



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **MÄRZ 2026**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X

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



Getränke

Die gesunde Wahl treffen

Sie verändern sich...
...die CKK begleitet Sie!

Autofahren
Bis zu welchem Alter?

Prävention
Zwei Wochen
rund um Demenz

Die Pflege ins Zentrum unserer Demokratie rücken: ein notwendiger Kraftakt

In Krisenzeiten merken wir, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind. Die Pandemie hat es deutlich gemacht: Ohne Solidarität, ohne Fürsorge und Pflege geraten unsere Strukturen ins Wanken. Dennoch neigt unsere Gesellschaft dazu, diese essenziellen Tätigkeiten unsichtbar zu machen. Investitionen in Gesundheit werden zur haushaltspolitischen Stellschraube, Vereine, die staatliche Aufgaben übernehmen, verlieren ihre Finanzierung, und diejenigen, die das Gemeinwohl organisieren, werden beschuldigt, öffentliche Mittel zu missbrauchen.

Die Vorstellung, dass alles auf individueller Verantwortung beruht, ist eine Illusion. Die Aufgaben der Pflege verschwinden nicht, nur weil man sie für nebensächlich hält: Sie werden auf die Schwächsten abgewälzt. Pflege aufzuwerten bedeutet, denjenigen eine demokratische Stimme zu geben, die unsere Welt zusammenhalten: Gesundheitsfachkräfte, pflegende Angehörige, Eltern, Familienhelfer, Migranten, Kinderbetreuer... Menschen, die sich in einer schweren, nicht anerkannten Arbeit verausgaben, und die, wenn sie selbst krank werden, die Statistiken der Erwerbsunfähigkeit füllen.

„Caruna“: eine Vision für den Wandel

Darum haben wir Caruna ins Leben gerufen: ein Projekt, das Pflege als politische Kraft sichtbar machen will, jenseits technokratischer und rein wirtschaftlicher Logiken. Pflege bedeutet, Verantwortung für die Beziehungen zu übernehmen, die uns verbinden, und damit unsere Demokratie lebendig zu halten.

Seit dem Start im Frühjahr hat Caruna mehr als 35 000 Besuche auf der Website verzeichnet, über 50 Experten mobilisiert, 6 000 Bürgerbeiträge gesammelt, 112 Begegnungen im Rahmen der „Tour de Belgique“ organisiert und fast 1 000 Menschen in Tour & Taxis in Brüssel zusammengebracht, um die Rolle der Pflege in unserer Gesellschaft neu zu denken. Das Ergebnis: 30 konkrete Resolutionen, die nun Politik, Zivilgesellschaft und Bürger erreichen sollen. Caruna will Pflege in all ihren Formen wieder auf die Tagesordnung setzen, als grundlegende menschliche Tätigkeit, politische und wirtschaftliche Realität und ökologische Notwendigkeit.

Doch der Weg ist anspruchsvoll. Wenn Pflege zum Kern einer neuen Erzählung wird, muss sie auch Machtstrukturen und ökologische Herausforderungen berücksichtigen. Caruna ist kein einmaliges Ereignis, sondern eine Bewegung. Es liegt an uns, diesen Impuls weiterzutragen und Pflege zu einer tragenden politischen Entscheidung zu machen. Denn Pflege ist keine Last – sie ist die Grundlage unseres Zusammenlebens.

**„Pflege anzuerkennen heißt,
der Demokratie Halt zu geben.“**

Ihre CKK

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstellen

Eupen

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

Kelmis

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

Sankt Vith

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

Büllingen

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

 Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich!

 Die aktuellen Öffnungszeiten sowie weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie jederzeit auf ckk-mc.be/kontakt

Inhalt

Aktuelles 4

Arbeitsunfähigkeit:
Welche Änderungen ab 2026?
Gesundheit bleibt Priorität der DG

CKK 6

Entdecken Sie Ihre Vorteile!
Stabwechsel bei der CKK

Gesundheit 10

Getränke und Gesundheit:
die gesunde Wahl treffen
Handys:
Zu heiß für unsere Gesundheit?
Geburt:
(wie) zu Hause entbinden

Gesellschaft 14

Autofahren... bis zu welchem Alter?

Angebote 16



Zwei Wochen rund um die Demenz und
zahlreiche Angebote und Veranstaltungen
zur Förderung Ihrer Gesundheit

So erreichen Sie uns

Kundenberatung

 087 32 43 33
 kontakt@mc.be

Sozialdienst

 087 30 51 16
 sozialdienst@mc.be

Autonomie-Beratung

 087 32 43 39
 autonoME@mc.be

Senioren-Dienst

 087 30 51 42
 senioren@mc.be

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

Miteinander

ckk-mc.be/miteinander
Erscheint vier Mal im Jahr

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

Redaktion: Chiara Seca

Fotos: Adobe Stock

Grafische Gestaltung: Paf!

Druck: Myriad

Einige Artikel sind übersetzt
aus En Marche:
enmarche.be

Veröffentlicht von Visie in
beweging vzw

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



Aktuelles

Arbeitsunfähigkeit: Welche Änderungen ab 2026?

Seit dem 1. Januar 2026 sind mehrere neue Maßnahmen in Kraft getreten.

- **Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung:** Ihr Hausarzt übermittelt Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung („Krankmeldung“) direkt und elektronisch an Ihre Krankenkasse, wenn die Arbeitsunfähigkeit länger als 14 Tage dauert oder es sich um eine Verlängerung handelt.
- **Dauer der Arbeitsunfähigkeit:** Die auf der Krankmeldung für die Krankenkasse angegebene Dauer darf 3 Monate nicht überschreiten. Die Krankmeldung kann jeweils um maximal 3 Monate verlängert werden, sofern der Arzt dies für notwendig erachtet. Ziel dieser Maßnahme ist es, die regelmäßige Begleitung des Patienten zu stärken. Die Krankmeldung für den Arbeitgeber ist von dieser Regelung nicht betroffen.
- **Gesetzliche Lohnfortzahlung und Rückfall:** Der Zeitraum für einen Rückfall gegenüber Ihrem Arbeitgeber

wird von 14 Tagen auf 8 Wochen verlängert.

Konkret bedeutet dies: Wenn Sie innerhalb von 8 Wochen nach der Wiederaufnahme

Ihrer Arbeit erneut arbeitsunfähig werden und es sich um dieselbe Erkrankung oder denselben Unfall handelt, haben Sie keinen Anspruch auf eine neue gesetzliche Lohnfortzahlung. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Zahlung der Entschädigung.



Weitere Infos auf ckk-mc.be/meldung



Wann zahlt die CKK Ihr Krankengeld?

Sind Sie arbeitsunfähig krankgeschrieben? Der Zeitpunkt der Auszahlung Ihrer Arbeitsunfähigkeitsleistungen hängt von Ihrer Situation ab:

- Arbeitnehmer, Arbeitslose und Personen, die seit weniger als einem Jahr arbeitsunfähig sind, erhalten ihr Krankengeld 2x im Monat.
- Personen, die seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig sind („Invalide“) oder Selbstständige erhalten die Zahlung 1x im Monat.

Den Zahlungskalender für das Jahr 2026 finden

Sie auf ckk-mc.be/zahlungskalender

Eine Übersicht Ihrer Geldleistungen finden Sie in der **App Meine CKK** (ckk-mc.be/app) oder auf meine.ckk-mc.be.



HEUTE NICHT?

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



Noch nicht angemeldet? Dann los! heute-nicht.be

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

DG-HAUSHALT 2026

Gesundheit bleibt oberste Priorität

Am 11. Dezember 2025 wurde der Haushalt der DG mit den Stimmen der Mehrheit (ProDG, CSP, PFF) verabschiedet. Die geplanten Einnahmen belaufen sich auf 655,337 Mio. €, die Ausgabenermächtigungen auf 714,779 Mio. €. Trotz Einsparungen bleibt die Handlungsfähigkeit der DG gewahrt: 23 Mio. € pro Jahr werden eingespart, zudem werden die Investitionen um 32 Mio. € reduziert.

Die Regierung setzt weiterhin klare Prioritäten: **Bildung** und **Gesundheit** stehen an oberster Stelle.

Alle Infos zur DG-Regierung finden Sie auf ostbelgienlive.be/regierung

Die ökologische Wende bringt weit mehr ein, als sie kostet

Die menschlichen, ökologischen und wirtschaftlichen Folgen der Klimakrise und des Verlusts der Biodiversität verschärfen sich, warnt die UNO. Im Gegensatz dazu könnte eine massive Investition in die Transformation neue Katastrophen verhindern und erhebliche Vorteile schaffen. Das Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) veröffentlicht die siebte Ausgabe seines GEO-Berichts „A Future We Choose“ („Die Zukunft, die wir wählen“), das Ergebnis der Arbeit von 287 Expertinnen und Experten aus 82 Ländern. Dieses Dokument gehört zu den umfassendsten Analysen über den Gesundheitszustand unseres Planeten.

Um Klima und Biodiversität zu bewahren, müssten jährlich rund 8 000 Milliarden US-Dollar investiert werden, um unsere Produktions- und Konsummuster, Ernährungsweisen und Energiesysteme zu transformieren. Doch diese Reformen könnten bis 2050 jährliche Vorteile von 20 000 Milliarden US-Dollar und bis 2070 sogar 100 000 Milliarden US-Dollar generieren. Bis 2050 würden sie zudem neun Millionen vorzeitige Todesfälle verhindern, 200 Millionen Menschen aus der Unterernährung befreien und mehr als 100 Millionen aus extremer Armut.



Sexuell übertragbare Infektionen: Vorsorge ist besser als Nachsorge

Belgien verzeichnet einen Anstieg der Fälle von sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Laut dem Sciensano-Bericht 2024: innerhalb eines Jahres +8 % Chlamydien, +13 % HIV, +25 % Syphilis und +42 % Gonorrhö. Die Gründe dafür sind vielfältig: 38 % der befragten Jugendlichen haben in den letzten sechs Monaten beim Geschlechtsverkehr kein Kondom benutzt, 34 % nur gelegentlich. Der Preis bleibt ein Hindernis, denn 68 % der 20- bis 29-Jährigen und 74 % der 16- bis 19-Jährigen finden Kondome zu teuer. Zudem können einige STI, wie HIV, symptomlos verlaufen: Infizierte Personen wissen nicht, dass sie betroffen sind, und übertragen die Krankheit weiter. Daher ist die Bedeutung von Tests groß – um sich selbst und den Partner oder die Partnerin zu schützen.



