

## Leben lieben!

8

Organspende-  
ausweise in  
diesem Heft

Schwerpunkt Organspende



### GESUNDHEIT

Auszeit für den Rücken  
Mit der Kaia-App  
Schmerzen wegtrainieren

### ERNÄHRUNG

Wunschthema  
Mit Intervallfasten  
zur Traumfigur?

### VERSORGUNG

Tipps für junge Eltern  
Hebammen beraten  
am Telefon

# BARMER



**Die größte Freiheit wäre  
eine App mit allen Services.**

**Gedacht, gemacht:**

**die BARMER-App.**

Mit der BARMER-App kann man ganz einfach seine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung abfotografieren und hochladen, die BARMER über das persönliche Postfach schnell und sicher kontaktieren, im Gesundheitsmanager Vorsorgetermine im Blick halten oder das digitale Zahnbonusheft nutzen. All das und viele weitere Online-Services jetzt in einer App. Mehr Infos unter: [www.barmer.de/barmer-app](http://www.barmer.de/barmer-app)



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht haben Sie es ja gleich bemerkt: Wir haben Ihrem Versichertenmagazin ein neues Styling verpasst. Die Themenseiten, im Wechsel mit informativen Kurzmeldungen, sind großzügig und klar gestaltet. Deutlich erkennbare Hinweise zu weiterführenden Informationen, beispielsweise in unser E-Magazin oder auf unsere Homepage, laden dazu ein, noch tiefer in die Themen einzutauchen oder sich beispielsweise praktische Apps herunterzuladen. Wie wir aus regelmäßigen Befragungen wissen, kommen wir mit der neuen Gestaltung vor allem auch Ihren Wünschen an ein modernes Magazin nach.

„Neu“ ist auch das Stichwort für unser Titelthema Organspende. Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung zur Steigerung der vergleichsweise geringen Spenderzahlen in Deutschland ringt die Politik immer wieder um neue Regelungen zum Organspendegesetz. Wie auch immer es dieses Mal ausgeht, letztlich bleibt es bei einer persönlichen Entscheidung jeder und jedes Einzelnen für oder gegen die Organspende.

Dem entspricht die zurzeit hierzulande gültige Entscheidungslösung. Sie beinhaltet unter anderem, dass die Krankenkassen ihren Versicherten regelmäßig Informationen und Spenderausweise zur Verfügung stellen, verbunden mit dem Appell, ihr „Ja“ oder „Nein“ in einem Organspendeausweis zu dokumentieren. Infos und Ausweise finden Sie in diesem Heft.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

*Christoph Straub*

Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender



### FÜR FAMILIEN DAS BESTE

Für Familien zählen Sicherheit, gute Gesundheit und Zeit füreinander. An diesen Bedürfnissen richtet die BARMER ihre Leistungen und Angebote immer wieder neu aus: umfassender Gesundheitsschutz mit vielen Extras, optimale Betreuung und erstklassige Medizin. Mehr Details unter: [barmer.de/a002650](http://barmer.de/a002650)



### ERSTE HILFE BEI KINDERN

Die Kindernotfall-App bietet Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen, eine schnelle Notdienstsuche und interaktive Checklisten, um Not-situationen vorzubeugen. [barmer.de/g100453](http://barmer.de/g100453)

10



17



10

## INTERVALLFASTEN

– Nach Herzenslust schlemmen und dabei noch abnehmen? Die BARMER checkt den neuen Ernährungstrend.

12

## PATIENTENGESCHICHTE

– Der 13-jährige Jannik Geers hat den Krebs besiegt. Fürs Durchhalten gab es einen Tapferkeitspokal.

14

## IM DIENST DER VERSICHERTEN

– Der Haupt- und Grundsatz- ausschuss des BARMER- Verwaltungsrates bündelt alle wichtigen Entscheidungen.

17

## AUSZEIT FÜR DEN RÜCKEN

– Tägliches Training mit der Kaia Rücken-App reduziert die Schmerzen und steigert die Beweglichkeit.

18

## GESUNDER START INS LEBEN

– Für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt erhalten Versicherte Unterstützungen von „Kinderheldin“.

20

## ORGANSPENDE

– Die zu Herzen gehende Geschichte von Michael Kuse sowie Informationen und Tipps rund um das Thema.

24

## MINDDOC

– Wenn der Weg zu weit ist oder die Wartelisten zu lang sind – professionelle Psychotherapie gibt es auch per Video-Chat.

26

## HERZSCHRITTMACHER

– Welcher Herzschrittmacher für Patienten am besten geeignet ist, untersuchen das Herzzentrum Leipzig und die BARMER.

## 18

**Impressum**

BARMER – Zeitschrift für  
Mitglieder der BARMER  
Nr. 1, Mai 2019

**HERAUSGEBER**  
BARMER  
Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

**ANSCHRIFT DER REDAKTION**  
BARMER  
Abteilung Unternehmens-  
kommunikation  
42271 Wuppertal  
Telefon: 0800 333 004 99-1450\*,  
Telefax: 0800 333 004 99-1439\*

**INTERNET**  
[www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de),  
[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**E-MAIL:** [redaktion@barmer.de](mailto:redaktion@barmer.de)

**CHEFREDAKTION**  
Athanasios Drougias (verantw.)

**REDAKTION**  
Doris Goedecke-Vorberg (Ltg.),  
Andreas Hipp, Claudia Rembecki,  
Michaela del Savio, Britta Wilms

**LAYOUT & REPRO**  
Ann-Kathrin Näger,  
Burda Senator Verlag GmbH

**MEDIZINISCH-WISSENSCHAFT-  
LICHE BERATUNG**  
Dr. Ursula Marschall

**ANZEIGENLEITUNG:** Adrian Peipp,  
Telefon: 089 9250-3649,  
Telefax: 089 9250-2538.  
Es gilt der Anzeigenkatalog Nr. 22,  
gültig ab 1. 1. 2019.

**HERSTELLUNG**  
Günter Müller, Burda Druck GmbH

**DRUCK**  
Burda Druck GmbH, Offenburg

Sämtliche Anzeigen von Fremd-  
anbietern in diesem Heft stehen  
für sich selbst. Sie beinhalten  
keine Empfehlung der BARMER.  
Für eingesandte Manuskripte,  
Fotos etc. wird keine Haftung  
übernommen. Der Bezugspreis ist  
im Mitgliederbeitrag enthalten.

\*Anrufe aus dem deutschen  
Fest- und Mobilfunknetz sind  
für Sie kostenlos.



Der Klimaschutzpreis  
mit der Deutschland-Post

## DIGITAL UNTERWEGS

# 750

Tausend Versicherte nutzen bereits  
die BARMER-App mit zahlreichen  
praktischen Services.  
[barmer.de/g100369](http://barmer.de/g100369)

## 30

## YOUNGSTER

–  
Tipps für Kids, Teens und  
Studis – für mehr Gesundheit  
und mehr Spaß im Leben.  
Mit Basketball-Gewinnspiel.

## 32

## TIPPS &amp; TERMINE

–  
Der Sommer lockt mit tollen  
Events für drinnen und  
draußen aus Kultur und Sport.  
Mit Musical-Gewinnspiel.

## 34

## PLÖTZLICH PFLEGEFALL

–  
Wohnumfeldverbessernde  
Maßnahmen können dabei  
helfen, die Pflege zu Hause  
zu erleichtern.

BILDNACHWEIS: Fotolia: ©jakkapan; iStockphoto: ©Tanyavojv; ©khapef; ©filmstudio; ©Matthias Kehlen



**BESTENS VERSORGT**

Die BARMER unterstützt Sie in jeder Schwangerschaft mit insgesamt 200 Euro, die Sie für zusätzliche Leistungen individuell nutzen können.

[barmer.de/a001122](http://barmer.de/a001122)

BILDNACHWEIS: shutterstock: ©Africa Studio





Früh  
übt  
sich ...

Ihren Ursprung haben sie in den USA. Aber mittlerweile erfreuen sich sogenannte Babypartys auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Etwa zwei Monate vor der Geburt treffen sich Freundinnen, Verwandte und Bekannte der Schwangeren, um mit ihr das bevorstehende freudige Ereignis zu feiern und kleine Geschenke zu überreichen. Wichtiger Bestandteil der Party sind die typischen Spiele, die sich um die Themen Mutter- und Babypflege drehen. Beispielsweise: Wer schafft es am besten, dem „Kind“ mit verbundenen Augen die Windel anzulegen? Während die Gäste ihre Geschicklichkeit beweisen müssen, darf die werdende Mutter einfach nur zuschauen und Spaß haben.

Für ernsthafte Fragen, die möglicherweise während der Schwangerschaft oder nach der Geburt des Babys auftauchen, hat die BARMER ein passendes Geschenk: Kinderheldin, s. Seite 18.



## Pflege

### Seminare für pflegende Angehörige

Unter dem Motto „Ich pflege – auch mich“ bietet die BARMER pflegenden Angehörigen viertägige Kompaktseminare an. Neben dem Austausch mit anderen Pflegenden geht es um Anregungen zur persönlichen Entlastung. [barmer.de/s050126](http://barmer.de/s050126)

## Kassenvergleich



Beim größten deutschen Kassenvergleich bescheinigt FOCUS-MONEY (Ausgabe 7/2019) der BARMER einen „Hervorragenden Service“ und „Ausgezeichnete Leistungen“. Außerdem erhielt sie die Prädikate „Von Kunden empfohlen“ und „Von Ärzten empfohlen“.

[barmer.de/a000162](http://barmer.de/a000162)

## Kinderernährung

### Richtig essen

Der neu aufgelegte Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale erläutert, wie der Nährstoffbedarf von Kindern gedeckt werden kann, und liefert viele ausgewogene und einfache Rezepte. Er kann bei der Verbraucherzentrale für 16,90 € bestellt werden.

[ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://ratgeber-verbraucherzentrale.de)



## Urlaub im Ausland

### Sicher unterwegs mit einer Reisekrankenversicherung

Während der Ferien krank zu werden, kann – trotz Europäischer Krankenversicherungskarte – die Urlaubskasse sprengen. Das gilt für Fernreisen wie für Kurztrips in Nachbarländer. Dagegen hilft nur eine private Auslandsreisekrankenversicherung, die dann für Medikamente und Behandlungen sowie bei Bedarf auch für einen notwendigen Rücktransport in den Heimatort aufkommt.

[barmer.de/a000076](http://barmer.de/a000076)





**Ambulante Behandlung**

## Fahrkostenübernahme jetzt einfacher

BARMER-Versicherte mit dauerhafter Mobilitätseinschränkung müssen sich Fahrten zu einer ambulanten ärztlichen oder zahnärztlichen Behandlung nicht mehr im Vorfeld genehmigen lassen, wenn sie den ÖPNV, den eigenen PKW oder ein Taxi nutzen. Für Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis (Kennzeichnung AG, BL oder H) oder mit Pflegegrad vier oder fünf genügt eine ärztliche Verordnung. [barmer.de/a000046](http://barmer.de/a000046)

**Vorsorge**

## Aus „Check-up 35“ wird „Check-up 18“

Seit April 2019 können Versicherte bereits ab 18 Jahren einmalig den Check-up in Anspruch nehmen. Ab 35 Jahren wird er alle drei Jahre (statt bisher zwei Jahre) durchgeführt. Dabei umfasst die Gesundheitsuntersuchung nun zusätzlich ein vollständiges Lipidprofil (verschiedene Cholesterinwerte sowie Triglyceride) und die Erhebung des Impfstatus. Außerdem wird mehr Wert auf ärztliche Beratung gelegt, etwa auf individuelle Präventionsempfehlungen für die Patientinnen und Patienten.



**BONUSPROGRAMM**

# 100

Euro Prämie können Versicherte seit Anfang des Jahres beim BARMER-Bonusprogramm ergattern, wenn sie fleißig Punkte sammeln. Das funktioniert jetzt auch digital. Einfach die Bonus-App aufs Smartphone laden und immer den Überblick behalten: zum Beispiel Nachweise abfotografieren und hochladen oder den Punktestand einsehen. Alle Infos sowie die App für iOS und Android gibt es unter: [barmer.de/a000206](http://barmer.de/a000206)



**Teledoktor**

## Zweitmeinung bei Knieverletzungen

Bei Knieverletzungen ist eine Operation nicht immer die beste Option. Oft gibt es Alternativen. Deshalb sollten Versicherte sich vor einem geplanten Eingriff zunächst beim BARMER-Teledoktor beraten lassen. Bei Bedarf vermittelt dieser einen renommierten Knie-Spezialisten. Hierfür erhalten Versicherte vom Teledoktor einen sogenannten „Zweitmeinungsgutschein“. Der Spezialist sichtet dann meist innerhalb von zwei Wochen die bisherigen Befunde und Therapieempfehlungen und berät umfassend über die Behandlungsoptionen.

[barmer.de/a000115](http://barmer.de/a000115)

Teledoktor: 0800 3333 500

# Mit Intervallfasten zur Traumfigur?

Intervallfasten ist der Ernährungstrend schlechthin. Und tatsächlich klingt die Methode verführerisch: Nach Herzenslust schlemmen und dabei abnehmen. Ist es wirklich so einfach?

W



Wer abnehmen möchte, denkt vor allem an eins: Verzicht. Die Devise lautet: Bloß nicht das Falsche essen! Pommes und Pizza? Teufelszeug! Stattdessen stehen Salat und Gurke auf dem Speiseplan. Häufige Folge: Abnehmwillige halten ihren strengen Essensplan nur ein paar Tage durch und verfallen dann wieder ihren Gelüsten. Mit Intervallfasten soll das anders sein. Die Methode verspricht Erfolg trotz Lieblingsspeise! Und so funktioniert es: Wir essen stunden- oder tageweise nichts. Und wenn wir essen dürfen, darf auf den Teller, was uns schmeckt – auch wenn das mal ein Stück Ku-

## WUNSCHTHEMA

69

Prozent der Stimmen entfielen auf das Thema Intervallfasten

chen oder der Burger mit Pommes ist. Der Vorteil zu klassischen Diäten: Durch die längeren, aber begrenzten Esspausen schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Beim Intervallfasten gibt es vor allem zwei beliebte Varianten.



