



**6** GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
Die wohltuende Wirkung  
von Kälte

**8** DICKENFEINDLICHKEIT  
Ziemlich schwer zu ertragen

**10** IHRE RECHTE ALS PATIENT  
Was darf ein Labor für eine  
Blutanalyse berechnen?

## 4 Klimawandel

Warum wir etwas verändern sollten und  
welche Auswirkungen der Klimawandel  
auf die Gesundheit hat

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 ➤ Klimawandel und Gesundheit
- 6 ➤ Die wohltuende Wirkung von Kälte
- 8 ➤ Dickenfeindlichkeit: schwer zu ertragen

## SOZIALES

- 10 ➤ Ihre Rechte: Blutanalyse
- 11 ➤ Medikamente: Ausgaben der Sozialversicherung
- 12 ➤ Grenzgängersprechtage 2024

## GESUNDHEITSTREFF

- 13 ➤ Ocarina-Jugendleiterschulung
- 14 ➤ Eiche-Erlebniswelt
- 15 ➤ Alteo-Angebote 2024

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

die Klima-Koalition stellt ihre Prioritäten vor, um Einfluss auf die Wahlen 2024 zu nehmen. Die CKK teilt diese Forderungen, um eine bessere Lebensqualität für alle zu gewährleisten. Mehr denn je sind Gesundheit und Umwelt unzertrennlich!



Der Klimawandel ist keine Fiktion mehr. Die Experten des IPCC erinnern uns daran, dass die Erderwärmung unter +1,5°C bleiben muss (lesen Sie dazu mehr auf Seite 4). Darüber hinaus werden unsere Anpassungsfähigkeiten unter Druck geraten. Der Gewinn jedes Bruchteils eines Grades bedeutet, dass wir ökologische und menschliche Tragödien verhindern können.

### An allen Fronten handeln

Entmutigung und Leugnung sind keine Optionen. Auf belgischer Ebene ist der Zeitpunkt entscheidend, wenn die Themen Klima und Gesundheit in den Wahlkampf einfließen sollen. Der Wandel kann nicht auf der individuellen Verantwortung der Bürger beruhen, sondern muss in erster Linie kollektiv, also politisch, vorangetrieben werden, wobei den Ärmsten der Armen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Damit unser Planet lebenswert bleibt, müssen wir hart und an allen Fronten eingreifen: Städte begrünen, Haushalte und Unternehmen bei der Sanierung und Isolierung von Gebäuden unterstützen, Lärm und Verschmutzung reduzieren, das Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln verbessern, nachhaltige Lebensmittel unterstützen, die Wirtschaft umgestalten, einen Green Deal im Gesundheitswesen einführen usw.

Kurz gesagt, regulieren und sogar sanktionieren Sie jede Politik, die potenziell gesundheitsgefährdend ist und somit auch unsere Sozialversicherung belastet. Handeln wir gegen die Ursachen unserer Übel und nicht gegen ihre Folgen!

**Patrick Heinen**  
Präsident des CKK-Netzwerbeirates

## impressum

### 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

In den Weihnachtsferien gelten angepasste Öffnungszeiten unserer Dienste und Geschäftsstellen. Alle unsere Dienste sind **geschlossen am Montag, dem 25. und Dienstag, dem 26. Dezember**, sowie am **Montag, dem 1. und Dienstag, dem 2. Januar**.

Aktuelle 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

**!** Diese Geschäftsstelle ist während den Weihnachtsferien geschlossen (außer nach Terminvereinbarung).

## Sankt Vith

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

**!** Diese Geschäftsstelle ist während den Weihnachtsferien geschlossen (außer nach Terminvereinbarung).

## Büllingen

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

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

**!** Diese Geschäftsstelle ist während den Weihnachtsferien geschlossen (außer nach Terminvereinbarung).

So erreichen Sie uns:

- 📞 **Kundenberatung** | eupen@mc.be | 087 32 43 33
- 📞 **Sozialdienst** | sozialdienst@mc.be | 087 30 51 16
- 📞 **Autonomie-Beraterin** | autonoME@mc.be | 087 32 43 39
- 📞 **Senioren-Dienst** | senioren@mc.be | 087 30 51 42

Unser aktuelles Kontaktangebot, sowie die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen können Sie jederzeit einsehen unter [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt).

Das gesamte Team der CKK wünscht Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

## Denta + Neuheiten 2024!

Ab 2024 werden die Kostenbeteiligungen der Denta + für Ihre kieferorthopädischen Behandlungen angehoben und Sie profitieren von höheren jährlichen Erstattungshöchstbeträgen für Ihre üblichen zahnärztlichen Behandlungen\*.

Neue Erstattungshöchstgrenzen, die in den ersten drei Kalenderjahren nach Vertragsabschluss progressiv ansteigen:

- 📌 1. Jahr nach Vertragsabschluss: 350 € (statt 300 € im Jahr 2023)
- 📌 2. Jahr: 650 € (statt 600 € im Jahr 2023)
- 📌 Ab dem 3. Jahr: 1250 € (statt 1000 € im Jahr 2023)

### Kieferorthopädie für alle

Erstattung von bis zu 1000 € bei einer kieferorthopädischen Behandlung, auch für Erwachsene:

- 📌 Festbetrag von 750 € bei der Einsetzung der Zahnspange (statt 375 € im Jahr 2023).
- 📌 Festbetrag von 250 € bei der Einsetzung der Retentions-spange (statt 50 € im Jahr 2023).

\* Außerhalb der Ausschlüsse und Einschränkungen, die in den allgemeinen Bestimmungen für Denta + vorgesehen sind

📞 [ckk-mc.be/denta](http://ckk-mc.be/denta)

## Zahlungskalender bei Arbeitsunfähigkeit

Sind Sie arbeitsunfähig krankgeschrieben? Die Zahlungsdaten Ihrer Geldleistungen hängen von Ihrer Situation ab.

- 📌 Sie sind Arbeitnehmer oder Arbeitsuchend und seit weniger als einem Jahr arbeitsunfähig krankgeschrieben? Ihre Geldleistungen werden zweimal im Monat ausgezahlt.
- 📌 Sie sind seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig krankgeschrieben oder selbstständig? Ihre Geldleistungen werden einmal im Monat ausgezahlt.

Den Zahlungskalender für die Auszahlung der Geldleistungen im Jahr 2024 können Sie jederzeit abrufen unter:

📞 [ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit](http://ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit)

Eine Übersicht Ihrer Geldleistungen finden Sie in der **App Meine CKK** ([ckk-mc.be/app](http://ckk-mc.be/app)) oder in Ihrer **Online-Akte Meine CKK** unter:

📞 [ckk-mc.be/meine-ckk](http://ckk-mc.be/meine-ckk)

Unsere Erreichbarkeit: 📞 [ckk-mc.be/kontakt](http://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!