Einfluss der Tabakindustrie auf die Gesundheitspolitik: aktueller Stand

Sciensano hat erstmals die Bemühungen der Regierung bewertet, die Einflussnahme der Tabakindustrie auf die Gesundheitspolitik einzudämmen. Das Ergebnis: Belgien liegt mit einem Score von 55/100 auf Platz 38 von 100 Ländern, laut dem *Global Tobacco Industry Interference Index*. Das ist besser als der weltweite und europäische Durchschnitt, doch es bestehen weiterhin Lücken. Wirksame politische Maßnahmen lassen auf sich warten – trotz des jüngsten Verbots von Automaten in Supermärkten und des Verkaufs von Einweg-E-Zigaretten.

Die Einführung eines Transparenzregisters, das Kontakte zwischen öffentlichen Entscheidungsträgern und der Industrie erfasst, stagniert. Um die Gesundheitspolitik besser vor kommerziellem Druck zu schützen, fordert Sciensano zudem die Einführung eines verbindlichen Verhaltenskodex. Das öffentliche Gesundheitsinstitut verlangt außerdem, dass die Tabakindustrie keine Anti-Tabak-Kampagnen mehr durchführen darf und mehr Transparenz über Lobbyaktivitäten wie Marketing und Finanzierung geschaffen wird.



Sie verändern sich... die CKK begleitet Sie!

In jeder Lebensphase begleitet Sie die CKK. Viele Vorteile haben sich im letzten Jahr weiterentwickelt. Kennen Sie alle Vorteile? Hier finden Sie einen Überblick.

Versorgung und Behandlung

Brillen und Kontaktlinsen:

Bis zu 120 € alle 3 Jahre, sogar ohne Verordnung, und Ermäßigungen bei Qualias-Optik bis zu 40 %.

Augenoperation: 250 € pro Auge, also 500 € für Laseroperationen oder Implantate außerhalb des Krankenhauses (im Krankenhaus: siehe Vorteil „Krankenhausaufenthalt“).

Hörvermögen: 200 € pro Ohr, also 400 € für Hörgeräte, zusätzlich zur Erstattung der Pflichtversicherung.

Logopädie: Sitzungen werden vollständig erstattet (1) für unter 18-Jährige oder 10 € pro Sitzung für alle, wenn keine Erstattung der Pflichtversicherung vorgesehen ist. IQ-Test: 20 €.

Leistungen für Kinder und Jugendliche:

Ärztliche Beratungen und Sitzungen werden vollständig erstattet (1) für unter 18-Jährige bei Allgemein- oder Fachärzten, Kinesio- oder Physiotherapie, Logopädie, Kieferorthopädie sowie Krankenpflege.

Kieferorthopädie: Besuche werden vollständig erstattet (1) bis zum 22. Geburtstag, falls erforderlich, und 500 € für die Zahnspange Ihres Kindes (+ 500 € bei besonderen Erkrankungen).

Zahnprothesen und -implantate: 200 € alle 3 Jahre für Prothesen und Implantate, die nicht von der Pflichtversicherung erstattet werden.

Genesungsaufenthalt Séjours & Santé: Kostenübernahme bis zu 70 % und 350 € für die Begleitperson.

Krankenpflege Vivadom: vollständige Kostenübernahme (Leistungen für die eine Erstattung der Pflichtversicherung vorgesehen ist).

Krankenhausaufenthalt: Maximal 275 € pro Aufenthalt (und höchstens



550 € pro Jahr) im Zweibettzimmer, ohne medizinischen Fragebogen und ohne Selbstbeteiligung für Kinder. Diese Absicherung ist für alle CKK-Mitglieder enthalten!

Schwere Krankheiten: Pauschale von 150 €, vollständige Erstattung (2) der Gesundheitsleistungen für 1 Jahr und Vorteil bei Krankenhausaufenthalt.

Psychomotorik: Bis zu 750 € pro Jahr (10 € pro Sitzung, auf ärztliche Verordnung).

Adoption: Prämie von 350 € und CKK-Vorteile für Ihr Kind ab der Einschreibung.

Psychologie und Sexologie: Bis zu 360 € pro Jahr (20 € pro Sitzung, wenn keine Erstattung der Pflichtversicherung vorgesehen ist).

Schwangerschaft und Geburt:

Prämie von 350 €, Schwangerschaftsgeschenk, vollständige Erstattung (2) der perinatalen Leistungen während der Schwangerschaft und bis

3 Monate nach der Geburt, Kostenbeteiligung für die Entbindung (Krankenhausaufenthalt oder 150 € bei Hausgeburt oder Geburtshaus).

Medizinisch unterstützte Fortpflanzung:

Bis zu 1 200 € (200 € pro Zyklus, bis zu 6 Mal) für IVF, Eizellspende oder intrauterine Insemination.

Prävention und Wohlbefinden

Verhütung und Periodenprodukte: Bis zu 75 € pro Jahr, kombinierbar, und 150 € für Spirale oder Implantat.



Alternative Therapien und Prävention: Bis zu 75 € pro Jahr (15 € pro Sitzung) für Osteopathie, manuelle Medizin, Akupunktur, Chiropraktik, Homöopathie, Ernährungsberatung, Impfungen, Desensibilisierungsmittel und Blutabnahmen (1 pro Jahr).



Sport-Coaching Bouger +: **New**
50 % Ermäßigung auf die neuen Programme zur Wiederaufnahme körperlicher Aktivität Bouger + (aktives Gehen und Laufen).

Sport und Mobilität

Erwachsene: 50 € pro Jahr für Sport oder Sportveranstaltungen oder 150 € für 3 Jahre beim Kauf eines Fahrrads (ab dem Jahr des 19. Geburtstags).



Sport und Aktivitäten Kinder und Jugendliche:

Bis zu 100 € pro Jahr, wahlweise für Sport, Sportveranstaltungen, Fahrradkauf, Ferienlager, Schulaufenthalte oder Jugendleiterschulung Ocarina.



(Fahrrad: mit Rechnung und mindestens 20 Zoll, außer bei Klapprädern oder Dreirädern für Erwachsene)



Ferienaufenthalte und -animationen

Ocarina: 170 € pro Aufenthalt (270 € für Personen mit EKE), 25 € pro Woche für Animationen (40 € für Personen mit EKE und Kinder mit Beeinträchtigung).

Ferien bei Krankheit oder

Beeinträchtigung: 185 € für Altéo-Aufenthalte (285 € in Kurhäusern Séjours & Santé).

Ferien 50+ (Enéo): 50 € (100 € für Personen mit EKE), bis zu 2 Mal pro Jahr.

Gesundheitsbeistand im Ausland

(Mutas): Rund um die Uhr Hilfe, Erstattung der Kosten für

dringende Gesundheitsversorgung (ab 60 €, oder 275 € bei Krankenhausaufenthalt) während des Urlaubs in Europa oder Mittelmeeraanrainerstaaten, mit Rückführung falls erforderlich. Sonderbedingungen für junge Menschen und Studenten.

Begleitung und Beratung

Begleiteter Transportdienst **New**

Altéo: Kostenbeteiligung von 0,15 €/km für alle medizinischen Termine, auch außerhalb eines Krankenhauses. Neu: automatische Erstattung, keine Rechnung mehr einreichen!

Nicht dringender Transport:

Kostenbeteiligung für angepasste Transporte (5 € + 0,50 €/km ab dem 11. km) und Krankenwagen (15 € + 1,50 €/km ab dem 11. km).

Dringender Transport (112):

Krankenwagenrechnung auf 73,62 € begrenzt (3) und 450 € für Hubschrauber.

Häusliche Hilfe und

Betreuung: Bis zu 300 € pro Jahr, wahlweise für Familienhilfe, soziale Haushaltshilfe oder häusliche Betreuung sowie Tagesbetreuung oder Kurzeitaufenthalt bei anerkannten Diensten.



Notrufgerät: Bis zu 48 € pro Jahr für das Vitatel-Abonnement (auf Französisch) oder ein Notrufgerät über das ÖSHZ (auf Deutsch).

Hilfs- und Pflegematerial: 15 bis 50 % Ermäßigung bei Qualias.

Beratung und Unterstützung:

Kostenlose Begleitung durch unsere Kundenberater, den Sozialdienst, Solival sowie den Autonomie-Dienst.

Gesundheitsinfos: Social Media, Magazin Miteinander, Newsletter, Vorträge, Workshops... Die CKK bietet Ihnen verlässliche und klare Informationen zu Ihren Erstattungen und Ihrer Gesundheit.

Meine CKK: Verwalten Sie Ihre Akte online und beantragen Sie Ihre Vorteile mit wenigen Klicks. Noch nicht angemeldet? Einfach anmelden auf meine.ckk-mc.be.

- (1) Außer Honorarzuschläge. Eine AMA muss für Kinder ab 1 Jahr eröffnet sein.
- (2) Außer Honorarzuschläge.
- (3) Betrag für 2025.

Die flexiblen Vorteile

passen sich Ihnen an: Sie entscheiden selbst, wie Sie Ihren Erstattungsbetrag verwenden! Für jeden flexiblen Vorteil können Sie beliebige Erstattungen bis zum Höchstbetrag des Vorteils kombinieren.



Verpassen Sie nicht Ihre Vorteile! Alle Details und die Erstattungsmodalitäten finden Sie auf ckk-mc.be.

Vorteile 2026. Änderungen 2026 vorbehaltlich der Zustimmung des KAK. Die angegebenen Beträge sind Erstattungshöchstbeträge (außer Geburts- und Adoptionsprämien sowie Pauschale für schwere Krankheiten). Bedingungen auf ckk-mc.be. Verbindlich sind ausschließlich die Satzungen der CKK.