„Grundsätzlich sollte man immer darauf achten, sich ausgewogen und mit Genuss zu ernähren – auch beim Intervallfasten.“

MICHAELA SCHMIDT, ÖKOTROPHOLOGIN BEI DER BARMER

## Die 16:8-Methode

Das Prinzip: 16 Stunden lang fasten – in dieser Zeit ist außer Wasser, ungesüßtem Tee und Kaffee nichts erlaubt. Clever ist es natürlich, die Fastenzeit in die Nacht zu legen. Wer die 16:8-Methode ausprobiert, könnte also um 20 Uhr aufhören zu essen und erst am nächsten Tag um 12 Uhr wieder starten. Wer aufs Frühstück nicht verzichten kann, verkneift sich das späte Abendessen und beginnt die Fastenzeit um 18 Uhr. Dann darf's am nächsten Tag um 10 Uhr auch ein Marmeladenbrötchen sein.

## Die 5:2-Methode

Bei dieser Variante bleibt an fünf Tagen in der Woche alles beim Alten. Spannend sind die restlichen zwei Tage – dann wird gefastet. Das bedeutet nicht wie bei der 16:8-Methode, vollständig auf Nahrung verzichten zu müssen. Erlaubt ist allerdings nur etwa ein Viertel der sonst üblichen Energiezufuhr – oder, anders gesagt, maximal 20 bis 25 Prozent der benötigten Kalorien. Empfehlenswert ist es, viel zu trinken und vor allem zu Gemüse und Vollkorngetreide wie Natiurreis und Haferflocken zu greifen. Auch proteinreiche Lebensmittel eignen sich gut. Für die 5:2-Methode empfiehlt es sich, eine Routine aufzubauen – zum Beispiel feste Tage für die Fastenzeit zu bestimmen.

## Mit Intervallfasten abnehmen?

Die spannendste Frage ist natürlich: Hilft Intervallfasten wirklich beim Abnehmen? Die Antwort gibt einen kleinen Dämpfer. Denn neuere Studien sagen, dass sich das Intervallfasten in seiner Wirkung nicht oder nur wenig von anderen Diäten unterscheidet. Und trotzdem:



Abnehmerfolge gibt es – bestes Beispiel ist Moderator und Mediziner Eckart von Hirschhausen, der mit dieser Methode zehn Kilo verloren haben soll. Doch bei aller Euphorie darf eins nicht vergessen werden: Ungezügeltes Schlemmen nach Herzenslust könnte auch beim Intervallfasten nach hinten losgehen. Das Stück Kuchen ist sicher mal drin, aber wer acht Stunden am Stück fettreich und ungesund isst, wird kaum Kilos verlieren. Dasselbe gilt für die 5:2-Methode.

## Wie gesund ist Intervallfasten?

Die zweite wichtige Frage lautet: Hilft Intervallfasten dabei, gesund zu bleiben? Hier weiß die Wissenschaft noch nicht allzu viel. Studien dazu basieren hauptsächlich auf Tierversuchen. Sie deuten zwar darauf hin, dass regelmäßiger Nahrungsverzicht das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, neurologische Krankheiten und Krebs senken kann und sogar lebensverlängernde Effekte hat. Aber ob diese Effekte auch für den Menschen gelten? Dazu gibt es bisher nur wenige Belege.

Intervallfasten ist also keine Wunderwaffe für ein gesundes, schlankes Leben. Fest steht aber: Wer es richtig ausführt und die Essenszeiten für gesunde Lebensmittel nutzt, kann durchaus die Kilos purzeln lassen.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG 2.0

– **Praktische Tipps und Rezepte bietet der neue Kurs allen, die eine ausgewogene, vielseitige Ernährung in den Alltag integrieren möchten – inklusive Telefon-Beratung durch Ernährungsexperten\*innen. Infos und kostenlose Anmeldung: [www.barmer.de/g100047](http://www.barmer.de/g100047)**

## NEUES THEMA WÄHLEN

– **Welche Wunschthemen als nächste zur Wahl stehen, lesen Sie auf Seite 40.**



Hier finden Sie einen persönlichen Erfahrungsbericht zum Trendthema Intervallfasten.  
[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

# Der Krebs kann mich mal

Jannik (13) lässt sich nicht unterkriegen

**J** „Ich glaube, ich bin krank.“ Mit diesem Satz beginnt für Jannik Geers und seine Familie im April 2017 eine dramatische Zeit. Rund vier Monate vor seinem zwölften Geburtstag leidet der quirlige Junge aus Niedersachsen immer wieder an Fieberschüben und Appetitlosigkeit, fühlt sich müde und abgeschlagen. Seine Mutter ertastet am Hals einen geschwollenen Lymphknoten. Doch der tut Jannik nicht weh. Also macht sich die Familie erst einmal keine großen Sorgen. Umso größer ist der Schock, als sie vom Arzt die Diagnose erhalten. Jannik leidet an einem Hodgkin-Lymphom!

## Erst der Schock, dann der Kampf

Bei dieser Form von Lymphdrüsengeschwulst vermehren sich die Krebszellen unkontrolliert und verdrängen nach und nach das gesunde Lymphgewebe. Nach Angaben des Deutschen Kinderkrebsregisters ist das Hodgkin-Lymphom die häufigste Lymphom-Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Für Jannik und seine Familie ist das kein Trost. Stattdessen setzen sie all ihre Hoffnungen auf eine andere Zahl. Laut Experten liegen die Heilungschancen bei über 95 Prozent. Dafür lohnt es sich zu kämpfen.

„Fast ein ganzes Jahr musste ich für die Behandlung immer wieder in die Uniklinik Münster, und die Chemotherapie war der Horror“, erinnert sich Jannik. Im Krankenhaus bekommt er eine Kette aus Mut-Perlen. Daran kann er sich

„Erst habe ich durch die Chemo meine Haare verloren. Aber die sind wieder nachgewachsen, sogar mit ein paar Locken.“

JANNIK GEERS



buchstäblich festhalten. Für jede Behandlung gibt es eine Perle, am Ende misst die Kette anderthalb Meter. Hilfe gibt es in dieser Zeit nicht nur von den erfahrenen Ärzten, sondern auch von der BARMER in Bramsche. Kundenberaterin Stefanie Pohl hilft bei Anträgen, etwa für eine onkologische Nachsorgekuri, und hat für alle Familienmitglieder ein offenes Ohr. Als sie im Oktober 2018 erfährt, dass Jannik symptomfrei ist, verleiht sie ihm einen Tapferkeitspokal (Foto) und gibt ein Eis aus. Zwar muss der inzwischen 13-Jährige regelmäßig zu Nachuntersuchungen, aber für ihn ist klar: „Der Krebs kann mich mal, der kommt nicht mehr zurück!“

Exklusiv für  
BARMER  
Versicherte



## Vorteile einer starken Partnerschaft

**BARMER**

Die BARMER ist Ihr starker Gesundheitspartner. Wir denken Gesundheit weiter, damit Sie in allen Lebenslagen rundum abgesichert sind. Deshalb haben wir uns auch für einen leistungsstarken Partner in Sachen Zusatzschutz entschieden: die HUK-COBURG-Krankenversicherung. Profitieren Sie von vielen Vorteilen dieser starken Partnerschaft und ergänzen Sie Ihren gesetzlichen Kranken- und Pflegeschutz optimal – für BARMER Versicherte zu exklusiven Sonderkonditionen.

Unsere Empfehlung an Sie:

### Die Zusatzversicherungen der HUK-COBURG-Krankenversicherung – exklusiv für BARMER Versicherte



#### Ambulanter Zusatzschutz

✓ z.B. für Brillen, Kontaktlinsen und Naturheilverfahren



#### Auslandsreise-Zusatzschutz

✓ z.B. weltweit, rund um die Uhr, für die schönste Zeit des Jahres



#### Krankenhaustagegeld

✓ z.B. bis zu 100 € am Tag zur freien Verfügung



#### Krankentagegeld

✓ z.B. finanzielle Sicherheit bei Arbeitsunfähigkeit



#### Pflege-Zusatzschutz

✓ z.B. Leistung bereits ab „Pflegegrad 1“



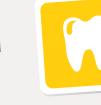
#### Zusatzschutz Generation 60 Plus

✓ z.B. kombinierter Schutz für Heilmittel, Brillen, Zahnersatz



#### Stationärer Zusatzschutz

✓ z.B. Privatpatienten-Status im Krankenhaus



#### Zahn-Zusatzschutz

✓ z.B. von Zahnprophylaxe bis Zahnersatz

### Ganz bequem in Ihrer Nähe oder direkt von zu Hause



#### Gerne beraten wir Sie vor Ort:

Besuchen Sie uns. Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie im Telefonbuch unter „HUK-COBURG“ oder im Internet unter [www.huk.de/ansprechpartner](http://www.huk.de/ansprechpartner)



#### Oder rufen Sie uns kostenlos an:

**0800 2 485 345**

montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr



#### Weitere Informationen

einfach und bequem von zu Hause oder unterwegs:  
[www.huk.de/extrassichern](http://www.huk.de/extrassichern)



**HUK-COBURG**  
Krankenversicherung

# Im Dienst der Versicherten

Für seine anspruchsvollen Aufgaben hat der Verwaltungsrat Fachgremien gebildet. Eines davon ist der Haupt- und Grundsatzausschuss.

J

Jährliche Festlegung des Mitgliederbeitrags, Erweiterungen der Leistungen, Einführung und Ausbau digitaler Angebote oder personelle Veränderungen im Vorstand: Wenn die Mitglieder des BARMER-Verwaltungsrates mehrmals im Jahr öffentlich tagen, treffen und verkünden sie weitreichende Entscheidungen. Damit die 30 Ehrenamtler bei diesen Sitzungen genau solche Beschlüsse fassen können, müssen die Verwaltungsratssitzungen sehr gut vorbereitet werden. Diese Aufgabe übernimmt im Wesentlichen der Haupt- und Grundsatzausschuss. Rund sechs bis acht Wochen vor einer Verwaltungsratssitzung kommen die 15 Ausschussmitglieder zusammen und bearbeiten alle aktuell anstehenden Themen. „Das Besondere an der Arbeit im Haupt- und Grundsatzausschuss ist, dass hier wirklich alle für die BARMER relevanten Dinge auf den Tisch kommen und ausführlich diskutiert werden“, sagt Bernd Heinemann. In seiner

BARMER-HAUSHALT

34

Milliarden Euro beträgt der Gesamthaushalt der BARMER, den der Verwaltungsrat für das Jahr 2019 beschlossen hat.

MOMENTAUFNAHMEN aus einer Sitzung des Haupt- und Grundsatz- ausschusses (unten).

Funktion als Verwaltungsratsvorsitzender steht er auch dem Haupt- und Grundsatzausschuss vor. Unterstützt wird er in seiner Arbeit nicht nur von seiner Stellvertreterin und den weiteren Präsidiumsmitgliedern, sondern auch von den Vorsitzenden der anderen Fachausschüsse.

## Detailarbeit mit Panoramablick

Diese bewusst gewählte Zusammensetzung garantiert eine optimale Arbeitsweise. Da sich die Fachausschüsse sehr detailliert mit Spezialthemen wie beispielsweise Digitalisierung, Pflege, Prävention oder Finanzen befassen, liefern sie den Mitgliedern des Haupt- und Grundsatzausschusses wichtige Hintergrundinformationen. Bei manchen Themen ist zusätzliches Wissen von externen Experten gefordert. All dies wird den Ausschussmitgliedern im Vorfeld einer Sitzung in Form von themenspezifischen Vorlagen zur Verfügung gestellt und dient damit als wichtige Diskussionsgrundlage für die anschließenden Beratungen. Dadurch erhält der Haupt- und Grundsatzausschuss auch einen besonderen Stellenwert. „In diesem Ausschuss schauen wir nicht nur aus einem einzelnen Blickwinkel auf die unterschiedlichen Themen, sondern aus der Perspektive aller Gremien der BARMER-Selbstverwaltung. Auf diese Weise erhalten wir einen





**ENTSCHEIDEND**  
Der Haupt- und Grundsatzausschuss ist ein Vorbereitungs- und Entscheidungsgremium.

Panoramablick, der es uns wiederum ermöglicht, genau die Entscheidungen zu treffen, die zu der Gesamtstrategie der BARMER passen“, so der Verwaltungsratsvorsitzende.

#### Offen und transparent

Diese Einordnung ist immens wichtig, denn sie bildet das Fundament für die darauf folgenden Verwaltungsratssitzungen, wo dann alle grundsätzlichen Entscheidungen getroffen werden. Das betrifft einerseits die gesundheits- und sozialpolitische Positionierung der BARMER, aber andererseits vor allem jeden einzelnen Beschluss zum Wohle der Versicherten. Die Tatsache, dass der Haupt- und Grundsatzausschuss sowie alle anderen Fachausschüsse nicht öffentlich tagen, ist für Bernd Heinemann übrigens kein Zeichen mangelnder Transparenz, sondern den teilweise doch prekären Inhalten geschuldet. Schließlich befinden sich die gesetzlichen Krankenkassen in einem Wettbewerb, in dem man die Konkurrenz nicht an eigenen Planungen teilhaben lassen möchte. Da aber die Verwaltungsratssitzungen öffentlich sind, haben die Versicherten dort die Gelegenheit, teilzunehmen.

