem Hinweis „in Maßen genießen“ versehen werden, wie man es bei alkoholhaltigen Produkten lesen kann? All dies sind nur einige der Wege, die wir gemeinsam erkunden müssen, um unser Ernährungssystem auf nachhaltige Weise zu verändern. ●

¹ „The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium“, S. Vandevijvere, Sciensano & ULB, 2020.

² „Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses“, M.M Lane, Johns Hopkins, 2024.

³ „Les coûts cachés de notre alimentation“, M. Duru und A. Fardet, Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement en France, 2022.

⁴ „Unhealthy food availability, prominence and promotion in a representative sample of supermarkets in Flanders (Belgium): a detailed assessment“, S. Vandevijvere, Sciensano, 2023.

Ist ein Glas Wein pro Tag wirklich gesund?

Die von den Alkoholhändlern für ihren Zweck eingesetzte Hypothese, dass mäßiger Alkoholkonsum eine schützende Wirkung auf das Herz hat, wird widerlegt.

Text: Sandrine Warsztacki, Übersetzung: Rachel Hurler

Trotz der sich häufenden Gegenbeweise, hält sich die Vorstellung: „Ein Glas Wein pro Tag ist gut für das Herz“, in unserer Vorstellung und in vielen „Gesundheitsartikeln“ im Internet hartnäckig... Alles begann in den 80er Jahren mit der Veröffentlichung einer Studie, in der Forscher der Frage nachgingen, warum Franzosen trotz einer Ernährung mit hohem Anteil an tierischen Fetten weniger an Herzinfarkten starben. Der Weinsektor hat dies sofort aufgegriffen, so der Verband *Addictions France*¹, um seine eigenen Ideen zu destillieren: Franzosen haben ein gutes Herz, Franzosen trinken Wein, also ist Wein gut für das Herz! 1991 veröffentlichte der Arzt Serge Renaud (Enkel eines Winzers...) eine Studie, die das „*french paradox*“ (ein von der Industrie selbst erfundener Begriff) durch die antioxidative Wirkung der Polyphenole in Weintrauben erklären sollte. Die Wissenschaftler, die diese Frage erforschen, lassen eine gewisse Vorsicht walten und weisen darauf hin, dass die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung komplex sind, doch die Industrie lässt nicht locker. Im Zuge dessen kommen Studien heraus, die beweisen sollen, dass man Bier und Whisky die gleichen positiven Eigenschaften zuschreiben könnte...

In vino veritas?

Alkohol erhöht bekanntermaßen das Herz-Kreislauf-Risiko, aber könnte sich dieser Effekt bei mäßigem Konsum wirklich umkehren? Die Botschaft, die hinter den Kulissen von den Alkoholhändlern unterstützt wird, ist so leicht zu schlucken, dass man sie am liebsten glauben würde. Der Haken an der Sache ist, dass die nachträgliche Analyse der Studien, die dies belegten, erhebliche methodische Verzerrungen aufzeigt (siehe „Vergleichen, was vergleichbar ist“). Obwohl die antioxidative Wirkung der Weinpolyphenole tatsächlich in vitro (im Labor) beobachtet wurde, zeigen neuere Erkenntnisse, dass die meisten dieser Moleküle die Darmbarriere nicht passieren.

Im Jahr 2018 veröffentlichte *The Lancet* eine der umfangreichsten Studien², die zu diesem Thema durchgeführt wurden. Mehr als 1800 Forscher und Forscherinnen analysierten die Daten von 28 Millionen Menschen in 195 Ländern. Es stellte sich nicht nur heraus, dass Alkohol in geringen Mengen keine schützende Wirkung hat, sondern auch, dass ein Glas pro Tag schon das Risiko erhöht, eines der 23 alkoholbedingten Gesundheitsprobleme zu entwickeln. „Menschen sind nicht nur ein Herz. Man vergisst, dass Alkohol, nach dem Tabak, eine der Hauptursachen von Krebs ist“, erinnert Dr. Thomas Orban, Mitautor von „*Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit*“.

In einer im Januar 2023 veröffentlichten Mitteilung schätzt die WHO, dass nach den neuesten verfügbaren Daten die Hälfte der alkoholbedingten Krebserkrankungen in Europa durch einen minimalen oder mäßigen Konsum (weniger als 1,5 Liter Wein pro Woche) verursacht wird! Sollte man deshalb die strengste Abstinenz befürworten? „Die Wissenschaft definiert heute keinen Schwellenwert, ab dem es keine Toxizität mehr gibt. Das Einzige, was man sagen kann, ist, dass ein Glas pro Tag eine Schwelle für ein geringes Risiko ist. Dieses Risiko hängt auch von anderen Faktoren ab, die mit dem Lebensstil und persönlichen Merkmalen zusammenhängen.“ Das Argument der Wahlfreiheit, welches der Alkohol-Lobby so sehr am Herzen liegt wenn es darum geht, ihre Produkte zu verteidigen, besteht nur, wenn sie auf Informationen beruht, die nicht manipuliert werden... ■

Die Hälfte der auf Alkohol zurückzuführenden Krebserkrankungen wird durch geringen oder mäßigen Alkoholkonsum verursacht.

¹ „*French paradox: histoire d'un conte à boire debout*“, Décryptage n°36, Association Addictions France, März 2019.

² „*Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016*“, *The Lancet*, 23. August 2018.

Vergleichen, was vergleichbar ist

Die von den Alkoholherstellern hervorgehobenen Studien basieren auf einem Vergleich zwischen Gruppen von Nichttrinkern und mäßigen Trinkern. Das Problem ist, dass sich in den angeblich abstinenten Gruppen oft ehemalige Trinker befanden, die manchmal sogar aus gesundheitlichen Gründen mit dem Trinken aufgehört haben... Wenn man diese Verzerrung herausnimmt, haben die Nichttrinker tatsächlich eine bessere Gesundheit. Heutzutage gehen Alkoholstudien sogar so weit, dass sie genetische Faktoren berücksichtigen, um möglichst unverzerrte Vergleiche zu erhalten.



Der Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung

Die erhöhte Kostenerstattung (EKE) ermöglicht es Personen und Haushalten mit niedrigem Einkommen, weniger für ihre Gesundheitsleistungen zu zahlen und von finanziellen Vorteilen zu profitieren. Wer darf diesen von der Krankenkasse gewährten Status erhalten und wie wird er beantragt?