# Herausforderung Klimawandel

## Die Zivilgesellschaft mobilisiert sich im Kontext der COP 28

**2023 ist bereits das Jahr der schlimmsten Rekorde was den Klimawandel angeht. Kurz vor der Cop 28 mobilisierte sich die Zivilgesellschaft, um das Blatt zu wenden.**

Die Indikatoren für den Klimanotstand stehen auf Rot. Mit einer weltweiten Durchschnittstemperatur von 16,38°C war der September der wärmste Monat in der Geschichte der Menschheit. Laut dem europäischen Programm Copernicus könnte sich die Erde bis 2034 um 1,5% erwärmen, im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter. Die Wissenschaftler des IPCC warnten in ihrem letzten Bericht<sup>1</sup>, dass bei Überschreiten dieser kritischen Schwelle unsere Anpassungsfähigkeit ernsthaft beeinträchtigt wird. Jeder Bruchteil eines Grades mehr, so warnen die Experten, bedeutet menschliche und ökologische Dramen, zusätzliche Überschwemmungen und Dürren, Arten und Ökosysteme, die für immer verschwinden. Auf dem Klimagipfel in New York rief UN-Generalsekretär António Guterres alarmierend aus: „Die Menschheit hat das Tor zur Hölle aufgestoßen.“ Aber, fuhr er fort, „wir können noch immer eine Welt mit sauberer Luft aufbauen, grünen Arbeitsstellen und eine saubere, bezahlbare Energie für alle.“

**▶ Vor lauter Windräder sieht man den Wald nicht mehr**

Um die globale Erwärmung auf 1,5°C zu begrenzen, so der IPCC im Jahr 2022, müssen Treibhausgasemissionen bis 2025 ihren Höchststand erreicht haben und dann bis 2030 weltweit um 43% (im Vergleich zum Stand von 2019) gesenkt werden. Ein Hoffnungsschimmer, der das düstere Bild erhellt: Die Lösungen, um dies zu erreichen liegen auf dem Tisch. Die Wissenschaftler betonen jedoch, dass diese massiv und an allen Fronten zusammen eingesetzt werden müssen: Industrie, Landwirtschaft, Raumplanung, Transport, Wohnungsbau usw. Der Wandel wird durch den Einsatz grüner Technologien, aber auch durch eine tiefere Infragestellung unserer Konsumgesellschaft erreicht werden. Nicolas Van Nuffel, Vorsitzender der Klima-Koalition, einem Zusammenschluss von rund 100 Organisationen (worum die

CKK), die sich im Klimaschutz engagieren, erklärt: Wenn Belgien seine klimatischen Verpflichtungen einhalten will, müsste man nur einen Drittel der Autos behalten und alle anderen Fahrzeuge auf Elektro umstellen, wobei noch darauf geachtet werden muss, dass diese Energie unter menschen- und umweltfreundlichen Bedingungen erzeugt wird. „Und das im technologisch optimistischsten Fall... Die Priorität liegt darin, die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen, zu ändern!“

Vor der Cop 28 ruft die Präsidentin der Europäischen Kommission, Ursula Von der Leyen, dazu auf, die Kapazitäten für erneuerbare Energien bis 2030 zu verdreifachen. „Wir können noch auf den richtigen Weg zurückfinden, indem jetzt sofort dringende Maßnahmen ergreifen“, erklärte sie in einem offenen Brief in der französischen Zeitung Le Monde. Die grüne Energie soll jedoch nicht zur Windkraftanlage werden, die den Wald versteckt. Die Staaten müssen politische Maßnahmen ergreifen, die einen schnellen Ausstieg aus der Nutzung fossiler Energien ermöglichen, die für 80% der Treibhausgasausstöße verantwortlich sind, erinnert der IPCC. In diesem Sinne bedauern (das ist eine Untertreibung!) viele Organisationen, dass die Wahl des Gastgeberlandes der Cop 28 auf Dubai gefallen ist, den siebtgrößten Förderer vom schwarzen Gold... „Es könnte eine Übergangskonferenz werden“, gibt Nicolas Van Nuffel zu, „aber die Zivilgesellschaft muss anwesend sein, um die Unstimmigkeiten bloßzustellen und bereits die Herausforderungen der Cop 29 vorzubereiten.“

**▶ Justizsache**

Die erste Vertragsstaatenkonferenz zum Klimaschutz fand 1995 in Berlin unter der Führung der Vereinten Nationen statt (Cop 1). Zwei Jahre später wurde der Kyoto-Vertrag geschlossen, der 2021 durch das Übereinkommen von Paris ersetzt wurde. Darin verpflichten sich die 196 Unterzeichnerstaaten dazu, „die Erderwärmung unter +2°C zu halten“ und „weitere Anstrengungen zu unternehmen, um den Temperaturanstieg auf +1,5°C zu begrenzen“. Ein Zusatz, der durch die Mobilisierung der Zivil-



© Adobe Stock



© Adobe Stock

gesellschaft erreicht wurde. „Am Ende ist es diese Zahl von +1,5°C, die heute in allen Reden verwendet wird“, stellt Nicolas Van Nuffel fest, für den das Übereinkommen von Paris „gleichzeitig völlig unzureichend und absolut notwendig“ ist. „Unzureichend“, so der Sprecher der Klimabewegung, weil die Länder des Nordens, die schon immer für den Großteil der Treibhausgasausstöße verantwortlich sind, ihre Kollegen im Süden, die bei Naturkatastrophen an vorderster Front stehen, nicht unterstützen. Aber auch „notwendig, da weltweit rechtsverbindlich“. In den Niederlanden und in Deutschland haben Bürgerbewegungen die Behörden verklagt, um diese Staaten zu einer ehrgeizigeren Klimapolitik zu drängen. In Belgien verklagten über 600.000 Bürgerinnen und Bürger, vertreten durch die asbl Affaire Climat, ebenfalls die regionalen und föderalen Behörden. Nach einem sechsjährigen Rechtsstreit, den die institutionelle

Struktur unseres Landes nicht gerade vereinfacht hat (noch eine Untertreibung...) entschied der Richter: Belgiens Vernachlässigung der Klimastandards stellt eine Verletzung der Europäischen Menschenrechtskonvention dar. Da es keine Geldstrafen gibt, bleibt die Verurteilung lediglich symbolisch. Die Anwälte der Bürger, die Berufung eingelegt haben, haben gerade erst im Brüsseler Justizpalast plädiert. „Denn jenseits der großen internationalen Messen, die die Klimakonferenzen darstellen, kommt es auf die Handlungsfähigkeit unserer Staaten an“, erinnert Nicolas Van Nuffel in Erwartung des Urteils.

**Sandrine Warsztacki**  
Übersetzung aus En Marche

<sup>1</sup> „Sixth assessment report, climate change 2022“, IPCC, 4. April 2022

## Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf die Gesundheit?<sup>1</sup>

- Herzkreislaufbeschwerden in Verbindung mit großer Hitze, verstärkt durch die damit verbundenen Ozonspitzenwerte. Mit jeder Hitzewelle steigt die Sterblichkeitsrate. Im Sommer 2022 wurde während der vier Hitze- und Ozonspitzen eine erhöhte Sterblichkeit von 12-14% festgestellt<sup>2</sup>.
- Unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten bei großer Hitze.
- Nierenpathologien, die mit Hitze und Dehydratation zusammenhängen.
- Pollenallergien: Verlängerung der Aussetzungsdauer und der Allergiepotenzials der Pollen.
- Pathologien und Vergiftungen im Zusammenhang mit der Luftqualität in Häusern nach Überschwemmungen (Schimmelpilzbildungen, Kohlendioxidvergiftungen durch verstopfte Lüftungen, ungeeignete Heizsysteme usw.).
- Wasserbedingte Erkrankungen: Mit der Hitze vermehren sich Bakterien und giftige Algen, Wasserverschmutzung bei Überschwemmungen.
- Posttraumatischer Stress, Angstzustände und Depressionen nach extremen Wetterereignissen.
- Auftreten von bestimmten vektorenübertragene Krankheiten (durch Mücken) in Europa, die zuvor auf tropische Regionen beschränkt waren (Dengue-Fieber, Chikungunya, Zika usw.).

