

Gesundheit

EIN THEMA
5 FRAGEN

RATGEBER

*Wie wichtig ist
Vorsorge für meine
Gesundheit?*

INTERVIEW MIT
ECKART VON HIRSCHHAUSEN

*„Wie man das
Leben verlängert?
Einfach weglassen,
was es verkürzt.“*

WENN MIR ETWAS PASSIERT

*Wie möchte
ich behandelt
werden?*

Allianz 

1.

Getreide- produkte und Kartoffeln

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt mehrere Scheiben Brot oder Getreideflocken täglich, außerdem entweder Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Am besten ist es, wenn diese Produkte aus Vollkorn sind.

2.

Obst

Die DGE rät, täglich mehrere Portionen Obst zu essen. Insgesamt sollte das mindestens 250 Gramm ergeben.

3.

Gemüse und Salat

Drei Portionen Gemüse oder Salat sollten es pro Tag mindestens sein. Ob das Gemüse gegart ist oder roh gegessen wird, ist dabei nicht wichtig.

4.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Bei tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst und Eiern ist Zurückhaltung angebracht. Wöchentlich sind 300 bis 600 Gramm fettarmes Fleisch in Ordnung, dazu eine Portion Fisch und insgesamt drei Eier. Verarbeitetes Ei ist dabei schon eingerechnet.

5.

Milch und Milchprodukte

200 bis 250 Gramm Milch und Milchprodukte (z. B. Quark) sollte ein erwachsener Mensch täglich zu sich nehmen. Alternativ gehen auch zwei Scheiben Käse. Wichtig bei all diesen Produkten ist, dass sie fettarm sind.

6.

Öle und Fette

10 bis 15 Gramm Öl sowie 15 bis 30 Gramm Butter oder Margarine täglich sind in Ordnung.

7.

Getränke

Sie sollten täglich rund 1,5 Liter trinken, am besten energiefreie oder -arme Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee.

Gesund leben, gesund bleiben

So kann man sich irren: 41 Prozent der deutschen Männer, die 66 Jahre oder älter sind, geben an, sich gesund zu ernähren. Gleichzeitig aber sind über 80 Prozent in dieser Altersgruppe übergewichtig. Wie passt das zusammen? Eine Erklärung: Viele wissen vielleicht gar nicht, was eine gesunde Ernährung ist, sie

essen zu viel und das Falsche. Als erste Orientierung bieten wir Ihnen daher auf dieser Seite basierend auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eine Übersicht, welche Arten von Lebensmitteln Sie in welchen Mengen verzehren sollten. Denn wer gesund bleiben will, sollte zunächst gesund leben. Eine gute Ernährung ist ein Anfang.

Weitere Tipps gibt es auf den
Seiten 12/13

Fünf Fragen Fünf Antworten

Wie geht es Ihnen? Und Ihrer Familie, alle gesund? Das ist schön! Neben dem Wetter gehört das Thema Gesundheit zu den beliebtesten Gesprächseinstiegen. Kein Wunder, ist sie doch unser höchstes Gut. Zeitungen und Magazine sind voll mit Gesundheitstipps, in den Buchhandlungen biegen sich die Regale unter der Last der Ratgeber, gesunder Lebenswandel inklusive. Hingegen: Geht es um ernste Krankheiten, muss man schon suchen, um hilfreiche Informationen zu finden.

Der unüberschaubaren Informationsfülle wollen wir in diesem Heft einen realistischen Blick auf die Tatsachen entgegenstellen. Die wichtigsten Fragen, die sich in diesem Zusammenhang jeder einmal stellen sollte, sind eigentlich ganz einfach: „Wie möchte ich im Falle einer Krankheit behandelt werden?“ und „Welche Freiheiten und Entscheidungsmöglichkeiten habe ich dabei?“

Man muss dabei nicht immer gleich vom Schlimmsten ausgehen. Auch bei Routineuntersuchungen beim Internisten, Zahnarzt und Orthopäden möchte man die beste Behandlung bekommen und selber bestimmen können.

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einen Überblick, wie wahrscheinlich welche Erkrankung in welchem Alter ist, dazu Geschichten, die das Leben schreibt, und warum eine private Krankenversicherung – auch als Zusatzversicherung – sinnvoll sein kann. Danach können Sie entscheiden. Und dann am besten mit den Gedanken wieder ins pralle, gesunde Leben zurückkehren. Denn wie sagt der Mediziner Eckart von Hirschhausen in unserem Interview? „Das beste Rezept, das Leben zu verlängern, ist immer noch alles wegzulassen, was es verkürzt.“

1 Was stärkt meine Gesundheit?

Eckart von Hirschhausen nimmt das Thema mit Humor: „Wenn ich über mich lachen kann, kann ich etwas verändern.“ **Seite 4**

2 Wie gut kenne ich meinen Körper?

Die Organe, die Kommunikation im Körper, der Blutkreislauf – unser Körper ist ein Wunderwerk. Eine Infografik zeigt, welcher Körperteil wofür verantwortlich ist – und was für Folgen eine Krankheit haben kann. **Seite 6**

3 Wie möchte ich behandelt werden?

Welche Ansprüche man an seine Behandlung stellt, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Manchen ist eine Grundversorgung nicht genug. **Seite 8**

4 Wie kann ich am besten vorbeugen?

Dem Krankheitsfall vorbeugen kann man auf zwei Arten: durch eine gesunde Lebensweise und die richtige Vorsorge. Wichtige Infos und Tipps. **Seite 12**

5 Welche Lösung passt zu mir?

Sechs Beispiele, wie eine zusätzliche private Absicherung im Bereich Gesundheit individuell aussehen kann. **Seite 14**

Titelfoto: Georg Rosler; Editorialfoto: Ragnar Schmuck

Impressum

Herausgeber
Allianz Deutschland AG
Marktmanagement

Stand
September 2014

Papier
Das Papier entspricht den Anforderungen des Blauen Engels und ist hergestellt aus 100% Recyclingpapier sowie zertifiziert zu 100% als FSC-Recyclingpapier.

Quellen
Die Quellen der Infografiken und Illustrationen wurden von der Redaktion recherchiert und separat zusammengefasst, um den Lesefluss zu erleichtern. Bei Bedarf sind sie bei der KircherBurkhardt GmbH einsehbar.

Hinweis
Dieses Themenheft beruht auf echten Geschichten. In Einzelfällen wurden sie leicht abgewandelt, auch um die Privatsphäre der Beteiligten zu wahren. Aus dem gleichen Grund hat die Redaktion teils Bilder oder persönliche Angaben geändert.



Unsere neuen Themenhefte befassen sich mit Themen wie **Frauen, Vermögen, Wohnen, Altersvorsorge** und **Pflege**.

Jedes Heft beantwortet auf unterhaltsame Weise fünf wichtige Fragen zum Thema.

ZUR PERSON

NAME

Dr. med.
Eckart von Hirschhausen

Der studierte Mediziner hat für das Thema Gesundheit eine neue Darreichungsform entwickelt: Humor. Mit seinen Büchern und Bühnenprogrammen begeistert er sein Publikum seit 15 Jahren. Markenzeichen: eine gesunde Portion Gelassenheit.

1. Was stärkt meine Gesundheit?

Am besten ist es natürlich, wenn Körper und Seele erst gar keinen Schaden nehmen. Keine Sorge, wir wollen Ihnen jetzt nicht mit erhobenem Zeigefinger eine Anleitung für einen gesunden Lebenswandel geben. All die medizinischen Verhaltensregeln perfekt zu befolgen, schafft sowieso kaum irgendjemand. **Dr. med. Eckart von Hirschhausen** ist Experte dafür, die Sache mit der Gesundheit gelassener zu nehmen – und so auf Dauer die besseren Blutwerte zu erzielen.

Was raten Sie uns, Herr von Hirschhausen, was können wir für unsere Gesundheit tun?

Dr. med. Eckart von Hirschhausen: Im Prinzip ist es ganz einfach: nicht rauchen, viel bewegen und Gemüse essen. Das weiß ja eigentlich jeder. Und deswegen interessiert mich auch, warum wir immer wieder in die gleichen Fallen tappen – wider besseres Wissen. Nehmen wir das Beispiel gesunde Ernährung: Jeder weiß, dass er mehr Gemüse essen sollte. Aber im Zweifel drückt man dann doch beide Augen zu und sagt sich, Pommes seien ja auch so eine Art Gemüse.

Gelingt es Ihnen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren?

Ich muss gestehen, dass ich in den vergangenen Jahren selber an Gewicht zugelegt habe. Deshalb will

und kann ich nicht der Diätapostel der Deutschen sein. Der wichtigste Tipp ist jedoch, sich viel zu bewegen. Wenn man sich da ausreichend betätigt, kann man im Prinzip essen, was man will. Und: Ein rundlicher Mensch, der Ausdauersport betreibt, ist gesünder als ein hagerer, der sich nicht bewegt. Ich selber stelle mir, bevor ich etwas in den Mund stecke, immer die Frage: Möchte ich daraus bestehen? Das hilft, manchen Gelüsten den Garaus zu machen. Wenn man einmal begriffen hat, dass unser Körper letztlich aus dem besteht, was wir ihm als Bausubstanz zuführen, dann fällt es leichter, etwa auf künstliche Fette oder Konservierungsstoffe zu verzichten. Ich brauche keine Konservierungsstoffe, um länger zu halten. Und noch was: Man sollte immer mit Freude und nie mit einem schlechten Gewissen essen.

„Möchte ich aus dem bestehen, was ich esse?“

Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Comedian

Ganz entspannt gesund bleiben



Sonne schützt vor Krankheit

Das Licht der Sonne lässt den Vitamin-D-Spiegel im Körper steigen, wodurch das Immunsystem gestärkt wird. Abhängig vom Hauttyp sollte man sich zweimal pro Woche ohne Sonnenschutz zwischen 10 und 30 Minuten der Sonne aussetzen – also jeweils für die Hälfte der Zeit, nach der man einen Sonnenbrand bekommen würde.