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Um Anspruch auf die EKE zu haben, muss eine der folgenden Bedingungen erfüllt sein.

1. Sozialhilfe beziehen, Waise, Kind mit Behinderung oder MENA sein

In den folgenden Fällen besteht automatisch ein Anspruch auf die EKE:

- während mindestens drei vollständigen und aufeinanderfolgenden Monaten Eingliederungseinkommen oder eine gleichwertige Hilfe des ÖSHZ beziehen,
- die Einkommensgarantie für Betagte (*Grapa*) beziehen,
- eine vom FÖD gewährte Beihilfe für behinderte Personen beziehen: Ersatzbeihilfe oder Eingliederungsbeihilfe,
- in der Wallonie, der Region Brüssel oder in Flandern die *allocation pour l'aide au personnes âgées* (APA) beziehen.
Achtung: Die Deutschsprachige Gemeinschaft (DG) ist seit dem 1. Januar 2023 nicht mehr betroffen, da sie für die Gewährung der Beihilfe keine Einkommensprüfung mehr durchführt (mehr dazu auf Seite 12),
- ein Kind sein, das eine körperliche oder geistige Behinderung von mindestens 66% hat, welche von einer regionalen Stelle oder der GDPB anerkannt ist (mindestens 4 Punkte in der 1. Säule der sozialmedizinischen Skala),
- bei der Krankenkasse als unbegleiteter minderjähriger Ausländer (*MENA*) eingetragen sein,
- Vollwaise unter 25 Jahren sein und bei der Krankenkasse als eigenständiger Versicherter eingetragen ist.

In all diesen Fällen sind keine weiteren Schritte erforderlich. Die Krankenkasse erhält die Informationen automatisch und analysiert nicht das Einkommen der Person. Sie gewährt die EKE:

- der betroffenen Person,
- ihrem Ehepartner (falls nicht von Tisch und Bett getrennt) oder der (gesetzlich) zusammenwohnenden Person,
- ihren unterhaltsberechtigten Personen, sowie unterhaltsberechtigten Personen ihres Ehepartners, Lebensgefährten oder gesetzlichen Lebensgefährten.

Der EKE-Status ist bis zum 31. Dezember des Folgejahres gültig. Wenn die EKE z.B. am 1. September 2024 bewilligt wurde, besteht der Anspruch bis zum 31. Dezember 2025. Danach wird der Anspruch jedes Jahr automatisch verlängert, wenn im Vorjahr die Voraussetzungen noch erfüllt waren.

2. Einkünfte beziehen, die eine bestimmte Höhe nicht überschreiten

Haushalte, die ein Einkommen unterhalb eines bestimmten Betrags beziehen, können die EKE erhalten. **Sie müssen einen Antrag auf EKE bei der Krankenkasse stellen**, wenn Sie glauben, dass Sie die Voraussetzungen erfüllen. Die Krankenkasse führt eine Einkommensprüfung durch: das der antragstellenden Person, ihres Partners und der unterhaltspflichtigen Personen¹.

Zu den berücksichtigten Einkünften gehören Arbeitseinkommen, Pensionen, Krankengeld, Arbeitslosengeld, Unterhaltszahlungen, Einkünfte aus beweglichen und unbeweglichen Gütern und sonstige Einkünfte, einschließlich Einkünfte aus dem Ausland².

Nicht berücksichtigt werden Kindergeld, Erwerbseinkommen von Kindern, die Kindergeld beziehen, und Beihilfen für Menschen mit Behinderungen.

Allgemein analysiert die Krankenkasse das Einkommen, das im Jahr vor dem EKE-Antrag erzielt wurde. Wird der Antrag 2024 gestellt, wird die EKE unter der Bedingung gewährt, dass das 2023 erzielte steuerpflichtige Bruttohaushaltseinkommen unter 25.630,67 € liegt, zuzüglich 4.744,94 € für jedes weitere Haushaltsmitglied.

Gut zu wissen: Wenn das Haushaltseinkommen seit dem Vorjahr deutlich gestiegen ist, wird die Berechnung auf der Grundlage des Einkommens vorgenommen, das zum Zeitpunkt der Antragstellung erzielt wurde.

Wenn sich zum Zeitpunkt der Antragstellung ein **Haushaltsmitglied** in einer besonderen Situation befindet, die auf eine Stabilisierung oder einen Rückgang des Einkommens hinweist (siehe Indikatoren), dann berücksichtigt die Krankenkasse das Einkommen, das im Monat vor der Antragstellung erzielt wurde (der Betrag wird mit 12 multipliziert, um das Jahreseinkommen zu erhalten).



In diesen Situationen ist die Einkommensgrenze für den Bezug der EKE höher. Die EKE wird unter der Bedingung gewährt, dass das steuerpflichtige Bruttohaushaltseinkommen des Haushalts unter **27.550,86 € liegt, erhöht um 5.100,42 € für jedes weitere Haushaltsmitglied³.**

Die Indikatoren sind folgende:

- seit min. drei aufeinanderfolgenden Monaten arbeitsunfähig und/oder arbeitslos sein,
- invalide sein (seit mehr als einem Jahr als arbeitsunfähig anerkannt, einschließlich im Rahmen von Arbeitsunfällen oder Berufskrankheiten),
- als Person mit Behinderung anerkannt werden,
- Rentner sein oder eine Hinterbliebenenrente beziehen,
- selbstständig sein und seit mindestens 3 Monaten Überbrückungsgeld beziehen,
- Beamter sein, der wegen Krankheit in „Disponibilität“ versetzt wurde, oder Armeeingehöriger sein, der aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend in den Ruhestand versetzt wurde (in beiden Fällen seit min. drei Monaten),
- von der DG Pflegegeld erhalten,
- alleinerziehend sein⁴,
- im Rahmen des flux proactif identifiziert werden: ein Datenaustausch zwischen LIKIV, FÖD Finanzen, Krankenkassen und zentralen Datenbank der sozialen Sicherheit, der Haushalte identifiziert, deren besteuertes Einkommen unter der Obergrenze für den Bezug der EKE liegt. Die Krankenkasse kontaktiert die betroffenen Personen.

Der EKE-Status wird dem gesamten Haushalt gewährt, unabhängig davon, ob der Antrag von einem eigenständig Versicherten oder einer mitversicherten Person gestellt wurde. Anschließend werden die angegebenen Einkommen von der Krankenkasse nach der „systematischen Kontrolle“ überprüft. Die EKE wird weiterhin gewährt, solange sich die Situation nicht ändert und die Einkommensbedingungen erfüllt sind.

