

---

## Kann man Glück kaufen?

Die minimalistische Lebensweise ist auf dem Vormarsch

Seite 6

---

## Die Kunst des digitalen Lebens

Rolf Dobelli über sein neues Buch

Seite 10

---

## Recht: Stärkung der externen Wahlarztkette

Oberlandesgericht Düsseldorf widerlegt Landgericht Stade

Seite 26

---

## Telemedizin im Umfeld der GOÄ

Digitalisierung im Gesundheitssystem

Seite 28

---

## Aus dem Bundesverband

Prof. Dr. Karl Lauterbach und Frank Rudolph im Interview

Seite 44

## UNSER TITELTHEMA

# WENIGER IST MEHR

Was macht ein gutes Leben aus? Ob Verzicht zu mehr Lebensqualität und Konsumgelassenheit zu nachhaltigem Glück verhilft, erfahren Sie in dieser Ausgabe.



**KEINE  
AUSGABE MEHR  
VERPASSEN!**



01 | 20 **PVS einblick**  
DAS MAGAZIN DER **PVS holding**

Kann man Glück kaufen?  
Die minimalistische Lebensweise ist auf dem Vormarsch  
Seite 6

Die Kunst des digitalen Lebens  
Rolf Dobelli über sein neues Buch  
Seite 10

Recht: Stärkung der externen Wahlartzkette  
Oberlandesgericht Düsseldorf widerlegt Landgericht Stade  
Seite 26

Telemedizin im Umfeld der GOÄ  
Digitalisierung im Gesundheitssystem  
Seite 28

Aus dem Bundesverband  
Prof. Dr. Karl Lauterbach und Frank Rudolph im Interview  
Seite 44

**UNSER TITELTHEMA**

# WENIGER IST MEHR

Was macht ein gutes Leben aus? Ob Verzicht zu mehr Lebensqualität und Konsumgelassenheit zu nachhaltigem Glück verhilft, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

**SCHNELLER,  
PAPIERLOS, MOBIL**

**MIT DEM PVS EINBLICK E-PAPER**

[pvs-einblick.de](http://pvs-einblick.de)

# editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

2020 hat angefangen, die Fastnacht ist gleich wieder vorbei und schon zeigen sich die ersten Krokusse und Schneeglöckchen. Sonnige Tage lösen neblige Stunden ab, und wir sind schon wieder mittendrin im neuen Jahr. Wir hoffen, auch Sie hatten einen angenehmen Start in diese Dekade.

Die PVS darf auf ein wirklich erfolgreiches Geschäftsjahr 2019 zurückblicken. Wir arbeiten mit einer zunehmenden Zahl von Mitarbeitern für immer mehr Kunden. Allein im vergangenen Jahr konnten über tausend neue Kunden gewonnen werden! Wir sind entschlossen, unseren Service permanent zu verbessern: für unsere Kunden und ihre Patienten – und für unsere Mitarbeiter. Die Zufriedenheit aller Beteiligten ist uns wichtig, denn unsere Dienste sollen für alle ein Gewinn sein. Diesen positiven Weg mit den dazu notwendigen Veränderungen wollen wir in 2020 gemeinsam fortsetzen!

Die neue Ausgabe der „PVS einblick“ ist gedruckt und randgefüllt mit Beiträgen, die für ein besseres Leben im frisch angebrochenen Jahrzehnt motivieren möchten.

Der Mensch hat die Welt vom Nord- bis zum Südpol in all ihren Facetten entdeckt und den Weltraum erobert. Wir haben uns von einfachen Jägern und Sammlern zu einer Menschheit mit unterschiedlichen Kulturen und Werten entwickelt. In der westlichen Welt leben wir im Überfluss einer Wohlstands- und Hightech-Gesellschaft auf der Suche nach unserer „Work-Life-Balance“ und fragen uns: Was macht ein gutes Leben aus? Wie können wir es optimieren, es voll auskosten? Was fehlt? Die Frage nach einem besseren Leben richtet sich auch nach Innen.

In unserem Magazin finden Sie exklusive Hintergrundbeiträge, fachspezifische Recherchen, Interviews und spannende Reportagen zum Thema Lebensqualität – auch unter dem Gesichtspunkt, ob nicht weniger mehr sein könnte. Beispielsweise erklärt uns Rolf Dobelli die befreiende Wirkung einer digitalen News-Diät, während Ines Maria Eckermann aufzeigt, wie wir Konsumgelassenheit und somit nachhaltiges Glück erlangen können.