#### Zum Wohle der Versicherten

Bernd Heinemann schätzt die Arbeit im Haupt- und Grundsatzausschuss nicht nur deshalb ganz besonders, weil sie ihm wichtige Informationen liefert. Sie räumt ihm auch die Möglichkeit ein, die Geschicke der BARMER und damit die der

„Der Haupt- und Grundsatzausschuss steuert die Arbeit der Selbstverwaltung vor und nach den Verwaltungsratssitzungen.“

BERND HEINEMANN, VERWALTUNGSRATSVORSITZENDER



#### DIE AUSSCHÜSSE DES VERWALTUNGSRATES

Im Gesundheitswesen ist Spezialwissen erforderlich. Deshalb gibt es die Fachausschüsse des BARMER-Verwaltungsrates.  
[barmer.de/u000026](http://barmer.de/u000026)

Versicherten aktiv mitzugegen, auch wenn diese von der eigentlichen Ausschussarbeit nur wenig spüren. Aber, und das ist Bernd Heinemann sehr wichtig, die Versicherten profitieren sehr wohl von den Früchten der Arbeit. „Die Versicherten bekommen mit, was der Verwaltungsrat im Anschluss aufgrund unserer Vorbereitung berät und beschließt. Denn das sind die Dinge, die sich konkret auf ihren Alltag auswirken. Das betrifft neben dem Beitragssatz vor allem die Erweiterungen der sogenannten Satzungsleistungen, also all die Angebote, die über den normalen gesetzlich empfohlenen Teil der Versorgung hinausgehen, wie beispielsweise die komplette Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen und Bonusprogramm-Erweiterungen.“

 **Magazin**

Ein Video zur Arbeit des Haupt- und Grundsatzausschusses finden Sie unter:  
[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

## Das BARMER Magazin

- **tagesaktuelle  
Gesundheits-News**
- **informative Video-Clips**
- **attraktive Gewinnspiele**

### iPhone X gewinnen

Unter allen, die sich bis zum 31. Mai 2019 im BARMER E-Magazin neu anmelden, verlost die BARMER ein Apple iPhone X mit 5,8"-Display und 12-Megapixel-Kamera.\*

**Jetzt anmelden unter  
[barmer-magazin.de/iphonex](http://barmer-magazin.de/iphonex)**

\*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Wir danken der HUK-COBURG Krankenversicherung  
für die Bereitstellung des Preises.

# Auszeit für den Rücken

Mit der Kaia Rücken-App Schmerzen wegtrainieren.

**P**ausenlos wird dem Rücken viel abverlangt. Er hilft Lasten schleppen, erträgt langes Sitzen im Auto oder im Büro und stützt immer und überall, so gut er kann. Wenn aber kaum Entlastung eintritt, reagiert der Rücken mit Schmerzen. Gezielte Bewegung hilft dabei, sie zu lindern. Hier kommt die komfortable Kaia Rücken-App ins Spiel. Mit der medizinisch zertifizierten App auf dem Smartphone, Tablet, TV oder Rechner holt man sich die persönliche Therapie gewissermaßen direkt ins Wohnzimmer.

## Individuelles Training

Die von Ärzten, Orthopäden und Physiotherapeuten entwickelten Übungen werden in mehr als 300 Videos veranschaulicht. Zu Hause oder unterwegs bestimmen die Nutzer selber, wann sie sich die Auszeit für ihren Rücken nehmen. Bei Fragen hilft ein Coach per Chat rund um die Uhr weiter und motiviert gleichzeitig zum Weitermachen. Das große Plus der Kaia Rücken-App ist die Individualität. Über die erhobenen Daten eines digitalen Fragebogens wird das Rückentraining für jeden Patienten individuell an die



**GESUNDER RÜCKEN**  
Tägliche Übungen reduzieren das Schmerzlevel und bringen Lebensqualität zurück.

persönliche Entwicklung angepasst. Doch es geht um mehr als nur Training. Berücksichtigt werden auch psychologische Aspekte wie Verhalten, Selbstmanagement und Achtsamkeit. So ermöglicht die Kaia App eine umfassende multimodale Therapie, wie sie sonst nur in ambulanten oder stationären Einrichtungen angeboten wird.

## Gewinnspiel

### 10 KAIA WELCOME PACKAGES ZU GEWINNEN

Mit der Kaia Rücken-App gewinnen – und sogleich mit dem Training beginnen! In Ihrem E-Magazin verlost die BARMER zehn attraktive Sporttaschen mit diversen praktischen Trainings-Tools: Sportmatte, Trinkflasche, Handtuch und Handy-Halter.



### Virtueller Therapeut „Motion Coach“

Auf Wunsch zeichnet die App außerdem Bewegungsabläufe während des Trainings auf. In Echtzeit erhalten Nutzer sodann vom sogenannten „Motion Coach“ Rückmeldungen, ob sie die Übungen richtig ausführen. Für BARMER-Versicherte ist die ganzheitliche Schmerztherapie zwölf Monate kostenfrei. Die Registrierung erfolgt auf der Kaia-Website, die über den Mitgliederbereich „Meine BARMER“ erreichbar ist.

[barmer.de/g101346](http://barmer.de/g101346)

# Gesunder Start ins Leben

In der aufregenden Zeit der Schwangerschaft, Geburt und danach unterstützt die BARMER Eltern mit der Hebammenberatung „Kinderheldin“.



## KINDERHELDIN VERSCHENKEN

–  
Anderen eine Freude zu bereiten ist ganz einfach: mit einem kostenfreien Monat Hebammenberatung. Gutschein unter „Meine BARMER“ ausdrucken und weitergeben. Alle Infos zu „Kinderheldin“ unter [barmer.de/a002878](http://barmer.de/a002878)



BILDNACHWEIS: ©Mathias Kehren



Eine Schwangerschaft ist immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis. Anfangs spielen die Hormone verrückt, Gefühle und Stimmungen fahren Achterbahn. Aus Sorge um das Wohl des ungeborenen Kindes haben viele Schwangere Ängste. Und auch nach der Geburt ist das Leben mit dem Baby erst einmal Neuland. So erging es auch Isabell Stricker (Foto), als Arthur zur Welt kam: „Ich durchlebte ein Wechselbad der Gefühle, zwischen purem Glück und der Angst, etwas falsch zu machen. Ich hatte zwar eine Hebamme, doch sie war nicht immer erreichbar. Außerdem vergisst man manchmal auch, nach Dingen zu fragen.“

#### Kinderheldin: zusätzliche Beratung kostenfrei

In solchen Situationen wünschen sich viele Eltern professionelle Unterstützung. Diese Lücke füllt nun die BARMER. Sie bietet über ihre Partnerin „Kinderheldin“ einen umfassenden Beratungsservice, den sie ihren Versicherten kostenfrei zur Verfügung stellt. Per Chat oder am Telefon beraten ausschließlich examinierte und erfahrene Hebammen, täglich von sieben bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen. Das Spektrum umfasst alle physischen und psychischen Beschwerden, die während der Schwangerschaft und sechs Monate danach bei Mutter und Kind auftreten können. Ob Stillen, Schlafen, Schreien oder Babypflege – mit allem, was Eltern in dieser aufregenden Zeit bewegt, sind sie beim neuen Beratungsservice richtig. Dieser soll nicht die Hebamme vor Ort ersetzen, sondern ist als Ergänzung gedacht. Alle Leistungen der freiberuflichen Hebamme können weiterhin mit der BARMER abgerechnet werden. Die zusätzliche Unterstützung durch „Kinderheldin“ hat auch Isabell Stricker positiv erlebt: „Ich bin sehr froh, dass mir dort geholfen wurde, und ich empfehle die Beratung gerne weiter.“



„Zum Glück habe ich ‚Kinderheldin‘ gefunden, um Antworten auf alle meine Fragen und Hilfe bei Unsicherheiten zu bekommen.“

ISABELL STRICKER, MUTTER VON ARTHUR

#### HEBAMME FINDEN

41

Prozent der Eltern haben Schwierigkeiten gehabt, eine Hebamme zu finden oder konnten keine finden.

Quelle: BARMER-Umfrage aus dem Herbst 2018

#### KINDERHELDIN – PROFESSIONELLE BERATUNG DURCH HEBAMMEN

- Kostenfrei für BARMER-Versicherte
- Während der Schwangerschaft bis sechs Monate nach der Geburt
- Beratung täglich von sieben bis 22 Uhr per Chat oder am Telefon
- Alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Baby
- Leistungen einer Hebammenbetreuung vor Ort bleiben bestehen
- Zugang über „Meine BARMER“
- Alle Infos unter: [barmer.de/a002878](http://barmer.de/a002878)



Magazin

Im Video erzählt Isabell Stricker von ihren Erfahrungen mit „Kinderheldin“. [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)





# „Ich liebe mein neues Leben“

13 Jahre lang kämpft Michael Kuse (55) mit Herzproblemen, muss mehrfach operiert werden. Im April 2018 darf er die Klinik nicht mehr verlassen. Nur eine Transplantation kann sein Leben noch retten.

L

Leichtfüßig nimmt Michael Kuse die Treppen in den ersten Stock der BARMER-Geschäftsstelle in Iserlohn. Nichts lässt erahnen, dass er im vorigen Jahr noch zwischen Leben und Tod schwiebte, weil die Herzleistung, trotzimplantierter Schrittmacher und Stents, völlig im Keller war. Anstatt in einen lang ersehnten Urlaub nach Gran Canaria zu düsen, reist Michael Kuse nach Bad Oeynhausen in die Klinik. Dort meldet man seinen Fall bei Eurotransplant, der europaweit zentralen Vergabestelle für Organspenden, und lässt ihn auf die Hochdringlichkeitsliste für eine Herztransplantation setzen. In der Klinik beginnen quälende Wochen des Wartens. Zwischen den täglichen Infusionen, die sein Herz bis zur OP auf Kurs halten sollen, und den Besuchen der Familie nutzt Kuse die Zeit, sich intensiv mit dem Thema Organspende zu beschäftigen und beschließt, sich in Zukunft dafür zu engagieren. „Wenn so etwas plötzlich ganz nah an einen herankommt, bekommt

MEHR SPENDER

955

Menschen in Deutschland  
spendeten im Jahr 2018  
postmortale Organe – 2017  
waren es nur 797.

Quelle: Deutsche Stiftung  
Organspende

>

**GEMEINSAM**

Das BARMER-Team in Iserlohn freut sich mit Michael Kuse (Mitte) über die gelungene OP.

man einen ganz anderen Blick auf die Dinge. Deutschland gehört bei der Organspende zu den Schlusslichtern in Europa. Ich möchte aufklären, dafür werben, einen Organspendeausweis auszufüllen und immer bei sich zu tragen. Ich respektiere es aber selbstverständlich auch, wenn jemand ‚nein‘ ankreuzt und kein Organ-spender sein möchte.“

**Wink des Schicksals?**

War es nur Zufall oder Wink des Schicksals? Das Spenderherz für Michael Kuse steht ausgerechnet am 2. Juni 2018, dem Tag der Organspende, zur Verfügung. Angst vor dem großen Eingriff hat er nicht: „Ich vertraue meinen Ärzten voll und ganz. Es sei eine Bilderbuch-OP gewesen, haben sie gesagt. Drei Tage später konnte ich schon aufstehen.“ Nach der anschließenden Reha wieder zu Hause, stellt sich bei Kuse ohne die täglichen medizinischen Kontrollen zunächst ein wenig Beklommenheit ein – die sich jedoch bald in unbändige Freude verwandelt: „Es ist immer wieder ein wunderbares Gefühl, diesen starken Herzschlag zu spüren, ganz ohne Hilfe von Stents und Herzschrittmacher. Ich liebe mein neues Leben.“ Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und

**MEHR INFORMATIONEN  
RUND UM DAS THEMA  
ORGANSPENDE**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
[organspende-info.de](http://organspende-info.de)

Deutsche Stiftung Organtransplantation  
[dso.de](http://dso.de)

Kostenfreies Info-Telefon von BZgA und DSO  
**0800/90 40 400**  
(montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr), E-Mail: [infotelefon@organspende.de](mailto:infotelefon@organspende.de)

Bundesärztekammer  
[bundesaerztekammer.de](http://bundesaerztekammer.de)

Bundesverband der Organtransplantierten e. V.  
[bdo-ev.de](http://bdo-ev.de)

tägliche Medikamenteneinnahme werden Michael Kuse lebenslang begleiten, doch das stört ihn nicht. Mit Elan stürzt er sich in sein neues Leben, will etwas zurückgeben von seinem (Über-)Lebensglück.

**Die ganze Familie zieht mit**

Gleich im August 2018 gründet Kuse mit seiner Familie in seinem Heimatort den Verein Organspende Sundern e. V. Gemeinsam verteilt man Flyer mit Spenderausweisen, baut einen Info-Stand beim Stadtfest auf und sammelt unermüdlich Spenden, etwa für die Kinderherzabteilung in Bad Oeynhausen und weitere Projekte. Auch bei der BARMER in Iserlohn hat Michael Kuse seine Vereins-Flyer deponiert.

Das BARMER-Team sei ihm in der langen Zeit seiner Erkrankung regelrecht ans Herz gewachsen, sagt er verschmitzt. Und betont, wie wichtig es sei, sich bei einer so lebensbedrohlichen Erkrankung und den immens hohen Kosten dafür auf seine Krankenkasse verlassen zu können. Seit Januar arbeitet Michael Kuse wieder Vollzeit als Projektleiter in seiner Firma. Von Monat zu Monat wächst bei ihm auch die Vorfreude auf den nächsten langen Urlaub im Herbst: „Dann geht es hoffentlich endlich ab nach Gran Canaria!“

## GROSSE DISKREPANZ

84

Prozent der Deutschen stehen der Organspende eher positiv gegenüber, aber nur 36 Prozent haben einen Organspendeausweis.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

## ORGANSPENDE EUROPÄ



Organspender im Jahr 2017 je eine Million Einwohner (gerundet)

Quelle: Statista

## E Magazin

Weitere Informationen rund um das Thema Organspende hat die BARMER-Redaktion in ihrem E-Magazin zusammengestellt. Einfach mal reinklicken.  
[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

# Andere Länder, andere Regeln

Wie die Organspende geregelt ist, unterscheidet sich von Land zu Land. Im Ausland gilt grundsätzlich die jeweilige Landesregelung, unabhängig von der Nationalität des Verstorbenen.

Wer sichergehen will, dass seine Entscheidung für oder gegen die Organspende auch im Ausland berücksichtigt wird, sollte einen Organspendeausweis in der jeweiligen Landessprache mitführen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet diesen in 28 Sprachen zum Download an.

In Deutschland gilt die sogenannte **Entscheidungslösung**. Alle Bürgerinnen und Bürger sollen durch regelmäßige Information in die Lage versetzt werden, eine unabhängige Entscheidung für oder gegen die Organspende zu treffen. Organ- und Gewebeentnahmen dürfen nur erfolgen, wenn die verstorbene Person zu Lebzeiten auf einem Spenderausweis oder in einer Patientenverfügung zugestimmt hat. Liegt kein Votum vor, müssen die Angehörigen entscheiden.

In Dänemark, Großbritannien, Litauen, Rumänien und der Schweiz gilt die **Zustimmungslösung**. Hier wird ebenfalls die Zustimmung zur Organ- oder Gewebespende der verstorbenen Person oder die der Angehörigen benötigt.