Wie stelle ich einen Antrag auf EKE?

- Vereinbaren Sie einen Termin mit einem CKK-Kundenberater in einer Geschäftsstelle über ckk-mc.be/termin oder unter 087 32 43 33 an. Bringen Sie Ihren elektronischen Personalausweis mit und den entsprechenden PIN-Code. Nehmen Sie alle Unterlagen mit, die Ihr Einkommen und das Ihres Haushalts belegen (Sie erhalten eine Liste vor Ihrem Termin).
- Nach der Antragstellung haben Sie zwei Monate Zeit, um die „eidesstattliche Erklärung“ auszufüllen und die fehlenden Belge an Ihre Krankenkasse nachzureichen.
- Sobald Ihr Antrag vollständig ist, berechnet die CKK das Gesamteinkommen Ihres Haushalts und vergleicht es mit der Referenzgrenze. Anschließend werden Sie über das Ergebnis der Prüfung informiert. ■



ckk-mc.be/eke • 087 32 43 33

¹ Ein Kind in einer gemeinsamen Unterkunft kann unter bestimmten Bedingungen als zusätzliche Person für die Erhöhung der EKE-Grenze bei jedem Elternteil gezählt werden.

² Steuerlich festgelegte Einkünfte vor Abzügen, Ermäßigungen, Befreiungen und Immunisierungen (indexierbare Obergrenzen).

³ Indexierbare Beträge.

⁴ „Alleinerziehend“ ist ein eigenständig Versicherter, der laut Nationalregister entweder ausschließlich mit seinem Kind/seinen Kindern zusammenlebt oder allein lebt, aber sein(e) Kind(er) hauptsächlich oder gemeinsam für durchschnittlich mindestens zwei Tage pro Woche unterbringt, vorausgesetzt, dass in beiden Fällen mindestens ein Kind als unterhaltsberechtigtes Kind im Haushalt eines Elternteils eingetragen ist.

VIELE VORTEILE

Der EKE-Status ermöglicht es vor allem, weniger für die Gesundheitsleistungen zu bezahlen. Er bietet auch andere Vorteile.

Höhere Erstattung von Gesundheitsleistungen: Der gesetzliche Eigenanteil¹ ist niedriger für medizinische und paramedizinische Leistungen, psychologische Erstversorgung, medizinische Untersuchungen, Krankenhausaufenthalte und erstattungsfähige Medikamente.

Vorteil „Jugendliche“: Bis einschließlich 24 Jahre muss bei einer Beratung oder einem Besuch beim Arzt kein Eigenanteil mehr bezahlt werden, sofern eine AMA besteht.

Drittzahlersystem: Bei einem Besuch bei einem Allgemeinmediziner ist nur der gesetzliche Eigenanteil zu zahlen (bei einem nicht-vertragsgebundenen Arzt, ist ein Zuschlag möglich).

Die soziale Maximale Gesundheitsrechnung: Sobald der Betrag der Eigenanteile den erforderlichen Höchstbetrag erreicht (516,92 €/Jahr für 2024), erstattet die Krankenkasse automatisch die nächsten Eigenanteile. Weitere Infos auf ckk-mc.be/mager.

Öffentliche Verkehrsmittel: Ermäßigungen bei der **SNCB** (50 % auf Fahrten in der 2. Klasse), der **TEC** (Abonnement für 12 €/Jahr und kostenlos ab 65 Jahren und Ermäßigungen für Mehrfachfahrten), bei der **STIB** (Abonnement für 8,10 €/Monat oder 85 €/Jahr) und bei **De Lijn** (Abonnement für 56 €/Jahr).

Heizung: Heizkostenzuschuss, der vom Sozialfonds für Heizung gewährt wird für Heizöl, Propangas, das lose geliefert wird, und Heizpetroleum von der Tankstelle (unter bestimmten Bedingungen).

Flämische Pflegeversicherung: Reduzierter Beitrag zur „*Vlaamse zorgverzekering*“.

Erhöhte CKK-Vorteile für Genesung (finanzielle Unterstützung für einen Aufenthalt in einem CKK-Genesungszentrum), **häusliche Versorgung** (Ermäßigung für das Abonnement eines Vitatel-Notrufgeräts) und **Freizeit** (Ermäßigungen für Ferienaufenthalte mit Ocarina).

¹ Der Teil des offiziellen Tarifs, der nach der Erstattung der Pflichtversicherung vom Patienten selbst zu tragen ist.

Pflegegeld in der DG: Ist eine Reform notwendig?

Seit dem 1. Januar 2023 ist die Deutschsprachige Gemeinschaft (DG) für die Genehmigung und Auszahlung des Pflegegeldes zuständig. Marc Langohr, politischer Mitarbeiter der CKK, erklärt, welche Herausforderungen diese Veränderung mit sich bringt.

Das Gespräch führte Chiara Seca

Miteinander: Die Krankenkassen in Ostbelgien haben kürzlich die Spitzenkandidaten für die Wahlen zum Parlament der DG angeschrieben. Was war der Anlass dafür?

Marc Langohr (ML): Im Rahmen der Konzertierungsplattform der Krankenkassen in Ostbelgien haben wir die Spitzenkandidaten für die Wahlen zum Parlament der DG angeschrieben, um die zukünftige Regierung der DG aufzufordern, eine Evaluierung der derzeitigen Pflegegeld-Regelung vorzunehmen und das betreffende Dekret im Sinne einer besseren Begleitung und Unterstützung der Bedürftigsten anzupassen.

Die Krankenkassen haben sich bereiterklärt, sich aktiv und konstruktiv an diesem Prozess zu beteiligen und der künftigen Regierung gerne zur Verfügung zu stehen.

Miteinander: Seit wann ist die DG für das Pflegegeld zuständig und welche Regelungen wurden dabei festgelegt?

ML: Seit dem 1. Januar 2023 ist die DG für die Genehmigung und die Auszahlung des Pflegegeldes zuständig. Das Pflegegeld ist eine finanzielle Beihilfe für Personen ab 65 Jahren, die Pflege benötigen, die ihre Selbstständigkeit verlieren und denen es zunehmend schwerer fällt, alltägliche Aufgaben zu erledigen (waschen, essen...).

Miteinander: Was war der ursprüngliche Zweck dieser Beihilfe und wie hat sich das seit der Übernahme durch die DG verändert?