In einer immer komplexer werdenden Welt kann das Thema „Selbstoptimierung“ jedoch längst nicht mehr nur im Hinblick auf das eigene Leben betrachtet werden. Globale Verantwortung rückt immer stärker in den Fokus und gute Vorschläge reichen nicht mehr aus.

Wir können die Welt zu einem besseren Ort machen, indem wir bessere Menschen werden.

Mit viel Glück schaffen wir das!



**Dieter Ludwig**  
Geschäftsführer  
der PVS holding GmbH



**Gerd Oelsner**  
Geschäftsführer  
der PVS holding GmbH



# UNSER TITELTHEMA WENIGER IST MEHR

AB SEITE

# 6



Foto: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

## GOÄ-Tipp

GOÄ 8: Abrechnung  
des Ganzkörperstatus

SEITE **25**



Foto: © Vacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com

## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie

**EINS VON DREI  
JAHRESABOS\*  
DER ZEITSCHRIFT  
„FLOW“**

FLOW: EINE ZEITSCHRIFT  
OHNE EILE, ÜBER KLEINES GLÜCK  
UND DAS EINFACHE LEBEN

\*Ein Jahresabo beinhaltet 8 Ausgaben

ALLE INFOS AUF SEITE **50**



„Impf Dich“-  
Initiative:  
Masernimpfung  
lebenswichtig

SEITE **40**



Foto: © yanadjan - stock.adobe.com

**Bundesverband  
Verrechnungsstellen  
Gesundheit e.V.**

Zwei-Klassen-Medizin?  
Prof. Dr. Karl Lauterbach (re.)  
und Frank Rudolph (li.) im  
Interview

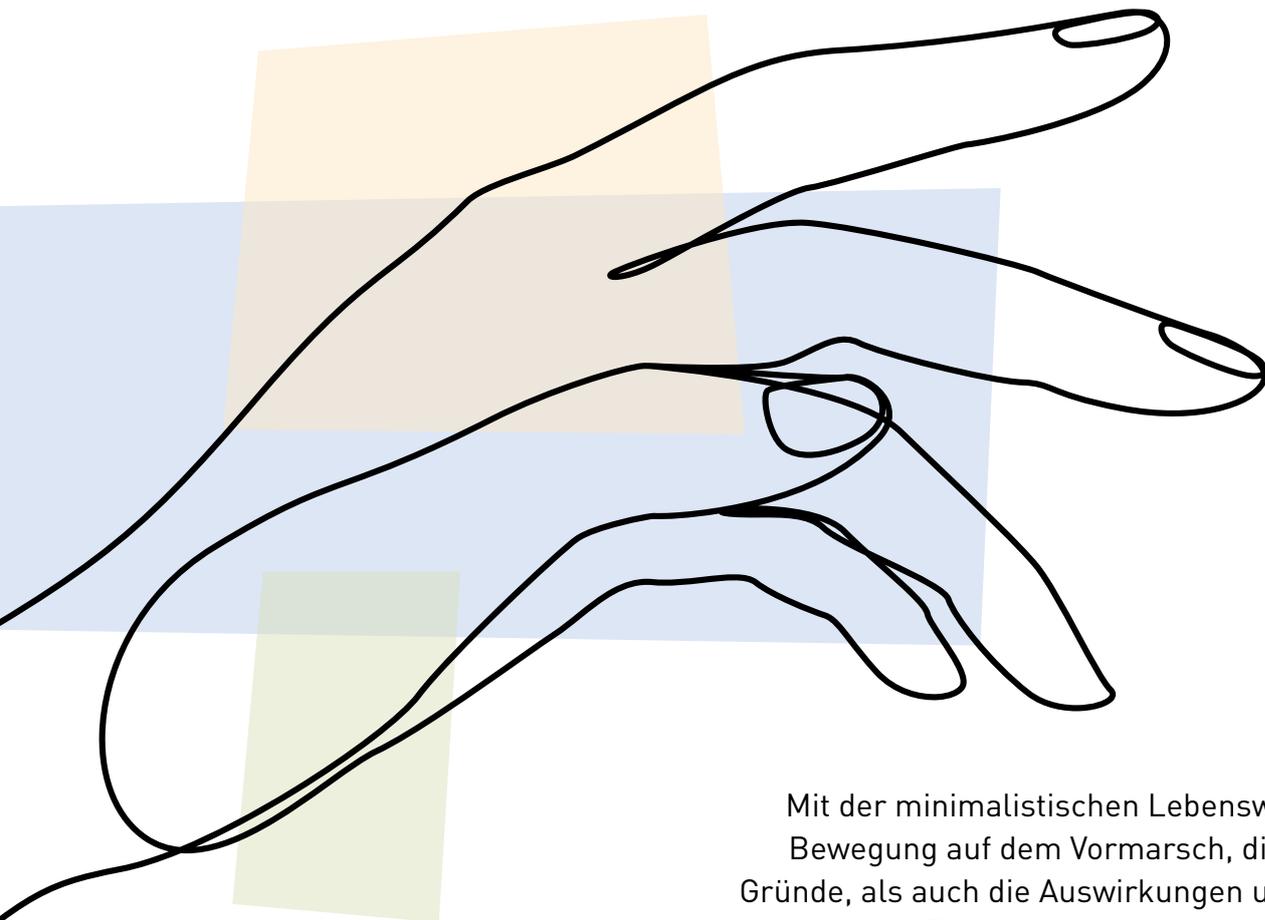
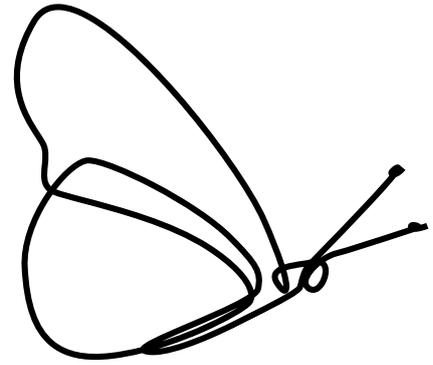
SEITE  
**44**