Ihre Beiträge bleiben unverändert: 15 € pro Monat!

Ende Januar/Anfang Februar haben Sie Ihre Rechnung per Post, E-Mail oder über Doccle, je nach Ihrer Wahl, erhalten. Der Betrag hängt von Ihrem Zahlungsrhythmus ab: 45 € pro Quartal, 90 € pro Halbjahr oder 180 € pro Jahr.

Neu: Sie können Ihre Beiträge auf meine.ckk-mc.be oder in der App Meine CKK bezahlen! Wenn Sie eine Einzugsermächtigung haben, wurde der Betrag am 4. Februar von Ihrem Konto abgebucht.

Nur wer seine Beiträge regelmäßig zahlt, kann die CKK-Vorteile nutzen und Zugang zu den wahlfreien Versicherungen (Krankenhaus, Zahnpflege oder alltägliche Versorgung) erhalten. Prüfen Sie Ihre Zahlung einfach in Meine CKK.

Weitere Infos auf ckk-mc.be/beitraege.

„Unser Ziel: eine treibende Kraft in Sachen Solidarität sein“

Seit 2019 stand Alexandre Verhamme an der Spitze der MC/CKK. Zuvor leitete er zwölf Jahre lang die MC Namur-Brabant wallon und prägte das Haus durch sein Engagement nachhaltig. Nun übergibt er den Stab an Georges Gilkinet, den ehemaligen Minister für Mobilität - eine Rückkehr zu den Wurzeln für den Mann, der seine ersten Schritte bei Ocarina, der Partnerbewegung der MC/CKK, gemacht hat. Ein Blick auf die Kämpfe, die bereits gewonnen wurden - und auf jene, die noch vor uns liegen.

Die Beiträge wurden von Joëlle Delvaux und Sandrine Warsztacki gesammelt (En Marche), Übersetzung: Rachel Hurllet
Foto: Sandrine Warsztacki



Alexandre Verhamme et Georges Gilkinet

En Marche: Georges Gilkinet, bevor Sie Ihr Amt offiziell antraten, sind Sie mehrere Monate lang in das Leben der MC/CKK eingetaucht. Welches Fazit haben Sie gezogen?

Georges Gilkinet: Krankenkassen werden häufig auf Erstattungen und Geldleistungen reduziert, aber sie sind natürlich viel mehr als das. Bei der MC/CKK fand ich eine ganze Bewegung wieder, ein dynamisches Ökosystem. „Mitten im Leben“ ist nicht nur ein Werbespruch. Die MC/CKK begleitet ihre Mitglieder in den entscheidenden Momenten ihres Lebens, von der Geburt über die ersten Schritte im Berufsleben bis hin zu komplizierteren Zeiten wie Krankheit oder Pflegebedürftigkeit. Die MC/CKK besteht aus Kundenberatern in Geschäftsstellen oder am Telefon, Fachkräften für die Erstattung von Pflegeleistungen, für Ersatzeinkommen, aber auch Gesundheitsfachleuten, Forschern, Animatoren... Wenn man es von innen heraus erlebt, erkennt man die unglaubliche Vielfalt dieser Rollen. Und in einem System, das heute

unter Druck steht, hat mich die Anpassungsfähigkeit der Teams stark beeindruckt.

Sie können Einschränkungen manchmal sogar in Chancen verwandeln. Immer mit demselben Ziel: den Mitgliedern bestmöglich zur Seite stehen, den Zugang zur Gesundheitsversorgung gewährleisten und innovativ sein, um weiterhin eine treibende Kraft in Sachen Solidarität zu sein.

„Bei uns sind die VIPs die Schwächsten!“
Alexandre Verhamme

Alexandre Verhamme: Den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, ist unsere wichtigste Aufgabe. Unsere Mitglieder begleiten bedeutet aber auch, sich um ihre Gesundheit in all ihren Aspekten zu kümmern. Wenn Ocarina Jugendliche zu Jugendleitern ausbildet, wenn Altéo/Alteo Freizeitangebote für Menschen mit Beeinträchtigungen macht, wenn Énéo/Die Eiche gegen

die Einsamkeit von Senioren kämpft, dann setzen wir uns gemeinsam für Gesundheit und Wohlbefinden ein. Die MC/CKK hat die Gründung von Familienplanungsstellen, Betrieben für angepasste Arbeit, häuslichen Pflegediensten usw. unterstützt. Und wir investieren weiterhin in diese Dienste und innovieren, um den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft gerecht zu werden. Beispielsweise richten wir einen auf künstlicher Intelligenz basierenden Dienst ein, der das Notrufsystem verstärkt und den Verbleib von Senioren zu Hause fördert. Angesichts der Zunahme des elterlichen Burn-outs bieten wir Aktivitäten zur Unterstützung von Elternschaft und Alleinerziehenden an.

En Marche: Wie kommt die MC/CKK dem Bedürfnis der Mitglieder nach Begleitung und Beratung entgegen, wenn Krankheit oder finanzielle Schwierigkeiten zuschlagen? Sehr oft fühlen sie sich hilflos und wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen.

AV: Dank der Digitalisierung bestimmter Verfahren (z. B. elektronische Behandlungsbescheinigungen) und der Informatisierung gewinnen wir an Zeit und Effizienz. Aber diese Einsparungen investieren wir wieder in den Mitgliederservice, um denjenigen zu helfen, die Beratung und Unterstützung brauchen. Die Digitalisierung ist unerlässlich, aber sie ersetzt nicht die menschliche Beziehung. Selbst die am besten vernetzten Menschen brauchen in schweren Zeiten jemanden, der ihnen zuhört, sie empfängt und ihnen sagt: „Nehmen Sie Platz. Wir sehen uns das mal zusammen an.“

Die Mitglieder wissen oft nicht, was unter Pflicht-, Zusatz- oder wahlfreie Versicherung fällt. Und es ist normal, dass sie sich nicht darum sorgen. Sie brauchen jemanden, der sie beraten kann, der ihre Situation in eine Lösung umwandeln kann: eine Erstattung, eine Entschädigung, nützliche Ratschläge... Da wir nicht nach einer Marktlogik arbeiten, können wir eher denjenigen helfen, die es wirklich brauchen. Bei uns sind die VIPs die Schwächsten!

En Marche: Als Ergebnis eines langen Reflexionsprozesses mit Vertretern der Mitgliedsorganisationen hat die MC/CKK ihr Angebot an Vorteilen für das Jahr 2025 grundlegend überarbeitet. Welche Werte und Prioritäten haben diese Entscheidungen geleitet?

AV: Die erste Frage, die man sich stellt, ist einfach: Verändert dieser Vorteil wirklich die Situation beim Zugang zu Gesundheit? Wie unsere Hospi-Solidar, die in den MC/CKK-Vorteilen für alle Mitglieder enthalten ist. Aber wir beschränken uns nicht nur darauf. Wir wagen Vorteile, die Gewohnheiten aufrütteln, weil sie auf gesellschaftliche Herausforderungen reagieren. Nehmen wir die Erstattung von Periodenprodukten. Es ist nicht akzeptabel, dass Frauen an diesen wichtigen Produkten sparen müssen. Oder der Fahrradvorteil: Mit dieser finanziellen Unterstützung wollen wir unsere Mitglieder dazu ermutigen, ein Fortbewegungsmittel zu wählen, das nicht nur ihrer eigenen Gesundheit, sondern auch der Gesundheit der Allgemeinheit gut tut. Mehr Fahrräder bedeuten auch weniger Umweltverschmutzung, Lärm und Staus.

Unsere Vorteile sind nicht nur ein Marketinginstrument, um sich von anderen Krankenkassen abzuheben. Natürlich möchten wir, dass unsere Zusatzversicherung attraktiv ist, aber es geht um viel mehr als das. Es ist ein Hebel, um Bedürfnisse zu erfüllen, die die Pflichtversicherung nicht abdeckt. Und wer weiß, vielleicht wird das Fahrrad eines Tages von der Sozialen Sicherheit erstattet? Dann können wir sagen, dass wir gewonnen haben!

GG: Mitglied der MC/CKK zu sein bedeutet, Teil einer solidarischen Bewegung zu sein. Jeder trägt dazu bei, dass die Gesundheitsversorgung und

Dienstleistungen für alle zugänglich sind. Auch unsere Kinder, Eltern und Großeltern profitieren davon.

**„Solidarität ist kein Kostenfaktor, sondern eine kollektive Investition.“
Georges Gilkinet**

Je zahlreicher wir sind, desto mehr können wir starke Mechanismen schaffen und für Solidarität eintreten, auch auf politischer Ebene. Gemeinsam machen wir den Unterschied!

En Marche: Eine Solidarität, die jedoch immer mehr unter Druck gerät...

GG: Solidarität ist keine Belastung, sondern eine gemeinsame Investition. Je weniger wir solidarisch handeln, desto höher werden die öffentlichen Ausgaben, desto mehr verlieren wir an gesellschaftlichem Zusammenhalt und desto größer werden soziale Spannungen - bis hin zu Gewalt. Umgekehrt bedeutet mehr Solidarität, eine gerechtere und gleichberechtigte Gesellschaft aufzubauen, in der sich jeder wohlfühlt.

Die Krankenkassen garantieren ein zugängliches Pflegesystem und erfinden neue Formen der Solidarität. Sie beleben die Gesellschaft und schlagen soziale Innovationen vor, die den aktuellen Bedürfnissen entsprechen. Unsere Aktionen kommen nicht nur unseren Mitgliedern zugute, sondern allen Bürgern. Als Mitverwalter des Gesundheitssystems sorgen wir dafür, dass es großzügig, aber auch gerecht und effizient bleibt. Eine gute Verwaltung bedeutet ebenfalls Mängel beheben. Dieses Modell der Mitbestimmung ist wirksam, viel wirksamer als ein rein staatliches System, das wenig

flexibel ist und mehr kostet, oder als ein marktwirtschaftliches privates System nach amerikanischem Vorbild, das die Schwächsten ausschließt. Die Krankenkassen übernehmen Verantwortung und werden ihrer Rolle als Sozial- und Universalversicherer unter strenger öffentlicher Kontrolle in vollem Umfang gerecht.