In zahlreichen (Urlaubs-)Ländern gilt die **Widerspruchslösung** – zum Beispiel in Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Österreich, Portugal, Spanien und der Türkei. Hier dürfen Organe grundsätzlich zur Transplantation entnommen werden, wenn die verstorbene Person zu Lebzeiten nicht ausdrücklich widersprochen hat, etwa auf dem Organspendeausweis oder in einem Widerspruchsregister.

## Tag der Organspende

Die bundesweite zentrale Veranstaltung zum Tag der Organspende findet in diesem Jahr am 1. Juni in Kiel statt. Nach einem ökumenischen Gottesdienst startet um 12 Uhr auf dem Asmus-Bremer-Platz das Bühnenprogramm und die Eröffnung der Infozelte. Neben Musik und Gesprächsrunden gibt es für Groß und Klein vielfältige Aktionen zum Mitmachen und Informieren.  
[organspendetag.de](http://organspendetag.de)

Unser Dankeschön für Sie als treuen Leser:

## Exklusive Gesund- & Aktiv-Kreuzfahrt

Neues Reise-Erlebnis für Körper und Geist



Sonderpreise inkl. An- & Abreise

### Die deutschsprachige MS AMERA

★ neu im deutschen Markt ★

Gesundheitsexperten° exklusiv für Sie an Bord der MS AMERA!

Qualifizierte Gesundheitstrainer bieten abwechslungsreiche Kurse an. Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.



Inkl. Gesund- & Aktivkurse!°

Ihr Termin:  
06.11. – 20.11.2019

Die beliebte, deutschsprachige MS AMERA

Das Schiff überzeugt mit Eleganz und Komfort sowie einem großzügigen Gäste- / Raumverhältnis. Eine weitläufige Rundum-Promenade, ausgedehnte Räumlichkeiten, sowie einmalige kulinarische Höhepunkte erwarten Sie!



Jetzt anrufen & Ihren kostenfreien Sonderprospekt unverbindlich anfordern.

Persönliche Beratung & Buchung:

06128 / 740 81 60

Vorteilscode: AMR011 (bitte angeben)

Infos & Buchung auch online:

[www.riw-touristik.de/AMR011](http://www.riw-touristik.de/AMR011)



Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein.

°Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen. // Nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. // Dtsche. Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor Buchungsabschluss über Einreisebestimmungen. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB der RIW Touristik GmbH (außer Wunsch-Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauliche Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: [team@riw-touristik.de](mailto:team@riw-touristik.de)). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [www.riw-touristik.de](http://www.riw-touristik.de). Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

# MindDoc

## Professionelle Psychotherapie per Video-Chat



**VOR ORT**  
Ob die Online-Psychotherapie für jemanden geeignet ist, wird in einem persönlichen Erstgespräch ermittelt.

Unzählige Anrufe, lange Wartelisten oder gleich Absagen – wer wegen psychischer Belastungen kurzfristig einen Therapieplatz sucht, wird häufig enttäuscht. BARMER-Versicherten, die beispielsweise unter Depressionen oder Essstörungen leiden, kann rasch geholfen werden, mit MindDoc, einer qualifizierten Online-Psychotherapie in Kooperation mit den Schön Kliniken. Die Vorteile von MindDoc überzeugen: keine langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz, keine langen Wege zu einer ambulanten Praxis, stattdessen professionelle Psychotherapie per Video-Chat, von zu Hause aus, zeitlich flexibel, werktäglich zwischen acht und 19 Uhr.

### So funktioniert MindDoc

Voraussetzungen für den Zugang in die virtuelle Praxis ist ein Mindestalter von 18 Jahren, eine E-Mail-Adresse sowie eine stabile Internetverbindung plus Webcam. Teilnehmer sollten sich außerdem aktuell in keiner psychotherapeutischen Behandlung befinden. Auf der Website von MindDoc erwartet Interessierte zunächst ein



#### IHR WEG ZU MINDDOC

- 
- Der Weg zur virtuellen Psychotherapie führt über den Online-Selbsttest zum persönlichen Eingangsgespräch vor Ort und dann in die Online-Praxis.**

[barmer.de/a002798](http://barmer.de/a002798)

Selbsttest. Er dient dazu, eine erste Einschätzung über die Symptome zu erhalten und zu entscheiden, ob das Behandlungsangebot dazu passt. Ist das der Fall, wählt der oder die Betroffene einen Termin für ein persönliches Eingangsgespräch vor Ort aus, in einer von rund 50 psychotherapeutischen Praxen bundesweit. Nach der vertiefenden Diagnose folgen dann wöchentlich die Therapie-Sitzungen per Video-Chat. Dabei bleibt der jeweilige MindDoc-Therapeut über die ganze Zeit hinweg fester Ansprechpartner. Die Online-Therapie entspricht einer vollwertigen Verhaltenstherapie. Ergänzt werden die Video-Sitzungen durch therapeutische Übungsaufgaben auf der Therapieplattform. Zudem gibt es rund um die Uhr eine Krisenhotline.

#### Wirkung wissenschaftlich erforscht

Die Wirksamkeit qualifizierter Online-Therapien wurde wissenschaftlich erforscht und bestätigt. In Phasen psychischer Belastung bieten sie Betroffenen rasche Hilfe, bevor Symptome sich verschlechtern oder chronisch werden. MindDoc ist für BARMER-Versicherte kostenlos.

Ihr Urlaub – mit freundlicher Empfehlung von Ihrem Gesund und Aktiv Club.

ANZEIGE

Gesund und Aktiv **club**  
Barmer Gesundheitsclub GmbH



**HOTEL BALTIC**  
HolidayCheck  
90%  
Weiterempfehlung  
Stand: 19.02.2019



**Das ist  
meine Ostsee**

Ihr Leser-Vorteil:  
Direkt buchen und  
bis zu € 344,- sparen!

**3 Tage  
Insel-Urlaub  
schon ab € 129,-  
p. P./DZ Landseite  
statt € 260,-**

Ihr Hotel BALTIC direkt am Strand



Ihr Verwöhnpogramm auf Usedom

Freier Eintritt ins Badeparadies

Direkt am Strand

Kinder zahlen nix\*

All-inclusive-light-à-la-carte

Ihre Inklusivleistungen pro Person:

- 2 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücksbuffet, kleines Mittagsbuffet und **Abendessen mit freier Wahl aus der Karte** in der Brasserie Gynt's (Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag)
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10.00–18.00 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25 l Karaffe Hauswein oder 0,3 l Bier
- täglich mehrfacher **Eintritt in das hoteleigene Badeparadies** mit Meerwasserbad, Thermalbad und Saunenutzung
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- 100% **Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern**
- 5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche
- 1 Strandkorb pro Zimmer für die Dauer des Aufenthaltes (Mai – Sept.)

Baltic Verwöhnpogramm 2019

alle Preise in € p. P. im **Doppelzimmer Landseite**  
(Kinder: im DZ max. 1, im EZ max. 2 buchbar)

	Reisetermine 2019	3 Tage / 2 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A	08.12. – 22.12.	<b>129,-</b> , 260,-	<b>449,-</b> , 606,-
B	03.11. – 07.12.	<b>149,-</b> , 320,-	<b>499,-</b> , 746,-
C	06.05. – 23.05.	<b>169,-</b> , 347,-	<b>599,-</b> , 809,-
D	03.05. – 05.05., 24.05. – 20.06., 06.10. – 02.11.	<b>229,-</b> , 443,-	<b>799,-</b> , 1.033,-
E	21.06. – 06.07., 18.08. – 05.10.	–	<b>899,-</b> , 1.243,-
F	07.07. – 17.08.	–	<b>999,-</b> , 1.320,-

\*100% Ermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern. Verl.-Nacht ab 64,- € p. P. im DZ Landseite. Aufpreise p. P./Nacht: Einzelzimmer: 30,- €, Seesuite 6,- €, Ostseeblick 12,- €. Zahlbar vor Ort: Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz 3). Kurtaxe ca. 2,50 € p.P./Tag. Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen pro Person.

Jetzt gratis anrufen und direkt zum besten Preis buchen:

**038377 7000**

(täglich 8–22 Uhr)

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **GESUND-USEDOM**

Sofort online buchen unter:

[www.baltic-direkt.de/gesund](http://www.baltic-direkt.de/gesund)

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünestr. 2, 17454 Zinnowitz

## Bad Füssing – Karibik in Bayern



Verbringen Sie entspannte Tage in Bad Füssing und genießen Sie das wirkungsvolle Thermalwasser der Johannesbad Therme.

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich im Stadtteil Kirchham mitten im Grünen. In wenigen Minuten sind Sie mit dem Auto oder dem kostenlosen Pendelbus im lebhaften Bad Füssing.

Ihr **Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma** ist ruhig am Ortsrand gelegen und verfügt über ein eigenes Hallenbad mit Thermalwasser und modernem Wellnessbereich.

Wunschleistungen pro Person/Tag:

- Einzelzimmer: Vitalhotel Jagdhof 9,- € | Thermalhotel Ludwig Thoma 15,- €

Sie wollen länger bleiben? Ihre Verlängerungsnächte können Sie direkt telefonisch oder vor Ort dazu buchen.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

**08531 – 23 29 09** (Ortarif) täglich 8 – 20 Uhr

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **THOMA24**



Ihre Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtung im Standard DZ
- Täglich Frühstücksbuffet
- Täglich Abendbuffet
- 6 x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna
- 1 x Massage (20 Min.)
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit zertifizierten Trainern
- Kur- und Gästekarte
- Leihbademantel

**7 Tage / 6 Nächte  
ab 350,- €  
pro Person/DZ  
statt 389,- €**

Begrenztes Angebot –  
★ Schnell sein  
lohnt sich! ★

Termine & Preise 2019 pro Person im Standard DZ:

	Reisezeitraum / Anreise täglich	Vitalhotel Jagdhof	Thermalhotel Ludwig Thoma
A	01.12. – 20.12.2019	<b>350,-</b> statt 389,-	<b>413,-</b> statt 459,-
B	01.11. – 30.11.2019	<b>368,-</b> statt 409,-	<b>431,-</b> statt 479,-
C	03.05. – 31.10.2019	<b>377,-</b> statt 419,-	<b>440,-</b> statt 489,-

Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

Zusatzkosten pro Tag (vor Ort): Kurtaxe ca. 2,90 € pro Person, Parkplatz ca. 4,- €, optional Tischgetränkepauschale ca. 6,- € pro Person.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

**08531 – 23 29 09** (Ortarif) täglich 8 – 20 Uhr

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **THOMA24**

Direkt online buchen unter:

[www.johannesbad-hotels.com/aktion](http://www.johannesbad-hotels.com/aktion)

Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

 **JOHANNESBAD**  
HOTELS

# Herzschrittmacher oder Defibrillator?

Gemeinsames Forschungsprojekt der BARMER mit dem Herzzentrum der Uni Leipzig, welches Herzgerät am besten hilft.



H

Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen in Deutschland seit Jahren den ersten Platz bei den Todesursachen. Dazu gehört auch die Herzschwäche, medizinisch als Herzinsuffizienz be-

zeichnet. Die Herzinsuffizienz ist zudem die häufigste Ursache für Krankenhouseinweisungen. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen von Lebensstilveränderungen über Medikamente bis hin zu speziellen stimulierenden Geräten unterschiedliche Therapien zum Einsatz.

## Forschen für bessere Versorgung

In manchen Fällen lässt sich die Herzschwäche durch Einsetzen eines besonderen Herzschrittmachers verbessern. Etwa 22.000 Patientinnen



„Wenn sich der Schrittmacher dem Defibrillator als ebenbürtig erweist, hätte das viele positive Auswirkungen.“

PROF. DR. GERHARD HINDRICKS, HERZZENTRUM LEIPZIG

und Patienten werden hierzulande pro Jahr damit versorgt. Ein sogenannter Drei-Kammer-Schrittmacher bewirkt, dass sich die Herzkammerwände wie bei einem gesunden Organ wieder synchron zusammenziehen und die Pumpleistung wieder steigt. Entsprechend wird diese Therapie „kardiale Resynchronisationstherapie“ (CRT) genannt. CRT-Geräte zur Stärkung der Herzfunktion gibt es in zwei Varianten: als reinen Drei-Kammer-Schrittmacher und als Gerät mit zusätzlicher Elektroschock-Funktion (Defibrillator).

Das gemeinsame Forschungsprojekt RESET-CRT vom Herzzentrum der Universität Leipzig und der BARMER untersucht unter der Leitung von Prof. Dr. Gerhard Hindricks in einer großen Vergleichsstudie mit rund 2.000 Teilnehmern, welche der Geräte für welche Patienten am besten geeignet sind. Ungeklärt ist nämlich bisher, ob die gewissermaßen vorsorgliche Implantation von Schrittmachern mit Defibrillator, wie sie zurzeit in Deutschland in mehr als 80 Prozent der Fälle (knapp 18.000 pro Jahr) durchgeführt wird, medizinisch überhaupt sinnvoll ist.

### Schläge schockieren

Der Defibrillator schützt bei chronischer Herzschwäche vor der Gefahr lebensbedrohlicher Aussetzer, indem das Gerät einen elektrischen Schock auslöst und den Herzschlag wieder in den richtigen Takt bringt. Auf den Schock folgen oftmals eine kurze Ohnmacht oder auch starkes Unwohlsein. Die Implantation eines Defibrillators kommt vor allem für Patienten mit bereits diagnostizierten extremen Herzrhythmusstörungen in Betracht. Das ist jedoch die weitaus

### HERZSCHWÄCHE

2-3

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Herzinsuffizienz

Quelle: Deutsche Herzstiftung



### STUDIENTEILNAHME

-  
Versicherte, die sich in die Studie einschreiben möchten, können sich an das Herzzentrum Leipzig wenden. Von dort werden sie an das jeweils nächstgelegene Studienzentrum weitergeleitet. E-Mail: [reset-crt@leipzig-heart.de](mailto:reset-crt@leipzig-heart.de)

geringere Zahl aller Betroffenen. Die meisten Patientinnen und Patienten werden die Defibrillator-Funktion vermutlich nie benötigen, müssen aber womöglich unter ihr leiden. Denn bei den Geräten mit Schockfunktion kommt es hin und wieder zu sogenannten „Fehlschocks“. Die Angst vor solchen unnötigen Schlägen löst bei vielen Betroffenen Stress bis hin zu Depressionen aus. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass circa 20 Prozent der Defibrillatorträger an einem posttraumatischen Stresssyndrom leiden und bis zu einem Viertel von ihnen unter Angststörungen und Depressionen. Außerdem müssen sich Defi-Träger wegen der kürzeren Batterielaufzeit häufiger Operationen zum Auswechseln der Geräte unterziehen. Alles in allem Beeinträchtigungen der Lebensqualität, die auch der Herzgesundheit nicht zuträglich sein dürfen.