Neben dem Klimawandel wirken sich auch die Umweltverschmutzung und viele andere Faktoren, die mit der Verschlechterung der Ökosysteme zusammenhängen auf unsere Gesundheit aus.

<sup>1</sup> En Marche, November 2023, enmarche.be

<sup>2</sup> Sciensano-Bericht, November 2022

# Die wohltuende Wirkung von Kälte

## Der gute Stress für den menschlichen Körper

Von der Wechseldusche bis zum winterlichen Bad im Meer - kaltes Wasser ist bei unseren nordischen Nachbarn ein allseits beliebtes Mittel zur Gesundheitsförderung. Kaltes Wasser ist nicht nur gut für den Stoffwechsel, sondern hat auch eine euphorisierende Wirkung, die sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden fördert. Springen wir hinein ins kalte Nass?

Kälte ist wie Hunger, intensiv und langanhaltend ist sie für uns Säuger lebensbedrohlich. Aus diesem Grund haben viele von uns eine schreckliche Angst davor bewahrt! Lautete der uralte Rat nicht: „Zieh dich warm an, damit du dich nicht erkältest“? Laut Carole Dalmas, Autorin des soeben im Verlag Eyrolles erschienenen Buchs „Le froid: l'art de vivre en bonne santé“, neigen wir jedoch dazu, uns viel zu warm anzuziehen, sobald der Winter vor der Tür steht. „Wie wäre es, wenn wir diese Angst vor der Kälte ablegen würden? Wenn wir nach draußen gehen, sollten wir frische Luft an unseren Hals und unsere Hände lassen und die neuen Eindrücke genießen, die sich uns bieten“, schlägt sie vor. Unser Körper besitzt nämlich die Fähigkeit, sich viel mehr und länger mit Kälte auseinanderzusetzen als in einem bequemen Alltag mit Heizkörpern, dicker Kleidung und heißen Bädern. „In seiner langen Geschichte musste der Mensch immer mit zwei Dingen fertig werden: mit der Kälte und dem Hunger. Das sind unsere beiden anpassungsfähigen Säulen“, erklärt Stéphane Stéfani, Autor von „Se baigner dans l'eau froide, c'est parti“ (Jouvence, 2022). „Wir sind in der Lage, sie zu ertragen, mit der Einschränkung, dass sie nicht für alle Menschen gut sind. Die Medizin sollte integrativ, präventiv, aber personalisiert sein. Nichtsdestotrotz werden Menschen, die ein recht gesundes Leben führen, die ein gutes Mikrobiom haben - insbesondere von ihren Eltern vererbt -, d. h. die etwas Glück haben und in guter Verfassung sind, werden im Allgemeinen sehr gut mit der Kälte fertig.“



© Adobe Stock

### ▶ Guter Stress und Glücksgefühl

Wenn der Körper mit kaltem Wasser in Berührung kommt, wird er einem „guten“ Stress ausgesetzt, der es ihm ermöglicht, nach- einander verschiedene Hormone auszuschütten, die das Wohlbefinden fördern. „Beim Eintauchen in kaltes Wasser regt der Körper die Produktion des Stresshormons Adrenalin an, das eine schützende Wirkung hat. Je mehr und je schneller es produziert wird, desto jünger ist der Körper vom Stoffwechsel her“, erklärt Stéphane Stéfani. Zweitens produziert der Körper Endorphine, eine Art natürliches Morphin, das Schmerzen bekämpft. Drittens produziert der Körper Cortisol, das den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht hält und die Bauchspeicheldrüse anregt. Schließlich schüttet der Körper Oxytocin und Dopamin aus, die mit intensivem Genuss und Glücksgefühlen verbunden sind. Deshalb berichten viele Menschen, die in kaltem Wasser baden, dass sie danach ein regelrechtes Glücksgefühl empfinden“.

Dank dieser verschiedenen Mechanismen ist die Kälte ein Verbündeter bei der Vorbeugung von Stoffwechselkrankheiten wie Fettleibigkeit und Diabetes. Sie ermöglicht es, das braune Fett zu stimulieren, ein Fettgewebe, das die Körpertemperatur durch den Kalorienverbrauch reguliert. Im Gegenzug wird weißes Fett, das mit Übergewicht in Verbindung gebracht wird, abgebaut. Kaltes Wasser hat auch eine entzündungshemmende Wirkung. Es ist bekannt, dass kaltes Wasser und Eis bei Verbrennungen, Verletzungen oder Schnittwunden die Schwellung reduzieren und die Schmerzen lindern. Kalte Bäder und Eisbäder wurden schon von den Athleten der Antike genutzt: Die Kälte ermöglicht es dem Körper, Milchsäure und andere „Abfallprodukte“, die durch die Anstrengung entstanden sind, durch Gefäßverengung abzutransportieren und so die Regenerationszeit zu verkürzen. Kaltluftbäder (Kryotherapie) werden heute bei Sportlern immer häufiger eingesetzt. Außerdem aktiviert der Körper beim Versuch, sich nach dem Eintauchen in kaltes Wasser aufzuwärmen, das Immunsystem und setzt weiße Blutkörperchen frei, was die Abwehrkräfte verbessern kann. Langfristig, so Carole Dalmas, könnte der Verlust der Angst vor der Kälte sogar zu tiefgreifenden Veränderungen führen: „Wenn wir Kälte aushalten, werden wir offener, empfänglicher und sensibler für uns selbst, für andere und damit auch für unsere Umwelt“, stellt sie in Aussicht.

### ▶ Von Dänemark an die Maas

„Hitze verweicht, nur Kälte regt an“, wusste schon Hippokrates, der Vater der modernen Medizin. Dieses Wissen haben die nordischen Länder nicht vergessen, in denen die Tradition des Kaltwasserschwimmens noch immer lebendig ist. „In den nordischen Ländern schwimmen die meisten Anhänger dieses Sports zwischen Oktober und Mai. Beim Winterschwimmen taucht man seinen Körper draußen in kaltes Wasser, am besten abwechselnd mit Saunagängen“, erklärt Susanna Søberg in „Winterschwimmen: Wieso uns kaltes Wasser gesünder und glücklicher macht“ (Piper, 2022). Die Kälteexposition kann auch andere Formen annehmen, wie z. B. das Sitzen oder Rollen im Schnee, eine in Finnland recht beliebte Praxis. Andere, alternative Methoden bestehen darin, eine große Badewanne in einer inspirierenden Umgebung wie einem Wald aufzustellen, sie mit Wasser und großen Eisblöcken zu füllen und abwechselnd mit seinen Freunden hineinzuspringen“.



Aber man muss kein Däne sein, um damit anzufangen. Man muss auch nicht in kurzen Hosen den Mount Everest besteigen wie Wim Hof, der Niederländer mit dem Spitznamen „Iceman“, der für seine verschiedenen sportlichen Rekorde in polarer Umgebung ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen wurde. Beim Royal Cercle Theux Natation in der Region Lüttich schwimmt man seit den 50er Jahren entspannt im kalten Wasser - und gelegentlich auch in der Maas! Der Anästhesist Dr. Emmanuel Hendrix wagte 2016 den Sprung ins kalte Wasser. „Ich bin eigentlich durch Zufall darauf gekommen, dank einer HNO-Kollegin.