AV: Die Einbeziehung der Gesundheit in alle Politikbereiche ist ebenfalls eine zentrale Herausforderung. Mit der Hand aufs Herz gesteht jeder, dass man vorbeugend handeln muss, um Krankheiten zu vermeiden und die öffentliche Gesundheit zu verbessern. In der Praxis sehen wir jedoch, wie mehrere unserer politischen Vertreter genau die Maßnahmen abbauen, die dies ermöglichen. Sie schwächen das Vereinswesen, machen Sozialhilfeempfänger unsicher, kürzen die Beihilfen für die Renovierung von Wohnungen, erhöhen oder senken Steuern ohne jegliche Logik für die öffentliche Gesundheit: Erhöhung auf sportliche Aktivitäten, aber Senkung auf zuckerhaltige Getränke.

Die Gesundheitspolitik hängt nicht nur vom Gesundheitsminister oder den Gesundheitsministern ab. Sie sollte der Leitfaden in den Bereichen Erziehung, Bildung, Steuern, Raumplanung, Wohnungsbau, Umwelt, Kultur... sein. Unsere Politiker müssen langfristig denken. Es liegt auf der Hand: Kürzungen bei Solidaritäts- und Präventionsmaßnahmen führen zu Chaos und zusätzlichen Kosten. Und was ist die Antwort auf das Chaos? Mehr Sicherheitsvorkehrungen, mehr Unterdrückung... Investitionen in eine gerechtere, gleichberechtigte und gesunde demokratische Gesellschaft sind der einzige Weg, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Selbst wirtschaftlich gesehen ist dies die sinnvollste Wahl. ●

Die MC/CKK innerhalb der Gruppe CM-MC/CKK

Die MC/CKK vereint die französisch- und deutschsprachigen Mitglieder der Christlichen Krankenkasse. Die lokale Verankerung zeigt sich in der Gliederung in 8 Bezirke, die 79 Geschäftsstellen und 34 Gesundheitstreffs koordinieren, die über das Gebiet der Föderation Wallonie-Brüssel verteilt sind.

Seit dem 1. Januar fungiert Georges Gilkinet als Generaldirektor der MC/CKK. Unter anderem wird er sie in der Gruppe CM-MC/CKK mit 4,3 Millionen Mitgliedern in Belgien vertreten. Luc Van Gorp ist Vorsitzender der Gruppe CM-MC/CKK und Elise Derroitte ist stellvertretende Vorsitzende.

Getränke und Gesundheit: die gesunde Wahl treffen

Wasser, Kaffee, Tee, Milch, Säfte, Softdrinks, pflanzliche Drinks, Energie- und Sportgetränke: Die Auswahl an alkoholfreien Getränken ist riesig! Doch wie lassen sich Genuss und Gesundheit vereinbaren, wenn Wasser das einzige Getränk ist, das unser Körper wirklich braucht?

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Wasser macht etwa 60 % des Gewichts eines Mannes und 50 bis 55 % des Gewichts einer Frau aus. Wasser ist für Hydratation, Temperaturregulation und den Stoffwechsel unverzichtbar.

Es wird daher empfohlen, 1 bis 2 Liter Wasser am Tag zu trinken, bei großer Hitze oder starker körperlicher Anstrengung sogar mehr (1). „Einfaches“ Wasser ist immer noch die beste Wahl: Leitungs-, Quell- oder Mineralwasser, stilles oder Sprudelwasser. Neben der Flüssigkeitsversorgung kann Wasser auch zur Versorgung mit Kalzium, Magnesium und Natrium beitragen, je nachdem, wie hoch sein Mineralgehalt ist.

Kaffee und Tee können in der Flüssigkeitsbilanz mitzählen, laut den jüngsten Ernährungsempfehlungen des obersten Gesundheitsrats (2). Vorausgesetzt, sie werden ohne Zucker, ohne Milch und in Maßen konsumiert, wegen des Koffeins. Auch zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees haben ihren Platz als Flüssigkeitsspender. Sie können beruhigend, verdauungsfördernd oder antioxidativ wirken, je nachdem, welche Pflanzen sie beinhalten.

Eine unzureichende Wasseraufnahme kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Nierenkomplikationen führen. Ältere Menschen und Kleinkinder sind besonders anfällig für Dehydrierung. Trinken Sie, bevor Sie Durst haben: Ihr Körper braucht es, lange bevor Sie es spüren.

Aromatisiertes Wasser oder Limonade?

Einige Getränke tragen auf ihrer Verpackung die Bezeichnung „aromatisiertes Wasser“ oder „Wasser“, was den Verbraucher glauben lässt, dass er ein „gesundes“ Getränk kauft. Viele dieser Getränke sind in Wirklichkeit nur getarnte Limonaden oder Fruchtnektare... „Nur Wasser, dem ausschließlich natürliche Aromen oder Extrakte zugesetzt wurden, kann als solches bezeichnet werden“, so Stéphanie Tylleman, Ernährungsberaterin und Gründerin der Zentren Dietconsult. „Die Marken surfen auf dem lebenswichtigen und natürlichen Aspekt von Wasser, aber man muss wachsam bleiben“, ergänzt Julie Hayette, Ernährungsberaterin und Referentin bei der CKK. „Wenn sich Zucker unter den Zutaten auf dem Etikett eines Getränks befindet oder wenn Sie das „E“ eines Zusatzstoffs entdecken, wissen Sie bereits, wo Sie stehen: Das ist kein Wasser.“

Man kann Wasser leicht selbst aromatisieren: mit Obst, Gemüse oder Kräutern. Eine gesündere Alternative... und

leichter für den Geldbeutel. Zuckerhaltige Softdrinks, Fruchtsäfte, Smoothies, Eistees, gesüßte Milchgetränke, Energydrinks, Sportgetränke werden an den Pranger gestellt... Die Auswahl der im Handel erhältlichen zuckerhaltigen Getränke ist groß. Besonders beliebt sind sie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Dennoch sollte ihr Konsum eingeschränkt werden. Diese Getränke stehen an der Spitze der Ernährungspyramide (3), zusammen mit fettigen, süßen und/oder salzigen Produkten, Wurstwaren und alkoholischen Getränken und haben somit keinen Nährwert. Darüber hinaus sind die gesundheitlichen Schäden einer hohen und lang anhaltenden Zuckeraufnahme gut dokumentiert: Sie erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, Adipositas,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Sie ist auch der Feind der Zahnärzte: Zucker, der mit den Bakterien im Mund fermentiert, weicht den Zahnschmelz auf und macht ihn besonders anfällig für Karies. In den extremsten Fällen kann eine zu reichhaltige und zuckerhaltige Ernährung zu einer chronischen

Lebererkrankung führen, die als Soda- oder Nash-Krankheit bezeichnet wird. Diese Krankheit ist in unseren westlichen Ländern auf dem Vormarsch.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, pro Tag maximal 50 g Zucker (oder 10 Stück Würfelzucker) zu sich zu nehmen, Nahrungsmittel und Getränke zusammengenommen. „Zucker versteckt sich bereits in vielen Lebensmitteln, vor allem in solchen, die von der Lebensmittelindustrie verarbeitet wurden, wie Kekse und Fertiggerichte“, so Julie Hayette. „Wenn man bedenkt, dass eine einzige Büchse von einem Softdrink das Äquivalent von 7 bis 8 Stück Würfelzucker (oder 150 bis 200 Kalorien) enthält, kann man die Tagesdosis schnell überschreiten.“

Softdrinks, Säfte oder Smoothies?

Mit ihrem vitaminreichen Marketing pflegen Säfte und Smoothies ihr „gesundes“ Image. In Bezug auf Zucker sind sie jedoch kaum besser. „100 % Fruchtsäfte bestehen, wie Softdrinks und Energydrinks auch, zu 10 bis 12 % aus Zucker. Und das kann in Smoothies sogar auf 18 % steigen“, warnt Stéphanie Tylleman. Diese Getränke können den Blutzuckerspiegel stark erhöhen. „Nicht umsonst wird ein Diabetespatient, der unterzuckert ist, mit Fruchtsaft ‚wiederzuckert‘“, erklärt sie weiter. „Gegenüber Fruchtsäften und Smoothies, auch wenn sie

Mit ihrem vitaminreichen Marketing pflegen Säfte und Smoothies ihr „gesundes“ Image. Dabei sind sie in Bezug auf Zucker kaum besser.

hausgemacht sind, sollte man ganze Früchte bevorzugen, die mehr Ballaststoffe und Vitamine liefern und besser sättigen.“

Wenn Sie sich selbst jedoch etwas gönnen wollen, ist ein 100 % Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz immer noch besser als Limonaden oder andere zuckerhaltige Getränke, in denen Zusatzstoffe wie künstliche Süßstoffe und Aromen, Emulgatoren, Konservierungsmittel und Farbstoffe enthalten sind. Tatsächlich können einige Zusatzstoffe aufgrund ihrer potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit problematisch sein, z. B. Allergierisiken, Stoffwechselstörungen oder eine Veränderung der Darmmikrobiota.

Eistees, die mit Früchten aromatisiert sind, werden von den Herstellern als gesunde Getränke angepriesen. Dabei würde es sich lohnen, genauer auf Ihre Zusammensetzung zu schauen. Industrielle Eistees enthalten meist viel Zucker und Zusatzstoffe. Einige erreichen im Nutri-Score nur die Stufe E.

Light-Getränke: Wenn aus „weniger“ „zu viel“ wird

Beinah alle Softdrinks haben eine „Light“-Variante. Die Vorteile? Sie liefern keine oder fast keine Kalorien. Klingt gut? Leider nicht. Neben den Zusatzstoffen werden in neueren wissenschaftlichen Arbeiten über diese „Null-Kalorien“-Getränke auch die künstlichen Süßstoffe - Aspartam, Sucralose, Acesulfam K - wegen ihrer potenziell schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit angeprangert, beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und sogar Krebs.