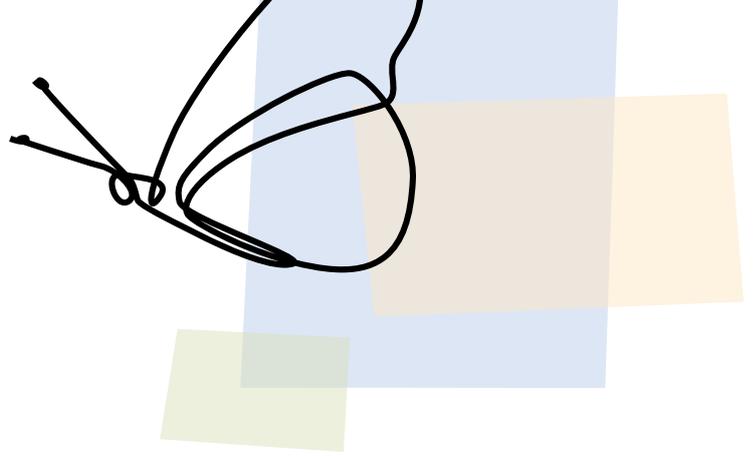
# inhalt

- 3 Editorial**  
**UNSER TITELTHEMA: WENIGER IST MEHR**
- 6 Kann man Glück kaufen?**  
Die minimalistische Lebensweise ist auf dem Vormarsch
- 8 Einfach besser machen**  
Unsere Tipps für ein einfacheres Leben
- 10 Die Kunst des digitalen Lebens**  
Rolf Dobelli über sein neues Buch
- 12 Wäre ich doch nur selbstbewusster!**  
Psychotherapeutin und Buchautorin Stefanie Stahl im Interview
- 15 Geistiges Entrümpeln**  
Journalistin Ines Maria Eckermann über Konsumgelassenheit
- 18 Buchtipps: Kondō & Co. – Wie das Leben leichter fällt**  
Spannende Ansätze, Tipps und Ratschläge zum Thema „Alltagsoptimierung“
- 20 Das Kind beim Fleischverzicht bestärken**  
Wenn das Kind sich vegetarisch ernähren möchte
- 22 Fasten – ein Weg zum Neubeginn**  
Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen
- 25 GOÄ-Tipp: GOÄ 8 – Abrechnung des Ganzkörperstatus**
- 26 Recht: Stärkung der externen Wahlartzkette**  
Oberlandesgericht Düsseldorf widerlegt Landgericht Stade
- 28 Telemedizin im Umfeld der GOÄ**  
Digitalisierung im Gesundheitssystem
- 30 Herausforderung Sucht**  
Die psychiatrische Abteilung der Praxis „SANO HAMBURG“ legt den Schwerpunkt auf ambulante Entgiftung und qualifizierten Entzug
- 34 Allein unter vielen**  
Sind allein lebende Menschen auch automatisch einsam?
- 36 Vier Tage mit Tausenden, die „MEHR“ wollen**  
12.000 Menschen besuchten die christliche Konferenz „MEHR 2020“ in Augsburg
- 40 Masern: Impfung lebenswichtig**  
Impfaufklärung, wie die „Impf Dich“-Initiative, rettet Leben
- 43 Jetzt Weiterempfehlen und Wunschprämie sichern**
- 44 Aus dem Bundesverband Verrechnungsstellen Gesundheit e. V.**  
Prof. Dr. Karl Lauterbach und Frank Rudolph im Interview
- 46 51. Vernissage in den Räumen der PVS**
- 48 PVS forum: Seminarprogramm von Februar bis Mai 2020**
- 50 PVS kurz + knapp**  
Meldungen aus den Regionen, Gewinnspiel, Jubiläen, Impressum