Fluchen macht alt

US-Forscher haben herausgefunden, dass häufiges Schimpfen Menschen schneller altern lässt. Positive Gedanken hingegen stärken nachweislich die Abwehrkräfte.



Auf gute Nachbarschaft

Wer mit seinen Nachbarn im Streit liegt, hat ein höheres Herzinfarktrisiko als jemand, der sich gut mit ihnen verträgt. Der Unterschied sei „in etwa vergleichbar mit dem zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher“, sagen die Forscher.



Gute Freunde verlängern das Leben

Einsamkeit ist einer amerikanischen Studie zufolge ebenso schädlich für die Gesundheit wie Rauchen oder Fettsucht. Das schließen die Forscher aus einer Analyse von 148 Studien zum Sterberisiko, in denen die Daten von über 300.000 Menschen aus westlichen Ländern erfasst sind.



Vorbeugen ist ein Spaziergang

Einer Studie der Universität East Anglia zufolge senkt regelmäßiges Spazierengehen das Risiko für Krankheiten wie Osteoporose, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Depression und Krebs.

In den Kiosken stapeln sich die Magazine mit Tipps für einen gesunden Lebenswandel. Aber worauf kommt es wirklich an?

Der Wunsch, dass es eine Pille gegen das Altern gibt, ist unerfüllbar. Erstens sind wir nicht so einfach gestrickt, dass es jemals einen „Schalter“ für so etwas Komplexes geben würde. Und zweitens ist es naiv zu glauben, dass ich nicht altere, wenn ich etwas schlucke oder schmiere – aber sonst nichts für mich tue. Das beste Rezept, das Leben zu verlängern, ist immer noch alles wegzulassen, was es verkürzt. So einfach. Und da hat sich in den letzten 2.000 Jahren nichts Wesentliches verändert. Auch positive Gefühle sind wichtig. Wer sich geliebt fühlt, hat weniger Herzinfarkte. Hingegen kann man an gebrochenem Herzen sterben.

Deshalb wäre mein Tipp: Lesen Sie nur wirklich gute Gesundheitsmagazine, bei denen Journalisten und nicht Anzeigenkunden hinter den Artikeln stehen. Oder lesen Sie gute Bücher statt vieler kleiner Artikel, denn da hat man langfristig am meisten von.

Ernährung ist ja auch immer ein großes Thema im Bereich der Gesundheitstipps. Was halten Sie von Trends wie „Low Carb“, die angeblich der Gesundheit dienen?

Diät halten ist ganz einfach – tagsüber. Blöd ist nur nachts: Man hat sich den ganzen Tag gequält und eine Scheibe Gurke auf drei Mahlzeiten verteilt. Aber dann stehst du nachts hungrig auf und gehst zum Kühlschrank. Und damit noch nicht mal dein Körper sieht, was du alles in dich reinstopfst, lässt du extra das Licht aus. Das ist doch absurd. „Low Carb“ bzw. abends wenig Kohlenhydrate zu essen, kann allerdings tatsächlich dabei helfen, abzunehmen. Nur bekommen viele davon langfristig schlechte Laune, weil Nudeln und Brot eben auch glücklich machen. Viel wichtiger als die Frage, was wir essen, ist die Frage, wie wir essen. Stress macht dick. Und ein Abend mit Freunden, an dem ich das Essen genieße, ist gesünder, als alleine vor mich hinzudarben und meinen Körper innerlich zu hassen, weil er was anderes will als die Gesundheitsideologie gerade verlangt.

Sollte das Recht auf Glück – wie im südasiatischen Königreich Bhutan – auch in Deutschland in der Verfassung verankert sein?

Bevor wir Glück in die Verfassung verlegen, könnten wir einen viel wichtigeren Schritt gehen und Glück dort verankern, wo es unbedingt hingehört: in den Schulen. Glück als Schulfach klingt erst einmal erstaunlich, aber warum eigentlich? Wir gehen selbstverständlich davon aus, dass man Sprachen erlernen kann oder Biologie. Wenn man unter Glück zum Beispiel Genießenkönnen, Achtsamkeit, Stärkenorientierung, Beziehungspflege, Widerstandsfähigkeit in Krisen und Sinnsuche versteht, dann ist die Antwort ein klares „Ja“. Denn das können Sie lernen – und es lohnt sich. Wenn man sich vor Augen hält, was Übergewicht, Rückenschmerzen und Depression volkswirtschaftlich und seelisch an Kosten verursachen, ist es höchste Zeit, mehr Gesundheit und Psychologie an dem Ort zu lehren, wo wir am schnellsten lernen.

Wenn ich überlege, was ich von meinem Schulwissen später jemals wieder gebraucht habe, wirkt die Forderung, Glück als Schulfach einzuführen, nicht utopisch, sondern sehr vernünftig.

Unsere Gesellschaft wird immer älter – müssen wir uns darauf einstellen, dass immer mehr über Krankheiten und Wehwehchen gesprochen wird?

Worüber wir mehr sprechen können: wie man glücklich älter wird. Das hat viel mit persönlicher Entwicklung, Erfahrung und Sinn zu tun. Beispielsweise leben Menschen, die sich ehrenamtlich für andere engagieren, nachweislich bis zu sieben Jahre länger als andere. Es gibt kein Medikament auf der Welt, was so wirksam ist! Also lange, bevor wir Betablocker und Cholesterinsenker für alle aufschreiben, sollte man jedem raten, eine Aufgabe zu finden, wo man gebraucht wird. Das gilt bis ins hohe Alter.

Sie nähern sich der Medizin mittlerweile als Komiker. Aber mal ehrlich: Hört bei schweren Krankheiten der Humor nicht auf?

George Bernard Shaw hat es am besten formuliert: Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn wir sterben. So wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn wir lachen.

Was raten Sie den Menschen, die ständig ein schlechtes Gewissen mit sich herumschleppen, weil sie nicht genug für ihre Gesundheit tun – eine Humorkur?

Humor ist eine Gabe des Herzens, die eine heitere Gelassenheit mit sich und anderen meint. Das kann man lernen und üben. Es beginnt damit, sich selbst zu lieben und anzunehmen, mit allen Macken. Das ist schon schwer genug. Wenn ich über mich lachen kann, kann ich etwas verändern. Und wenn ich lerne, mit Freude zu scheitern, entdecke ich, dass es Teil des Lebens ist. Das Schlimmste, was man sich vorwerfen könnte, ist doch: Ich bin noch nicht mal gescheitert! Über die Wirkung von Humor in der Psychotherapie und in der praktischen Anwendung, zum Beispiel mit Clowns, Musik und Workshops im Krankenhaus, wird noch wenig geforscht. Momentan finanziere ich dort Studien mit meiner Stiftung „Humor hilft heilen“. Ich hoffe, dass sich die Krankenkassen und die Träger bald daran beteiligen. Humor auf Kasse – das möchte ich noch erleben! ■

Das ganze Interview
www.allianz.de/gesundheit

„Wenn ich über mich lachen kann, kann ich etwas verändern.“

Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Comedian

LESETIPP

„Wohin geht die Liebe“

verbindet Wissenschaft mit Alltag und Humor. Wussten Sie zum Beispiel, dass Geldscheine zählen gegen Schmerzen hilft? Dr. med. Eckart von Hirschhausen findet verblüffende Erklärungen für die großen und kleinen Gefühle, die Komik im Paarungsverhalten und die Marotten unseres Miteinanders.

VERLAG RORORO ISBN 978-3-499-62620-3



2. Wie gut kenne ich meinen Körper?

Unser Körper ist eigentlich ein Wunder. Jedes einzelne Organ, die Knochen, die Nerven, die Muskeln – wer sich anschaut, wie die Einzelteile unseres Körpers funktionieren und miteinander kommunizieren, kommt aus dem Staunen kaum heraus. Ein Einblick in den Körper und seine Funktionen.

ÜBERBLICK

Von Vorsorge und Rückenschmerzen

In verschiedenen Lebensphasen ist unser Körper für unterschiedliche Krankheiten anfällig. Wie oft Kinder durchschnittlich zum Zahnarzt gehen und ab welchem Alter es vermehrt zu Rückenproblemen kommt – ein Überblick.

29%

der Kinder in Deutschland gehen nach eigenen Angaben keine zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorge.

Die Folge ist, dass viele Menschen schon in jungen Jahren Probleme mit dem Gebiss bekommen. Doch nicht nur in den Mund, auch auf die Füße von Kindern sollte man regelmäßig schauen: Erkrankungen des Fußgewölbes wie zum Beispiel Plattfüße sind bei Kindern weiter verbreitet als bei älteren Menschen.

8,3%

der Erwachsenen bis 39 Jahre müssen einmal pro Jahr oder öfter ins Krankenhaus. Ein Grund: Rückenprobleme nehmen in diesem Alter zu.

Im Erwachsenenalter beginnt bei vielen der Rücken zu schmerzen, bei Frauen und Männern gleichermaßen. Nicht immer bringen Behandlungen beim Arzt oder Physiotherapeuten schnell Linderung.

2.190.000

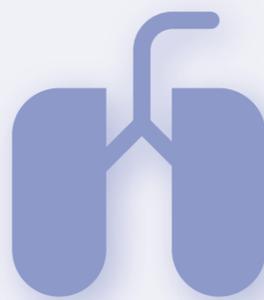
über 80-Jährige werden im Jahr 2030 pflegebedürftig sein.

Im hohen Alter häufen sich Erkrankungen, die in jungen Jahren seltener sind, Knochenschwund, Arthrosen und Demenz zum Beispiel. Der körperliche Verfall hat zur Folge, dass viele hochbetagte Menschen Pflege brauchen.