Paradoxerweise könnten diese „fettarmen“ Getränke die Gewichtszunahme fördern. „Die Zucker-Ersatzstoffe lösen den Süßreiz aus und verleiten dazu, noch mehr zuckerhaltige Lebensmittel zu konsumieren. So entsteht ein Teufelskreis: Süßes führt zu noch mehr Süßem.“



erklärt Julie Hayette. Die zunehmende Verwendung von Süßstoffen zur Senkung des Zuckergehalts in Getränken und Lebensmitteln bereitet den Experten ebenfalls Sorgen. Aus diesen Gründen zielen die Empfehlungen der öffentlichen Gesundheit in Europa darauf ab, den Konsum von gesüßten Getränken einzuschränken.

Was soll man also letztendlich wählen, wenn man sich ein süßes Getränk gönnen möchte? Stephanie Tylleman erteilt folgenden Rat: „Entscheiden Sie sich für ein Getränk, das am besten weniger als 4 % Zucker enthält, wie Kefir oder Kombucha, die zu den fermentierten Getränken gehören. Oder auch aromatisiertes Wasser mit wenig Zucker. Das bedeutet jedoch nicht, dass man unbegrenzt davon trinken kann. Das Problem mit zuckerhaltigen Getränken ist, dass man sie schnell in großen Mengen zu sich nimmt, ohne es zu merken.“

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

(2) Ernährungsempfehlungen für die belgische Bevölkerung (2025), Juni 2025, zu lesen auf hgr-css.be.

Wahr oder falsch? Testen Sie Ihr Wissen

Es ist egal, was man trinkt, wichtig ist, dass man 1,5 Liter pro Tag trinkt.	FALSCH
„Light“-Softdrinks und Wasser sind das Gleiche, sie enthalten keine Kalorien.	NICHT UNBEDINGT
Es ist besser, einen frischen Fruchtsaft zu trinken als einen Softdrink, da er viel weniger Zucker enthält.	NICHT UNBEDINGT
Light-Getränke sorgen dafür, dass man nicht zunimmt.	FALSCH
Industriell hergestellter Eistee ist eine gesündere Alternative zu Softdrinks.	NICHT UNBEDINGT
Ein Energydrink hat die gleiche aufputschende Wirkung wie Kaffee.	NICHT UNBEDINGT
Energydrinks verbessern die geistigen Fähigkeiten.	FALSCH
Wenn es heiß ist, hat man mehr Lust auf zuckerhaltige Getränke.	WAHR
Zuckerhaltige Getränke nach Belieben in Fast-Food-Restaurants sind eine gute Sache.	FALSCH
Smoothies kann man nach Belieben trinken, sie bestehen nur aus Früchten.	FALSCH
Die Zubereitung von selbstgemachten Getränken ist zeitaufwendig und kompliziert.	FALSCH

Sind unsere Handys zu heiß für unsere Gesundheit?

Unsichtbar, aber allgegenwärtig: Sind die von unseren Mobiltelefonen ausgestrahlten elektromagnetischen Wellen gesundheitsschädlich?

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurlet



Vor einigen Jahren gab es ein virales Video, in dem Mais zu Popcorn wurde, weil es mit Mobiltelefonen in Berührung war. Für die einen überraschend und lustig, für die anderen besorgniserregend. Eigentlich handelte es sich um eine Montage für einen Werbespot, aber die „Fake News“ machte die Runde: Unsere Handys könnten Krebs und Migräne verursachen oder sogar unfruchtbar machen, weil die Wellen, die sie aussenden, so heiß sind.

Seit dem Aufkommen der Mobiltelefone im Jahr 1994 hat sich die Wissenschaft des Themas angenommen. Einige Studien kamen zu dem Schluss, dass sie schädliche Auswirkungen haben. Andere - die von den Herstellern oder Mobilfunkbetreibern in Auftrag gegeben wurden - widersprachen ihnen jedoch. Wieder andere haben sie nuanciert. Im Jahr 2011 stufte die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) Hochfrequenzwellen als „mögliches

Karzinogen“ (Gruppe 2B) ein, genauso wie Kaffee oder eingelegtes Gemüse. Diese Einstufung bedeutet, dass das Risiko nicht nachgewiesen ist, aber mangels Langzeitstudien auch nicht ausgeschlossen werden kann. Seitdem sind die Begriffe „Krebs“ und „Mobiltelefon“ im kollektiven Bewusstsein miteinander verbunden.

Freund oder Feind?

Um herauszufinden, ob Telefone Krebs verursachen, muss man verstehen, wie elektromagnetische Wellen funktionieren. Mobiltelefone senden Radiofrequenzwellen aus, die beim Eindringen in den Körper Wärme erzeugen. Dieser thermische Effekt kann bei sehr hohen Werten eine Gewebeerwärmung erzeugen, zu Hyperthermie verursachen, Schmerzen und lokale Schäden hervorrufen, Tumorbildung begünstigen oder sogar die DNA verändern. Doch Benjamin Vatovez, Leiter der Zelle „Magnetfelder“ des wissenschaftlichen Instituts für den Öffentlichen Dienst der Wallonie, beruhigt: „Die von unseren Telefonen erzeugten Wellen unterliegen europäischen Normen, die einen bestimmten Grenzwert nicht überschreiten dürfen.“ Dieser Leistungspegel, der eine gefährliche Erhitzung verursachen könnte, wird nicht erreicht.

In Europa liegt der gesetzliche Grenzwert für die SAR (spezifische Absorptionsrate) - die die Wellenbelastung bewertet und überprüft, ob die Geräte den Sicherheitsstandards entsprechen - bei 2 W/kg für Kopf und Rumpf, 4 W/kg für die Gliedmaßen und 0,08 W/kg für den gesamten Körper. In Belgien folgen die Behörden nicht nur den europäischen Empfehlungen, sondern verpflichten die Verkaufsstellen von Telefonen auch dazu, die SAR-Werte mit Erläuterungen anzuzeigen. Auch der Verkauf von Mobiltelefonen oder Werbung für Kinder unter 7 Jahren ist verboten und wird mit hohen Geldstrafen geahndet. Aktuelle epidemiologische Daten deuten darauf hin, dass die Hirnkrebsraten trotz der explosionsartigen Zunahme der Nutzerzahlen nicht gestiegen sind. Dies bestätigt erneut eine Stellungnahme der französischen Behörde für Gesundheitssicherheit, die gerade veröffentlicht wurde. Der wissenschaftliche Konsens ist daher eindeutig: Es gibt keine nachgewiesene krebserregende Wirkung auf kurze Sicht. Um hingegen Bewegungsmangel und Schlafprobleme zu vermeiden, gibt es nichts Besseres als einen vernünftigen und mäßigen Gebrauch des Telefons. ■

Wellen begrenzen: Nützliche Gesten vs. unnötige Gadgets

Normen schützen zwar die Verbraucher, doch ein Nullrisiko gibt es nicht. Zu den längerfristigen Auswirkungen wird noch geforscht, insbesondere mit dem Aufkommen von 5G. Um die Vorsicht zu erhöhen, ist der Schlüssel, das Telefon auf Abstand zu halten: Freisprecheinrichtungen und Headsets bevorzugen, längere Anrufe am Ohr vermeiden und nicht in Gebieten mit schlechtem Empfang telefonieren (das Telefon produziert dann mehr Emissionen). Es ist sinnlos, „Anti-Wellen“-Hüllen zu kaufen: Sie sind unwirksam oder sogar kontraproduktiv, denn um richtig zu funktionieren, muss das Telefon... noch mehr Wellen aussenden.

(Wie) zu Hause entbinden

Wenn die Schwangerschaft gut verläuft, ist eine Entbindung im Krankenhaus nicht die einzige Möglichkeit. Es ist auch möglich, sein Kind zu Hause oder in einem Geburtshaus zur Welt zu bringen.

Text: *Valentine De Muylder*, Übersetzung: *Rachel Hurlet*

In Belgien ist die Entbindung zu Hause oder in einem Geburtshaus unter bestimmten Bedingungen möglich und sicher:

- Die Schwangerschaft wird regelmäßig überwacht und verläuft normal, ohne medizinische Kontraindikationen.
- Das Baby ist gesund und ausgetragen: d.h. zwischen 37 und 42 Schwangerschaftswochen.
- Die Wehen setzen spontan ein und entwickeln sich physiologisch, d. h. auf natürliche Weise, ohne medizinischen Eingriff.

Die Hebamme beurteilt, ob diese Bedingungen erfüllt sind und die Sicherheit von Mutter und Kind gewährleistet ist. Eine solche Entbindung ist insbesondere dann kontraindiziert, wenn ein Baby in Steißlage kommt, bei Zwillingsgeburten oder wenn zuvor ein Kaiserschnitt durchgeführt wurde.

Außerdem können bestimmte medizinische Maßnahmen (Periduralanästhesie, Kaiserschnitt...) nur im Krankenhaus durchgeführt werden. Bei einer Hausgeburt muss auch geprüft werden, ob die Wohnung dafür geeignet ist, ob die Mutter dort genügend Ruhe genießen kann und ob sie nahe genug an einem Krankenhaus liegt, um im Notfall eine sichere Verlegung zu ermöglichen.

Hausgeburt oder Entbindung im Geburtshaus?

Wenn eine Frau zu Hause entbindet, kommen ein oder zwei Hebammen aus dem Betreuungsteam zu ihr nach Hause, um die Wehen zu überwachen, ihr bei der Schmerzbehandlung zu helfen und sie in den Stunden nach der Geburt zu betreuen. Sie übernehmen auch die Betreuung und Pflege zu Hause in den darauffolgenden Tagen.

Geburtshäuser sind Einrichtungen, die von einer oder mehreren Hebammen geleitet werden und in denen man „wie zu Hause“ entbinden kann. In der Wallonie und in Brüssel gibt es davon vier: L'Arche de Noé (Namur), La Bulle (Feluy), La maison de naissance de Pandore (Braine L'Alleud) und Pass-ages (Forest).

Gut zu wissen: Einige Krankenhäuser bieten innerhalb des Krankenhauses auch Geburtsräume an, die vollständig von Hebammen geleitet werden: Le Cocon (Hôpital Erasme) und Le Nid (CHU Namur).