# KANN MAN GLÜCK KAUFEN?



Mit der minimalistischen Lebensweise ist eine Bewegung auf dem Vormarsch, die sowohl die Gründe, als auch die Auswirkungen unseres Konsums in den Fokus rückt. Immer mehr Menschen sehen Status, Karriere, Geld und Besitz nicht mehr als primäre Ziele an und reflektieren, worauf es im Leben wirklich ankommt. Dabei gelangen alle Minimalisten zur gleichen Erkenntnis: Weniger ist mehr! Ein Film dokumentiert diese bewusste Entscheidung für mehr Einfachheit im Leben.



Der Schlüsselsatz fällt ganz am Ende der rund 75 Minuten von „Minimalism: A Documentary About the Important Things“: „Liebt Menschen und benutzt Dinge, weil das Gegenteil niemals funktioniert.“ Urheber dieser Aussage ist Ryan Nicodemus, einer der beiden Hauptprotagonisten einer Produktion, die unter anderem beim Streaming-Dienst Netflix abrufbar ist. Es fallen unzählige weitere Denkanstöße, an denen man als Zuschauer respektive Konsument zu kauen hat. Wieso etwa füllen so viele Menschen, die eine Leere im Leben verspüren, diese mit Käufen? Wie kann es sein, dass Geld schneller ausgegeben als verdient wird? Und was ist das überhaupt für eine „Überlebensstrategie“, die Sucht nach immer mehr aufrecht zu erhalten?

Der Regisseur Matt D'Avella begleitet in seiner Dokumentation die beiden „Minimalists“ Ryan Nicodemus und Joshua Fields Milburn auf einer Reise quer durch die USA, in deren Zuge die beiden ihr Buch „Everything that remains“ („Alles was bleibt“) vorstellen. Das tun sie anfangs nur vor einer Handvoll Menschen, im Laufe der Tour vor einem stetig wachsenden Publikum und schließlich berichten sie in den großen US-amerikanischen TV-Stationen von ihrer genügsamen Lebensphilosophie. Denn diese scheint den Geist der Zeit zu treffen: Auf der ständigen Suche nach Zufriedenheit und Glück häufen die Menschen immer mehr Kram an und horten daheim Bücher, DVDs, Schuhe und Klamotten. Mehr Optionen bedeuten aber auch oftmals mehr (Kauf-)Druck. Im Rahmen einer minimalistischen Lebensweise aber gilt es, den Zweck eines jeden Besitzes zu überprüfen und sich zu fragen, inwiefern ein bestimmtes Produkt das eigene Leben bereichert.

### Mehr Energie und Ressourcen

Der heute überzeugte Minimalist Ryan Nicodemus kann sich noch gut an den Punkt erinnern, an dem er in seinem

einstigen Job für einen Konzern merkte, dass in seinem Leben etwas falsch lief: „Ich denke, mir ging ein Licht auf, als ich meinen Leuten zeigte, wie man Handys an Fünfjährige verkauft. Ich dachte, was mache ich hier?“ Immer wieder präsentiert die Dokumentation Bilder aus Shopping Malls, in denen unzählige Kunden Geschäfte stürmen, nach vermeintlichen Sonderangeboten jagen und sich gegenseitig Kartons aus den Händen reißen. Eine US-amerikanische Realität, die längst in Form von „Black Friday“, „Cyber Monday“ & Co. zu uns herübergeschwappt ist und folgenden Denkfehler begünstigt: „Ich habe so viele Sachen – nun sollte ich doch glücklich sein.“ Minimalismus steht allerdings nicht einfach nur für weniger Besitz. Vielmehr bedeutet diese Lebensweise, sich bewusst für die Dinge zu entscheiden, die einem wichtig sind. Denn wer sich aufs Wesentliche konzentriert, verfügt automatisch über mehr Energie und Ressourcen im Leben.