ML: Diese Beihilfe wurde entwickelt, um den am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppen zu helfen, die nicht in der Lage sind, diese zusätzlichen Kosten zu decken. Vor der Übernahme der Akte des Pflegegeldes durch die DG am 1. Januar 2023, erhielten die betroffenen Personen eine föderale Beihilfe. Diese Beihilfe war an Einkommensbedingungen geknüpft, um auf diese Weise die Unterstützung der ärmsten Menschen zu gewährleisten.

Die Einkommensprüfung hat die DG abgeschafft. Konkret bedeutet dies, dass der Zweck der Hilfe, der ursprünglich auf die Bedürfnisse der am stärksten benachteiligten Bevölkerungsgruppen ausgerichtet war, in der DG nicht mehr erfüllt wird, da das Einkommen keine Rolle mehr bei der Bestimmung des Anspruchs auf Pflegegeld spielt. Diese Entwicklung bedauern wir sehr.

Miteinander: Welche Konsequenzen hat diese Änderung für die Betroffenen?

ML: Mehr Bürger erhalten nun zwar die Beihilfe, allerdings wurden die Beträge im Vergleich zum Vorgängersystem angepasst, was eine erhebliche Kürzung der Beihilfe für prekarierte Personen zur Folge hat. Je nach Grad der

Pflegebedürftigkeit und mit der automatischen Aktivierung des Anspruchs auf erhöhte Kostenerstattung (EKE) im französischsprachigen Landesteil, kann der monatliche Unterschied zum dortigen System mehr als 200 € betragen, und zwar zu Ungunsten der deutschsprachigen Leistungsempfänger.

Miteinander: Was bedeutet das für Personen, die bereits vor dem 1. Januar 2023 die Beihilfe bezogen haben?

ML: Diese erhalten zwar weiterhin den im Vorgängersystem zugewiesenen Betrag, solange die Beträge im deutschsprachigen System diese nicht übersteigen, aber die Indexierungen der Beträge des Vorgängersystems sind seit dem 31. Dezember 2022 in der DG eingefroren.

Miteinander: Wie steht es denn um die EKE? Gibt es Auswirkungen?

ML: Die EKE wird von den Krankenkassen gewährt und hängt von einer Einkommenskontrolle ab. So wird es in der Wallonie automatisch vom Pflegegeld abgeleitet, da die Einkünfte bereits in diesem Rahmen überprüft wurden. In der DG müssen die Krankenkassen nach den Übergangsjahren 2023-2024 eine systematische jährliche Überprüfung der Einkünfte vornehmen, um festzustellen, ob die Einkünfte über oder unter einer bestimmten Obergrenze liegen und ob der Anspruch auf die EKE besteht oder nicht.

Miteinander: Welche zusätzlichen Herausforderungen bringt diese Überprüfung mit sich?

ML: Die systematische jährliche Überprüfung der Einkünfte im Hinblick auf die Gewährung der EKE bedeutet nicht nur einen erhöhten Arbeitsaufwand für die Krankenkassen, sondern vor allem auch einen zusätzlichen Verwaltungsaufwand für die pflegebedürftigen Bürger, mit dem Stress, den Anspruch auf die EKE zu verlieren. Darüber hinaus kann der Verlust der EKE Auswirkungen auf den automatischen Zugang zu anderen Rechten und Vorteilen haben.

Miteinander: Welche Hoffnung gibt es für die Zukunft des Pflegegeldes in der DG?

ML: Mit vorsichtiger Freude haben wir im Koalitionsvertrag der neuen Regierung in der DG gelesen, dass die Prüfung einer Reform des aktuellen Pflegegeldsystems auf der Tagesordnung steht. Wir befürworten dieses Vorhaben und stehen der Regierung für die Umsetzung dieses Vorhabens gerne mit Rat und Tat zur Seite. ■

 **Weitere Infos zum Pflegegeld finden Sie unter ckk-mc.be/pflegegeld oder ostbelgienlive.be/pflegegeld**

Zweifel am Klimawandel? Die Fakten sprechen für sich!

Einige sind „fast glaubwürdig“, andere völlig abwegig. Auch wenn klimaskeptische Theorien alle Bereiche der Gesellschaft erreichen (Politik, Wissenschaft, Hochschulen...), sind sie dennoch falsch.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurler

Bäume brauchen CO₂, also je mehr Kohlendioxid, desto besser!“ „Das Klima hat schon immer Perioden mit extremen Temperaturen erlebt. Das ist ein Kreislauf.“ Oder auch: „In vielen Ländern ist es eiskalt. Wo ist sie denn, die globale Erwärmung?“ Zu den Klimaskeptikern gehören Intellektuelle, Politiker, multinationale Konzerne und sogar Wissenschaftler, die seit den 80er Jahren Theorien verbreiten, die die Verantwortung des Menschen für die globale Erwärmung ablehnen. Andere leugnen ihre Existenz regelrecht.

Ja, wir produzieren zu viel CO₂

Eine der am weitesten verbreiteten Theorien von Klimaskeptikern ist die Relativierung der Rolle von CO₂, einem der wichtigsten Treibhausgase, das für die Erderwärmung verantwortlich ist. Ihnen zufolge ist CO₂ nicht nur in geringen Mengen in der Atmosphäre vorhanden, sondern würde auch innerhalb von fünf Jahren verschwinden. In Wirklichkeit löst sich Kohlendioxid heterogen auf. Ein Teil des überschüssigen CO₂ wird schnell von natürlichen Senken auf der Erde (Bäume, Pflanzen, Böden...) und im Ozean absorbiert, ein anderer Teil wird jedoch mehrere Jahrhunderte lang in der Atmosphäre verbleiben!

Außerdem können die Bäume durch die massive Abholzung einen Teil des Kohlendioxids nicht aufnehmen, wie auch die Versauerung der Ozeane (verursacht durch menschliche Aktivitäten) diesen natürlichen Prozess weitgehend behindert.

Kälte, obwohl es wärmer wird?