Die Lunge

Die Lunge besteht aus zwei Flügeln. Sie ist für die Atmung und den Gasaustausch des Körpers zuständig – dass also Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben wird. Außerdem wird das Blut in der Lunge mit Sauerstoff angereichert.

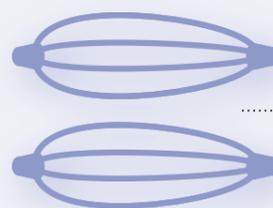
Raucher haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Dem Deutschen Krebsforschungszentrum zufolge kommen 85 Prozent aller Erkrankungen vom Rauchen.



Die Muskeln

Ein Muskel bewegt durch die Abfolge von Anspannen und Erschlaffen innere und äußere Strukturen des Körpers. Es gibt glatte und quergestreifte Muskulatur, wobei quergestreifte Muskulatur sich in Herz- und Skelettmuskulatur unterteilen lässt.

Muskelerkrankungen sind sehr selten. Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Muskelfaserrisse passieren häufiger – besonders beim Sport. Deshalb vor dem Training gut aufwärmen!



Der Magen-Darm-Trakt

Im Magen-Darm-Trakt findet ein großer Teil der Verdauung statt. Bei der Verdauung werden die über die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe aufgespalten und dem Körper zur Verfügung gestellt. Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt – von einer leichten Verstimmung bis zu Krebs – gehören zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland.

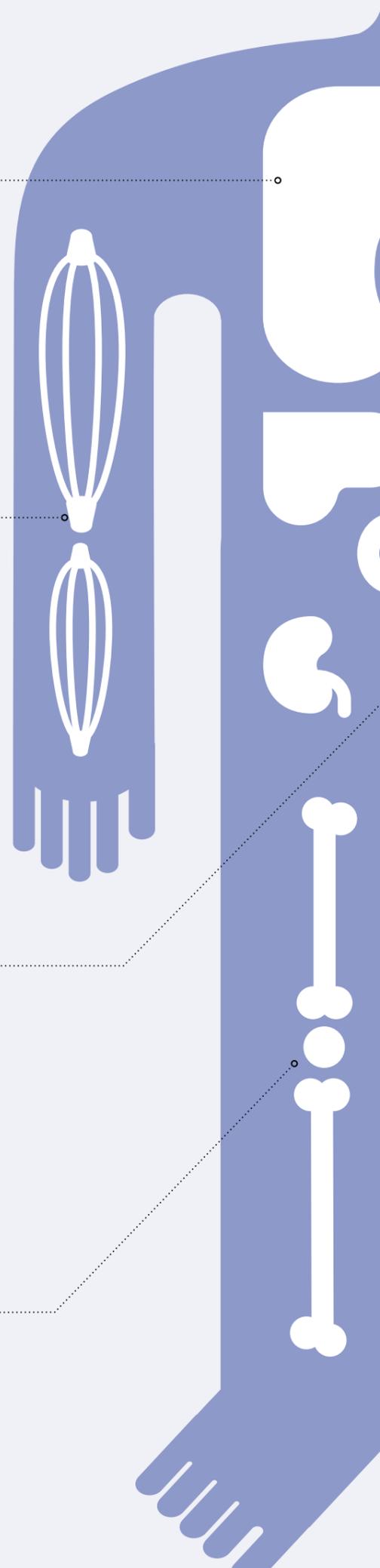
Starkes Übergewicht erhöht das Risiko einer Darmkrebserkrankung um etwa ein Drittel. Gerade übergewichtige Menschen sollten deshalb regelmäßig zur Vorsorge gehen.

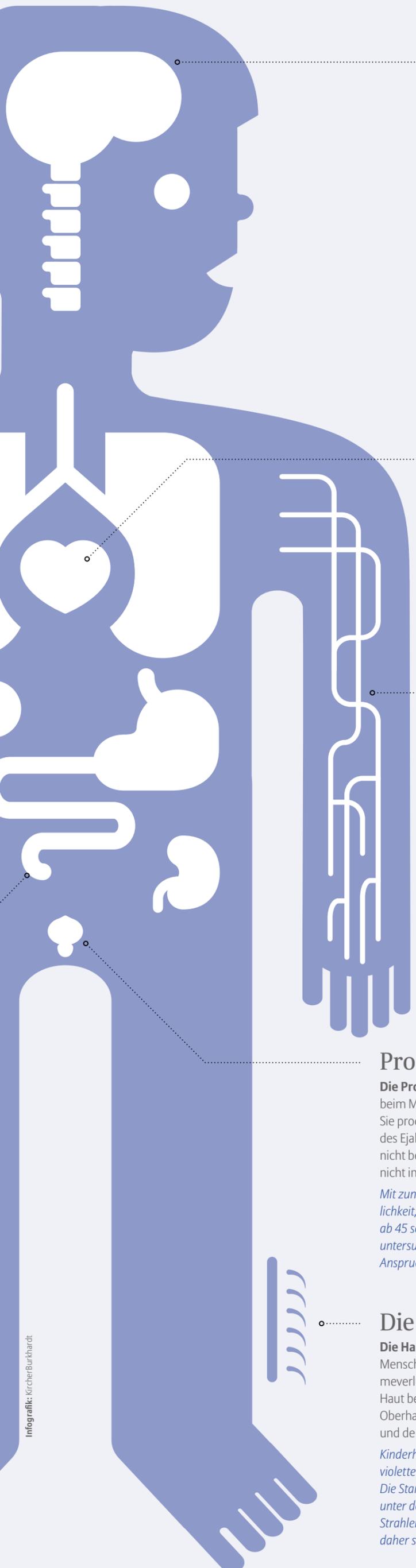


Das Kniegelenk

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk im Körper. Der komplexe Aufbau aus Knochen, Knorpel, Muskeln und Bändern macht es anfällig für Verletzungen. Bei Skiunfällen im Winter 2012/2013 waren gut 37 Prozent aller Betroffenen am Knie verletzt.

In körperlich anstrengenden Berufen steigt die Gefahr, an einer Kniearthrose zu erkranken. Fliesenleger oder andere Handwerker, die viel im Knien arbeiten, müssen besonders aufpassen. Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren helfen, einer Arthrose vorzubeugen.





Das Gehirn

Das Gehirn gehört zum zentralen Nervensystem des Menschen. Es verarbeitet Sinnesindrücke und koordiniert Bewegungen und Verhaltensweisen des Menschen.

Frauen erkranken doppelt so häufig an einer Depression wie Männer. Auf Signale zu achten und sich bei ersten Anzeichen möglichst schnell behandeln zu lassen, kann helfen, die Erkrankung in den Griff zu bekommen.



Das Herz-Kreislauf-System

Das Herz hält den Blutkreislauf in Gang, der die Organe versorgt.

Herzinfarkt ist erblich: Wenn ein Elternteil einen Infarkt erlitten hat, ist das Risiko der Kinder fast doppelt so hoch wie bei Menschen ohne familiäre Vorbelastung. Bei erhöhtem Risiko sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig.

Die Blutgefäße

Blutgefäße sind röhrenförmige Strukturen, die das Blut durch den Körper transportieren. Arterien bringen das Blut vom Herzen weg, Venen zum Herzen hin.

Wenn Blutgefäße sich verengen, droht ein Schlaganfall oder Herzinfarkt, der tödlich sein kann. Bei Menschen mit hohen Cholesterinwerten sind Gefäßverengungen häufiger zu beobachten. Eine fettarme Ernährung hilft, den Cholesterinwert zu senken.



Die Nieren

Die Nieren übernehmen wichtige Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel. Unter anderem scheiden sie die Endprodukte des Stoffwechsels sowie Fremd- und Giftstoffe aus.

Eine fleischlastige Ernährung begünstigt die Bildung von Nierensteinen, warnen Urologen. Besser sind Gemüse, Salat und pflanzliche Fette.



Die Leber

Die Leber ist die größte Drüse des Körpers und das zentrale Organ des Stoffwechsels. Unter anderem produziert sie die Galle, die für die Verdauung wichtig ist, und filtert schädliche Stoffe aus dem Blutkreislauf.

Maß halten beim Alkohol: Das Risiko einer Leberzirrhose ist beim täglichen Genuss von mehr als 30 Gramm Alkohol (das entspricht etwa 0,3 Liter Wein) beim Mann und bei der Frau schon bei der halben Menge erhöht.



Die Augen

Lichtempfindliche Nervenzellen, sogenannte Fotorezeptoren, nehmen in den Augen Lichtreize wahr. Diese Informationen gelangen ins Gehirn und werden dort zu einer optischen Wahrnehmung verarbeitet.

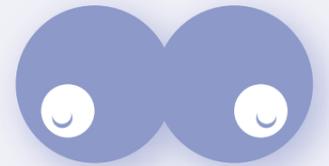
90 Prozent der Fälle des grauen Stars sind altersbedingt. Gerade Menschen im Rentenalter sollten deshalb bei ersten Anzeichen (wie Blendungserscheinungen oder einem Schleier vor den Augen) zum Augenarzt gehen.



Die Zähne

Mit den Zähnen zermahlt der Mensch Nahrung, bevor sie in die Verdauungsorgane gelangt. Ein Zahn besteht aus Zahnkrone, -hals und -wurzel. Der Zahnschmelz, das äußerlich sichtbare des Zahns, ist die härteste Substanz im menschlichen Körper.