Und wenn es kompliziert wird?

Zu Hause oder in einem Geburtshaus entbinden bedeutet, dass Sie sich für eine physiologische Entbindung in einer vertrauteren und weniger medizinisierten Umgebung als im Krankenhaus entscheiden. Die Hebammen, die dem Berufsverband der belgischen Hebammen angehören und eine solche Entbindung vorschlagen, verfügen jedoch über die nötigen Fähigkeiten und die Ausrüstung, um mit möglichen Komplikationen umzugehen. Ihre Verpflichtungen sind in einer Charta festgehalten, die den Eltern zur Kenntnis gebracht wird. Falls erforderlich, wird die Mutter in ein Krankenhaus verlegt.

Welche Kosten kommen dabei auf?

- Die Gebühren für die Leistungen von Hebammen sind von Fall zu Fall unterschiedlich, je nachdem, ob sie nach Kassentarif arbeiten oder nicht. Ist dies nicht der Fall, fallen Honorarzuschläge an.
- Die im CKK-Beitrag enthaltene Krankenhausdeckung (Hospi-Solidar) ermöglicht eine Kostenbeteiligung von 150 €.
- Für diejenigen, die über eine Hospi +100 oder +200 Versicherung verfügen, werden die medizinischen und paramedizinischen Kosten, die 30 Tage vor oder 90 Tage nach der Entbindung anfallen, erstattet. ■

Tipps

- Besprechen Sie Ihre Wünsche mit Ihrem Gynäkologen und Ihrer Hebamme gleich zu Beginn der Schwangerschaft. Zögern Sie nicht, ihnen Fragen zu stellen: Als Patientin haben Sie das Recht, über die verschiedenen Geburtsorte informiert zu werden und eine informierte Wahl zu treffen (vorbehaltlich der oben genannten Bedingungen). Weitere Informationen über Ihre Rechte vor, während und nach der Entbindung finden Sie auf der Plattform für eine respektvolle Geburt: naissancerespectee.be
- Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Region eine Hebamme gibt, die Hausgeburten anbietet (das ist nicht immer der Fall!), oder ob es ein Geburtshaus in Ihrer Nähe gibt. Ihre Kontaktdaten sowie viele weitere nützliche Informationen für werdende Eltern finden Sie auf der Website des Berufsverbands der belgischen Hebammen: sage-femme.be

➤ Weitere Infos zu den CKK-Vorteilen finden Sie unter ckk-mc.be/vorteile



Autofahren... bis zu welchem Alter?

Die Unabhängigkeit und Mobilität der Senioren bewahren, ohne ihre Sicherheit oder die der anderen Verkehrsteilnehmer zu gefährden: Wie lässt sich diese große Herausforderung lösen?

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Judith ist besorgt. Am Tag zuvor war ihr 87-jähriger Vater in einem Kreisverkehr in die falsche Richtung gefahren, mitten in einem Baustellenbereich. Im letzten Monat hatte er beim Rückwärtsfahren einen Pfosten übersehen. Dabei kam das Auto gerade erst aus der Werkstatt zurück. Edmond hatte den Rückspiegel ersetzen lassen, der abgerissen worden war, als er zu dicht an einem parkenden Fahrzeug entlanggefahren war. Zum Glück gab es bislang keine schwerwiegenden Folgen, aber die Vorzeichen sind da. Edmond muss einsehen, dass Autofahren gefährlich wird...

Es ist nun mal eine Tatsache: Mit zunehmendem Alter lassen die Sinne nach und die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten nehmen ab: Nachlassendes Sehvermögen (vor allem peripheres Sehen und Nachtsehen), Hörverlust, Verlangsamung der Bewegungen und der Reaktionszeit, Aufmerksamkeitsstörungen... Die Auswirkungen des Alterns betreffen jedoch nicht alle Menschen im gleichen Alter und im gleichen Ausmaß. Und diese Einschränkungen führen nicht zwangsläufig zur Fahruntauglichkeit. „Viele ältere Fahrer sind bei bester Gesundheit

und können durchaus weiterfahren“, versichert Belinda Demattia, Sprecherin der wallonischen Agentur für Verkehrssicherheit (AWSR). „Im Übrigen kompensieren die meisten dies spontan, indem sie den Ort und die Zeit ihrer Fahrten wählen und eine vorsichtige Fahrweise an den Tag legen.“

Mit zunehmendem Alter treten bestimmte Erkrankungen häufiger auf, die sich auf das Fahren auswirken können - wie Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz. Rechtlich gesehen ist es die Aufgabe des Arztes, bei einem Patienten zu überprüfen, ob er fahrtauglich ist (1). Der Arzt kann jedoch nichts vorschreiben und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht. Letztendlich liegt die Verantwortung beim Fahrer. Zur Erinnerung: Bei jeder Erneuerung des Führerscheins (alle zehn Jahre) unterschreibt der Fahrer eine eidesstattliche Erklärung über seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

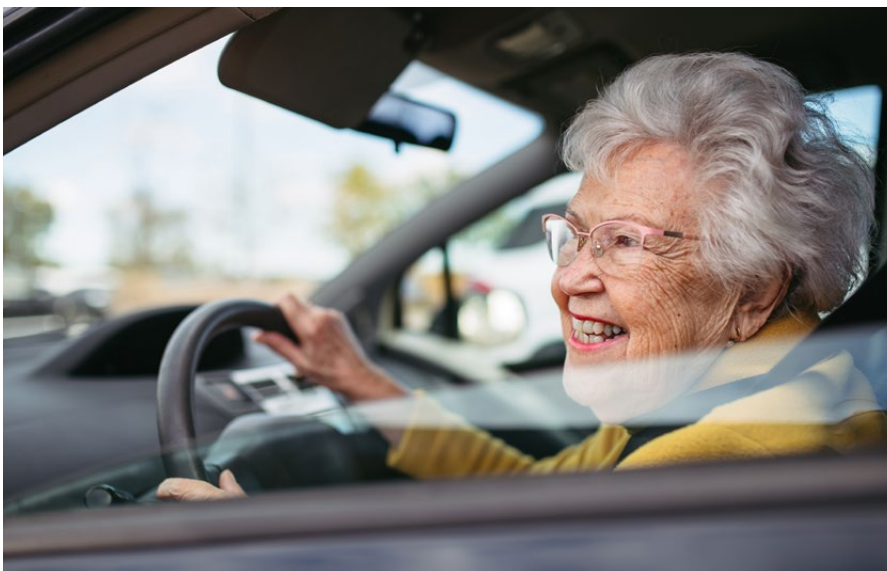
Keine europäische Einschränkung

Sollte Senioren eine häufige Erneuerung des Führerscheins mit ärztlicher Kontrolle, praktischer Prüfung oder Auffrischung auferlegt werden? Die Europäische Kommission

hatte vor 2 Jahren vorgeschlagen, die Mitgliedstaaten dazu zu verpflichten, solche verbindlichen Maßnahmen erst ab 65 oder 70 Jahren einzuführen, was damals heftige Debatte ausgelöst hatte. In den Ländern, in denen es solche obligatorischen Kontrollen gibt (Finnland, Schweden...), wurde keine nennenswerte Verbesserung der Verkehrssicherheit beobachtet, obwohl die Mobilität der Senioren dadurch eingeschränkt wurde. Angesichts der zahlreichen Kritiken haben der Europäische Rat und das Europäische Parlament zurückgerudert (2): Bei der Erneuerung des Führerscheins (max. alle 15 Jahre) kann jedes Land wahlweise eine ärztliche Kontrolle oder Alternativen wie ein Selbstbewertungsformular wählen. Und die Politik gegenüber älteren Fahrern bleibt frei.

Für eine verantwortungsvolle Fahrweise

In Belgien erlaubt die derzeitige Regelung, dass Senioren Beschränkungen beim Fahren auferlegt werden können, wenn dies aus medizinischen Gründen erforderlich ist. Der Arzt kann eine Bescheinigung über die Fahrtauglichkeit oder -unfähigkeit ausstellen, die gegebenenfalls mit Einschränkungen und Auflagen versehen ist. Bei einer funktionalen Beeinträchtigung muss er seinen Patienten an die Abteilung Fahrtauglichkeit (DAC) in Wallonien (3) oder an Cara in der Region Brüssel und in Flandern (4) verweisen, um die Fahrtauglichkeit kostenlos beurteilen zu lassen. Der Patient ist dann sogar verpflichtet, diesen Schritt zu unternehmen. Eine Versicherungsgesellschaft kann eine solche Bewertung nicht vorschreiben, aber sie kann einem Kunden, der sich nicht dazu verpflichtet, die Versicherung verweigern (5).



Der DAC und Cara verfügen jeweils über ein multidisziplinäres Team, das die erforderlichen Untersuchungen und Tests gemäß der Patientenakte durchführt. Anschließend wird der Fahrer zu einem Test auf der Straße eingeladen. „Es geht nicht darum, den Führerschein zu wiederholen. Es gibt keine Fallen. Es soll abgeschätzt werden, wie sich gesundheitliche Probleme auf das Fahrverhalten auswirken werden. Man kann auch Anpassungen am Fahrzeug testen, wenn aufgrund von Erkrankungen motorische Probleme aufgetreten sind“, erklärt Megane Murru, Ergotherapeutin bei dem DAC. „Diese Beurteilung ist auch eine Gelegenheit, die Schwierigkeiten der Person zu hören und ihr Ratschläge zu geben.“ Fahrtauglichkeit ist bei weitem nicht die einzige Entscheidung, die am Ende der Beurteilung

Wenn Zweifel aufkommen...