Am Anfang ist es eine Wette nach einem fröhlichen Abend, aber man kommt schnell auf den Geschmack. Das Wohlbefinden hält fast den ganzen Tag an, ähnlich wie beim Trailrunning, das ich auch betreibe. Regelmäßig schwimmt der Arzt mit anderen „Umsteigern“ im einzigen Verein der Wallonie neben dem in Huy - in Flandern gibt es fünf oder sechs -, der diese Disziplin anbietet, die sogar internationale Wettkämpfe hat. „Ich spreche manchmal mit Patienten darüber. Ich halte es für eine interessante Disziplin, vor allem bei chronischen Schmerzen wie Fibromyalgie. Und abgesehen von Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen eignet es sich für fast jeden. Unser ehemaliger Trainer in Theux hat bis zu seinem achtzigsten Lebensjahr zweimal pro Woche kaltgebadet“.

**Julie Luong**  
Übersetzung aus En Marche

## Wie läuft eine Wechseldusche ab?

Keine Lust oder keine Möglichkeit, im kalten Wasser zu schwimmen? Dann duschen Sie doch einfach abwechselnd kalt und warm. Diese einfache Gewohnheit wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, denn sie regt die Durchblutung an, was wiederum das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem stärkt. Dabei wird abwechselnd dreimal heißes und dreimal kaltes Wasser für jeweils einige Minuten verwendet, um dann mit kaltem Wasser abzuschließen. Sie können Ihre Dusche auch mit einem kalten Duschstrahl von mindestens einer Minute Dauer beenden. „Warmes Wasser öffnet die Poren, kalte Luft dringt ein. Diese Nachteile verschwinden völlig, wenn man auf eine heiße Dusche eine kalte folgen lässt“, erklärt Stéphane Stéfanini. Kaltes Wasser stärkt und belebt, indem es die Hitze mildert. Es erfrischt, indem es überschüssige Energie absorbiert. Indem es die durch die Hitze erweiterten Poren schließt, verhindert es das Eindringen kalter Luft und strafft die Haut. Eine Gewohnheit, die man ausprobieren und, wenn sie sich positiv auswirkt, beibehalten sollte.

# Dickenfeindlichkeit

## Ziemlich schwer zu ertragene Diskriminierung

**Dicke' Menschen leiden in Pflegeeinrichtungen unter zahlreichen Stigmatisierungen. Diese Diskriminierungen haben manchmal schlimmere Auswirkungen auf die Gesundheit als das Übergewicht selbst.**

Seit einigen Monaten schläft Julie (Aliasname) schlecht. Sie begibt sich in eine Klinik um die Ursache zu finden. „Kaum hatte ich die Praxis betreten, sagte mir der Arzt: ‚Angesichts der Größe Ihres Halses leiden Sie sehr wahrscheinlich an Schlaf-Apnoe.‘“ Denn Julie ist nach medizinischen Maßstäben dick. „Ich bekam vom Arzt eine schuld bewusste Rede zu hören: ‚Ich habe 5 Kinder, arbeite 10 Stunden am Tag und schaffe es immer noch, jeden Tag Sport zu treiben, also haben Sie keine Ausrede.‘ Ich wollte nur eins: schnell weg! Ich wollte aber trotzdem die Tests machen, um die Diagnose zu bestätigen. Sie zeigten schließlich, dass ich keine Schlaf-Apnoe hatte!“ Diese Aussage offenbart eine Realität, mit der Menschen konfrontiert sind, die generell als „füllig“, „rund“, „üppig“ oder „gutmütig“ bezeichnet werden, die aber, wenn es um die Pflege geht, einer echten Diskriminierung ausgesetzt sind: die medizinische Fettfeindlichkeit.

### ▶ Ein Index, der schwer wiegt!

In Belgien ist beinahe die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig (49,3%), d.h. jeder zweite Erwachsene, und 16% sind fettleibig, d.h. jeder fünfte Erwachsene<sup>1</sup>. Das Standardmaß zur Definition dieser beiden Daten basiert auf dem Body-Mass-Index (BMI), dessen Ergebnis sich aus einer einfachen Formel ergibt: Gewicht geteilt durch Größe hoch zwei. Eine Person gilt als übergewichtig, wenn ihr BMI bei 25 oder höher liegt und als fettleibig, wenn ihr BMI 30 oder mehr beträgt.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie die meisten Gesundheitsfachkräfte definieren Übergewicht und Fettleibigkeit nicht nur als Krankheiten, sondern auch als Risikofaktoren für eine Reihe von Erkrankungen, Bluthochdruck, bestimmte Krebsarten, usw. Was seltener berichtet wird, sind die verheerenden Auswirkungen Dickenfeindlichkeit in medizinischen Kreisen auf die Gesundheit der dicken Menschen: Verlassen von Krankenhäusern und Praxen, Aufschieben von Behandlungen, Verschlimmerung und Entwicklung von (körperlichen und psychischen) Störungen oder Krankheiten...

In einem Artikel der französischen Zeitung Le Monde betonte der Soziologe Jean-François Amadiou die Besonderheit der Fettfeindlichkeit als eine Diskriminierung, die potenziell einen Großteil der Bevölkerung betrifft (die Zahlen für Übergewicht und Fettleibigkeit sind in Frankreich ähnlich)<sup>2</sup>.

### ▶ Ungleichheiten beim Zugang zur Gesundheitsversorgung

Die Saint-Jean-Klinik in Brüssel hat vor Kurzem ein neues Gesicht bekommen. In der Abteilung Verdauung sind die Möbel und die medizinischen Geräte selbstverständlich für alle Körper geeignet. „Es ist wichtig, dass sich die Menschen, die zu uns in die Sprechstunde kommen, wohlfühlen, nicht verurteilt und gut aufgenommen werden“, so der Verdauungschirurg Maxime Mairiaux. Eine Aufmerksamkeit, die nach Ansicht von Anti-Dickenfeindlichkeit-Aktivist\*innen in einer Gesundheitseinrichtung die Norm sein sollte. Die meisten Gesundheitseinrichtungen sind beispielsweise nicht mit Stühlen ohne Armlehnen ausgestattet, damit sich alle Patienten setzen können, mit Blutdruckmessgeräten in der richtigen Größe, um die notwendigen Untersuchungen durchführen zu können, mit OP-Tischen und Scannern, die für große Körper geeignet sind, um auch hier richtig behandeln zu können.

### ▶ „Dick sein bedeutet nicht, krank sein!“

Obwohl das Gewicht einen Einfluss auf die schlechte Gesundheit einer Person haben kann, ist es nicht immer die Ursache dafür. Mit anderen Worten: „Nur weil man dick ist, heißt das nicht, dass man krank ist oder sein wird“, warnt Anastasia Dawant, Allgemeinmedizinerin und dick, wie sie betonen möchte. „Das Problem mit dem Begriff ‚Fettleibigkeit‘ ist, dass er alle Menschen auf der Grundlage des rein statistischen und unvollständigen BMI als krank klassifiziert. Bei gleichem BMI sind nicht alle Patienten krank.“ Sie betont außerdem den Begriff „Risikofaktor“, der nicht „unweigerlich krank“ bedeutet: „Ein dicker Mensch, der körperlich sehr aktiv ist, hat eine bessere Gesundheit und ein geringeres Risiko, krank zu werden, als ein schlanker Patient, der sich nicht bewegt.“

Der Glaube an den dicken Mann auf seinem Sofa, der Unmengen isst und sich nicht bewegt, muss abgeschafft werden, auch in medizinischen Kreisen, die von dieser Verzerrung nicht ausgehen sind, so Dr. Dawant.