In der RESET-CRT-Studie wird nun an 100 Herzzentren bundesweit untersucht, ob bei Herzinsuffizienz-Patienten anstatt eines Defibrillators mit Schockfunktion ein schonender, kostengünstiger Schrittmacher ohne Schock eingesetzt werden sollte, der ebenfalls die Herzfunktion stärkt.

Der Innovationsausschuss des Gemeinsamen Bundesausschusses von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen fördert das Projekt bis zum Jahr 2021 mit 5,4 Millionen Euro.



Magazin

Ein ausführliches Interview mit Prof. Hindricks zu den Zielen des Forschungsprojekts gibt es unter [barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

Nie mehr suchen

## Zahnbonusheft digital

Wer zehn Jahre lang und länger regelmäßig zur Zahnvorsorge geht, spart bares Geld beim Zahnersatz. Doch die höheren Zuschüsse können nur gewährt werden, wenn die jährliche Vorsorgeuntersuchung in einem Zahnbonusheft vermerkt wird. Laut einer BARMER-Umfrage sind viele Versicherte von diesem Verfahren genervt. Das Heft ist weg, wird vergessen – und schon ist der Bonus verwirkt. Anstelle des Heftes bietet die BARMER als erste Krankenkasse in Deutschland eine praktische Alternative an: das Zahnbonusheft in digitaler Form. Nach der Untersuchung werden die Abrechnungsdaten des Zahnarztes an die BARMER übermittelt, im digitalen Bonusheft angezeigt, und die Bonushöhe wird automatisch berechnet. Den aktuellen Stand



können Versicherte jederzeit einsehen. Das digitale Zahnbonusheft ist in den sogenannten „Gesundheitsmanager“ integriert, der weitere praktische Online-Services für die ganze Familie bereithält.

[barmer.de/a002640](http://barmer.de/a002640)



Einfach digital

## Krankengeld selber berechnen

Wer wann, wie lange und wie viel Krankengeld erhält, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die BARMER hat alle Informationen rund um das vielschichtige Thema ausführlich aufbereitet und speziell auf die jeweiligen Zielgruppen wie zum Beispiel Arbeitnehmer, Selbstständige etc. zugeschnitten. Neu ist auch der digitale Krankengeldrechner. Mit ein paar Klicks können Arbeitnehmer ihr voraussichtliches Krankengeld selber berechnen. Bei der Erweiterung des digitalen Krankengeldbereichs hat die BARMER auch an Angehörige gedacht, die langfristig Erkrankte pflegen. Sie werden umfassend über Beratungs- und Unterstützungsangebote informiert.

[barmer.de/a002806](http://barmer.de/a002806)

BILDNACHWEIS: Fotolia: ©Yakobchuk Olena; iStockphoto: ©izusek

ANZEIGE

## Entzündungen können Depression verursachen:

Warum Millionen Betroffene  
jetzt aufatmen können.

Neue  
Forschungs-  
ergebnisse



304 Seiten  
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)  
Auch als E-Book erhältlich



**GOLDMANN**

Lesen erleben

Betroffen? Dieses Video gibt Antworten: [www.goldmann-verlag.de/seele](http://www.goldmann-verlag.de/seele)

# aktivelo Alu-Elektro-Faltrad

## »Sport«, 20 Zoll, 6-Gänge

Radfahren mit Rückenwind dank Motorunterstützung

Genießen Sie den Komfort des elektrischen Antriebs und profitieren Sie von der praktischen Faltmechanik: Verstauen Sie Ihr Faltrad platzsparend im Auto, in der Garage oder im Schrank. Mit der Shimano 6-Gang-Schaltung stellen Sie das Rad perfekt auf die Umweltgegebenheiten ein.

**Für sicherer Fahrspaß in jedem Gelände**

**3 Motor-Unterstützungs- Stufen bis max. 25 km/h**

**Wartungsfreier 250 W Hinterrad-Nabenmotor**

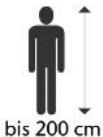
**Zuverlässige SHIMANO 6-Gang-Kettenschaltung**

- ✓ Leichter, verwindungssteifer Rahmen aus hochwertigem Aluminium; leicht zusammenfaltbar
- ✓ Mit Anfahr- und Schiebehilfe bis 6 km/h
- ✓ Mit und ohne Motorunterstützung fahrbar!
- ✓ Leistungsstarker, entnehmbarer Lithium-Ionen- Akku der neuesten Generation (36 V/8,8 Ah).
- ✓ Lieferung inkl. Ladegerät, Ladezeit ca. 3–5 h
- ✓ Akku-Reichweite: ca. 65 km
- ✓ Zuverlässige SHIMANO 6-Gang-Ketten- schaltung mit zwei Jahren Garantie
- ✓ Höhenverstellbarer Komfort-Sattel
- ✓ LED-Fahrlight vorne und hinten zuschaltbar
- ✓ Kunststoffbleche vorne und hinten
- ✓ Felgenbremse vorne und hinten
- ✓ Faltbare Pedale
- ✓ Stabiler Seitenständer
- ✓ Farbe: Titan Metallic

### Technische Daten

- Belastbar bis max. 100 kg
- Maße aufgebaut: B 60 × H 101 × L 155 cm
- Maße gefaltet: B 55 × H 80 × L 78 cm
- Gewicht: ca. 22,8 kg (inkl. 2,8 kg Akku)

Geäckträger mit Spanngurt (bis 15 kg belastbar)



Gleich gratis anfordern:

Unser großer Katalog



»... Das Rad wurde schnell geliefert. Der Aufbau war einfach, sogar für eine ältere Frau. Die Berge sind jetzt ein Kinderspiel ...«

Chr. Schubert im Oktober 2018

»... Viel Power in diesem handlichen Faltrad. Aufklappen und Festschrauben war einfach. Gute Federung... ...«

Elisabeth R. im September 2018

ANZEIGE



Display mit Anzeige von Ladezustand und Motorunterstützung



Praktisch: Leicht zu bedienende Hebel- schaltung



Komfortable rückenschonende Vorder- radstoßdämpfung



Hochwertige 6-Gang SHIMANO-Ketten- schaltung



Kleines Packmaß, leicht zu trans- portieren. Steht auch gefaltet perfekt!

Alu-Doppel- kammer- felgen vorne und hinten

Sie sparen € 200,-  
UVP € 1.199,-  
**€ 999,-**  
1) Best.-Nr. WT 71149  
Nur bei uns so günstig!

Testen Sie jetzt, denn Sie haben ein Um- tausch- und Widerrufsrecht von 14 Tagen<sup>1)</sup>.

Jetzt kostenfrei anrufen und testen:

**0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-20 Uhr Sa.+So.10-18 Uhr

aktivshop GmbH  
Oldenburger Str. 17 E-Mail: service@aktivshop.de  
48429 Rheine Fax: 0800 - 4 36 00 06 (kostenfrei)

1) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten. 2) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 3) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Dieses und viele weitere Angebote finden Sie unter: **www.aktivshop.de**

# Burning for Basketball

Die BARMER brennt für den angesagten Ballsport und möchte andere mit dieser besonderen Leidenschaft anstecken.

Basketball, das ist mehr als nur eine Sportart. Es ist ein Lebensgefühl und gleichzeitig ein Lebensrezept. Bei dem schnellen Spiel um Würfe und Körbe geht es um Bewegung, Teamgeist, Spielfreude und vor allem um Leidenschaft. Diese Begeisterung möchte die BARMER vermitteln und engagiert sich deshalb als Partner der easyCredit Basketball Bundesliga sowie als Namensgeber der 2. Basketball Bundesliga – der BARMER-Liga. Unterstützung kommt dabei unter anderem von einigen der besten deutschen Nachwuchsspieler, die exklusiv auf der BARMER-Homepage ihre ganz persönlichen Lebensrezepte verraten.

[barmer.de/s000889](http://barmer.de/s000889)

## Tickets zu gewinnen

Auf Fans warten 3x 2 ViP-Tickets für ein Basketball-Bundesligspiel ihrer Wahl in der Saison 2019/2020. Dafür einfach bis zum 30. Juni 2019 eine E-Mail mit dem Stichwort „Basketball“ senden an:

[gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de)

Die Daten werden vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.  
Mehr Informationen: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz)

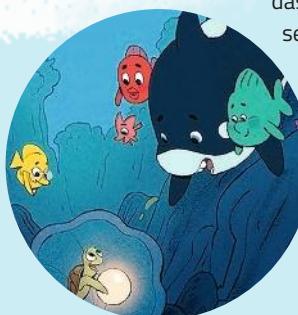


## Die Wunschperle

Die kleine Schildkröte Anton zieht sich so sehr zurück, dass ihre Eltern für sie Hilfe suchen. Welchen Einfluss seelische Erkrankungen bei Kindern auf die ganze

Familie haben können, zeigt das liebevoll illustrierte Comicbuch „Die Wunschperle“, das der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. in Kooperation mit der BARMER herausgebracht hat. Der Comic wird durch ein Begleitbuch für Erwachsene ergänzt. Kostenlos zu bestellen, solange der Vorrat reicht.

E-Mail an: [wunschperle@bapk.de](mailto:wunschperle@bapk.de)



Bad vibes online  
bekämpfen ...



Was tun, wenn im Alltag Sorgen und Ängste überhandnehmen und die Stimmung verhageln? Hier hilft das innovative und von der EU geförderte Online-Training „iCare Prevent“. Das Programm kann flexibel und anonym genutzt und individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Für eine Studie sucht die Uni Erlangen-Nürnberg noch Interessenten. Die Nutzung ist dann kostenfrei.

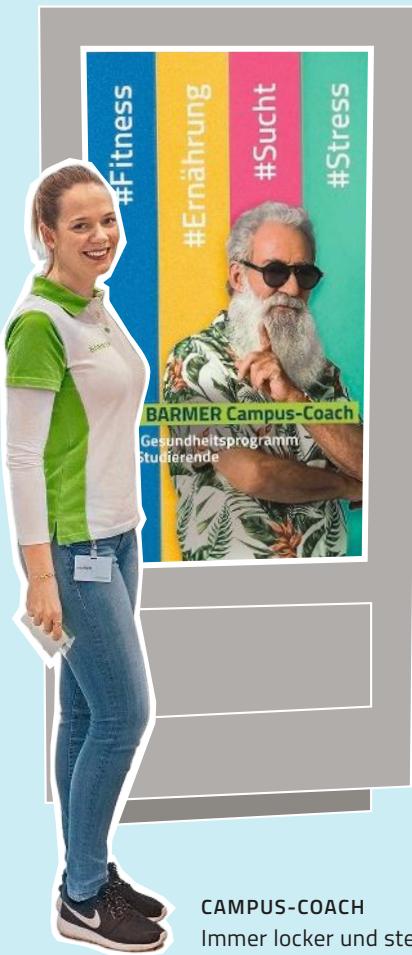
[icareprevent.com](http://icareprevent.com)

## Immer online – nie mehr allein?

Das innovative Präventionsprojekt von BARMER, BG3000 und TÜV Rheinland macht Schule und kommt an in der Republik: Seit dem Start im Herbst 2017 haben sich deutschlandweit bereits mehr als 8.000 Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer in sogenannten DIGI CAMPS mit den Chancen und Risiken digitaler Medien auseinandergesetzt. Mehr Infos dazu im BARMER E-Magazin.

[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)





**CAMPUS-COACH**  
Immer locker und stets  
kompetent: Der BARMER  
Campus-Coach kommt in  
Universitäten gut an.

# Gesund studieren mit dem Campus-Coach



Die eigene Gesundheit kommt im Alltag vieler Studierenden oft zu kurz. Mit „Eddi“ soll sich das ändern.

**Z**u wenig Bewegung, unregelmäßiges Essen, zu viele Partys – so ein Studentenleben hat auch jede Menge ungesunde Seiten. Nicht zu vergessen der zunehmende Zeit- und Leistungsdruck. Wie der BARMER-Arztreport 2018 zeigt, sind rund eine halbe Million Studentinnen und Studenten psychisch krank. Damit Studierende nicht in jede Gesundheitsfalle tappen, stellt die BARMER ihnen „Eddi“ an die Seite, einen virtuellen Trainer mit der Lebenserfahrung eines Seniors und der Coolness eines jungen Studenten. Der Campus-Coach unterstützt die Studierenden mit zahlreichen Alltagstipps für ein ausgewogenes

und gesundes Studentenleben. Bislang zeigen bereits mehr als 40 Hochschulen Interesse an diesem Angebot. Aber „Eddi“ ist auch außerhalb der Universitäten tätig.

Auf einer eigenen Internetseite können sich Interessierte über Fitness, Ernährung, Sucht und Stress informieren. Selbsttests und Quiz, beispielsweise zum eigenen Alkoholkonsum oder zum Zuckergehalt in Speisen und Getränken, regen zum Nachdenken an. Direkte Hilfe bieten praktische Tipps für den Alltag, wie Atemübungen gegen Stress und Fitnessübungen für zwischendurch. Wer Lust hat, kann sofort mit dem Training beginnen.

[barmer.de/campus-coach](http://barmer.de/campus-coach)

## KopfHoch!

Deutschlands akademischer Nachwuchs wird von Kopfschmerzen geplagt. Betroffen sind fast zwei Drittel der 2,8 Millionen Studierenden. Das will die BARMER ändern. Gemeinsam mit der ZIES gGmbH in Frankfurt am Main wurde daher das Pilotprojekt „KopfHoch“ mit seiner Studierendenkampagne „Headache hurts“ initiiert: Eine App, Animationsfilme und das Informationsportal [headache-hurts.de](http://headache-hurts.de) vermitteln medizinisches Kopfschmerzwissen sowie die wichtigsten Dos and Don'ts der Kopfschmerzprävention. „Headache hurts“ hilft Studierenden, individuell vorzubeugen.