Wenn Sie Zweifel daran haben, ob Sie selbst oder ein Angehöriger sicher fahren können, sollten Sie als Erstes mit Ihrem Hausarzt sprechen. „Man denkt oft an kognitive Störungen, aber Sehen und Hören sind genauso entscheidend“, so die Allgemeinmedizinerin Dr. Imane Hafid. „Die Menschen neigen dazu, die Zeichen des Alters herunterzuspielen und glauben, dass man nichts dagegen tun kann. Dabei können eine Brille oder ein Hörgerät alles ändern.“ Auch bei Medikamenten ist Wachsamkeit geboten. „Ebenso wie Schlaftabletten machen manche Schmerzmittel schläfrig. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, sich unter diesen Umständen nicht ans Steuer zu setzen.“ Für Senioren ist das Einsehen der eigenen Einschränkungen und Beeinträchtigungen sicherlich ein sensibles Thema. Häufig bittet Dr. Hafid ihre Patienten, ihre Fahrfähigkeiten online zu testen (1). „Eigenes Bewusstsein ist immer besser als eine ärztliche Anweisung.“, so Dr. Hafid weiter. „In vielen Fällen entscheidet sich die Person glücklicherweise irgendwann von selbst, sich nicht mehr ans Steuer zu setzen, ohne jedoch den Führerschein bei der Gemeinde abzugeben...“

(1) vias.be/de/particuliers/senior-test

ausgesprochen wird. „Wir suchen immer nach den ausgewogensten Lösungen“, betont Belinda Demattia. Die Zahlen sprechen für sich: Von den 966 Fahrern über 65, die 2024 untersucht wurden, wurden nur 5 % als fahrtauglich erklärt. Ein Viertel wurde für tauglich erklärt. Und mehr als die Hälfte wurde mit Einschränkungen (und möglicherweise Anpassungen) für tauglich erklärt: nicht die Autobahn benutzen, einen gewissen Umkreis um das Haus einhalten... (6). Bei vier von fünf Senioren kam eine Sehkorrektur als Bedingung hinzu.

Keine Diskriminierung aufgrund des Alters

Die beiden Agenturen für Verkehrssicherheit - Vias und die AWSR - betonen zwar die Notwendigkeit, Ärzte und Fahrer über die Bedeutung ihrer Rollen und Verantwortlichkeiten aufzuklären, sind jedoch der Ansicht, dass sich das System, so wie es in unserem Land funktioniert, bewährt hat und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Mobilitätsbedürfnissen der Senioren und der Sicherheit der Verkehrsteilnehmer herstellt. Die Föderalregierung plant im Übrigen keine Änderung der Führerscheingetzgebung. „Eine ärztliche Kontrolle oder eine praktische Prüfung nur für

Senioren vorzuschreiben, wäre nicht nur diskriminierend, sondern auch ungerechtfertigt“, betont Belinda Demattia. Entgegen der vorherrschenden Ansichten sind Fahrer im Alter von 65 Jahren und älter nicht gefährlicher als andere. Sie sind weniger unterwegs und vorsichtiger im Straßenverkehr, sind vielmal seltener in schwere Unfälle verwickelt als 20- bis 24-Jährige und haben ein viel geringeres Risiko, andere schwer zu verletzen. Senioren werden dagegen häufiger als Fußgänger oder Radfahrer Opfer des Straßenverkehrs. ■

- (1) Diese medizinischen Normen, sowie die Erkrankungen und Pathologien, die sich auf sie auswirken können, sind in Anhang 6 des KE vom 23. März 1998 über den Führerschein beschrieben.
- (2) Die EU-Richtlinie zur Überarbeitung des Führerscheins ist noch nicht offiziell verabschiedet worden.
- (3) Cara: vias.be oder 02 244 15 11.
- (4) DAC: awsr.be oder 081 14 04 00.
- (5) Ein Fahrer, der keine gesundheitlichen Probleme hat, kann für eine Bewertung seiner Fahrfähigkeiten und -techniken an *Driving Know How* weitergeleitet werden.
- (6) Die eingeschränkte Fahrtauglichkeit wird für ein Jahr erteilt, mit der Verpflichtung, sich einem erneuten Test zu unterziehen.

In Belgien erlaubt die derzeitige Regelung, dass Senioren Beschränkungen beim Fahren auferlegt werden können, wenn dies aus medizinischen Gründen erforderlich ist.

Tipps, um möglichst lange sicher Auto zu fahren

- Fahren Sie weiterhin regelmäßig, aber bevorzugen Sie kurze und bekannte Strecken außerhalb der Hauptverkehrszeiten.
- Vermeiden Sie es, nachts oder bei schlechtem Wetter zu fahren. Reinigen Sie regelmäßig Windschutzscheibe und Scheinwerfer Ihres Autos.
- Entscheiden Sie sich am besten für einen Kompaktwagen mit Automatikgetriebe, Lenkhilfe und Panoramaspiegeln. Neue Technologien helfen, können aber Fahrer, die nicht daran gewöhnt sind, verwirren.
- Erhalten Sie Ihre körperliche Fitness und Ihre Reflexe durch regelmäßige Aktivitäten.
- Stimulieren Sie Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis durch Aktivitäten, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern (Lesen, Gesellschaftsspiele, Kreuzworträtsel...).
- Frischen Sie Ihre Kenntnisse der Straßenverkehrsordnung auf (z. B. auf spielerische Weise auf quizdelaroute.be). Die AWSR organisiert auch regelmäßig Schulungen für Personen über 65 Jahre.
- Hören Sie auf Ihre Mitmenschen. Ihre Angehörigen können Ihnen helfen, Anpassungen oder Alternativen zu finden: öffentliche Verkehrsmittel, Sozialtaxi, Lieferungen nach Hause, Familienhilfe oder sogar einen Umzug in eine Wohnung in der Nähe von Versorgungseinrichtungen...

Agenda

Zwei Wochen rund um die Demenz

Verstehen und vorbeugen: Faktoren, die Gedächtnis und Lebensqualität beeinflussen

Demenz ist kein Schicksal. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören beispielsweise Bewegungsmangel, Diabetes oder Hörschwäche. Etwa ein Drittel der Fälle könnte durch Prävention vermieden oder verzögert werden. Wer früh handelt, schützt Gedächtnis, Autonomie und Lebensqualität. Entdecken Sie unsere Angebote:

Vorträge | Demenz: Diagnose, Vorbeugung, Behandlung

Viele Demenzfälle könnten vermieden werden, wenn wir auf veränderbare Risikofaktoren achten: Ernährung, Bewegung, Herz-Kreislauf-Gesundheit, geistige Aktivität... In diesem Vortrag erklärt Ihnen Dr. Peter Heinen, Facharzt für Neurologie, wie diese Faktoren wirken und welche einfachen Schritte helfen, Gedächtnis und Lebensqualität zu erhalten. Er spricht außerdem über die Bedeutung einer frühen Diagnose und stellt die Behandlungsmöglichkeiten vor, damit Betroffene und ihre Angehörigen besser unterstützt werden können.

- **Dienstag, 17. März**, 19-21 Uhr, in Verviers, Résidence La Barcarole, av. Jean Lambert 99 (auf Französisch)
- **Donnerstag, 19. März**, 19-21 Uhr, in Sankt Vith, Seniorenheim St. Elisabeth, Klosterstraße 9B
- **Dienstag, 24. März**, 19-21 Uhr, in Stavelot, Résidence Ferdinand Nicolay, Pré Messire 22 (auf Französisch)

CKK-Mitglied: 3 €
Nicht-Mitglied: 6 €

Blutzuckermessungen

Ein guter Wert senkt Stoffwechselrisiken, die das Gehirn schneller altern lassen und Demenz begünstigen können. Vivadom/Aide & Soins à Domicile misst kostenlos Ihren Blutzucker:

- **Dienstag, 17. März**, 8-12 Uhr, in Sankt Vith, Kirchplatz - Wochenmarkt
- **Dienstag, 24. März**, 9-12 Uhr, bei der MC Verviers, Rue Lucien Defays 77
- **Freitag, 27. März**, 9-12 Uhr, bei der MC Malmedy, Rue Malgrave 3

Hörtests

Ein Hörtest hilft, Hörverlust früh zu erkennen und Isolation sowie Überlastung des Gehirns vorzubeugen, zwei Risikofaktoren für Demenz. Ein Hörakustiker testet kostenlos Ihr Hörvermögen:

- **Donnerstag, 19. März**, 10-12 Uhr bei Qualias in Lontzen Neutralstraße 410
- **Dienstag, 24. März**, 14-16 Uhr bei Qualias in Heusy, Avenue de Spa 90

- **Donnerstag, 26. März**, 13:30-17 Uhr bei Qualias in Stavelot, Avenue des Démineurs 2A
Terminvereinbarung über ckk-mc.be/demenz

Senioren Fit - Von Kopf bis Fuß | Mit der Eiche

Regelmäßige Aktivität verbessert die Durchblutung des Gehirns, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Fitness. In diesem Kurs werden sanfte Ausdauer, Muskelaufbau, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Entspannungseinheiten verbunden. Besonders die Koordinationsübungen wirken wie ein Gehirntraining und aktivieren mehrere Hirnregionen gleichzeitig. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Autonomie erhalten und Körper und Geist langfristig unterstützen möchten. Jede Übung wird individuell angepasst und ohne Leistungsdruck durchgeführt. Kostenlos.

- **Dienstag, 24. März**, 10-11 Uhr, in Eupen, Die Eiche, Kirchstraße 39B (Citypassage)




Infos und Anmeldung auf ckk-mc.be/demenz • 0477 75 27 71



Meine Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich durch Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen frei zu äußern? Der PRT klärt auf, wie die gesetzliche Lage ist und warum eine Patientenverfügung wichtig ist:

- Donnerstag, 7. Mai um 16:30 Uhr im Seniorenheim St. Elisabeth (Klosterstraße 9B, Sankt Vith)
- Dienstag, 12. Mai um 19 Uhr bei Die Eiche (Kirchstraße 39B, Eupen)

 Infos und Anmeldung auf patientenrat.be • 087 55 22 88




Mit Alteo auf Reisen

Lust, neue Orte zu entdecken und gemeinsame Erlebnisse zu erleben?