So kommen in „Minimalism: A Documentary About the Important Things“ neben Nicodemus und Fields Milburn noch viele weitere Personen zu Wort, die von ihrem minimalistischen Lebensweg berichten. Sie leben in so genannten „Tiny Houses“ auf 15 bis 45 m<sup>2</sup>, reparieren defekte Gegenstände anstatt sie zu entsorgen und reduzieren radikal die Anzahl ihrer Klamotten im Schrank. Überhaupt: Kleidung. „Die Ära der schnellebigen Mode, in der wir Kleidung in Ausbeutungsbetrieben herstellen um die wahren Arbeitskosten zu vermeiden, hat deren Preis so weit gedrückt, dass gebrauchte Kleidung wertlos geworden ist“, so die Ökonomin und Soziologin Juliet Schor in der Dokumentation. Eine Wirtschaft also, die eine extreme und tiefgehende Unnachhaltigkeit widerspiegelt. Erschien früher maximal zu jeder Jahreszeit eine neue Modekollektion, kann man sich heute im Verlauf von 52 Saisons pro Jahr neu einkleiden. Überspitzt gesagt: Die Modeunternehmen forcieren, dass ihre Käufer sich nach einer

Woche „aus der Mode fühlen“, damit sie in der kommenden einen Grund haben, etwas Neues kaufen.

### Nicht über den eigenen Verhältnissen leben

Wer sich mit den Themen „Minimalismus“ und „Weniger ist mehr“ befassen möchte, findet in „Minimalism: A Documentary About the Important Things“ einen idealen Einstieg. Dass der Film nicht gänzlich ohne eine amerikanische Färbung auskommt, soll dabei nicht unter den Tisch fallen. Wenn etwa der berühmte Hollywoodstar Jim Carrey mit „Ich wünschte, jeder könnte reich und berühmt werden, damit sie sehen, dass es nicht die Antwort ist“ zitiert wird, mag das im ersten Moment ironisch klingen – leicht gesagt, wenn man doch eben reich und berühmt ist. Andererseits: Wer könnte die Unbedeutsamkeit dieser zweifelhaften Werte besser beurteilen? Auch suggerieren Ryan Nicodemus und Joshua Fields Milburn nicht, dass wir fortan ausschließlich in winzigen Häuschen mit wenig Besitztümern leben sollen. Vielmehr reicht es, nicht über den eigenen Verhältnissen zu leben und darauf zu verzichten, zwecklose Dinge anzuschaffen. Fields Milburn bringt es auf den Punkt: „Wir versuchen, den Leuten zu zeigen, dass es für uns eine andere Art zu leben gibt. Der Grund, warum wir diese Geschichte mitteilen, ist es, Menschen zu helfen, diesen Appetit nach mehr Dingen zu zügeln. Weil es so ein zerstörerischer Weg ist.“ Glück und Zufriedenheit warten eher in der entgegengesetzten Richtung, möchte man bei diesem passenden Bild bleiben. ●