Widersprechen härtere Winter oder intensive Blizzards in einigen Teilen der Welt den Theorien der globalen Erwärmung? Es mag kontraintuitiv klingen, aber Klima und Wetter

sollten nicht verwechselt werden: Die Meteorologie untersucht atmosphärische Phänomene und Bedingungen über kurze Zeiträume. Während sich das Klima mit der langfristigen Entwicklung der Atmosphäre befasst. Grundsätzlich gilt: Nur weil es eine Woche, eine Jahreszeit oder sogar mehrere Winter kalt ist, heißt das nicht, dass die Durchschnittstemperatur nicht steigt, wenn man sie über einen viel längeren Zeitraum aufzeichnet. Die Arbeit des IPCC belegt, dass sich die globale Temperatur der Erde der kritischen Schwelle von +1,5°C im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter (1850-1900) nähert.

Die Tatsache, dass die globale Temperatur auf der Erde im Durchschnitt steigt, bedeutet auch nicht einfach und automatisch, dass es in allen Ländern wärmer wird. Das Weltklima unterliegt komplexen Mechanismen, zu denen Meeresströmungen, Luftmassenbewegungen usw. gehören. Der Anstieg der globalen Temperatur bringt diese Mechanismen aus dem Gleichgewicht und beeinflusst das Klima auf unsichere Weise, was zu immer häufigeren extremen Wetterereignissen (Dürren, Hitzewellen, Überschwemmungen usw.) führt.

Wissenschaftlicher Konsens - ein Garant für Zuverlässigkeit

Auch wenn sich die Wissenschaft ständig weiterentwickelt, gibt es heute zu Themen wie der globalen Erwärmung einen starken wissenschaftlichen Konsens. Unter einem wissenschaftlichen Konsens versteht man eine Wahrheit, die in einem bestimmten Studienbereich als Ergebnis einer Sammlung überprüfbarer und von der wissenschaftlichen Gemeinschaft akzeptierter Beweise festgelegt



wurde. Der wissenschaftliche Konsens steigt mit dem Umfang der Forschung zu einem Thema und beinhaltet eine allgemeine, aber nicht unbedingt einstimmige Zustimmung. Das ist eine Wahrheit, die langfristig aufgebaut werden muss. Genauso wie sich das Tageswetter vom Klima unterscheidet, reichen einzelne Studien nicht aus, um einen Konsens herzustellen. Was zählt, sind die vielen Daten, die über einen langen Zeitraum gesammelt werden. Die Glaubwürdigkeit eines Konsenses hängt von der Transparenz, der Qualität der Beweise und den umfangreichen Analysen ab, die er verlangt. ●

Der IPCC in Zahlen

Der Zwischenstaatliche Ausschuss für Klimaänderungen (IPCC) wurde 1988 vom Umweltprogramm der Vereinten Nationen und der Weltorganisation für Meteorologie ins Leben gerufen. Heute umfasst der IPCC:

- 195 Mitgliedsländer
- mehr als 2500 Wissenschaftler
- 6 Berichte
- 2000 bis 3000 Seiten an Studien, Beweisen, Schlussfolgerungen und Empfehlungen für das Klima

Geschlechtsangleichung auf vielfältigen Wegen

Wie jeder Mensch einzigartig ist, so ist auch jede Geschlechtsangleichung anders. Dabei darf mit Unterstützung, Begleitung und Erstattungen für medizinische Kosten gerechnet werden.

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurllet

In unseren Gesellschaften entspricht das Geschlecht einer soziokulturellen Rolle, die jeder Person zugewiesen wird. Manchmal sind Menschen schon in jungen Jahren davon überzeugt, dass das in ihrer Geburtsurkunde vermerkte Geschlecht nicht mit ihrer (ihren) gefühlten und gelebten Geschlechtsidentität(en) übereinstimmt. Einige übernehmen die „Codes“, die dem oder den Geschlechtern entsprechen, mit denen sie sich identifizieren: durch das Aussehen (spezielle Kleidung, um körperliche Geschlechtsmerkmale zu verbergen, Kleidung, die typisch für das eine oder anderen Geschlecht bestimmt ist, Make-up...),

durch die Ausdrucksweise, das Verhalten... und/oder durch eine körperliche Änderung.

Psychologische Begleitung

Fragen zur Geschlechtsidentität und zu(r) Geschlechtsangleichung(en), seien sie sozialer, rechtlicher und/oder körperlicher Art, können Angst auslösen. Eine Person kann auch unter transphoben Vorurteilen und Diskriminierungen oder sogar unter transphober Gewalt leiden. Ein offenes Ohr und die Unterstützung durch Psychologen können helfen, diese Veränderungen durchzustehen. Beratungen bei Psychologen, die einen Vertrag mit einem Versorgungsnetz für mentale Gesundheit haben, werden über die Pflichtversicherung (PV) erstattet. Sie sind bis zum Alter von 23 Jahren einschließlich völlig kostenlos. Ab 24 Jahren ist die erste Beratung kostenlos. Alle anderen kosten 11 Euro pro Sitzung oder 4 Euro, für Personen mit Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE).

Weitere Infos auf mentale-gesundheit.be

Rechtliche Transition

Die Änderung des Geschlechtseintrags und des Vornamens in Ausweisdokumenten vorzunehmen, kann ein wichtiger Schritt sein, sowohl gesellschaftlich, rechtlich als auch verwaltungstechnisch (insbesondere für die Krankenkasse). **Gut zu wissen:** Seit 2018 sind keine medizinischen Voraussetzungen mehr erforderlich, um die Änderung des Vornamens oder den Geschlechtseintrag in der Geburtsurkunde und im Personalausweis zu begründen. Konkret:

- Man muss zur Gemeinde seines Wohnortes gehen und vor dem Standesbeamten eine unterschriebene Erklärung abgeben, in der man seinen Willen äußert, den Geschlechtseintrag in seinen Verwaltungsdokumenten zu ändern. Die Person nennt ihre(n) derzeitigen Vornamen, gefolgt von dem/den Vornamen, den/die in ihren Ausweispapieren erscheinen soll(en).
- Drei Monate später (maximal sechs Monate nach Abgabe der Erklärung) wird die Person erneut in der Gemeinde vorgestellt. Wenn es keine negative Stellungnahme des Staatsanwalts oder überhaupt keine Stellungnahme gibt, ändert der Standesbeamte das eingetragene Geschlecht.

Weitere Informationen über diese Verfahren und die damit verbundenen Kosten finden Sie auf der Website des FÖD Justiz: justice.belgium.be.



Hormonelle Behandlungen

Bei einer Geschlechtsangleichung kann sich die Person einer maskulinisierenden oder feminisierenden Hormonbehandlung unterziehen. Sie ist ab dem Alter von 16 Jahren erlaubt. Hormone werden von einem Endokrinologen oder Allgemeinmediziner verschrieben und erfordern nicht mehr die Bescheinigung eines Psychiaters.