Entdecken Sie die Reisen von Alteo:

- Flugreise nach Kreta (Griechenland): 5. bis 12. Mai
- Sommerreise nach Oberursel (Taunus): 13. bis 20. Juli
- Herbstreise nach Ostende: 6. bis 11. September

 **Infos und Anmeldung bei Alteo:**
087 27 96 96 • alteo-dg@mc.be

Genuss im Einklang der Natur

Der ayurvedische Kochkurs unter dem Motto „Jahreszeitenküche“ bei der Eiche orientiert sich am Jahreskreis und verbindet Theorie, gemeinsames Kochen und Essen in einer schönen Atmosphäre. Unter der Leitung von Johanna Langer, Ernährungswissenschaftlerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach und Yogalehrerin, stehen saisonal abgestimmte Zutaten und Zubereitungsarten zur Unterstützung von Körper und Geist im Mittelpunkt. Jeder Termin widmet sich einem saisonalen Schwerpunkt: nährende und wärmende Speisen im Winter, leichte Gerichte im Frühling, kühlende Küche im Sommer sowie wärmende und erdende Speisen im Herbst.

Termine, jeweils von 19 bis 22 Uhr im Eiche-Zentrum:

- Frühling am Montag, 20. April
- Sommer am Montag, 22. Juni
- Herbst am Montag, 7. September

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

Aktiv in der Freizeit mit Alteo

Entdecken Sie die Aktivitäten von Alteo:

Eupen

- **Kegeln:** freitags, 19-21 Uhr, im Keglerheim (Hisselgasse 87) am 13.03., 10.04., 08.05. und 12.06.
- **Rummikub:** samstags, 10:30-12:30 Uhr, im Victor-Xhonneux-Saal (Klosterstraße 70) am 14.03., 11.04., 09.05. und 13.06.
- **Spieleabend:** dienstags, 19-21 Uhr, im Victor-Xhonneux-Saal (Klosterstraße 70) am 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.
- **Kreativatelier:** mittwochs, 18-20 Uhr, im Victor-Xhonneux-Saal (Klosterstraße 70) am 11.03., 08.04., 13.05. und 10.06.

Lontzen

- **Bowling:** mittwochs, 19-20:30 Uhr, im S'Pace Bowlingcenter am 28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05. und 24.06.

Kelmis


- **Spieleabend:** donnerstags, 18-20 Uhr, im JAZ (Patronagestraße 27A) am 12.03., 09.04., 07.05. und 11.06.

Sankt Vith

- **Spieleabend:** mittwochs, 19-21 Uhr, bei Alteo (Bleichstraße 8) am 25.03., 22.04., 27.05. und 24.06.

Büllingen

- **Spieleabend:** donnerstags, 19-21 Uhr, im Pfarrheim (Arnold-Ortmanns-Platz 1) am 19.03., 16.04., 21.05. und 18.06.
- **Croque Monsieur backen und essen:** am Samstag, 14. März, 14-16 Uhr im Pfarrheim (Arnold-Ortmanns-Platz 1)

 **Infos und Anmeldung bei Alteo:**
087 27 96 96 • alteo-dg@mc.be



Ayurveda Grundlagenausbildung

Neben der Jahreszeitenküche bietet die Eiche VoG am 11. und 12. April von 10 bis 17:30 Uhr eine 2-tägige Ayurveda Grundlagenausbildung mit einem der bekanntesten Ayurveda-Köche und -Autoren Volker Mehl an. Im Fokus steht, wie von der Natur gelernt werden kann, den Körper besser zu verstehen und Ernährung, Rhythmus sowie innere Haltung im Einklang zu bringen. Am ersten Tag geht es um die bewusste Wahrnehmung der Natur, Jahreszeiten, Energien und das eigene Umfeld als Wegweiser für mehr Klarheit, Erdung und Wohlbefinden. Der zweite Tag widmet sich dem Erkennen von Beschwerden und dem Verständnis von Ernährung. Dabei wird vermittelt, wie körperliche Symptome entstehen und wie sie mit sanften Methoden, Kräutern, Gewürzen und bewährten Hausmitteln unterstützt werden können.

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



Das Gute liegt so nah: Ostbelgientag

Unter dem Motto „Das Gute liegt so nah“ findet am Montag, 27. April von 10 bis 17 Uhr im Eiche-Zentrum der Ostbelgientag statt. Dieser Tag beschert Ihnen interessante Referate und ein Besuch des Parlaments inkl. Mittags- und Kaffeepause auf belgischer Art. Kostenbeitrag ab 55 €.

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

Unterwegs mit der Eiche



Kultur, Natur und Genuss erleben: Die Ausflüge von der Eiche laden dazu ein, Neues zu entdecken und schöne Momente miteinander zu teilen!

- Am Donnerstag, 5. März geht es nach Köln. Auf dem Programm steht der Besuch der Ausstellung Tutanchamun sowie eine spannende Führung über den Melaten-Friedhof, bei der Geschichte und besondere Persönlichkeiten der Stadt lebendig werden. Kostenbeitrag ab 99 €.
- Besuchen Sie mit uns Maastricht am Freitag, 24. April. Historische Einblicke erwarten Sie beim Besuch des Jesuitenbergs und der Sankt-Servatius-Basilika, die eindrucksvoll von der Geschichte und Kultur der Stadt erzählen. Kostenbeitrag ab 75 €.
- Ein Ausflug nach Brüssel bedeutet Heimkommen und Entdecken zugleich. Am Donnerstag, dem 7. Mai, geht es in die Hauptstadt, wo unsere eigene Kultur lebendig wird - mit einem Besuch im Frittenmuseum, auf dem prachtvollen Grand Place und bei der Besichtigung des historischen Rathauses. Kostenbeitrag ab 99 €.
- Ein regionaler Wandertag rund um den Bütgenbacher See inkl. Leckerer vom Grill findet am 28. August von 14 bis 18:30 Uhr statt. Kostenbeitrag ab 30 €.

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

Wohlfühltag

Fühlen Sie sich am Samstag, 18. April, und/oder am Samstag, 19. September, jeweils von 9 bis 14:30 Uhr, rundum wohl. Die Wohlfühltag von der Eiche laden zu achtsamer Bewegung, Entspannung und persönlichem Wohlbefinden ein. Kostenbeitrag 69 €.

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



Blutzuckermessungen



Diabetes Typ 2 ist weit verbreitet und bleibt oft unbemerkt. Die Symptome entwickeln sich schleichend und werden auf den ersten Blick nicht immer richtig eingeordnet. Umso wichtiger ist es, den Blutzucker regelmäßig im Auge zu behalten und frühzeitig vorzusorgen. Prävention kann helfen, Folgeschäden zu

vermeiden. Der Patienten Rat+Treff (PRT) organisiert kostenlose Blutzuckermessungen:

- Eupen: mittwochs von 8 bis 10 Uhr im PRT (Aachener Str. 6) am 04.03., 06.05., 02.09., 04.11.
- Merols: mittwochs von 8 bis 10 Uhr im Medizinischen Zentrum Merols (Belven 110A, Raeren) am 08.04., 10.06., 07.10., 09.12.
- Bütgenbach: mittwochs von 8:30 bis 9:30 Uhr in der Grundschule (Wirtzfelder Weg 4-6) am 04.03., 06.05., 02.09., 04.11.
- Sankt Vith: mittwochs von 8 bis 10 Uhr, Klinik St. Josef (Klosterstr. 9) am 08.04., 10.06., 07.10., 09.12.

Infos und Anmeldung beim Patienten Rat+Treff:
 i 087 55 22 88 • info@patientenrat.be • patientenrat.be



Ocarina Jugendleiterschulung

Eine Woche voller Action, Kreativität und unvergesslicher Erlebnisse erwartet Ihre Jugendlichen bei der Jugendleiterschulung von Ocarina Ostbelgien vom 11. bis 18. April 2026. Während der Schulung lernen die Teilnehmer, wie sie Kinder mit Spielen, Basteln, Singen und guter Laune begeistern – und erhalten zugleich wichtiges Wissen in Pädagogik, Psychologie, Erste Hilfe sowie ihre Rechte und Pflichten als Jugendleiter. Anerkannte Diplome inklusive!

Ihr Kind ist 16 oder älter? Jetzt Platz sichern und Teil von Ocarina werden!

Weitere Infos und Modalitäten zur Jugendleiterschulung, sowie zu den Inhalten finden Sie auf ocarina.be/de/jugendleiterschulung

Rhetorika

Finale: 14. März im Kino Scala in Büllingen

Das diesjährige Finale des Rednerwettstreites Rhetorika, bei dem traditionell Abiturienten ostbelgischer Sekundarschulen gegeneinander antreten, wird am Samstag, 14. März ab 19:30 Uhr im Kino Scala in Büllingen stattfinden. Notieren Sie sich gerne den Termin, das Organisationsteam freut sich über Ihr Kommen! Der Eintritt ist kostenlos.



Ocarina-Angebote: Die Einschreibungen sind geöffnet!

Seit dem 26. Januar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kinder ganz bequem für die vielfältigen Angebote von Ocarina anzumelden – von spannenden Kindertagen über kreative Ferienanimationen bis hin zu unvergesslichen Ferienaufenthalten. Die Anmeldung war noch nie so

einfach: In diesem Jahr erledigen Sie alles direkt über die Ocarina-Website. Sichern Sie sich jetzt die Plätze für Ihre Kinder und freuen Sie sich auf tolle Erlebnisse!

i ocarina.be/de/angebot



Vereinfachen Sie Ihre Formalitäten mit der App Meine CKK

Ihre Krankenkasse – überall und jederzeit verfügbar!

Greifen Sie auf all Ihre Leistungen zu*:

- Beantragung Ihrer CKK-Vorteile
- Einsicht Ihrer Erstattungen und Zahlungen
- Versand Ihrer Krankmeldung
- Überblick Ihrer Schwangerschaft und Arbeitsunfähigkeit
- Aktualisierung Ihrer persönlichen Angaben
- Erkennungsaufkleber, Europäische Krankenversicherungskarte, isi+, EKE-Dokument...

* für Sie und Ihre Kinder unter 18 Jahren – Webversion verfügbar auf meine.ckk-mc.be

**Infos und Tipps auf ckk-mc.be/app.
Oder scannen Sie den QR-Code, um die App herunterzuladen.**



CKK. Mitten im Leben.