### ▶ Das Gewicht der Verantwortung

Andererseits macht die Dickenfeindlichkeit, wie jede andere Diskriminierung auch, krank. Wenn Menschen diesen täglichen (Mikro-)Angriffen ausgesetzt sind, kann dies zu einem hohen Stresspegel führen. Dies führt zu schlechtem Schlaf, schlechter Lebenshygiene, der Entwicklung von Krankheiten wie Fettleibigkeit, einem Vertrauensbruch gegenüber der Ärzteschaft und auch zu medizinischen und diagnostischen Irrwegen.

„Ich hatte seit langem chronische Halsentzündungen. Die Ärzte, die ich aufsuchte, sagten mir immer wieder, dass meine Mandeln aufgrund meines Gewichts zu groß seien. Ich musste also abnehmen“ erinnerte sich Virginie. „Ich ging zu einer andern Ärztin.





© Adobe Stock

Sie hörte mir zu und war überrascht, dass ich nie operiert wurde, weil es für meine Gesundheit gefährlich wurde. Seitdem ich meine Mandeln entfernt habe, habe ich keine Angina mehr gehabt.“

In einer kanadischen Studie unter Medizinstudenten, gaben 67% der Teilnehmer zu, dass sie eine dickenfeindliche Einstellung hatten und diese auch gegenüber ihren Patienten äußerten<sup>3</sup>. Obwohl es legitim ist, dass ein Arzt vorbeugend oder therapeutisch tätig ist, vergessen manche Ärzte, wohlwollend zu sein und ihren Patienten zuzuhören, was auf Kosten ihrer Gesundheit geht. Sie sehen letztlich nur das Gewicht und vernachlässigen andere Faktoren oder Gründe für eine Erkrankung. Entgegen der landläufigen Meinung haben dicke Menschen nicht immer die Kontrolle über ihr Gewicht. Die Gründe dafür sind vielfältig : genetische Faktoren (die für 40% bis 70% der Fettleibigkeit eines Menschen verantwortlich sind), hormonelle Faktoren (Schwangerschaft, Wechseljahre, Schilddrüsenprobleme), Stress, Schlaf- oder psychische Störungen, Psychopharmaka usw. Die meisten Menschen haben ein zu hohes Gewicht. Ist es also nur eine Frage des Willens?

## Alle Körper pflegen

Die meisten Ärzte und Anti-Dickenfeindlichkeit-Aktivisten verherrlichen nicht die Fettleibigkeit. Doch die Zunahme von Berichten über medizinische Dickenfeindlichkeit in den letzten Jahren zeigt, dass der Umgang mit Patienten und Patientinnen nicht funktioniert. Schuldzuweisende Reden verweisen die Per-

son allzu oft auf ihre individuelle Verantwortung, während die Behörden die Fettleibigkeit als eine Herausforderung für die öffentliche Gesundheit und damit für die Allgemeinheit beschreiben. Sollte die Gesellschaft nicht dafür sorgen, dass sie sich um ihre Bürgerinnen und Bürger kümmert? Ebenso wie Gemeinschaften, insbesondere in sozialen Netzwerken, und Vereine wie Fat Friendly<sup>4</sup>, die die Stimme der diskriminierten dicken Menschen erheben, um ihre Rechte zu verteidigen.

\* Die Wahl des Adjektivs „dick“, um über Menschen zu sprechen, die als „übergewichtig“ oder „fettleibig“ bezeichnet werden, ist eine Stellungnahme, die von der Redaktion getroffen wurde. Es handelt sich nicht um ein „Schimpfwort“, sondern um ein körperliches Merkmal, das auch als solches verstanden werden sollte. Die militante Anti-Dickenfeindlichkeit-Bewegung sagt uns: „Der Kampf gegen diese Diskriminierung beginnt mit der Verwendung des richtigen Wortschatzes“.

**Soraya Soussi**

Übersetzung aus En Marche

<sup>1</sup> „État nutritionnel – Enquête de santé 2018“, S.Drieskens, Sciensano

<sup>2</sup> „Quatre chiffres pour comprendre l'ampleur de la grossophobie“, L.Motet, 2017, lemonde.fr

<sup>3</sup> „Obesity bias in training : Attitudes, beliefs, and observations among advanced trainees in professional health disciplines“, R.M.Puhl, J.Luedicke, C.M.Grilo, Obesity A research journal, 2013

<sup>4</sup> Fat Friendly ist ein Verband aus Brüssel, der gegen Dickenfeindlichkeit kämpft und sich für die Rechte von dicken Menschen einsetzt. Weitere Informationen: fatfriendly.be

# Ihre Rechte bei einer Blutanalyse

## Was darf das Labor berechnen?

Die Blutanalyse ist eine grundlegende Untersuchung, bei der der Arzt wertvolle Informationen über Ihren Gesundheitszustand erhält. In welchen Fällen können Ihnen zusätzliche Honorare in Rechnung gestellt werden?

In Belgien werden Laboranalysen zum größten Teil durch die gesetzliche Krankenversicherung (GKV – soziale Sicherheit) erstattet. Was von der GKV übernommen und von Ihrer Krankenkasse direkt an das Labor gezahlt wird, steht auf der Rechnung, die Ihnen das Labor etwa einen Monat nach der Leistung zusendet. Es ist die Aufgabe des Arztes, den Sie außerhalb eines Krankenhausaufenthaltes (ambulant) aufsuchen, zu beurteilen, ob es aufgrund Ihres Gesundheitszustands notwendig ist, Ihnen eine Blutprobe zu verschreiben. Er wird die Bluttests je nachdem, wonach er sucht (Cholesterin, Blutzucker, Anämie usw.), auswählen. Auf der Rechnung für eine Blutentnahme wird zwischen zwei Arten von Leistungen unterschieden:

- Die Leistungen für eine Blutanalyse (Analysehandlungen),
- Pauschalhonorare

Eigenanteile können Ihnen nur auf Pauschalhonorare berechnet werden. Je nach Anzahl der Tests (erstattbare Analysen), steigt der von Ihnen zu tragende Betrag schrittweise an. Er kann von 0 bis 8,70 oder 12,96 Euro reichen, mit einem Höchstbetrag von 15,67 Euro. Wenn Sie Anspruch auf erhöhte Kostenerstattung (EKE) haben, zahlen Sie maximal 3,72 Euro. Bei bestimmten komplexen Analysen, wie die nicht-invasive pränatale Untersuchung (NIPD-Test)<sup>1</sup>, beläuft sich der Eigenanteil auf maximum 8,68 Euro pro Test. Versicherte mit Anspruch auf erhöhte Kostenerstattung müssen keinen Eigenanteil tragen.

### ▶ Können Honorarzuschläge berechnet werden?

Ja, aber ausschließlich in zwei Fällen:

- Die Analysen sind von der GKV erstattbar aber das Labor ist nicht vertragsgebunden (weil nicht alle dort tätigen Leistungserbringer vertragsgebunden sind)<sup>2</sup>. Der nicht vertragsgebundene Leistungserbringer, der die Analysen durchgeführt hat, kann Ihnen Honorarzuschläge nur auf die Analysehandlungen, nicht auf die Pauschalhonorare berechnen.
- Einige spezifische Analysen werden von der GKV nicht oder nur begrenzt erstattet. Die Dosierung der Vitamine D und B12 wird beispielsweise nur einmal pro Jahr erstattet, außer bei chronischen Erkrankungen. Wenn die Leistungen nicht erstattungsfähig sind, berechnet das Labor Zuschläge.

Das Labor oder der Arzt muss Sie immer vorab über die möglichen finanziellen Folgen informieren. Ein Entwurf für einen königlichen Erlass sieht vor, diese Pflicht durch eine schriftliche Zustimmung des Patienten auf der ärztlichen Verschreibung zu verstärken.