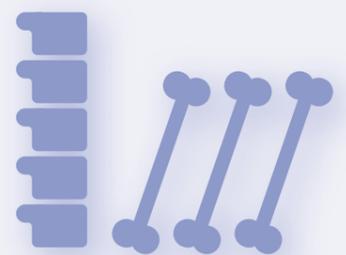
Eine Frau verliert mit jedem Kind einen Zahn, heißt es im Volksmund. Der Mythos hat einen ernsten Hintergrund: Durch die Hormonumstellung in der Schwangerschaft ändert sich der Speichel, das Zahnfleisch wird durchlässiger – und damit anfälliger für Entzündungen. In der Schwangerschaft sollten Frauen deshalb zweimal zum Zahnarzt gehen.



Die Brust

Die weibliche Brust besteht aus Bindegewebe, Fettgewebe und der Brustdrüse. Durch feine Ausführungsgänge der Brustdrüse, die in der Brustwarze münden, können stillende Frauen Muttermilch abgeben.

Zwischen 65 und 75 Jahren ist das Risiko, Brustkrebs zu bekommen, für Frauen am höchsten. Eine von 27 Frauen erkrankt in dieser Lebensspanne. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, weil die Heilungschancen bei früher Erkennung hoch sind.



Das Skelett und die Wirbelsäule

Das menschliche Skelett besteht aus mehr als 200 Knochen. Die Wirbelsäule ist die knöcherne Mitte des menschlichen Körpers – sie verbindet alle Teile des Skeletts miteinander. Acht bis zehn Wirbel sind zu Kreuz- oder Steißbeinen verwachsen; die übrigen 24 Wirbel sind durch 23 bewegliche Bandscheiben miteinander verbunden.

An der Knochenerkrankung Osteoporose erkranken Frauen doppelt so häufig wie Männer. Gerade nach den Wechseljahren, wenn das knochenschützende Hormon Östrogen fehlt, steigt das Risiko. Ausreichend Calcium und Vitamin D aufzunehmen, hilft vorzubeugen.

Prostata

Die Prostata (Vorsteherdrüse) umschließt beim Mann den oberen Teil der Harnröhre. Sie produziert das Prostatasekret, einen Teil des Ejakulats. Ohne das Sekret sind Spermien nicht beweglich genug und die Samenzellen nicht in der Lage, eine Eizelle zu befruchten.

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken. Männer ab 45 sollten deshalb regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen, auf die sie einmal jährlich Anspruch haben.

Die Haut

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Sie schützt den Körper vor Wärmeverlust und nimmt Sinnesreize auf. Die Haut besteht aus mehreren Schichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis).

Kinderhaut muss ganz besonders vor ultravioletten Strahlen geschützt werden: Die Stammzellen liegen bei Kindern dichter unter der Hautoberfläche und sind den UV-Strahlen, die Hautkrebs verursachen können, daher stärker ausgesetzt.

3. Wie möchte ich behandelt werden?

Was man für sich selbst als gute Behandlung empfindet, ist eine persönliche Angelegenheit. Für Christoph B. hat sich etwa bewährt, dass er privat vollversichert ist. Claudia G. war erleichtert, dass sie ihren Sohn nach einer Verletzung nicht alleine im Krankenhaus lassen musste. Und Gerhard M. ist heilfroh, dass er für eine etwaige Berufsunfähigkeit gut vorgesorgt hatte.

Arzt und
Kliniksuche
schnell und einfach online
www.allianz.de/gesundheit



ZUR PERSON

NAME

Christoph B., 35 Jahre

DER FALL

Christoph B. ist privat vollversichert. Im Alltag nimmt er praktisch keine Leistungen in Anspruch und freut sich so über die jährliche Rückerstattung. Für den Fall, dass er gesundheitliche Probleme bekommt, ist ihm Absicherung auf hohem Niveau wichtig.

BESTE VERSORGUNG, WENN ES DARAUF ANKOMMT

Ich will mir keine Gedanken machen müssen

Ein Freitagvormittag in Stuttgart. Christoph B., der am Vorabend von einer Geschäftsreise aus Frankreich zurückgekehrt ist, arbeitet heute im „Home Office“, also mit dem Laptop zuhause am Schreibtisch.

Vor dem Interview checkt er noch einmal kurz seine E-Mails, dann wiederholt er die erste Frage – und grinst: „Wie oft ich zum Arzt gehe? Meine Frau findet ja, dass ich so ein typischer Fall bin, den man fast zum Arzt prügeln muss, wenn mal was ist.“ Bisher habe er aber nie etwas Schlimmes gehabt.

„Jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich, warum ich mich dann für eine private Krankenversicherung entschieden habe“, sagt Christoph B. und zeigt hinüber zum Flur. „Da drüben sehen Sie den Grund.“ Auf dem Fußboden neben der Garderobe steht ein aufgeklappter Rollkoffer, den Christoph B. seit dem

Vorabend noch nicht ganz ausgepackt hat – und den er Sonntagabend auch schon wieder startklar haben muss. Der Diplom-Ingenieur und Umwelttechniker hat sich auf alternative Energie spezialisiert und plant für ein Stuttgarter Unternehmen

Windparks. Viele Wochen im Jahr ist Christoph B. deshalb unterwegs und lebt aus dem Koffer. „Es ist mir auch unterwegs ziemlich wichtig, im Fall der Fälle die bestmögliche Behandlung zu bekommen. Darum möchte er eine Versicherung haben, die immer und überall für ihn da ist und ihm auch kurzfristig Termine bei Spezialisten oder alternative Behandlungsmöglichkeiten möglich macht.“

Während des Gesprächs hat Christoph B. auf seinem Laptop berechnet, wie viel er als privat Vollversicherter am Jahresende im Schnitt zurückbezahlt bekommt – und zeigt das ansehnliche Ergebnis.

„Wenn etwas passiert, soll die Sache einfach funktionieren.“

Christoph B., Ingenieur, Stuttgart



INTERVIEW

„Ich spare durch den Wechsel sogar Geld“

Maria V. ist seit Kurzem privat krankenversichert.

Im Interview erklärt sie, wie es dazu kam und was sie besonders schätzt.

Frau V., Sie sind seit wenigen Monaten privat krankenversichert. Wann haben Sie sich zum ersten Mal mit einem Wechsel befasst?

Maria V.: Eine Freundin hat von ihrem Wechsel erzählt, da habe ich das erste Mal nachgedacht, ob das auch für mich interessant wäre. Als ich kurze Zeit später eine Gehaltserhöhung bekam, habe ich das Thema weiter vorangetrieben.

Wie haben Sie sich über die private Krankenversicherung informiert?

Zunächst im Internet, dann bei einem Vermittler. Er hat mich beraten und mir mehrere Tarife vorgestellt, wovon ich einen gewählt habe.

Fiel Ihnen die Auswahl schwer?

Schon, es gibt ja sehr viele Unterschiede zwischen den Tarifen. Bei meiner Auswahl waren welche dabei, die Kosten für Traditionelle Chinesische Medizin übernehmen oder andere, bei denen regelmäßige Zahnreinigungen inklusive sind. Diese große Auswahl finde ich gut. Ein Einbettzimmer im Krankenhaus war mir weniger wichtig. Wenn ich das mal in Anspruch nehmen möchte, zahle ich dafür im Zweifel eben extra.

Welche Vorteile spüren Sie, seit Sie privatversichert sind?

Beim Zahnarzt sind mir regelmäßige Zahnreinigungen und hochwertige Füllungen wichtig, die meine private Krankenversicherung übernimmt. Dazu spare ich durch den Wechsel sogar jeden Monat Geld, weil ich für die gesetzliche Krankenversicherung mehr gezahlt habe als jetzt für die private. Und am Ende des Jahres habe ich die Möglichkeit, Beiträge zurückerstattet zu bekommen.

Und Nachteile? Zum Beispiel die verbreitete Sorge, ob Sie die Beiträge im Alter noch zahlen können?

Das macht mir keine Sorgen. Mit meinen Beiträgen bilde ich zum Teil ja bereits Rückstellungen fürs Alter. Außerdem habe ich eine Garantie abgeschlossen, die mir eine Beitragssenkung ab dem 65. Lebensjahr zusagt. ■



„Mein Mann und ich sind beide privat versichert. Und natürlich wollen wir, dass unsere Kinder genauso gut versorgt sind wie wir.“

Claudia G., Freiberuflerin, Berlin

PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG AUCH FÜR DIE KINDER

Denn irgendwas ist immer

Claudia G. war lange in der gesetzlichen Krankenversicherung. Genau genommen, bis sie heiratete – und mit ihrem privat versicherten Mann durchrechnete, dass sich ein Wechsel finanziell auch für sie lohnen würde. Von den Versicherungsleistungen her sowieso: Schon als gesetzlich Versicherte hatte sie eine private Zusatzversicherung fürs Krankenhaus gehabt. „Wenn man ins Krankenhaus muss, ist das doch in den meisten Fällen etwas Ernsteres“, sagt die 39-Jährige. „Da war es mir wichtig, die bestmögliche Behandlung zu bekommen.“ Deshalb wechselte G. mit der Hochzeit in die private Krankenversicherung. Und als ihr erstes Kind

zur Welt kam, war es automatisch bei ihr mitversichert. „Aber natürlich wäre das meinem Mann und mir auch sonst wichtig gewesen, dass unsere Kinder genauso gut versorgt sind wie wir.“

Nicht nur, weil sie zum Beispiel beim Kinderarzt schnell einen Termin bekommt. Bei ihrem zweiten Sohn Anton zeichnete sich sehr früh eine schwere Nussallergie ab, wegen der er bis heute dauerhaft in Behandlung ist. Auch da ist Claudia G. froh, dass ihre Versicherung sämtliche Kosten übernimmt – auch für aufwendige Testverfahren.