[barmer.de/g101412](http://barmer.de/g101412)



**KOPFSCHMERZ**  
kommt oft gerade dann, wenn  
man ihn gar nicht brauchen  
kann, wie bei Prüfungen.

**MUSEUMSUFERFEST**

23. BIS 25. AUGUST

-

Das Museumsuferfest in Frankfurt zählt zu den größten Kunst- und Kulturfestivals Europas. Drei Tage lang feiert die Main-Metropole jedes Jahr ihren Fluss und ihre zahlreichen Museen mit einem besonderen Mix aus Kunst, Kultur, Musik und Gastronomie.

[museumsuferfest.de](http://museumsuferfest.de)

**STEELMAN HANNOVER**

29. JUNI

-

Der ultimative Cross-Adventure-Lauf für harte Kerle geht am 29. Juni auf der Pferderennbahn „Neue Bult“ in der Region Hannover (Langenhagen) an den Start. Die kostenpflichtige Anmeldung erfolgt online. Für Zuschauer des Spektakels ist der Eintritt frei.

[steelman-hannover.de](http://steelman-hannover.de)

**FÊTE DE LA MUSIQUE**

21. JUNI 2019

-

Am längsten Tag des Jahres, der Sommer-sonnenwende, feiert Berlin die Fête de la Musique. Auf knapp 100 Bühnen und in vielen Straßen der Stadt bieten Musiker und Sänger kostenlos ihre Musik dar. Wer selbst musikalisch aktiv werden oder sich an der großen Flashmob-Singalong-Aktion beteiligen möchte, findet mehr Infos dazu auf der Homepage. Ebenso jene, die eine Bühne, einen Platz, einen Laden oder irgendeinen anderen Ort als Musikort anmelden möchten.

[fetedelamusique.de](http://fetedelamusique.de)

**MÜNCHNER SOMMERNACHTSTRAUM**

20. JULI 2019

-

Der nächste Sommernachts-traum München rückt noch ein Stück weiter in den Hochsommer. Mit einer breiten Auswahl an nationalen und internatio-nalen Musik-Acts und beson-deren kulinarischen Genüssen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein weltoffenes, vielseitiges Festival mit meh-reren Open-Air-Bühnen und spektakulärem Feuerwerk als krönenden Abschluss.

[sommernachtstraum-muenchen.de](http://sommernachtstraum-muenchen.de)

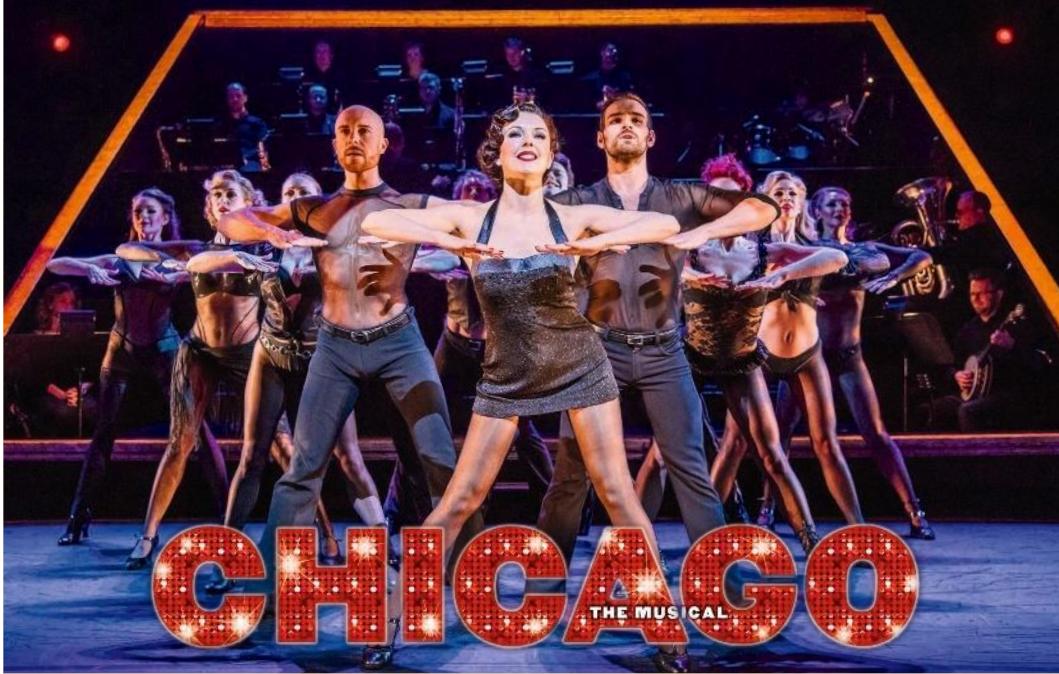
**RUHR GAMES MIT RAPPER CRO**

20. BIS 23. JUNI

-

Europas größtes Sport-Festival für Jugendliche geht erneut in Duisburg an den Start. Die Eröffnungsshow des viertägigen Events wird Star-Rapper Cro, der Mann mit der Panda-Maske, bestreiten. Einige der mehr als 500 Sport- und Kultur-highlights laden auch dazu ein, selbst aktiv zu werden.

[ruhrgames.de](http://ruhrgames.de)



#### DAS ORIGINAL BROADWAY-MUSICAL

Liebe, Intrigen, Leidenschaft: Mit CHICAGO kommt eines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten nach Deutschland. Eine spannende Story, mitreißende Rhythmen und rasante Tanzszenen in raffinierten Kostümen entführen das Publikum in die goldenen 20er-Jahre. Zwischen Juni und August sind Aufführungen der englischsprachigen Originalversion in Köln, Frankfurt, Düsseldorf, Berlin, München und Linz zu erleben. Mehr Infos und Tickets: [bb-promotion.com](http://bb-promotion.com)

Ein sendeschluss ist der 31. Mai 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Daten werden vorübergehend aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz). Wir danken BB Promotion für die Bereitstellung der Gewinne.

#### GEWINNCHANCE

3x 2 Tickets für die Chicago-Aufführung am Samstag, 22. Juni 2019, um 14.30 Uhr in der Alten Oper in Frankfurt.

#### Preisfrage:

In welchem US-Bundesstaat liegt Chicago?

Senden Sie die Lösung auf einer Postkarte an: BARMER Redaktion, Stichwort: Chicago, 42271 Wuppertal, oder per E-Mail an: [gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de)



#### WOMEN'S RUN

AB 15. JUNI BIS 28. SEPTEMBER

-

Be active. Be happy. Be you! lautet das Motto für den BARMER Women's Run 2019. Beim größten deutschen Lauf- und Walk-Event, nur für Frauen, geht es neben dem Sport vor allem auch um Spaß durch ein buntes Rahmenprogramm. Bundesweit gibt es sieben Termine: Hamburg: 15. Juni, Stuttgart: 29. Juni, Köln: 3. August, Frankfurt: 10. August, München: 7. September, Berlin: 14. September, Hannover: 28. September. [womensrun.de](http://womensrun.de)

#### GENUSS FESTIVAL

28. BIS 30. JUNI

-

Beim Genuss Festival rund um das Kölner Schokoladenmuseum dreht sich drei Tage lang alles um Kulinarik. Zahlreiche Stände und Food Trucks bieten internationale Köstlichkeiten.

[genussfestival-koeln.de](http://genussfestival-koeln.de)

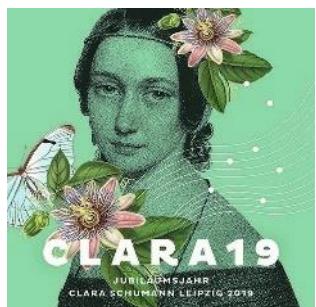
#### Kurz notiert – Tipps & Termine



#### COMIC CON

29. BIS 30. JUNI

Die Comic Con Germany in Stuttgart lässt die Fan-Herzen der beliebten Bilder-Geschichten höherschlagen: Verlage präsentieren Neuerscheinungen, Künstler bekannter Serien lassen sich beim Zeichnen über die Schulter schauen, berühmte Darsteller geben Autogramme und Cosplayer präsentieren ihre sensationellen Kostüme. [comiccon.de](http://comiccon.de)



#### CLARA-SCHUMANN-FESTJAH

IM JAHR 2019

-

Musik, Theater, Open Airs an Originalschauplätzen: Leipzig feiert Clara Schumanns 200. Geburtstag. Die Pianistin, Komponistin, Konzertunternehmerin und Pädagogin wird in ihrer Geburtsstadt übers Jahr mit rund 170 Veranstaltungen geehrt.

[clara19.leipzig.de](http://clara19.leipzig.de)

# Plötzlich Pflegefall

Was tun, wenn einem die eigene Wohnung  
zum Verhängnis wird?



Wer durch Krankheit oder Unfall – in jungen Jahren meist sehr plötzlich und unerwartet – auf fremde Hilfe angewiesen ist oder mit zunehmendem Alter mehr und mehr an Mobilität, Kraft und Selbstständigkeit verliert, kommt oft auch in den eigenen vier Wänden nicht mehr zurecht. Dann werden Treppen zum unüberwindbaren Hindernis, Türschwellen oder Bodenbeläge zur gefährlichen Rutschpartie oder Stolperfalle. Und selbst der Gang zur Toilette ist ohne Haltegriffe oder erhöhten WC-Sitz ein permanentes Sicherheitsrisiko. „Häufig wissen Betroffene allerdings nicht, dass in solchen Fällen, neben zum Beispiel Zuschüssen oder zinslosen Darlehen von Stiftungen, Ministerien oder der KfW-Bank, auch die eigene Pflegeversicherung helfen kann“, erläutert Juliane Diekmann, die als Pflegewissenschaftlerin bereits viele Jahre bei der BARMER arbeitet.

## Selbstständigkeit fördern, Pflege erleichtern

Denn schon ab Pflegegrad 1 kann die BARMER, so ist es im Sozialgesetzbuch (§40 SGB XI) verankert, eine sogenannte wohnumfeldverbessernde Maßnahme mit bis zu 4.000 Euro finanzieren oder fördern. Dabei gelten als eine Maßnahme alle baulichen Veränderungen, die zum Zeitpunkt der Antragstellung erforderlich sind, um eine ambulante Versorgung und/oder selbstständige Lebensführung zu ermöglichen beziehungsweise deutlich zu erleichtern. Das

**GUT LEBEN**  
 Für Menschen mit Handicap sind Treppen hohe Hürden. Die BARMER zahlt Zuschüsse zur Wohnraumanpassung.

kann zum Beispiel der Einbau von breiteren Türen und das Anbringen von niedrigeren Fenstergriffen sein, wenn der betroffene Versicherte auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Auch könnte möglicherweise das Absenken des Briefkastens und die Installation einer fest stehenden Rampe oder eines sogenannten Plattform-Liftes am Hauseingang notwendig werden. Als Pflegekasse beteiligt sich die BARMER aber auch an den Umzugskosten in eine andere, bereits behinderten- beziehungsweise seniorengerecht ausgestattete Wohnung. Oder sie bezuschusst beispielsweise die Installation von Sicherheitstüren für Menschen mit Demenz, die oftmals komplett die Orientierung verlieren und eine Tendenz zum Umherlaufen haben. Ziel ist es dabei immer, das Leben in den eigenen vier Wänden so lange wie möglich zu erhalten und dadurch eine stationäre Unterbringung im Pflegeheim zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

#### Eine gute Planung ist das A und O

BARMER-Pflegeexpertin Diekmann weist darauf hin, dass der Antrag auf Kostenübernahme, gegebenenfalls mit Fotos und Kostenvoranschlägen von Handwerkern versehen, bereits im Vorfeld zu stellen ist und nicht erst nach Abschluss der Bauarbeiten. „Die eingereichten Unterlagen sollten immer erst von den BARMER-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern in den Geschäftsstellen geprüft werden, bevor die Handwerker mit der Arbeit beginnen.“

Ratsam sei es ebenso, frühzeitig den Vermieter einzubinden und bereits bei der Planung Hilfe in Anspruch zu nehmen. So könnten gegebenenfalls Spezialisten kommunaler Wohnberatungsstellen die Wohnsituation vor Ort begutachten, Optimierungs-Vorschläge machen und sogar



„Wenn Menschen mit anerkanntem Pflegegrad in einer WG zusammenwohnen, sind Zuschüsse bis zu 16.000 Euro möglich.“

JULIANE DIEKMANN, BARMER-PFLEGEEXPERTIN



#### WOHNEN OHNE BARRIEREN

- 
- Umfassende Infos rund um das Thema „Pflege“ finden Sie auf der BARMER-Homepage. Dort können Sie auch eine Broschüre zum Thema Wohnraumanpassung herunterladen.**

**[barmer.de/s050058](http://barmer.de/s050058)**

bei der Ausarbeitung der Finanzierung unter die Arme greifen. Nicht selten enthielten auch schon die Pflegegutachten entsprechende Hinweise zur Verbesserung der Wohnsituation.

Wenn sich darüber hinaus die gesundheitliche Verfassung und damit auch der Pflegebedarf verändern, ist es möglich, erneut einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro zu beantragen. Ein Beispiel: Bei einem herzkranken 80-jährigen Mann reichte bisher ein tiefer Badewanneneinstieg aus, um die Körperpflege sicherzustellen. Da die Kräfte nun mehr und mehr schwinden, ist der Umbau zu einer bodengleichen Dusche unumgänglich. Wohnen außerdem mehrere Pflegebedürftige gemeinschaftlich in einer WG, können sogar bis zu 16.000 Euro für die Realisierung einer wohnumfeldverbessernden Maßnahme beantragt werden. Insgesamt hat die BARMER im vergangenen Jahr 26.676 Anträge positiv entschieden und hierfür fast 70 Millionen Euro aufgewendet.