Eine medizinische Begleitung ist wichtig. Es ist ratsam, den Arzt sorgfältig auszuwählen, da nicht alle Ärzte ausreichend auf die Besonderheiten von Transidentität geschult sind. Die Hormonbehandlung hat auf verschiedenen Ebenen der Gesundheit eine Auswirkung. Daher ist es notwendig, ein Blutbild zu erstellen und sicherzustellen, dass es keine Kontraindikationen für die Durchführung der Behandlung gibt. Die ärztliche Kontrolle wird im ersten Jahr alle drei Monate, im zweiten Jahr alle sechs Monate und anschließend jährlich empfohlen.

Die PV beteiligt sich finanziell an den Honoraren für Arztbesuche und erstattet einen großen Teil der Kosten für Blutanalysen.

Veränderung der Stimme

Es gibt zwei Methoden, um die Stimme zu verändern: **Logopädie** und eine **Operation der Stimmbänder**. Bei der Logopädie wird bei einem ersten Termin festgelegt, wie viele Sitzungen nötig sind und welche Art von Übungen durchgeführt werden sollen. Logopädische Sitzungen werden von der PV erstattet, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind (mit dem Facharzt besprechen). In diesem Fall übernimmt die Zusatzversicherung der CKK die Erstattung der gesetzlichen Eigenanteile in Höhe der vereinbarten Tarife für Personen unter 18 Jahren (mit einer AMA).

Wenn logopädische Sitzungen nicht oder nicht mehr von der PV erstattet werden, ist es trotzdem möglich, 10 Euro pro Sitzung zu erhalten, und zwar ohne Altersbeschränkung und mit einem Maximum von 75 Sitzungen pro Behandlung. Dieser Vorteil wird von der CKK im Rahmen der Zusatzversicherung nach Zustimmung des Vertrauensarztes der Krankenkasse gewährt. Diese Vereinbarung kann einmal verlängert werden (also 150 mögliche Sitzungen).

In der Regel kann Logopädie ausreichen, um die Stimme zu verändern. Wenn dies nicht der Fall ist, kann die Person eine Stimmchirurgie durchführen lassen, um die Frequenz, die Stimmhöhe usw. zu beeinflussen. Logopädie bleibt jedoch vor und nach der Operation hilfreich. Zur Feminisierung der Stimme gibt es mehrere chirurgische Möglichkeiten: Crico-Thyroplastik, Crico-Thyropexie, Crico-Thyroidapproximation oder Glottoplastik. Um die Stimme zu maskulinisieren, ist die Thyroplastik Typ III die richtige Wahl.

Es ist ratsam, mit einem Chirurgen zu besprechen, welche Methode am besten geeignet ist. Zögern Sie nicht, ihn zu fragen, wie viel die geplante Operation kostet und ob es Erstattungen über die PV gibt.

Medizinische Transition

Es gibt mehrere chirurgische Eingriffe. Die Pflichtversicherung greift teilweise und unter bestimmten Bedingungen ein. Für sogenannte Schönheitsoperationen und die Feminisierung des Gesichts werden keine Kosten erstattet.

Wie bei jedem Krankenhausaufenthalt ist es ratsam, sich für einen Aufenthalt in einem Zweibettzimmer zu entscheiden, um keine Zimmer-, und Honorarzuschläge zahlen zu müssen, die hoch sein können. In jedem Fall ist es wichtig, dass Sie sich trauen, diese finanziellen Fragen im Vorfeld mit Ihrem Chirurgen zu besprechen.

- **Die Vaginoplastik:** Diese schwere und komplexe Operation erfordert in der Regel einen Krankenhausaufenthalt von 8 bis 9 Tagen sowie eine Arbeitsunfähigkeit von 6 bis 8 Wochen.
- **Die Mammoplastik:** Die Brustvergrößerung kann gleichzeitig mit einer Vaginoplastik erfolgen. Sie besteht aus dem Einsetzen von Brustprothesen. Diese Operation wird zum größten Teil von der PV erstattet (100 % für die erste Brust, 50 % für die zweite Brust), sofern der Vertrauensarzt der Krankenkasse vorher zustimmt.
- **Gesichtsfeminisierung:** Diese Schönheitsoperation kann die individuellen Voraussetzungen berücksichtigen. Die Kosten liegen zwischen 25.000 und 50.000 Euro, abhängig von den verwendeten Techniken und der Dauer des Eingriffs. Es ist ratsam, anschließend 1 bis 2 Nächte zur Beobachtung im Krankenhaus zu bleiben.
- **Die Phalloplastik:** Die Phalloplastik erfordert einen Krankenhausaufenthalt von etwa zweieinhalb Wochen. Die Genesung ist relativ lang. Sie müssen mit einer Arbeitsunfähigkeit von etwa zwei Monaten rechnen. Es gibt noch zwei weitere Methoden: die Metaidoioplastik und die Skrotoplastik.
- **Die Mastektomie (Brustentfernung):** Dies kann relativ schnell, ab dem Alter von 17 Jahren, durchgeführt werden. Die Dauer des Krankenhausaufenthalts beträgt 1 bis 2 Tage.
- **Die Hysterektomie:** Bei dieser Operation werden ein oder mehrere Elemente aus der Gebärmutter, dem Gebärmutterhals, den Eierstöcken und den Eileitern entfernt, wodurch die Person unfruchtbar wird. Nach einer solchen Operation rechnet man in der Regel mit einem Krankenhausaufenthalt von 3 bis 5 Tagen.
- Die sogenannten „**Schönheitsoperationen**“: Diese chirurgischen Eingriffe, wie z. B. eine Fettabsaugung, werden von der PV nicht übernommen, ebenso wenig wie die dauerhafte Haarentfernung.

Weitere Informationen finden Sie unter ckk-mc.be/transgender (erstellt in Zusammenarbeit mit *Genres Pluriels* und *Maison Arc-en-Ciel Luxembourg*). ●

Zahlreiche Vereine setzen sich aktiv für die Rechte von LGBTQIA+ ein, informieren und begleiten sie auf ihrem Weg. In der Deutschsprachigen Gemeinschaft ist die erste Anlaufstelle Prisma: prisma-zentrum.be.