„Ich würde meine Jungs nicht mal als besondere Racker beschreiben“, sagt die Berlinerin, die freiberuflich als Beraterin arbeitet. „Aber es ist trotzdem

immer irgendwas. Einer wird krank, der andere tut sich beim Sport irgendwo weh... So ist das mit Kindern eben.“

Bewährt hat sich die private Versicherung deshalb auch schon für Julian, ihren älteren Sohn. Zuletzt brach sich der Zwölfjährige beim Fußballspielen die Ferse und bekam für mehrere Wochen eine Schiene verpasst. „Ich hätte ihn über Nacht nicht alleine im Krankenhaus lassen wollen“, sagt Claudia G. Als Privatpatient bekäme Julian normalerweise ein Zweibettzimmer. Stattdessen wurde er mit seiner Mama sogar in einem eigenen Zimmer untergebracht, als einziger Patient. „Das war schon ganz schön komfortabel, dass wir da alleine waren“, sagt Claudia G. ■

ZUR PERSON

NAME

Claudia G., 39 Jahre

DER FALL

Claudia G. wechselte kurz nach der Heirat in die private Krankenversicherung, wo nun auch ihre beiden Söhne mitversichert sind. Der zwölfjährige Julian verletzte sich zuletzt beim Fußballtraining – seine Mama blieb im Krankenhaus über Nacht bei ihm.

ZUR PERSON

NAME

Gerhard M., 50 Jahre

DER FALL

Als der Forstwirt an Arthrose im Rücken erkrankte, musste er seinen Beruf aufgeben. Den frühen Abschluss einer Allianz Berufsunfähigkeitsversicherung hält er seither für eine der wichtigsten Entscheidungen seines Lebens.

„Ich dachte, ich bin im öffentlichen Dienst, da kann mir ja nichts passieren. Da war ich wirklich zu blauäugig.“

Gerhard M., gelernter Forstwirt

BERUFSUNFÄHIGKEIT

Das hat mir durch die schwierigste Phase meines Lebens geholfen

Viel Zeit hat Gerhard M. an diesem Samstag nicht. Heute ist Kinderfest in Langenau mit großem Umzug und Musik. Der ganze Ort ist auf den Beinen. Hier auf der Schwäbischen Alb fühlen sich die M.s wohl: Einfamilienhaus mit Garten, vier Kinder, viel Natur. Und die Arbeit stimmt auch wieder. Jeden Morgen setzt sich Gerhard M. (49) aufs Rad und fährt die 15 Kilometer nach Ulm in sein Büro. Der Spaß am Leben ist zurückgekehrt. Und Gerhard M. steht wieder sicher auf dem Boden, der ihm einst unter den Füßen weggezogen wurde. „Ich kann nur jedem raten, sich so früh wie möglich gegen Berufsunfähigkeit zu schützen. Es kann sehr schnell gehen.“ Manchmal vermisst er noch die Arbeit im Wald. Weil das eine schöne Zeit war, die leider böse endete. „Aber der Wald“, sagt er, „kann ja für meine Geschichte nichts.“

Seine Geschichte. Wenn Gerhard M. sie erzählt, kommen Wut und Verzweiflung wieder hoch. Einst arbeitete der gelernte Forstwirt bei der Bayerischen Staatsforstverwaltung. Er liebte die Arbeit im Wald.

Er heiratete seine Elke, das Haus wurde gebaut, dann kam das erste Kind. Ein schönes Leben. Aber die Arbeit im Wald ist auch hart. Jeden Tag Holzernte heißt: jeden Tag schwerste körperliche Anstrengungen, Bewegen von schweren Lasten. Irgendwann meldete sich der Rücken. Arthrose in den Wirbelfortsätzen. „Wenn Sie so weitermachen“, sagte der Arzt, „sitzen Sie in ein paar Jahren im Rollstuhl.“

Einerseits war Gerhard M. geschockt, andererseits „zu blauäugig“, wie er heute weiß. „Ich dachte, ich bin im öffentlichen Dienst, da kann mir ja nichts passieren.“ Doch es kam anders. Sein Arbeitgeber stellte ihn vor die Wahl: Holzernte oder Kündigung. Die Ärzte rieten ihm, seine geliebte Arbeit aufzugeben. Seine einzige Chance war umzuschulen. Er begann, an sich zu zweifeln, fragte sich, ob er mit seinen 40 Jahren etwa schon zu alt für eine Umschulung sei. Denn zu allem Überfluss musste er kurz darauf erfahren, dass die Landesversicherungsanstalt (LVA) die Kosten dafür wohl nicht übernehmen würde. Gerhard M. fühlte sich im Stich gelassen.

Bewegende Bilder

Der Fall im Video
www.allianz.de/gesundheit



Doch dann brachten zwei positive Erlebnisse die Wende. Eine Firma in Ulm bot ihm eine Umschulung zum Groß- und Außenhandelskaufmann an, woraufhin die Kosten von der LVA doch noch übernommen wurden. Und da war sein Allianz Vermittler. 1989 hatte Gerhard M. eine Lebensversicherung abgeschlossen. „Dabei haben wir doch einen Berufsunfähigkeitsschutz vereinbart“, erinnerte ihn der Vermittler – und regelte die Sache. Von Juni 2002 bis Oktober 2006 erhielt Gerhard M. die vereinbarte Berufsunfähigkeitsrente, zudem wurde seine laufende Versicherung von der Allianz beitragsfrei gestellt. „Das hat uns sehr geholfen. Schließlich ging es irgendwann um Besitzstandswahrung.“ Jetzt ist er froh, dass er sich einst so gut abgesichert hatte, ohne zu ahnen, wie ihm das einmal helfen sollte. „Gerade als Familienvater hat man ja eine Riesenverantwortung. Nach der Umschulung und mit meiner neuen Arbeit fühlte ich mich wie ein neuer Mensch. Ich konnte noch mal richtig durchstarten und ganz von vorn anfangen.“ ■

Von Hippokrates zum 3D-Druck-Herz

Seit es den Menschen gibt, wird er krank, und er strebt danach, wieder gesund zu werden. Das Wissen darüber, wie man Krankheiten am besten behandelt, hat sich über die Jahrtausende und Jahrhunderte immer wieder verändert. Vom Heilen im Schlaf über die Kräutermedizin des Mittelalters bis zur modernen Wissenschaft in der Neuzeit – eine Reise durch die Geschichte der Medizin. Und ein Blick in die Zukunft.

Altertum

In allen frühen Hochkulturen befassten sich Menschen mit Heillehren. Im alten Ägypten wurden beispielsweise bereits Operationen und Amputationen erfolgreich durchgeführt. Besonders prägend für die



Asklepios. Der griechische Gott der Heilkunst (l.) ist Namenspaten für die bekannten hellenischen Heileinrichtungen in der Antike.

folgenden Jahrhunderte aber war die griechische Medizin der vorchristlichen Zeit.

Wer im alten Griechenland krank war, konnte ein Asklepeion aufsuchen, eine dem Heilgott Asklepios geweihte Einrichtung. Rund 300 davon gab es. Die Patienten wurden dort bald nach ihrer Ankunft in einen tranceähnlichen Schlaf versetzt und sollten im Traum von Asklepios erfahren, welche Heilmethode zu ihrem Krankheitsbild passt. Dann berichteten sie einem Priester von ihrem Traum, woraufhin die Behandlung beschlossen wurde.

Eines der wichtigsten Asklepieia befand sich auf der Insel Kos. Dort wirkte der berühmte Ur-Mediziner Hippokrates, auf den der Hippokratische Eid zurückgeht.

Mittelalter

Im frühen Mittelalter bezog sich der wissenschaftliche Kenntnisstand der Medizin weiterhin auf die Forschungen der griechischen Medizin und besonders auf den im Römischen Reich tätigen Griechen Galen. Ihm zufolge fließen im menschlichen Körper die vier Säfte Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim. Befinden sich diese Säfte in einem ausgewogenen Verhältnis, so die Theorie, ist der Mensch gesund.

Die Ausbreitung des Christentums prägte das Mittelalter auch im Verständnis der Medizin. Krankheiten wurden demnach als



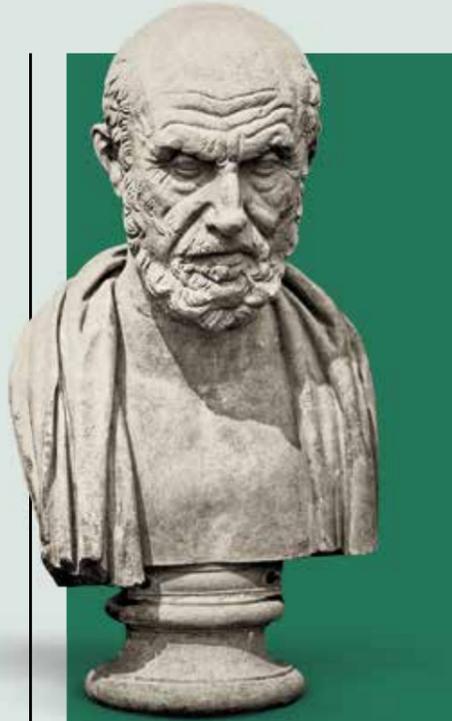
Aderlass. Lange glaubte man an die heilende Wirkung des Aderlasses, bei dem einem Patienten viel Blut entnommen wird.

Strafe Gottes betrachtet und Reue, Wallfahrten und Buße als Gegenmittel empfohlen – natürlich häufig ohne Erfolg.

Die Hospitäler wurden vor allem in Klöstern betrieben. Viele setzten sich dabei mit der Heilwirkung von Kräutern und Pflanzen auseinander. Eine bis heute bekannte Vertreterin dieser „Klostermedizin“ ist Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert wirkte. Sie empfahl beispielsweise Dinkel und Fenchel als Nahrungsmittel sowie Kräuter wie Thymian und Dill. Bis heute interessieren sich viele Menschen für ihre Lehren.



Heilkräuter. Im Mittelalter wurden Kräuter und ihre Wirkung auf den Menschen beobachtet und auf dieser Grundlage Behandlungen entwickelt.