### ▶ Dürfen andere Kosten in Rechnung gestellt werden?

Es ist dem Labor untersagt, Ihnen andere Kosten in Rechnung zu stellen, ungeachtet ihrer Bezeichnung (Verwaltungs-, Bearbeitungs-, Entnahmekosten...).



© Adobe Stock

## Gut zu wissen

- Wenn Sie vor kurzem einen Bluttest gemacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, um eine unnötige Untersuchung zu vermeiden.
- Ihr Arzt kann die Blutentnahme selbst durchführen und Ihre Proben an ein Labor seiner Wahl weiterleiten. Sie können sich auch mit der ärztlichen Verschreibung in eine Blutentnahmestelle begeben, die sich im Krankenhaus oder an einem anderen dafür vorgesehenen Ort befindet. Achtung: Fast alle Krankenhauslaboratorien sind vertragsgebunden. Die meisten Privatlabore dagegen nicht. Im letzteren Fall können Ihnen Honorarzuschläge auf die Analysehandlungen in Rechnung gestellt werden.
- Wenn das Labor Ihnen ungerechtfertigte Kosten in Rechnung gestellt hat oder wenn Ihnen ohne vorherige Information Honorarzuschläge berechnet wurden, wenden Sie sich an die Rechnungsabteilung des Labors, um die Rechnung berichtigen zu lassen. Sie können die Angelegenheit auch mit Ihrem Berater bei der Krankenkasse besprechen.
- Sie haben das Recht, über die Resultate Ihrer Blutanalyse informiert zu werden. Bitten Sie den Arzt, dass das Labor Ihnen eine Kopie der Resultate per Post oder über Ihre Online-Gesundheitsakte<sup>1</sup> zusendet.

<sup>1</sup> Weitere Infos auf [meinegesundheit.belgien.be](http://meinegesundheit.belgien.be)

Joëlle Delvaux  
Übersetzung aus En Marche

<sup>1</sup> Der NIPD-Test kann ab der 12. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden, um das Risiko einer Trisomie beim Baby zu bestimmen.

<sup>2</sup> Die Liste der vertraglich gebundenen und nicht vertraglich gebundenen medizinischen Laboratorien finden Sie auf der Website des LIKIV (nur auf Französisch [inami.fgov.be](http://inami.fgov.be) > professionnels > établissements et services de soins).

# Kosten für Medikamente steigen rasant

## Ausgaben belasten die Sozialsicherheit

**Die Ausgaben des belgischen Staates in Bezug auf Arzneimittel steigen von Jahr zu Jahr. Laut einer aktuellen Studie der CKK, fließt der größte Teil des Budgets in Krebsbehandlungen, die im Krankenhaus ambulant verabreicht werden.**

Das LIKIV gab vor kurzem bekannt: Die öffentlichen Ausgaben für Medikamente steigen von Jahr zu Jahr. Der Hauptgrund? Die Medikamente, die von Krankenhausapotheken für Patienten ausgegeben werden, die für eine ambulante Behandlung ins Krankenhaus gehen (ohne dort übernachten zu müssen, Anm. d. Red.). Die Studienabteilung der CKK hat sich mit dieser Frage beschäftigt und die Rechnungsdaten der Mitglieder der Krankenkasse analysiert<sup>1</sup>, um besser zu verstehen, welche Medikamente speziell für diesen Anstieg verantwortlich sind, der zwischen 2010 und 2022 auf... +227% geschätzt wird!

### ▶ Antitumormittel

Erste Feststellung: im vergangenen Jahr wurde die Hälfte von 2,9 Milliarden Euro, die die gesetzliche Krankenversicherung für die medikamentöse Behandlung ambulanter Patienten aufwenden musste, für Krebstherapien aus der Klasse der Antitumormittel ausgegeben. Dabei handelt es sich unter anderem um Arzneimittel, die zur Behandlung von Personen dienen, die sich für eine Chemotherapie in einem Krankenhaus begeben. Teure Medikamente, die unbestreitbar den Haushaltsplan belasten. „Es muss in die Vorbeugung investiert werden, um das Krebsrisiko zu senken“, sagt Elise Derroitte, Direktorin für Politik und Studien bei der CKK. „Es ist unbedingt notwendig, die Gesundheitsausgaben in unserer alternden Gesellschaft unter Kontrolle zu halten.“

Darüber hinaus kann ein weiteres Element einen solchen Ausgabenanstieg erklären: das Alter des Patienten, das die CKK rund 43% ihrer Mitglieder über 50 Jahre alt ist. Die Krankenkasse hat errechnet, dass die jährlichen Kosten für einen Patienten, der 51 Jahre oder älter ist, von 587 Euro im Jahr 2010 auf 1627 Euro im Jahr 2022 gestiegen sind. Von diesen Patienten erhielten 61% im Jahr 2022 mindestens eine Kostenerstattung für eine Behandlung, die im Krankenhaus ausgestellt wurde, ohne dass sie dort übernachten mussten.

### ▶ Das Gesetz der (kleinen) Zahl

Die Forscherinnen der CKK stellten auch fest, dass sich bei Arzneimitteln die von Sozialversicherung erstatteten Beträge auf einer sehr geringen Anzahl von Medikamenten konzentrieren: Die zehn Moleküle mit den höchsten Ausgaben machten 2022 43% der Ausgaben aus. Es ist anzumerken, dass sechs dieser zehn Moleküle neu sind und erst seit 2016 erstattet werden. Das jüngste, Tafamidis (ein Molekül zur Behandlung von Amyloidose, einer Krankheit, die durch die Produktion eines unerwünschten Proteins in den Organen verursacht wird), kostete beispielsweise allein die gesetzliche Krankenpflegeversicherung 86 Millionen Euro.

Außerdem werden von diesen „Top 10“ der teuren Medikamente acht vorübergehend erstattet, weil der Gesundheitsminister und das Pharmaunternehmen, das sie herstellt, über „Geheimverträge“ eine Vereinbarung getroffen haben, bedauert die CKK in ihrer Studie. Diese „Sondervereinbarungen“ waren kürz-



lich Gegenstand der Aufmerksamkeit der Medien der IPM-Gruppe (la Libre, la DH, Moustique,...). In einer umfangreichen Recherche deckten, sie auf, dass Belgien in diesem Jahr 3,2 Milliarden Euro für diese Medikamente zahlen wird. Das sind... 218 Mal mehr als 2010!

Das Ziel dieser Verträge ist eigentlich, dass Patienten schneller die Erstattungen für innovative Medikamente erhalten. In der Realität? Undurchsichtigkeit in Bezug auf den tatsächlichen Preis und die Wirksamkeit dieser Moleküle... „Das Geld, das wir für Medikamente ausgeben, ist Geld, das wir in anderen Bereichen der Gesundheitsversorgung nicht mehr ausgeben können. Wir müssen abschätzen, welche Medikamente einen echten Mehrwert für die Pflege haben. Bieten sie die notwendige Lebensqualität nach der Behandlung? Leben Sie tatsächlich länger?“, fragt Elise Derroitte.

**Julien Marteleur**  
Übersetzung aus En Marche

<sup>1</sup> „La croissance continue des dépenses pour les médicaments“, eine Studie (auf Französisch) von C. Lebbe und R-M. Ntahonganyira (Service d'études) im Magazin Santé & Société n°7 oder auf mc.be (Rubrik „S'informer“).