Agenda

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZEN

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Das Wohlbefinden junger Menschen durch den Ansatz der psychosozialen Kompetenzen: Sie begleiten Jugendgruppen, möchten ihr Wohlbefinden verbessern und wollen sich mit einem anerkannten Ansatz vertraut zu machen? Erfahren Sie mehr über die psychosozialen Kompetenzen!



Da die mentale Gesundheit von Jugendlichen eine Priorität bleibt, organisiert die CKK einen Workshop zum Ansatz der psychosozialen Kompetenzen (PSK). Die PSK wurden als ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden junger Menschen identifiziert. Aber was bedeutet „psychosoziale Kompetenz“? Es ist „die Fähigkeit einer Person, auf die Anforderungen und Prüfungen des täglichen Lebens wirksam zu reagieren. Sie ist die Fähigkeit einer Person, einen Zustand geistigen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten, indem sie sich in den Beziehungen zu anderen Menschen, ihrer eigenen Kultur und ihrer Umwelt angemessen und positiv verhält.“¹

Der von der CKK organisierte **Workshop zum Ansatz der psychosozialen Kompetenzen** ist so angelegt, dass eine Verbindung zu Ihrer Arbeitsrealität hergestellt wird, Überlegungen angeregt werden und der Austausch zwischen den Teilnehmern gefördert werden.

Praktische Infos:

Wann? Am Donnerstag, 5. Dezember von 9 bis 12:30 Uhr

Wo? In Eupen bei der CKK (Klosterstraße 66)

Kostenlos

Der Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Jugendliche begleiten und an der Verbesserung ihres Wohlbefindens mitwirken möchten.

Infos und Anmeldung unter cck-mc.be/psk

¹ World Health Organization, „Life skills education in schools“, WHO, 1997

WOCHE DER MENTALEN GESUNDHEIT

In einer vernetzten Welt leben

Welchen Einfluss hat das digitale Zeitalter auf unsere mentale Gesundheit? Welche Gefahren sind damit verbunden? Anlässlich der Woche der mentalen Gesundheit bieten die CKK und ihre Bewegungen ein vielfältiges **kostenloses** Programm mit Aktivitäten an, um Sie für die Problematik der mentalen Gesundheit in einer digitalen Welt zu sensibilisieren.

Programm:

- **Montag, 7. Oktober** von 19 bis 21 Uhr
Virtuelle Gewalt: Ihre Kinder vor Cybermobbing schützen
Referat mit dem Mediapädagogen Jan Hilgers und der Polizeizone Weser-Göhl
Im Jünglingshaus in Eupen (Neustraße 86)
- **Mittwoch, 9. Oktober** von 13:30 bis 15 Uhr
„Mach' dich zu deiner besten Version“
Für Jugendliche zwischen 10 und 13, mit Motivationscoach Soana Mackels
Bei Die Eiche in Eupen (Kirchstraße 39b)

- **Donnerstag, 10. Oktober ab 19 Uhr**
(Filmstart um 19:30 Uhr)
Kinoabend „Lion - Der lange Weg nach Hause“
Filmausstrahlung und Vorstellung der 108, Kaleido und dem Netzwerk mentale Gesundheit
Im Kino CORSO in Sankt Vith (Bahnhofstraße 14)
- **Freitag, 11. Oktober** von 10 bis 12:30 Uhr
Entdecken Sie die App Meine CKK
Workshop zur App
Bei der CKK in Eupen (Klosterstraße 66)

i **Infos und Anmeldung auf**
cck-mc.be/mentale-gesundheit



Pflegender Angehöriger? Sie sind nicht allein!

Vom 30. September bis 6. Oktober findet die Woche der Pflegenden Angehörigen statt. Ein pflegender Angehöriger ist eine Person, die regelmäßig Hilfe und Unterstützung für andere leistet. Auch wenn die Rolle des pflegenden Angehörigen sehr erfüllend ist, kann diese anspruchsvoll sein und zu einer mentalen und körperlichen Belastung führen. Die Woche der Pflegenden Angehörigen zielt darauf ab, die **Öffentlichkeit für die Herausforderungen dieser Situation und des Status der pflegenden Angehörigen zu sensibilisieren**. Sie ist auch eine gute Gelegenheit, die **zahlreichen Hilfsdienste** sichtbar zu machen, um die Betroffenen in ihrem Alltag zu unterstützen.

Während dieser Woche erhalten Sie zahlreiche Informationen und Antworten auf Ihre Fragen an den Infoständen von verschiedenen Akteuren. Kostenlos und ohne Anmeldung. Kommen Sie gerne vorbei:

- am Montag, **30. September im Foyer des St. Nikolaus Hospitals in Eupen** (von 12 bis 17 Uhr)
- am Donnerstag, **3. Oktober in der Cafeteria der Klinik St. Josef in Sankt Vith** (von 10 bis 16 Uhr)

Weitere Infos über die pflegenden Angehörigen finden Sie unter ckk-mc.be/pflegende-angehoerige.



Meine Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich durch Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen frei zu äußern? Wer entscheidet an meiner Stelle über medizinische Maßnahmen? Der PRT klärt auf, wie die gesetzliche Lage ist und warum eine Patientenverfügung so wichtig ist. Entdecken Sie anschließend die Animation „Meine Lebenswünsche“ mit der CKK.

Wann und wo? Am **13. November in Lontzen** (Dorfhaus, Haus Harna) von 14 bis 16 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung auf patientenrat.be



S P I E L E N

mit Alteo

Gemütlich und entspannt: Entdecken Sie die Spieleabende von Alteo! Egal ob leidenschaftlicher Brettspielfan oder einfach nur auf der Suche nach einem unterhaltsamen Abend in guter Gesellschaft – für jeden ist etwas dabei. Die Spieleabende finden von 19 bis 21 Uhr statt:

- **in Eupen:** am 8.10, 12.11 und 10.12
- **in Kelmis:** am 10.10, 14.11 und 12.12
- **in Büllingen:** am 17.10, 21.11 und 19.12
- **in Sankt Vith:** am 26.09, 24.10, 28.11 und 19.12

Infos und Anmeldung bei Alteo:
Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Kegel- und Bowlingspaß

Lust auf Abwechslung und einen lustigen Abend? Alteo organisiert Kegel- und Bowlingabende:

- **Kegeln** in Eupen: am Freitag, 11.10, 8.11 und 13.12 von 19 bis 21 Uhr
- **Bowling** in Lontzen: am Mittwoch, 30.10, 27.11 und 18.12 von 19 bis 20:30 Uhr

Infos und Anmeldung bei Alteo:
Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be





Achtsamkeit bringt Balance in Ihr Leben!