„Ich werde ärztliche Verordnungen treffen zum Nutzen der Kranken nach meiner Fähigkeit und meinem Urteil, hüten aber werde ich mich davor, sie zum Schaden und in unrechter Weise anzuwenden.“

Eid des Hippokrates, Auszug (ca. 400 v. Chr.)

Heute

In der Neuzeit hat das Innovationstempo in der Medizin enorm zugenommen. Durch den steten Wissenszuwachs über Krankheiten und ihre Ursachen ist es möglich, vielen Erkrankungen vorzubeugen, zum Beispiel durch Impfungen. Die Kinderlähmung beispielsweise, einst eine gefährliche Infektionskrankheit, konnte in westlichen Staaten dadurch nahezu ausgerottet werden.

In der Diagnostik sorgten bildgebende Verfahren für eine Revolution. Conrad Wilhelm Röntgen konstruierte als erster einen Apparat, der durch Strahlung Teile des Inneren des Körpers sichtbar machen konnte. Bis heute werden bildgebende Verfahren immer weiter entwickelt und Geräte wie Computer- oder Magnetresonanztomographen (MRT) eingesetzt.

Anders als früher stehen einem Menschen bei

einer Erkrankung erprobte Medikamente und Therapien zur Verfügung. Selbst schwere Erkrankungen wie Tumore können häufig vollständig geheilt werden, wenn die Krankheit früh genug erkannt wurde. Zusammengefasst: Nie wussten die Menschen so viel über Krankheiten wie heute und nie so viel darüber, wie sie bekämpft werden können.

Moderne Diagnose. Ein Mann wird in einem Magnetresonanztomographen am Kopf untersucht.



Morgen

Wer schaut, woran Forscher in der Medizin derzeit arbeiten, glaubt sich zunächst in einen Science-Fiction-Film versetzt. Haut aus einem 3D-Drucker, die bereits bei Mäusen transplantiert wurde? Kontaktlinsen, die Blinden Sehkraft zurückgeben? Der Einsatz von Strom bei der Zahnbehandlung, um künftig vielleicht den Bohrer überflüssig zu machen?

Klingt unglaublich, ist aber alles Fakt. Wer staunen will, muss aber nicht allzu weit in die Zukunft blicken. Denn auch in der Diagnostik deuten sich neue Wege an. In den USA können Menschen bei der Smartphone-Anwendung „First Derm“ Bilder von Hautstellen einsenden, die ihnen Sorgen machen. Dazu beschreiben sie in einem kurzen Text ihre Symptome. Ein Arzt prüft die Anfrage kurz darauf und gibt eine professionelle Einschätzung ab. In 70 Prozent der Fälle genügen Medikamente, die rezeptfrei erhältlich sind. Bei den übrigen Fällen empfiehlt der Experte einen Arztbesuch. Auch Untersuchungen bei anderen Leiden sind über dieses oder ähnliche Verfahren denkbar, zum Beispiel bei einer Wundheilung nach einer Operation. Heute kann man sich das vielleicht schwer vorstellen. 3D-gedruckte Haut allerdings auch nicht. Und die gibt es schon.

Organe aus dem 3D-Drucker.

In zehn Jahren, so schätzen Forscher, könnte ein künstliches, funktionsfähiges menschliches Herz von einem 3D-Drucker hergestellt werden.



Wofür brauche ich eigentlich ...



... eine Reisekrankenversicherung?

Immer wieder erleben Urlauber, dass Ärzte und Krankenhäuser ihre Auslandskrankenscheine nicht akzeptieren. Und dass sie bei der Rückkehr nach Deutschland auf Behandlungskosten sitzenbleiben. Derartige Kosten lassen sich mit einer privaten Absicherung auffangen, zum Beispiel, wenn ein Rücktransport aus medizinischer Sicht sinnvoll ist. Darüber hinaus gilt natürlich auch im Ausland, dass Wahlfreiheit und kurzfristige Termine bei Spezialisten es Ihnen einfacher machen.



... Krankentagegeld?

Keiner denkt gerne daran, dass er möglicherweise einmal für längere Zeit krankheitsbedingt ausfallen wird. Dennoch ist es ratsam, für diesen Fall vorzusorgen. Für Selbstständige sind Einkommenseinbußen unmittelbar spürbar, für Angestellte drohen sie meist nach der sechswöchigen Lohnfortzahlung: Das Krankengeld entspricht nicht annähernd dem Nettoeinkommen. Es bleibt eine Versorgungslücke von über 20% bei Angestellten und 100% bei Selbstständigen. Diese Lücke können Sie mit einer privaten Absicherung leicht schließen: Sie hilft Ihnen, den Lebensstandard zu halten, und verhindert, dass der Einkommensverlust Ihre Existenz bedroht.

WAS BEHANDLUNGEN KOSTEN

Der Preis der Gesundheit

Rund
125.000 EUR

erzeugt jeder Deutsche in seinem Leben an Kosten allein dadurch, dass er krank ist. Das ist natürlich nur ein Mittelwert: Manche Menschen sind ihr ganzes Leben lang nicht krank, andere dagegen chronisch. Bei Schwerkranken können leicht jährliche Rechnungsbeträge von bis zu 100.000 EUR entstehen. Die höchsten Kosten entstehen allgemein übrigens durch Herz-Kreislauf-Krankheiten.

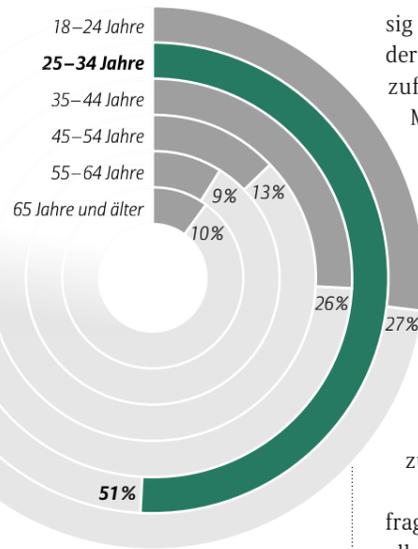
4. Wie kann ich am besten vorbeugen?

Gesundheitliche Vorsorge fußt auf zwei Säulen. Eine ist, die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung zu verringern. Dazu gehören zum Beispiel Sport, eine gesunde Ernährung und empfohlene Vorsorgemaßnahmen. Zum zweiten sollten Sie sich für den Krankheitsfall gut absichern. Eine private Absicherung bietet dabei viele Vorteile und kann – etwa bei der Zahnzusatzversicherung – sogar Geld sparen. Einige Tipps im Überblick.

Gehen Sie zum Arzt, bevor Sie krank werden

Dieses Thema treibt auch den Bundesgesundheitsminister um. Bereits nach wenigen Monaten im Amt wies Hermann Gröhe die Deutschen auf die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen gerade bei einigen Krebserkrankungen hin. Sein Plan: Er möchte Einladungsverfahren wie bei der Brustkrebsvorsorge auf weitere Krankheiten ausweiten und derartige „Screenings“ zum Beispiel auch zur Früherkennung von Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs einführen.

Der Vorstoß des Ministers zeigt, wie wichtig das Thema Vorsorge heute ist. Und er verdeutlicht, wo das Problem liegt: Zwar gibt es Angebote zur Vorsorge und konkrete Empfehlungen dazu. Viele große Krankenkassen zahlen etwa alle zwei Jahre einen allgemeinen Check-up und zudem, mit steigendem Alter der Patienten, verschiedene Untersuchungen und Früherkennungstests für immer mehr Krebsarten. Das betrifft nicht nur Menschen im Rentenalter. Frauen beispielsweise sollten sich schon ab 20 jährlich auf Gebärmutterhalskrebs untersuchen lassen; Männern ab 45 wird eine jährliche Untersuchung der Prostata empfohlen.



Nachlässig bei der Vorsorge

Forsa fragte über 1.000 Deutsche, wie oft sie zur Vorsorge gehen. Die Grafik zeigt nach dem Alter gegliedert, wie viel Prozent der Befragten diese Untersuchungen nie in Anspruch nehmen.

Nur: Die Deutschen gehen zu nachlässig mit der Vorsorge um. Mehr als ein Viertel der 35- bis 44-Jährigen geht eigenen Angaben zufolge nie zu einer Vorsorgeuntersuchung. Mit dem Alter nimmt die Vernunft zu: Immerhin 51 Prozent der 45- bis 54-Jährigen geben an, etwa einmal jährlich zur Vorsorge zu gehen, bei den 55- bis 64-Jährigen sind es schon 60 Prozent und bei denen, die 65 Jahre oder älter sind, 64 Prozent. Das bedeutet im Umkehrschluss aber auch: Selbst in dieser Altersgruppe, in der eine Krebserkrankung immer wahrscheinlicher wird, geht mehr als ein Drittel zu selten zur Vorsorge.

Dass die Deutschen in Gesundheitsfragen etwas nachlässig sind, zeigt auch die allgemeine „Impfmüdigkeit“. Bei einigen Impfungen genügt die Immunisierung im Kindesalter, zum Beispiel bei Masern oder Röteln. Gegen Diphtherie und Tetanus aber muss die Impfung alle zehn Jahre aufgefrischt werden.

Deshalb: Behalten Sie Ihren Impfschutz im Auge, gehen Sie zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und nicht nur dann zum Arzt, wenn Sie schon krank sind. Dann kann es schon zu spät sein. ■

DIE DEUTSCHEN UND IHRE ZÄHNE

Gesunde Zähne werden immer wichtiger

Aktuelle Umfragen belegen, dass mit dem Fortschritt der modernen Zahnheilkunde auch das Bewusstsein der Bevölkerung dafür gestiegen ist, wie wichtig gesunde und schöne Zähne sind. Kam es beim Zahnersatz noch vor zehn Jahren vor allem auf Funktionalität an, legen die Deutschen mittlerweile großen Wert auf ein natürliches, gutes Aussehen: 63% sind bereit, in ein makelloses Lächeln zu investieren. Aber viele denken mit Sorge ans Alter: 53% der Deutschen haben Angst, später ihre Zähne zu verlieren – und dass der Zahnersatz ins Geld gehen wird.