# Grenzgängersprechstage 2024

Kostenlose Beratung an sechs Sprechtagen in Eupen und Aachen

Der **GrenzInfoPunkt Aachen-Eurode** organisiert 2024 erneut Sprechstage für Grenzgänger und bietet eine persönliche Beratung für Grenzgänger aus Belgien, Deutschland und den Niederlanden.

Mitarbeiter und Experten aus Partnerinstitutionen (z.B. die CKK und die AOK) klären Ihre Fragen zu Krankenversicherung und Rentenversicherung, Kindergeld und Elterngeld, Arbeitsuche und Arbeitsaufnahme, Steuerfragen und Umzug.

## Deutsch-belgische Sprechstage

- 31. Januar 2024 in Aachen
- 24. April 2024 in Eupen
- 19. Juni 2024 in Aachen
- 18. September 2024 in Eupen
- 20. November 2024 in Aachen
- 11. Dezember 2024 in Eupen

Alle Termine finden nur nach vorheriger Terminabsprache statt. Die Beratungen sind kostenlos.

Die Termine in Aachen finden in der IHK Aachen statt: Theaterstraße 6-10, 52062 Aachen. Die Sprechstage in Eupen finden statt im EVTZ Euregio Maas-Rhein: Gospertstraße 42, 4700 Eupen.

Bitte beachten Sie, dass die Mitarbeiter nicht befugt sind, Ihnen beim Ausfüllen Ihrer Steuerformulare zu helfen. Wenden Sie sich hierfür an Ihre Steuerberatung oder den FÖD Finanzen bzw. Ihr zuständiges Finanzamt.



## Terminvereinbarung und weitere Informationen

### GrenzInfoPunkt Aachen-Eurode

+49 (0) 241-56861-0 (erreichbar dienstags bis donnerstags von 9 bis 15:30 Uhr und freitags von 9 bis 12:30 Uhr)  
[info@grenzinfo.eu](mailto:info@grenzinfo.eu) / [grenzinfo.eu/emra/sprechstage](https://grenzinfo.eu/emra/sprechstage)

Der GrenzInfoPunkt Aachen-Eurode organisiert auch **Deutsch-niederländische Sprechstage, Deutsch-niederländische Sprechstage für Unternehmer und Sprechstage für Grenzgänger mit Wohn- oder Arbeitsort in Heinsberg und Umgebung.**

Weitere Infos unter:

 [grenzinfo.eu/emra/sprechstage](https://grenzinfo.eu/emra/sprechstage)

## Gesundheitsleistungen: Was gibts Neues für Patienten in 2024

**Das Gesundheitswesen wird im nächsten Jahr zu den Haushaltsanstrengungen der föderalen Regierung mitwirken müssen. Dennoch gelang es den Verhandlungsführern, bestehende Mittel zur Finanzierung neuer Projekte in Höhe von 169 Millionen Euro umzuwandeln.**

2024 beläuft sich der für alle Erstattungen von Gesundheitsleistungen vorgesehene Finanzrahmen auf 37,8 Milliarden Euro. Das Budget wird von Jahr zu Jahr fortgeschrieben, wobei es zunächst an die Inflation angepasst wird. So werden die Honorare der Gesundheitsdienstleister im nächsten Jahr um 6,05% indexiert.

Das Budget wird auch nach einer Wachstumsnorm erhöht, die darauf gerichtet ist, den veränderten Bedürfnissen zu entsprechen, die insbesondere mit der Alterung der Bevölkerung zusammenhängen. Ursprünglich waren 2,5% vorgesehen, doch wurde diese Norm durch die föderale Regierung auf 2% gesenkt, die darüber hinaus zusätzliche Sparmaßnahmen angeordnet hat. Der Haushaltsrahmen wurde somit sehr eng.

Die Krankenkassen, Sozialpartner und die föderale Regierung einigten sich schließlich auf Ziele, die möglichst viel zur Verbesserung der Zugänglichkeit und Qualität der Pflege beitragen. Dabei wurde eine gerechte Entlohnung gewährt und darauf geachtet, dass die Arbeitsbelastung der in der Gesundheitsversorgung tätigen Personen nachhaltig ist.

Besondere finanzielle Aufmerksamkeit wurde den Sektoren gewidmet, in denen der Zugang zur Gesundheitsversorgung problematisch zu werden droht. Ziel ist es, mehr Leistungsbrieger dazu zu bewegen, dass sie dem Vertrag beitreten – insbesondere in der Kinesiotherapie und Logopädie – oder bestimmte Leistungen – insbesondere in der Zahnmedizin – besser zu vergüten.

### Es wurden mehrere Investitionen beschlossen:

- In der Zahnpflege wird die Erstattung bestimmter Leistungen (insbesondere Zahnentfernung) verbessert. Außerdem wird die Altersgrenze für die Erstattung von kieferorthopädischen Behandlungen im Frühstadium aufgehoben.
- Eine Erstattung für Brillengestelle, Brillengläser und Kontaktlinsen wird ab einer Dioptrie von 6 gewährt, statt aktuell 7.
- Die Erstattung von Hörgeräten wird unabhängig vom Alter ab 35 Dezibel möglich sein.
- Für die halbautomatische Gewährung der erhöhten Kostenersatzung (EKE) an alleinstehende arbeitslose und Invaliden werden mehr Mittel bereitgestellt.
- Die eingeleiteten Bemühungen zur Erstattung der Kosten für psychologische Grundversorgung werden fortgesetzt und die Gruppenbetreuung ausgeweitet.
- Für die Betreuung übergewichtiger Kinder und die Einführung eines multidisziplinären Perinatalpflegeprogramms werden zusätzliche Mittel zur Verfügung gestellt.

# Jugendleiterschulung - Bist du dabei?

Mit Ocarina Ostbelgien zum DG-Jugendleiterausweis



© Ocarina

Ocarina Ostbelgien bietet Jahr für Jahr ein vielfältiges Freizeitangebot an. Dafür bedarf es ausgebildete Jugendleiter, die diese Angebote animieren, betreuen und entwickeln. Hierzu bieten wir in den Osterferien eine umfangreiche Jugendleiterschulung an.

## Wann findet die Jugendleiterschulung statt?

Die Jugendleiterschulung findet in der ersten Woche der Osterferien, also vom **6. April bis zum 13. April 2024** mit Übernachtung im Chiroheim Sankt-Vith statt. Die Schulung richtet sich an alle Jugendlichen ab 16 Jahren, oder an die, die 2024 noch 16 Jahre alt werden.

## Die Ausbildung

Ziel dieser Weiterbildung ist das Vermitteln der verschiedenen Animationstechniken. Die wichtigsten Prinzipien der Kinderpsychologie, Spielpädagogik und das Leben in einer Gruppen sind einige Bestandteile der Unterrichte.

## In die Praxis umsetzen

Um das Gelernte auch in die Praxis umzusetzen, folgt ein Praktikum während unserer Ferienanimation in Kelmis (vom **30. Juni bis zum 14. Juli 2024**).

Nach Abschluss des ersten Jahres folgt im Jahr drauf eine interne Weiterbildung während einer Woche in den Osterferien. Hier werden die Module vertieft und speziell auf die Ferienaufenthalte mit Übernachtung eingegangen, ehe es dann im Sommer auf einen Ferienaufenthalt deiner Wahl geht.

## Jugendleiterausweis

Nach den beiden Jahren verfügst du über den DG-Jugendleiterausweis, der bei allen Jugendgruppen in Ostbelgien anerkannt ist, eine nationale Bescheinigung unseres Dachverbandes, sowie ein europaweit anerkanntes Erste-Hilfe Diplom (Grundkurs von 15 Stunden).