**Patchwork-Familien**

## Kostenfreie Familienversicherung möglich

Unsere Gesellschaft ändert sich – und mit ihr die Formen des Zusammenlebens. Mittlerweile ist jede zehnte Familie mit Kindern bunt zusammengewürfelt. Jede dieser sogenannten Patchwork-Familien ist anders. Anders in der Zusammensetzung, anders in ihrer Entstehung und anders im Zusammenleben. In der gesetzlichen Krankenversicherung galt bislang das Prinzip, dass Kinder nur dann über den Stiefelternteil versichert werden konnten, wenn dieser für sie den überwiegenden Unterhalt aufbrachte. Dies gehört mit dem neuen Terminservice- und Versorgungsgesetz der Vergangenheit an. Nun können Kinder auch zur Stiefmutter oder zum Stiefvater in die Familienversicherung wechseln, wenn sie in einem Haushalt zusammenleben. Diese Neuregelung kann unter Umständen bares Geld wert sein. Denn wenn das Stiefkind bislang in der gesetzlichen Krankenversicherung selbst freiwillig versichert war oder in der privaten Krankenversicherung Beiträge gezahlt hat, profitiert es künftig von der kostenfreien Fami-

lienversicherung. Natürlich ist auch ein Wechsel der Familienversicherung vom leiblichen Elternteil zum Stiefelternteil möglich. Übrigens: Die Neuregelung gilt auch für Kinder, die bei ihren Großeltern leben.

**BARMER SERVICE**

-  
Gerne prüfen wir, ob Ihre Stiefkinder künftig kostenfrei in die Familienversicherung der BARMER wechseln können. Rufen Sie uns an:

**0800 333 1010**

## Mehr Geld im Alter für Wohneigentümer

Mit einer Immobilien-Leibrente den Ruhestand sorgenfrei genießen

**ANZEIGE**

[www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)

**Machen Sie Ihre Immobilie zu Geld ohne ausziehen zu müssen. Mit einer Rente aus Stein vom Marktführer für Immobilien-Leibrenten, der Deutsche Leibrenten AG.**

- Zuhause wohnen bis ans Lebensende
- Sie profitieren von einer monatlichen Zusatz-Rente
- Sowohl Leibrente als auch lebenslanges Wohnrecht (Nießbrauchrecht) werden notariell abgesichert und sind grundbuchgesichert
- Keine Sorge um die Instandhaltung Ihrer Immobilie: Die Kosten übernimmt die Deutsche Leibrenten AG – nicht mehr Sie

**Gerne beraten wir Sie persönlich:  
Tel: 069/689 77 94 -0**

Main Triangel, Zum Laurenburger Hof 76, 60594 Frankfurt am Main

Geschäftszeiten:  
Montag – Freitag  
9 – 17 Uhr



**Vergütungen**

## Transparenz ist wichtig

Für die BARMER ist Transparenz wichtig. Aus diesem Grund veröffentlicht sie regelmäßig die Vergütungen und Versorgungsregelungen ihrer Vorstandsmitglieder. Darüber hinaus – so sieht es der Gesetzgeber vor – werden auch die Vorstandsgehälter der Verbände, denen die BARMER angehört, offengelegt. Das sind der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) und der GKV-Spitzenverband.

Die vdek-Vorstandsvorsitzende erhielt eine Vergütung von 214.000 Euro sowie einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Die Vorstandsvergütungen im GKV-Spitzenverband, dem alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen angehören, beliefen sich im Jahr 2018 auf: Vorstandsvorsitzende 258.000 Euro, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 253.000 Euro, Vorstandsmitglied 250.000 Euro.

Die Jahresvergütung des BARMER-Vorstandsvorsitzenden betrug im vergangenen Jahr 297.512 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende erhielt 273.711 Euro, das Vorstandsmitglied 261.869 Euro. Sie erhielten keine variablen Zulagen. Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung, standen dem Vorstandsvorsitzenden sowie seinem Stellvertreter zur Verfügung (Besteuerung nach steuerrechtlichen Regelungen).

**Familienversicherung**

## Berücksichtigung von Abfindungen

Bislang spielten bei der Prüfung der kostenfreien Familienversicherung Abfindungen keine Rolle. Mit dem neuen Terminservice- und Versorgungsgesetz wird sich dies ändern. Künftig wird das zuletzt erzielte Arbeitsentgelt für eine bestimmte Zeit als monatliches Gesamteinkommen angenommen. Der Zeitraum, in dem Versicherte nicht in die Familienversicherung wechseln können, richtet sich nach der Höhe der Abfindung und dem zuletzt erzielten Arbeitsentgelt. Übrigens: Abfindungen, die vor Inkrafttreten der Neuregelung gezahlt wurden, wirken sich nicht auf die kostenfreie Familienversicherung aus.

**Urteil**

## Beitragspflicht von Versorgungsbezügen

Nach einem Beschluss des Bundesverfassungsgerichts müssen versicherungspflichtige Rentner für gewisse Zahlungen aus ihrer Pensionskasse unter bestimmten Umständen keine Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge zahlen. Dies trifft immer dann zu, wenn Versicherte nach dem Ende ihres Beschäftigungsverhältnisses Beiträge an die Pensionskasse selbst gezahlt haben und der frühere Arbeitgeber an dem Versicherungsvertrag nicht mehr beteiligt war. Betroffene Rentner können sich an ihre Zahlstelle wenden und um Überprüfung und Erstattung bitten.

**BVerfG, Urteil vom 27. 6. 2018,**  
**AZ: BvR100/15 und BvR249/15**

**RENTENSTEIGERUNG**

# 3,91

Prozent beträgt die Rentensteigerung zum 1. Juli 2019 in den neuen Bundesländern. In Westdeutschland steigen die Renten um 3,18 Prozent. Aufgrund der guten Konjunkturentwicklung und einem deutlichen Anstieg der Löhne und Gehälter können sich demnächst rund 20 Millionen Rentnerinnen und Rentner über eine spürbare Erhöhung ihrer Bezüge freuen.

## 1 Massagesessel »Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!

Hier drei von vielen Kundenempfehlungen:

„...wirkungsvolle Massagefunktion...“

„...jedem, der Rückenprobleme hat, zu empfehlen...“

„...sehr wohltuend...“



# aktivshop® Das Beste für Fitness, Wellness und

**Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd**

**Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition**

- ✓ 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich & Wärme im Rückenbereich zuschaltbar
- ✓ Rollenmassage im Nacken-/ Schulter- & Rückenbereich!
- ✓ Aufklappbare Komfort-Fernbedienung
- ✓ 4 Massagetechniken
- ✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Massageköpfe
- ✓ Kopfkissen abnehmbar
- ✓ Sesselmaße: L 110–180 x B 75 x H 84–130 cm
- ✓ Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm
- ✓ Gewicht: 75 kg

**Fußteil um 180° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!**

**Schwarz**

Best.-Nr. **WT 21600**

**Schilf**

Best.-Nr. **WT 22540**

**Braun**

Best.-Nr. **WT 22177**

**Creme**

Best.-Nr. **WT 21602**

**Rot**

Best.-Nr. **WT 21601**

**graumeliert**

Best.-Nr. **WT 23342**

**Stoff creme**

Best.-Nr. **WT 23538**

**Sie sparen 1.200,-**

**UVP € 2.199,-**

**€ 999,-**

**Nur bei uns so günstig!**

## 6 Schlafsessel Nimmerland

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

**Unser Raumwunder – auch für kleine Räume**



Perfekt als  
Gästebett

Praktisch als Sessel

**Bezug: graumeliert**

Ideal  
auch als Liege  
zum Lesen & TV

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege und Gästebett nutzbar

✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr

✓ Kinderleicht aus- und einklappbar

**Sie sparen € 150,-**

**UVP € 399,-**

**Best.-Nr. WT 22802**

**nur € 249,-**

- ✓ Sesselmaße: H 80 x B 73 x T 75 cm

✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm

✓ Liegefläche 65 x 187 cm

## 2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 97 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W



## 3 Rückenstabilisator

### »Comfortisse Posture«

Verabschieden Sie sich von Rücken- und Nackenverspannungen

- ✓ Sorgt für gerade Haltung beim Stehen, Sitzen und Gehen
- ✓ Klett-Gürtel für hohen Tragekomfort

**Sie sparen € 20,-**  
**UVP € 49,90**

Best.-Nr. **WT 5351**

**nur € 29,90**

In den Größen S/M und L/XL



## 4 Ergometer aktiv »Pro 7.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



Hochwertiger Computer:  
Zeit, Geschwindigkeit,  
Entfernung, Kalorien, Watt,  
Umdrehung pro Minute, Puls,  
und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

**Sie sparen € 150,-**

**UVP € 399,-**

**Best.-Nr. WT 11393**

**nur € 249,-**

Transportrollen vorne  
7 kg Schwungmasse  
Bodenhöheausgleich

Handpulsmessung

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Handpulsmessung

## 8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko-Mineralschaum für besonders erholsamen Schlaf!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 59,95 €.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten:

**Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994

2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014

3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002

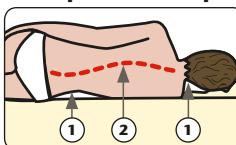
4) Vgl. Kundenmeinungen auf [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

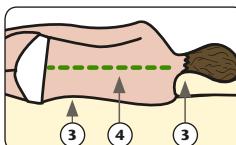


Wahlweise 4 oder 7cm dick!

## Unbequeme Schlafposition!



## Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



## Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrte. Nach Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**Sie sparen bis zu € 139,-**

**UVP € 198,95**

**nur bei uns ab € 59,95**

## Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

## Richtig: Natürliche, körperformangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlräum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **WT 20453** Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 60 x L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.

**Internet Gutscheincode: CU22L**

## Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Die 7 cm Wendeauflage ist auf einer Seite härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

»Ich kann das immer noch nicht glauben, aber ich schlafe seit der ersten Nacht, endlich wieder durch. Und das im Tiefschlaf. Diese Auflage ist absolut super klasse. Ich wusste nach der ersten Nacht, dass ich diese Behalten werde« Julia V. im Januar 2019

**3 Jahre Garantie**

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

## 9 Drehkissen

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

- ✓ Ideal für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ Ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- ✓ Max. belastbar bis 150 kg

**Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!**

**Sie sparen € 10,-**  
**UVP € 29,95**

Best.-Nr. **WT 90508**  
**nur € 19,95**



Um 360° drehbar

## 10 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

**160 % Vergrößerung**



**Sie sparen € 30,-**  
**UVP € 49,99**

Best.-Nr. **WT 32627**  
**nur € 19,99**



- ✓ Praktisch beim Nähen, Modellbau, präzisen Reparaturen und Lesen von Kleingedrucktem etc.
- ✓ Über einer normalen Brille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaserbrillenetui

## Jetzt kostenfrei anrufen und testen

**0800 - 4 36 00 05**

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel Best.-Nr. Preise<sup>5, 6</sup>

1	Massagesessel »Komfort Deluxe« <sup>8)</sup>	Best.-Nr. Schwarz WT 21600 999,00 € Schilf WT 22540 999,00 € Braun WT 22177 999,00 € Creme WT 21602 999,00 € Rot WT 21601 999,00 € graumeliert WT 23342 999,00 € Stoff creme WT 23538 999,00 €
2	Laufband aktiv »Vital«	WT 10910 199,00 €
3	Rückenstabulator »Comfitesse Posture«	WT 5351 29,90 €
4	Ergometer aktiv »Pro 7.0«	WT 11393 249,00 €
5	Rückenkissen mit Nackenrolle	WT 23189 34,99 €
6	Schlafkissen Nimmerland	WT 22802 249,00 €
7	Heimtrainer X-Bike	WT 11151 99,00 €
8	Kopfkissen »Premium« 60 x 35 cm	WT 20453 <b>Gratis*</b>
	60 x 35 cm	WT 21317 49,95 €
	50 x 35 cm	WT 22150 39,95 €
	4 cm dick	WT 21203 69,95 €
	7 cm dick	WT 21310 119,95 €
	4 cm dick	WT 21304 79,95 €
	7 cm dick	WT 21311 129,95 €
	4 cm dick	WT 21305 89,95 €
	7 cm dick	WT 21312 139,95 €
	4 cm dick	WT 21306 109,95 €
	7 cm dick	WT 21313 169,95 €
	4 cm dick	WT 21307 139,95 €
	7 cm dick	WT 21314 199,95 €
	4 cm dick	WT 22922 169,95 €
	7 cm dick	WT 22923 249,95 €
	4 cm dick	WT 21301 59,95 €
	7 cm dick	WT 21308 99,95 €
	4 cm dick	WT 21302 69,95 €
	7 cm dick	WT 21309 109,95 €
9	Drehkissen	WT 90508 19,95 €
10	Vergrößerungs- und Lupenbrille	WT 32627 19,99 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

**www.aktivshop.de**

**Gratis!**  
Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an:

**aktivshop GmbH**  
**Oldenburger Str. 17**  
**48429 Rheine**

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)

E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)



**aktivshop**

Das Beste für  
Gesundheit & Fitness

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

6) Preise inkl. MWSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.

7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

8) Art. Nr. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.

## Gratis\* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

**Geschenk im Wert von € 49,95**

## Wunschthema

Wählen Sie hier Ihr Wunschthema!

Das mehrheitlich gewählte erscheint im Juli 2019 im BARMER E-Magazin.

1

**GRILLEN – MIT GAS ODER KOHLE**

**GESUNDHEITS- ODER GLAUBENSFRAGE?**

-

Am Grill scheiden sich die Geister. Insbesondere wenn die Herren der Schöpfung das Zepter in Form der Grillzange übernehmen, sorgt die Frage „Gas oder Kohle?“ häufig für hitzige Diskussionen. Wir prüfen die Argumente der jeweiligen Verfechter unter Geschmacks- und Gesundheitsaspekten und liefern köstliche Rezepte.

2

**BEWEGUNG IM SAND AM STRAND –**

**SPORTTRENDS FÜR URLAUB UND FREIZEIT**

-

Urlaub am Meer, am Wochenende zum Baggersee oder einfach nur ins Freibad – viele verbringen ihre Freizeit gerne am und im Wasser. Wir haben neue und beliebte Trendsportarten für die ganze Familie zusammengestellt, die sich als Strand-Aktivitäten besonders gut eignen.

3

**HEPATITIS –**

**WENN DIE LEBER ENTZÜNDET IST**

-

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden kann. Wir informieren über die verschiedenen Formen, Symptome, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten – und in welchen Fällen man wie am besten vorbeugen kann.



**Magazin**

1, 2 ODER 3? – SIE HABEN DIE WAHL!

Stimmen Sie bis zum 15. Juni 2019 online ab.