86%

der Deutschen empfinden schöne und gesunde Zähne als wichtig für ihre Lebensqualität.

FAKTEN ZUR GESUNDHEIT

Mit dem Alter nimmt die Gebrechlichkeit zu

Die Lebenserwartung der Deutschen steigt und steigt: Neugeborene Jungen werden heute im Schnitt etwa 77 Jahre, Mädchen 82 Jahre alt. Zweifelloos gute Nachrichten, zumal die Alten länger gesund bleiben als früher. Gleichzeitig stellen sich in höherem Alter auch vermehrt altersbedingte Krankheitssymptome ein. Und die müssen behandelt werden.

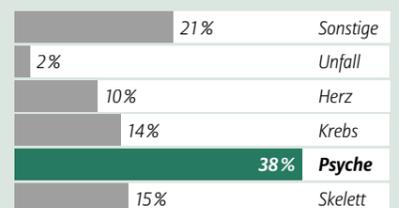
34% 5x

der Deutschen werden im Jahre 2060 65 Jahre oder älter sein. Die Gesellschaft altert. so hoch wie für einen 40-Jährigen sind die Gesundheitskosten für einen 90-Jährigen.

STRESS

Arbeiten bis die Psyche streikt

Früher wurden Menschen vor allem wegen Herzerkrankungen oder Verschleiß an Muskeln und Knochen berufsunfähig. Heute sind psychische Erkrankungen der häufigste Grund dafür, dass Menschen ihren Beruf aufgeben müssen. Experten führen das auf die veränderte Arbeitswelt zurück: An die Stelle der körperlichen Arbeit in der Industriegesellschaft tritt die Kopfarbeit der Wissensgesellschaft – in der sich durch die digitalen Medien alle Arbeitsprozesse beschleunigt haben.



Psychische Erkrankungen sind als Auslöser für Berufsunfähigkeit seit zehn Jahren deutlich auf dem Vormarsch.

Volkskrankheit Rücken

Etwa 60 Prozent aller Deutschen geben an, regelmäßig unter Rückenschmerzen zu leiden. Bei vielen wird das Leiden chronisch. Probleme mit dem Kreuz sind eine Volkskrankheit. Wenn auch Ihr Rücken schmerzt, sollten Sie zunächst prüfen, ob Sie die Schmerzen durch Ihr Verhalten begünstigen: Eine verbreitete, aber ungesunde Haltung zum Beispiel ist der sogenannte Rundrücken, den sich viele Menschen unbewusst angewöhnen, wenn sie am Computer arbeiten. Wer im Büro arbeitet, sollte deshalb eini-

ge Regeln beachten. Aufrechtes Sitzen mit mindestens einem rechten Winkel bei Knie und Ellenbogen etwa schützt Sie langfristig vor Problemen im Rücken- und Schulterbereich. Wer einen Sitzball oder einen ergonomischen Hocker am Schreibtisch nutzt, sitzt meist ganz automatisch richtig. Machen Sie zudem regelmäßig Pausen, um Ihren Rücken zu entspannen. Wenn Sie einen Arbeitsplatz haben, der sich zum Stehtisch umfunktionieren lässt, nutzen Sie diese Möglichkeit und arbeiten Sie zwischendurch immer mal wieder eine Zeit lang im Stehen.

Experten empfehlen außerdem regelmäßige Bewegung, um den Rücken zu entlasten. Gerade Sport hilft. Die Allianz hat deshalb zusammen mit Kieser Training ein Versorgungskonzept entwickelt. Ein ärztlich geleitetes Trainingsprogramm steigert die Beweglichkeit und die Muskelkraft von Rückenpatienten und lindert zugleich den Schmerz – so verbessern die Teilnehmer gezielt ihre Lebensqualität. ■



KIESER-TRAINING

„Ich fühle mich rundum wohl und fit.“

Helga G. (64 Jahre), Rentnerin, Aschaffenburg

Frau G., Sie machen seit vier Jahren Kieser-Training. Wie sind Sie dazu gekommen?

Vor einigen Jahren hat bei uns im Ort ein Studio aufgemacht. Mein Mann und ich bekamen die Möglichkeit, dort dreimal kostenlos zu trainieren. Das hat uns beiden so gut gefallen, dass wir dabei geblieben

sind – und auch weitermachen werden.

Was hat Ihnen denn so gefallen? Zunächst die Betreuung: Ein Trainer hat uns jedes Gerät genau erklärt und uns durch die gesamte Einheit begleitet. Dann die Atmosphäre. Beim Kieser-Training ist es ganz anders als in nor-

malen Fitness-Studios, es läuft zum Beispiel keine Musik. Das Publikum ist auch sehr angenehm. Man kann sich voll aufs Training konzentrieren. Das finde ich gut.

Wie häufig trainieren Sie? Wir gehen zweimal die Woche zum Training, immer gemeinsam. Normalerweise

trainieren wir eine halbe oder Dreiviertelstunde lang.

Hilft Ihnen das Training gesundheitlich? Ja, sehr. Früher hatte ich etwas Rückenprobleme, die sind mittlerweile weg, weil die Muskulatur durch das Training so gestärkt ist. Auch meine Kondition ist

besser geworden. Und es geht nicht nur um das Körperliche: Nach einem Training fühle ich mich einfach rundum wohl und fit.

Haben Sie auch schon Freunde zum Kieser-Training überreden können? Oh ja, mehrere schon. Denen gefällt es ebenfalls sehr. ■

Besser versorgt mit Zusatzversicherungen

Chefarztbehandlung im Krankenhaus, teurer Zahnersatz, kostspielige Kieferorthopädie – mit privaten Zusatzversicherungen sichern Sie sich und Ihren Liebsten bessere Behandlungen



Im Krankenhaus

Behandlung wie ein Privatpatient – das geht auch als gesetzlich Versicherter.

Freie Wahl des Krankenhauses, ein Einzelzimmer, mehr Komfort, ein Experte – mit einer Krankenhauszusatzversicherung werden Sie bei stationären Aufenthalten auch als gesetzlich Versicherter wie ein Privatpatient behandelt. Das verspricht einen angenehmeren Aufenthalt und damit auch eine entspanntere Genesung. Übrigens: Je jünger Sie sind, desto günstiger ist die Versicherung meist.



Beim Zahnarzt

Um den Eigenanteil beim Zahnarzt zu mindern, ist private Vorsorge wichtig.

Wenn Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung gehen, ein Inlay brauchen oder eine aufwendige Zahnsanierung, kann leicht ein Eigenanteil von Hunderten oder Tausenden von Euro auf Sie zukommen – und den geplanten Kauf eines neuen Autos in den Hintergrund rücken. Eine private Zahnzusatzversicherung senkt diesen Eigenanteil.



Für Kinder

Kinder spielen, Kinder toben. Manchmal etwas zu wild. Besser, sie sind gut versichert.

Mit Leistungspaketen eigens für Kinder können Sie die Versorgung mit wenig Geld deutlich verbessern. Zum Beispiel beteiligt sich die Versicherung dann an Kosten für Kieferorthopädie, zahlt bei Sehhilfen zu und sorgt dafür, dass Sie im Krankenhaus bei Ihrem Kind im Zimmer liegen können. Taschengeld im Krankenhaus gibt es auch – in Form von Krankenhaustagegeld für Kinder.



Das Wichtigste auf einen Blick

Die Vorteile der Privaten Krankenversicherung (PKV) zusammengefasst.

1

Leistungsgarantie

Der Leistungsumfang, den Sie bei Ihrer privaten Krankenversicherung wählen, bleibt lebenslang garantiert. Weder das Versicherungsunternehmen noch der Gesetzgeber können ihn nachträglich kürzen – Sie brauchen sich nicht sorgen, dass Ihre Versicherung „abgespeckt“ wird.

2

Sicherheit und Stabilität

Die Private Krankenversicherung ist solide finanziert. Weil sie beständig Rückstellungen fürs Alter bildet, sichert die PKV die langfristige Finanzierung der Gesundheitsversorgung – unabhängig von der demografischen Entwicklung.

3

Passgenauer Schutz

Aus einer breiten Tarifpalette stellen privat Versicherte ihren Versicherungsschutz so zusammen, wie er am besten zu ihnen passt. Vom preiswerten Grundsatz bis zur Spitzenabsicherung bieten die Versicherer für jeden Bedarf das geeignete Produkt.

4

Wahlfreiheit

Privat Versicherte wählen frei, zu welchem Arzt sie gehen, in welchem Krankenhaus sie behandelt werden und welche Therapie sie bekommen – auch alternative Methoden wie Behandlungen beim Heilpraktiker sind möglich. Zudem kommen privat Versicherte in der Regel als Erste in den Genuss medizinischer Neuerungen.

5

Optimale Vorsorge

Bei der Vorsorgepauschale erstattet der Versicherer wichtige Vorsorgeuntersuchungen pauschal, ohne dass sich das auf Ihre Beitragsrückerstattung und Selbstbeteiligung auswirkt, wenn Sie ansonsten keine Leistungen in Anspruch nehmen.

6

Beitragsentlastung im Alter

Im Jahr 2011 setzten die PKV-Unternehmen insgesamt 1,2 Milliarden EUR zur Beitragsentlastung im Alter ein.* Vielfach können Sie als Kunde eine garantierte Beitragssenkung vereinbaren, damit die Kosten für Ihre Versicherung im Alter nicht explodieren.

*Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungsgesellschaft e.V.

5. Welche Lösung passt zu mir?

Die Frage, was jeder für sich selbst als gute medizinische Versorgung betrachtet, ist eine sehr persönliche. Für einen jungen Berufsstarter spielen andere Dinge eine Rolle als für einen älteren Menschen. Sechs Beispiele:

Kinder/Jugendliche



Carla C. (7) macht gerne Musik und spielt mit großer Leidenschaft Fußball. Sie liebt es, draußen herumzutoben. Die Ferien verbringt sie mit ihren Eltern oft im Ausland.

Was soll geschützt werden?

Carlas Eltern möchten ihre Tochter gut absichern und haben schon früh begonnen, für sie vorzusorgen.

MEINE VORSORGE

Kinderpaket

- Umfangreiches, preisgünstiges Krankenversicherungspaket für Kinder
- Beste private Absicherung in den vier wichtigsten Bereichen:
 - ambulanter Schutz
 - Schutz für Kiefer und Zähne
 - Privatpatient im Krankenhaus
 - Krankenhaustagegeld

Unfallversicherung

- Schutz vor den finanziellen Folgen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit, rund um die Uhr und weltweit

Drei Möglichkeiten der Absicherung:

- Dynamische Unfallversicherung zur Absicherung des Unfallrisikos
- Invaliditäts-Zusatzversorgung mit lebenslanger monatlicher Rente, ausgelöst durch Unfall oder Krankheit
- Unfallversicherung mit garantierter Beitragsrückzahlung: Unfallschutz, kombiniert mit dem Aufbau von Startkapital für die Zukunft des Kindes

Berufsstarter/Azubis



Jürgen S. (21) macht eine Ausbildung zum Mechatroniker und wohnt in einer WG. Als Azubi ist er noch bei seinen Eltern mitversichert. Nach und nach möchte er sich jedoch selbstständig absichern.

Was soll geschützt werden?

Nach seinem Abschluss möchte Jürgen S. einige Monate im Ausland verbringen, um dort ein Praktikum zu absolvieren. In seiner Freizeit fährt er leidenschaftlich gern Mountainbike.

MEINE VORSORGE

Zahn-Zusatzversicherung

- Bedarfsgerechter Versicherungsschutz mit hohen Leistungen und geringer Selbstbeteiligung beim Zahnarzt
- Umfassende Erstattung von Leistungen, z. B. Zahnbehandlung oder Zahnersatz

Unfallversicherung

- Schutz vor den finanziellen Folgen eines Unfalls, rund um die Uhr und weltweit

Zwei Möglichkeiten der Absicherung:

- Dynamische Unfallversicherung zur Absicherung des Unfallrisikos
- Unfallversicherung mit garantierter Beitragsrückzahlung: Unfallschutz, kombiniert mit einer Kapitalbildung als Finanzpolster für später

MEINE BASIS

Berufsunfähigkeitsversicherung

- Für Berufseinsteiger z. B. mit sofortigem vollem Berufsunfähigkeitsschutz bei geringen Anfangsbeiträgen

Angestellte



Stephanie S. (37) ist gelernte Bürokauffrau. Sie arbeitet als Angestellte in einem mittelständischen Unternehmen. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten in ihrem Verein beim Boxtraining oder mit ihren Freunden.

Was soll geschützt werden?

Als Angestellte ist Stephanie S. gesetzlich versichert. Um im Notfall die bestmögliche Behandlung zu erhalten, hat sie verschiedene private Zusatzversicherungen abgeschlossen. Auch für einen möglichen Karrieresprung und ein damit verbundenes höheres Einkommen hat sie mit dem Abschluss des Optionstarifs vorgesorgt. Ohne weitere Gesundheitsprüfung ist dann der Wechsel zur Vollversicherung möglich.

MEINE VORSORGE

Zahn-Zusatzversicherung

- Bedarfsgerechter Versicherungsschutz mit hohen Leistungen und geringer Selbstbeteiligung beim Zahnarzt
- Umfassende Erstattung von Leistungen, z. B. Zahnbehandlung oder Zahnersatz

Krankenhaus-Zusatzversicherung

- Optimale Versorgung im Krankenhaus, auch bei ambulanten Operationen
- Behandlung durch Arzt nach Wahl
- Unterbringung im Zweibettzimmer

Krankentagegeld

- Schutz vor Einkommensverlust von Arbeitnehmern bei längerer Krankheit
- Die abschließbare Höhe des Krankentagegeldes orientiert sich am Einkommen

MEINE BASIS

Berufsunfähigkeitsversicherung

- Monatliche Rente sowie Beitragsbefreiung zur Sicherung des Lebensstandards bei Berufsunfähigkeit
- Abschließbar als reiner Berufsunfähigkeitsschutz oder inkl. Alters-/Hinterbliebenenschutz oder Pflegevorsorge

Selbstständige



Richard W. (34) ist Single und als selbstständiger PR-Berater beruflich viel im Ausland unterwegs. Aber auch privat liebt er es, zu reisen und sich die Welt anzuschauen. Vor allem vom Wasser aus: Er segelt für sein Leben gern.

Was soll geschützt werden?

Bislang ist Richard W. freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert. Für die Zukunft möchte er sich privat absichern, um sich im Ernstfall keine Gedanken machen zu müssen.

MEINE VORSORGE

Private Krankenversicherung

- Umfassende Gesundheitsvorsorge und optimale Behandlung im Krankheitsfall als Privatpatient beim Arzt oder auch im Krankenhaus
- Zugang zu Behandlungen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Auf Wunsch Behandlung durch renommierte Spezialisten
- Zahlreiche Serviceleistungen, wie z. B. ein medizinischer Dolmetscher im Ausland

Krankentagegeld

- Schutz vor Einkommensverlust von Selbstständigen bei längerer Krankheit
- Die abschließbare Höhe des Krankentagegeldes orientiert sich am Einkommen

MEINE BASIS

Berufsunfähigkeitsversicherung

- Monatliche Rente sowie Beitragsbefreiung zur Sicherung des Lebensstandards bei Berufsunfähigkeit
- Abschließbar als reiner Berufsunfähigkeitschutz oder inkl. Alters-/Hinterbliebenenschutz oder Pflegevorsorge

Beamte



Wilhelm B. (45) ist Beamter im gehobenen Dienst im Finanzamt. Seine zwei kleinen Töchter verbringen als absolute Pferdenarrinnen mehrere Nachmittage in der Woche auf einem Reiterhof.

Was soll geschützt werden?

Als Beamter ist Wilhelm B. beihilfeberechtigt. Ergänzend zu seinem Beihilfeanspruch möchte er seine Familie und sich selbst bestmöglich absichern.

MEINE VORSORGE

Private Krankenversicherung

- Umfassende Gesundheitsvorsorge und optimale Behandlung im Krankheitsfall
- Zugang zu Behandlungen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Auf Wunsch Behandlung durch renommierte Spezialisten
- Zahlreiche Serviceleistungen, wie z. B. ein medizinischer Dolmetscher im Ausland

Unfallversicherung

- Schutz vor den finanziellen Folgen eines Unfalls, rund um die Uhr und weltweit

Absicherung aller Familienmitglieder:

- Dynamische Unfallversicherung zur Absicherung des Unfallrisikos
- Unfallversicherung mit garantierter Beitragsrückzahlung: Unfallschutz, kombiniert mit Vermögensaufbau

Zusätzliche Absicherung speziell für Kinder:

- Invaliditäts-Zusatzversorgung mit lebenslanger monatlicher Rente, ausgelöst durch Unfall oder Krankheit

50 plus



Karin G. (55) ist seit 28 Jahren verheiratet und wohnt mit ihrem Mann im eigenen Haus. Die Kinder sind bereits ausgezogen. Die letzten fünf Jahre hat sie sich um ihre pflegebedürftige Mutter gekümmert, die jetzt jedoch verstorben ist.

Was soll geschützt werden?

Für das Alter möchte sich Karin G. gut absichern. Falls sie pflegebedürftig werden sollte, will sie ihre Kinder nicht finanziell belasten.

MEINE VORSORGE

Pflegeversicherung

- Schutz vor finanziellen Folgen bei Pflegebedürftigkeit
- Schließen der Versorgungslücke, die bei der gesetzlichen Pflegeversicherung entsteht

Möglichkeiten der Absicherung:

- Tagegeldversicherung mit einem versicherbaren Tagessatz von 20 bis 150 EUR. Je früher sie abgeschlossen wird, umso günstiger ist der monatliche Beitrag
- Pflegerente: lebenslanger Versicherungsschutz mit Möglichkeit von Kapitalerhalt und -entnahme; auch flexibel gestaltbar, z. B. mit freier Wählbarkeit der Beitragszahlung oder der Absicherungshöhe je Pflegestufe
- Pflegeabsicherung ab Pflegestufe II – eine Kapitalanlage mit Geld-zurück-Garantie, Vertragslaufzeit von 12 Jahren und exklusivem Unfallversicherungspaket



Welche Lösung
zu Ihrer Lebenslage und
Ihren Zielen passt, finden
Sie am besten in einem
Gespräch mit Ihrem Allianz
Vermittler heraus.

Immer für Sie da, wenn es darauf ankommt:

www.allianz.de/gesundheit

Besonderer Service für alle Allianz Kunden

Meine Allianz

Hier können Sie alles rund um Ihre Versicherungen jederzeit bequem erledigen. Der **Online-Versicherungsordner** bietet Ihnen permanent Überblick und Zugriff auf alle wichtigen Dokumente.

Mit dem neuen **Vorteilsprogramm** können Sie eine Vielfalt an attraktiven Einkaufsvorteilen und weiteren Angebote nutzen – Tag für Tag.

Mehr unter:
www.allianz.de/meine-allianz

Allianz 