## Neugierig geworden?

Interesse Jugendleiter(in) zu werden?

Infos und Anmeldung via [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) oder vormittags unter **087 59 61 27**

 [ocarina.be/jugendleiterschulung](https://ocarina.be/jugendleiterschulung)

Man sieht sich!



**OCARINA**  
Man sieht sich!

**Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN**

 087 59 61 34

 [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be)

 [ocarina.be/de](https://ocarina.be/de)

 [facebook.com/ocarina-eupen](https://facebook.com/ocarina-eupen)

# Eiche-Erlebniswelt mit breitem Angebot

Auch zum Jahresende stehen interessante Termine an

Bevor das Jahr sich dem Ende zuneigt, herrscht allerorts noch ein hektisches Treiben, ehe man zur Ruhe kommt. Bei der Eiche VoG ist das nicht anders, stehen doch noch einige wichtige Termine an.

## 15.12. Weihnachtsmarkt

Zunächst wäre da das Wochenende vom 15. Dezember, an dem der Eupener Weihnachtsmarkt stattfindet. Natürlich ist die Eiche dort wieder aktiv beim Stand „Lauf für das Leben“, wo frische Waffeln, Plätzchen, Pralinen, Marmelade und Kaffee für die gute Sache angeboten werden.

## 18.12. Anmeldetag

Anschließend folgt mit einwöchiger Verspätung am 18. Dezember der offizielle Anmeldetag, für Eiche-Mitglieder das Startdatum für die telefonischen Einschreibungen zu unseren Reisen im kommenden Jahr. Mit Stockholm (8 Tage), Amsterdam (3 Tage), Kylltal/Gesundheitsreise (5 Tage), Nieuwpoort (8 Tage) und Bregenz/Bodensee (8 Tage) stehen in der Eiche-Erlebniswelt auch 2024 wieder äußerst attraktive Ziele auf dem Programm. Vielleicht auch interessant als Idee für ein Gutschein-Geschenk.



Stockholm © Shutterstock



Bregenz © Shutterstock

## 07.01. Die Eiche auf Tour

Die erste Autofahrt findet nächstes Jahr bereits am 7. Januar statt. Es geht nach Bonn zu einem Karnevalsnachmittag mit Kaffeegedeck und vorherigem geselligem Neujahrsbrunch. Nicht nur das Bonner Prinzenpaar, sondern einige Stars und Sternchen aus der Karnevalsszene haben ihre Teilnahme zugesagt.

## Prall gefüllter Erlebniskalender

Das neue Eiche-Jahr ist also wieder prall gefüllt mit Erlebnissen und Bildungsangeboten. Alles nachzulesen im Jahresprogramm, das ab dem 8. Dezember verfügbar sein wird.



## Infos & Anmeldungen

### Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 Eupen

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 die-eiche.be

# Alteo-Angebote für das Jahr 2024

Schöne Reisen und andere Aktivitäten auf dem Programm

Das Jahr 2023 geht zu Ende. Wir wünschen Ihnen schon jetzt ein gutes Jahresende, besinnliche Weihnachtstage und alles Gute für 2024.

## Mit Alteo nach Mallorca

Flugreise, 8 Tage

2024 startet wieder die beliebte Frühlingsreise. Vom **1. Mai bis zum 8. Mai** entdecken wir den Norden von **Mallorca**. Dort liegt zwischen zwei Buchten unser Reiseziel, die lebhafteste Stadt Alcúdia. Alcúdia ist mit dem Hafen „Port d'Alcúdia“, den langen Sandstränden und einer hübschen Altstadt einer der beliebtesten Urlaubsorte auf Mallorca. Der Ferienort Alcúdia liegt etwa 55 km von Palma entfernt. Besonders beliebt ist Alcúdia für die gute Wasserqualität an seinen Stränden, denn das türkisblau schimmernde Wasser ist einfach traumhaft. Dort gib es alles, was das Urlauberherz begehrt: erstklassige Hotels, einen kulturellen Stadtkern mit kleinen Geschäften und Tapas-Bars, einen Hafen und einiges mehr.

Aber dem nicht genug, denn von dort aus startet die Alteo-Ferienengruppe verschiedene Besichtigungen auf der Ferieninsel. Denn die Alteo-Frühlingsreise ist ein Aktiv-Urlaub. Wir richten uns mit diesem Angebot an Menschen- mit und ohne Beeinträchtigung, die gerne besichtigen und aktiv sind.

Begleitet wird die 16-köpfige Alteo-Ferienengruppe durch ein Ferienteam, welches sich vor Ort um das Ferienprogramm und selbstverständlich um das Wohlergehen der Teilnehmer(innen) kümmert.

Möchten Sie auch die Orangenblüte und die ersten warmen Temperaturen auf Mallorca miterleben? Jetzt anmelden, die Plätze sind begrenzt!



© Shutterstock

## Mitgliedschaft bei Alteo

Wir möchten an dieser Stelle nicht versäumen, allen Leserinnen und Leser an die Vorteile einer Mitgliedschaft bei Alteo zu erinnern. Durch die Mitgliedschaft können Sie viele Aktivitäten und Ferienreisen zum günstigeren Mitgliedspreis buchen.

Nach der Überweisung des Jahresbeitrages von 15 € auf das Konto BE51 7925 5153 3362 (Vermerk „Mitglied 2024“) erhalten Sie eine Alteo-Mitgliedskarte.

**Auch für das Jahr 2024 stehen wieder viele Aktivitäten auf dem Alteo-Programm.** Hier zunächst die Ankündigung der ersten Alteo Reisen für das Jahr 2024. Vielleicht ein nettes Weihnachtsgeschenk?

## Mit Alteo nach Lier

Busreise, 2-Tagesfahrt



© Shutterstock

Unter dem Motto „Belgien entdecken“ geht es von **Samstag, 4. Mai bis Sonntag, 5. Mai 2024** in die Provinz Antwerpen. Nach zwei erfolgreichen 2-Tagesfahrten in den Hennegau richten wir in diesem Jahr unsere Aufmerksamkeit auf die **Stadt Lier**. Zwei Tage lang werden wir die wunderschöne flämische Stadt erkunden und kennenlernen. Bei einer Bootsrundfahrt über die „Kleine Nethe“, so heißt der Fluss, der mitten durch Lier fließt, erfahren wir, wie die Menschen im Mittelalter in Lier gelebt und gearbeitet haben, weshalb man die „Lierer“ Einwohner Schafsköpfe nennt und weshalb es dort etwa 30 Brauereien gab.

Natürlich dürfen die 2 Hauptanziehungspunkte von Lier nicht fehlen: der Beginhof und die Jubeluhr. Bei angepassten Führungen erfahren wir Vieles über die Stadt und ihre Menschen. Begleitet wird die 2 Tagesfahrt durch eine Alteo-Begleiteteam.

Sie möchten mit uns nach Lier fahren? Jetzt anmelden, die Plätze sind begrenzt!



### Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

☎ 087 59 61 36

📧 alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

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

## Denta +: Neues für 2024

- Erstattung von bis zu 1000 € für Kieferorthopädie, für Erwachsene und Kinder
- Neue jährliche Erstattungshöchstgrenzen: bis zu 350 €/Jahr im 1. Jahr nach Vertragsabschluss, 650 € im 2. Jahr und 1250 € ab dem 3. Jahr

[ckk-mc.be/denta](https://ckk-mc.be/denta)