[barmer-magazin.de](http://barmer-magazin.de)

**Aphasie**

## Studienteilnehmer gesucht

In einem von der ZNS Hannelore Kohl-Stiftung geförderten Projekt soll untersucht werden, ob Patienten, die nach einem Schädelhirntrauma an chronifizierter Aphäsie (Sprachstörung) leiden, von einer Sprachtherapie mit sogenannter transkranieller Gleichstromstimulation profitieren können. Die ambulante Therapie läuft über zwei Wochen, werktäglich je eine Stunde und ist für Betroffene kostenlos. Sie findet an der Universität Greifswald sowie in Berlin und Potsdam statt. Mehr Infos online.

[gleichstromstimulation.com](http://gleichstromstimulation.com)

**Sozialparlamente**

## Neue Internetseite



Um die Arbeit der ehrenamtlichen Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter noch transparenter zu machen, haben die Ersatzkassen und die Deutsche Rentenversicherung Bund eine gemeinsame Informationskampagne gestartet. Kernstück ist eine Internetseite, auf der kontinuierlich über die Arbeit der Versicherten- und Arbeitgebervertreter berichtet wird. Die neue Internetseite bietet außerdem eine Plattform für den Austausch mit den Versicherten, deren Interessen die Ehrenamtler vertreten.

[soziale-selbstverwaltung.de](http://soziale-selbstverwaltung.de)

## Die wichtigsten BARMER-Servicerufnummern

### Telefongeschäftsstelle

Kompetente Beratung bei allen Fragen zu Service, Versicherung und Leistungen.

**0800 333 1010\***

Aus Deutschland

**+49 202 568 333 1010**

Aus dem Ausland

### Teledoktor

Die Medizinexperten beantworten alle Fragen rund um die Gesundheit.

**0800 3333 500\***

Aus Deutschland

**+49 202 568 3333 500**

Aus dem Ausland

\*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei. Mehr Infos zur BARMER-Telefongeschäftsstelle und zum Teledoktor finden Sie unter [www.bärmer.de](http://www.bärmer.de)

## Und das sind die Preise

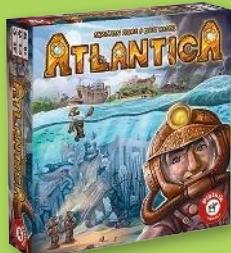


**PREIS**  
**KREUZWORT-  
 RÄTSEL**  
**FEIERABEND-BLITZ-  
 REZEPTE FIX**  
**AUFGETISCHT**

-  
 Aus wenigen Zutaten  
 rasch etwas Genuss-

volles zaubern, das ist die Königsdisziplin von Starkoch Christian Henze. Fünf Gewinner können es ihm bald gleichtun. Das brandneue Kochbuch mit rund 80 verlockenden Rezept-Fotos ist im **Becker Joest Volk Verlag** erschienen. ISBN 978-3-95453-162-2

**bjvv.de**



**PREIS**  
**KINDERRÄTSEL**  
**ATLANTICA –  
 AUF DER JAGD  
 NACH VERSUNKENEN SCHÄTZEN**

-  
 Als Forscher-

teams bergen die Spieler die Geheimnisse und Schätze der legendären versunkenen Stadt Atlantica. Das aufwendig gestaltete, abwechslungsreiche Strategiespiel aus der Spieleschmiede Piatnik verspricht Spannung bis zur letzten Minute. 5x zu gewinnen.

**piatnik.com**

**Die Lösung per Postkarte senden an:**  
 BARMER, Redaktion, Stichwort „Rätsel“, 42271 Wuppertal, oder per E-Mail mit Anschrift an: [gewinnspiel@barmer.de](mailto:gewinnspiel@barmer.de)  
 Telefonische Teilnahme ist nicht möglich.

Einsendeschluss ist der 20. Juni 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen vorübergehend gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen unter: [barmer.de/datenschutz](http://barmer.de/datenschutz)  
 Wir danken dem Becker Joest Volk Verlag und Piatnik für die Bereitstellung der Gewinne.

## Kreuzworträtsel

Liebe Denksportfreunde, zu jedem Kreuzworträtsel erreichen uns mehrere 1.000 Einsendungen per Postkarte und E-Mail. Dafür herzlichen Dank! Das gesuchte Lösungswort fällt mitunter nicht so leicht.

altgriechische Orakelstätte	9	großer Papagei Blumengebinde	Stadt mit großem Kirchturm	Fakultätsvorsteher	griech. Muse der Sternkunde	Walart	ausgelassener Speckwürfel
Erläuterung				1			12
Not-signal		Frettchen	Foto-reise in Afrika				8
nicht vorn	6				Unbe-weglich-keit	11	Stern im ‚Pegasu-s‘
Wald-gewächs	niedrige Empore	ein Alleebaum	Flug-zeug-führer (Mz.)	Seih-gerät			2
Mittel-meer-kiefer			7	Kamel-schafe in Süd-amerika	Pilger-fahrt nach Mekka		lat.: unätig
		4	Südost-asiat	bezahlter Sportler			
internationales Notrufzeichen		Teil des Platten-spielers					TV-Moderator (Kurz-name)
Gnom	10	Fremdwortteil: Luft		kleiner Einschnitt, Scharte			
Fluss durch Hessen				Segel-leine	englisch, franzö-sisch: Luft	5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

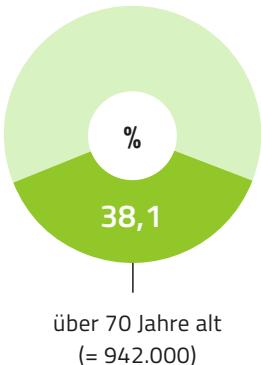
## Kinderrätsel

Hallo Kinder! Findet heraus, welches Wort hier gesucht wird. In der Reihe ergibt sich ein sagenhaftes Lösungswort.



# Ohne pflegende Angehörige geht es nicht

## PFLEGE WIRD VON VIELEN ÄLTEREN GESTEMMT



## GRENZE DER BELASTBARKEIT

**60%**

der pflegenden Angehörigen  
wünschen sich Unterstützung  
bei der Pflege

## PFLEGENDE HÄUFIG MIT GERINGEM EINKOMMEN



Haushaltseinkommen  
unter 1.000 €/Monat

**1,65 Mio.**  
Frauen



**0,82 Mio.**  
Männer



## GRENZE DER BELASTBARKEIT

**20%**

der Pflegepersonen stehen kurz  
davor, die Pflege aufzugeben

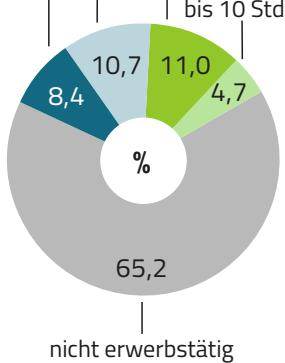
Die meisten  
Pflegenden  
sind nicht  
erwerbstätig

mehr als 30 Stunden/Woche

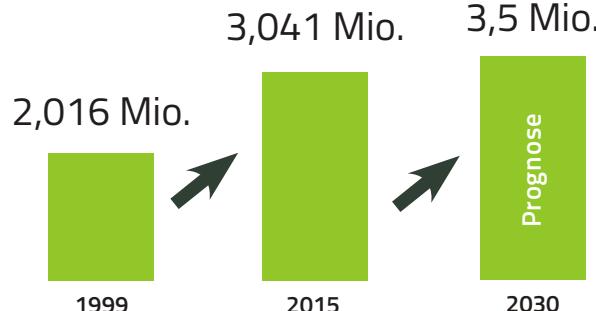
>20 bis 30 Std.

>10 bis 20 Std.

bis 10 Std.



Zahl der Pflegebedürftigen  
steigt und steigt



**E-Magazin**

Mehr Informationen aus  
dem Pflegereport unter:  
[barmer-magazin.de/pflege](http://barmer-magazin.de/pflege)

# Exklusiv für Sie als Leser!

## 8 Tage exklusiver Luxusurlaub Dubai

Inklusive Super-Luxushotel auf  
der weltberühmten Palmeninsel!

Für Sie als Leser

Normalpreis **1.399,-€**  
Ihre Ersparnis **-1.000,-€**

ab nur **399,-€\*** p.P.

Ihr 4-Sterne-Traumhotel: TIME OAK HOTEL & SUITES \*\*\*\*



Inklusive

- Restaurant mit internationalen und orientalischen Köstlichkeiten
- Pool-Lounge mit erfrischenden Getränken und Snacks
- gemütliches Café
- Fitnesscenter
- Wellnessbereich
- Zimmer (35 m<sup>2</sup>): Bad/Dusche, WC, Klimaanlage, Sat.-TV, Safe



Inklusive

IHR VIP-GESCHENK: 5-Sterne Super-Luxushotel auf der Palmeninsel: FAIRMONT THE PALM \*\*\*\*\*



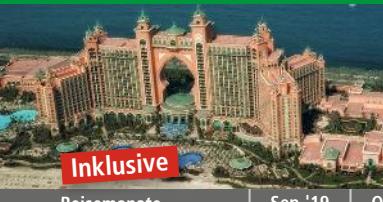
Inklusive

- Luxushotel der Extraklasse mit Blick auf die Dubai Skyline
- Privater, hoteleigener Sandstrand
- Wellnessbereich (1.600 m<sup>2</sup>)
- modernes Fitnesscenter
- mehrere Swimmingpools
- Themenrestaurants, Bars, Lounges
- Zimmer: Bad/Wanne, sep. Dusche, WC, Sat.-TV, Minibar, Kaffee-/Teezubereiter, Safe, Klimaanlage



Inklusive

GRATIS-Ausflug „Die 5 Wahrzeichen von Dubai“, u.a. mit Palmeninsel, Atlantis + Burj Al Arab inklusive!



Inklusive



Inklusive

Reisemonate	Sep. '19	Okt. '19 (01. – 15.10.)	Okt. '19 (16. – 31.10.)	Nov. '19	Dez. '19	Jan. '20	Feb. '20	März '20 (01. – 15.03.)	März '20 (16. – 31.03.)	Apr. '20	Mai '20 (01. – 15.05.)	Mai '20 (16. – 31.05.)	Juni '20
Saisonzuschläge p.P.:	100,-€	140,-€	180,-€	200,-€	220,-€	240,-€	220,-€	200,-€	180,-€	140,-€	100,-€	50,-€	0,-€

Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis  
für Sie als Leser ab nur

**399,-€\***  
p.P.

statt **1.399,-€**

Ihre Ersparnis  
**– 1.000 €** p.P.

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen nach Ausreise noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass. Sie können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visafrei einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellandes zu erfragen.

\* Linienflug mit Turkish Airlines (beste europäische Airline 2011 – 2016 nach Sky Trax World Airline Award) mit Umstieg in Istanbul in die Vereinigten Arabischen Emirate und zurück

\* Zgl. staatlicher Bettenteuer im Fairmont The Palm von derzeit 20 AED (ca. 5,-€) pro Zimmer und Nacht sowie im Time Oak Hotel & Suites von derzeit 15 AED (ca. 4,-€) pro Zimmer und pro Nacht (Stand Juni 2018). Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreisicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt vom 03.06. bis 10.06.2020 ab Hamburg. Bei anderen Reiseterminen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. Die Reise gilt nur für den Empfänger und Begleitpersonen. Geplante Gruppengröße ca. 25 Personen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf [www.rsd-reisen.de](http://www.rsd-reisen.de). Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH ([www.rsd-reisen.de/arb](http://www.rsd-reisen.de/arb)).

Ferienaufpreis 150,- € p.P. BER 03.-07.+10.10.19 u. 06.-09.04.20; DUS 13.+17.+20.10.19 u. 05.+09.+12.04.20; FRA 28.09. u. 01.+05.10.19 u. 04.+07.+11.04.20; HAM 02.+06.+09.10.19 u. 01.+04.03.20; HAJ 07.10.19 u. 30.03. u. 06.04.20; LEJ 12.+19.10.19 u. 08.+15.02. u. 11.04.20; MUC 25.+27.10.19 u. 21.+23.02. u. 03.+05.+08.04. u. 03.+06.06.20; STR 07.04. u. 02.06.20.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass sich die Reisedauer aufgrund der Flugzeiten ändern kann. Programmänderungen aus organisatorischen Gründen ggf. möglich.

Von uns für Sie geprüft!

Kundenzufriedenheit  
**„sehr gut“**

Zufriedenheit | Freundlichkeit | Kompetenz  
40.350 Befragte getestet 01/2018  
Kundenumfrage durch  
RSD Reise Service Deutschland

→ Gesamt-Note: 1,48

Ihr Vorteilscode: **BAR23924**

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

**0800-503 532 760**

Montag bis Freitag 8.30 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr

oder [www.treue-vorteile.de/bar23924](http://www.treue-vorteile.de/bar23924)

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH,  
Elsenheimerstraße 61, 80687 München.



Markenartikel  
zu Bestpreisen



## Sportlich-modisch: mit Profilsohle!

• Obermaterial: 100% Polyurethan •  
Innensohle: 100% Leder • Laufsohle  
und Futter: Synthetik • Weiche  
und dämpfende Innensohle •  
Mit kontrastierenden Ziernähten  
und modischen Details

Größen  
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

**BESTELLSCHEIN D30134 mit 30 Tage Rückgaberecht**

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	JUBILÄUMS- PREIS
	62.402.255		Trekksandale, anthrazit	<b>€ 29,99</b>
	62.402.268		Trekksandale, jeansblau	<b>€ 29,99</b>
	62.402.271		Trekksandale, sand	<b>€ 29,99</b>

Absender (Bitte deutlich ausfüllen):  Frau  Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse zur Abwicklung des Kaufs und zur Zusendung von Aktionsangeboten. Dem können Sie jederzeit widersprechen.



Neu für Sie zum  
Kennlernen:  
bis zu 49% Preisvorteil!

Für Damen  
und Herren



Bestellen leicht gemacht! **0 69 / 92 10 110**  
bestellen@personalshop.com



FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf  
**www.personalshop.com**



SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem Code **D30134** im Shop ein.
2. Wählen Sie Ihre Wunscharticle.
3. Geben Sie Ihren Code unten im Warenkorb ein für 25% Rabatt!

**Widerrufsrecht:** Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

Gleich einsenden an:  
Personalshop  
Bahnhofstraße 500  
82467 Garmisch-P.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“ ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht\*\*

\* Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

\*\* Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: [www.personalshop.com](http://www.personalshop.com)