Stress im Alltag, Krankheit oder schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben. Durch Achtsamkeit lernen wir eine bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele als Ganzes. Bei den Achtsamkeitskursen von Alteo lernen Sie auf sich selbst zu achten,

mit schwierigen Situationen umzugehen und wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern: in **Eupen am Montag, 30. September, 7., 14., 21. und 28. Oktober und 4. November von 19 bis 20:30 Uhr.**

Infos und Anmeldung bei Alteo: Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Djembé: Wir machen Musik!

Finden Sie heraus, wieviel Musik und Rhythmus in Ihnen steckt! Alteo organisiert Djembé-Abende in Eupen (Haagenstrasse 2) am **Donnerstag, 3. und 17. Oktober, 7. und 21. November und 5. und 19. Dezember** von 18:30 bis 20 Uhr.

Infos und Anmeldung bei Alteo: Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

MEDITATIVES MALEN

In eine Welt der Farben und Kreativität eintauchen



Lust dem Alltag zu entfliehen? Entdecken Sie einen Abend des meditativen Malens bei dem Sie neue Energie tanken können: am **Donnerstag, 10. Oktober von 19:30 bis 21 Uhr** in Büllingen.

Infos und Anmeldung bei Alteo: Klosterstraße 29 in Eupen • 087 27 96 96 • vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

ARTOMOV - Die Kunst der Bewegung!

Der Kunstbegriff „ARTOMOV“ mag auf den ersten Blick etwas befremdlich scheinen. Wenn man aber weiß, dass er aus dem Englischen von „ART TO MOVE“ abgeleitet wurde, versteht man schnell, worum es geht!

Entdecken Sie das Tanzprojekt mit **Julie Hahn** und **Yasmien Dances**. Julie Hahn, Tänzerin und Choreographin der Tanzkompanie Baejjahn, vereint in ihrer Arbeit multikulturelle Einflüsse und verschiedene Tanzstile. Yasmien Dances, orientalische Tribal-Fusion-Tänzerin und Geigerin, schätzt die mentale Befreiung durch körperliche Bewegung.

- **Oriental Fusion (montags von 17 bis 18:15 Uhr):** Der Kurs fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperbewusstsein durch Elemente des orientalischen Tanzes, kombiniert mit Techniken anderer Tanzstile. Musik und Rhythmen wecken die innere Gefühlswelt und fördern Wohlbefinden. Ziel ist es, mit tänzerischer Leichtigkeit die Freude an der Bewegung zu wecken.
- **ARTOMOV Basics (freitags von 17 bis 18:15 Uhr):** Julie und Yasmien verbinden zeitgenössischen Tanz und Kontakt-Improvisation, um Kreativität und Körperbewusstsein zu fördern. Das Basics-Modul weckt Freude an der Bewegung mit vielfältigen Übungen der Tanzimprovisation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- **ARTOMOV Special (mittwochs von 19 bis 20:15 Uhr):** Aus einem Bewegungsparcours entstehen harmonische Tanzfolgen und Mini-Choreografien. Das Modul vereint Tanz mit Theater, Live-Musik und Literatur zu einem

disziplinübergreifenden Erlebnis. Teilnehmer genießen eine wohlthuende Atmosphäre, die Alltagsorgen und Stress ausblendet.

- **ARTOMOV Offene Klassen (samstags 5.10., 16.11. und 7.12 von 13 bis 14:30 Uhr):** Die Teilnehmer können im Rahmen einer kostenfreien Teststunde „ARTOMOV“ sowie die Kursleiterinnen Julie und Yasmien kennenlernen.

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



© Die Eiche

REITEN IN DEN ALLERHEILIGENFERIEN

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Für alle 7-15 Jährigen, die Lust haben eine Woche rund ums Pferd zu erleben, bietet Ocarina genau das Richtige an. Pflegen, Satteln, Reiten, alles unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehrern! Inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben dort rund 60 Kleinpferde und Ponys und warten auf ihre kleinen und großen Reiter. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte, die von professionellen Reitlehrern begleitet werden.

Wann und wo? Während den Allerheiligenferien von **Samstag, den 26. Oktober bis Samstag, den 2. November** in den **belgischen Ardennen**.

Der Preis für die Ferienreise beträgt 461 €. Mitglieder der CKK erhalten eine Reduktion von 170 € bzw. 270 €. Der Preis beinhaltet die Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, alle Reitstunden, sowie die Betreuung durch Ocarina Ostbelgien und die Versicherungen.

Infos und Anmeldung bei Ocarina:

087 59 61 34 • eupen@ocarina.be

Entdecken Sie weitere Ferienangebote auf ocarina.be/de



© Ocarina



Gruseliger Spaß in der Küche

Halloween Kochen für Kinder am 20. Oktober

In der Küche wird es gruselig! Alle kleinen und großen Hobbyköche zwischen 7 und 14 Jahren sind zu einem unvergesslichen

Halloween-Kocherlebnis eingeladen. Unter dem Motto „Gruseliger Spaß in der Küche“ können die Kinder ihre Kreativität und ihr handwerkliches Geschick beim Zubereiten von schaurig-schönen Leckereien unter Beweis stellen.

Wann und wo? Am Sonntag, 20. Oktober von 14 bis 18 Uhr bei Ocarina in Eupen (Klosterstraße 29)

Unkostenbeitrag: 5 €

Anmeldung bis zum 14. Oktober mit den Angaben des Kindes: 087 59 61 34 • eupen@ocarina.be



Grenzgängersprechtage

Entdecken Sie die Deutsch-belgischen Sprechtage, bei denen Grenzgänger Beratung zu Sozialversicherungen, Arbeitsuche, Umzug, Steuern und Familienleistungen erhalten: am **Mittwoch, 20. November in Aachen** und **11. Dezember in Eupen**.

Terminvereinbarung erforderlich unter +49 (0) 241-56861-0

 Alle Infos auf grenzinfo.eu/emra/sprechtage



Gut zu wissen!

Alle Alteo-Aktivitäten richten sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Denta +

Eine Zahnspange in
meinem Alter... echt jetzt?

Und für Emma ist die
Versicherung kostenlos?

Die Antwort lautet **JA**.

Entdecken Sie die
Zahnzusatzversicherung der
CKK unter cck-mc.be/denta



CKK. Mitten im Leben.