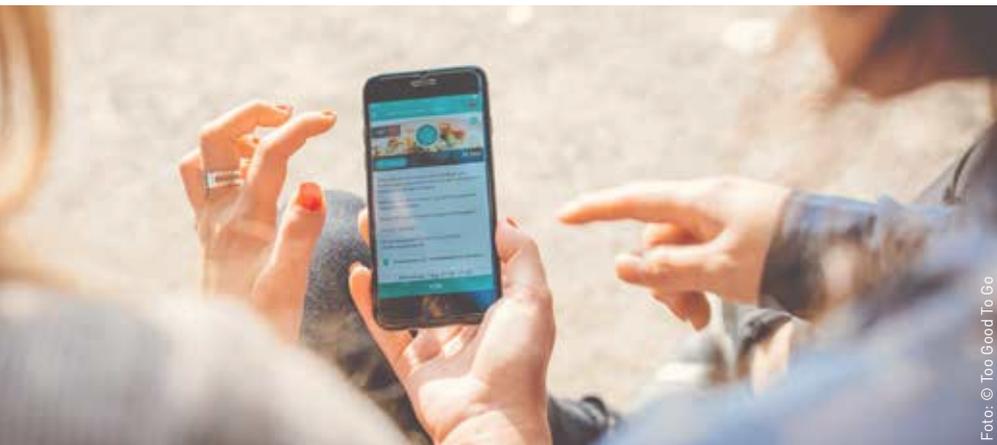
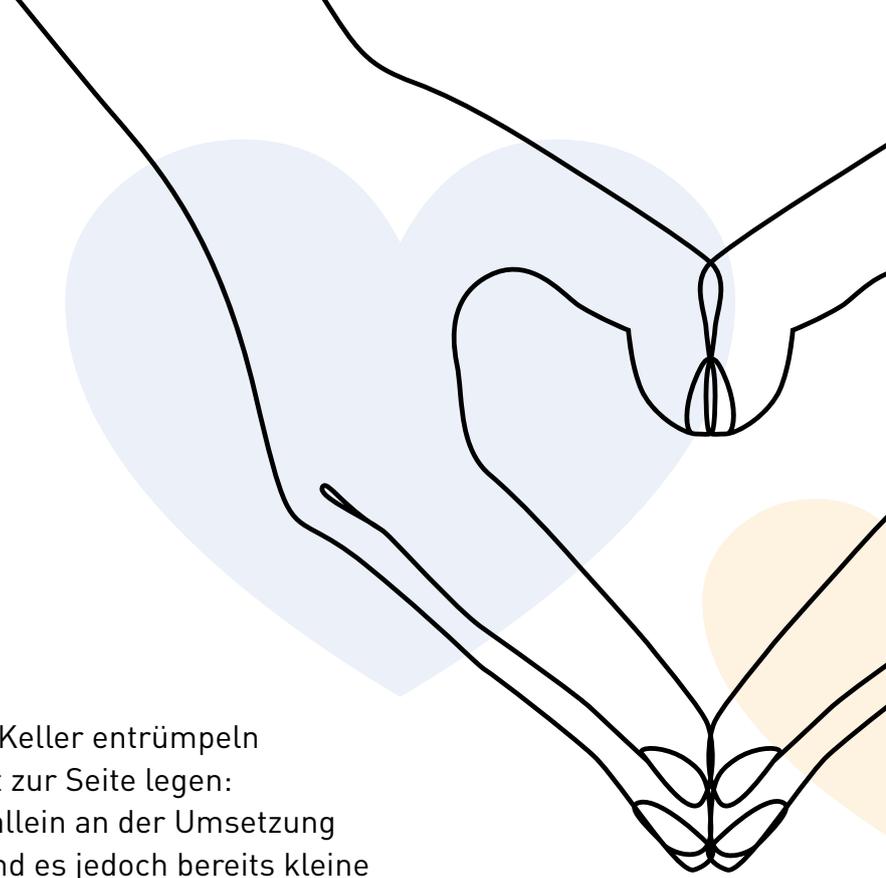


### ROBERT TARGAN

Freier Texter,  
Autor & Redakteur  
[roberttargan.de](http://roberttargan.de)

# EINFACH BESSER MACHEN

Weniger Lebensmittel wegwerfen, den Keller entrümpeln und öfter mal das Smartphone bewusst zur Seite legen: Gute Vorsätze sind schnell formuliert, allein an der Umsetzung hapert es hin und wieder. Manchmal sind es jedoch bereits kleine Ideen, die zu großem Erfolg führen können, wie diese Übersicht zeigt.



## FINGER WEG VOM HANDY

Ein neues Trendobjekt aus Schweden könnte bald schon auch hierzulande zum Renner avancieren – dabei handelt es sich auf den ersten Blick lediglich um eine einfache Holzkiste. Doch eben diese Kiste sagt sehr viel über die heutige Zeit aus, handelt es sich doch um eine Box, die unsere Smartphone-Sucht bekämpfen soll. Wer sich eine digitale Auszeit nehmen möchte, sperrt sein Mobilgerät kurzerhand in eben diese Holzkiste.

Trendforscher berichten von großem Interesse in Schweden und einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone. Und natürlich floriert der Markt bereits, denn vom hölzernen Design-Stück bis hin zur transparenten Kunststoffvariante ist alles zu haben – mit und ohne Loch für das Ladekabel oder gleich mit Zeitschloss. Auch Gastronomen rufen mittlerweile zusehends zu mehr „Digital Detox“-Disziplin auf: In New York können Gäste des Restaurants „Hearth“ ihre Handys in eine Zigarrenkiste sperren; die Kaffeehauskette „Le Pain Quotidien“ tischte im Rahmen einer Aktion gar all jenen Gästen ein Gratis-Dessert auf, die ihr Mobilgerät in eine Holzkiste verbannten.

## TOO GOOD TO GO

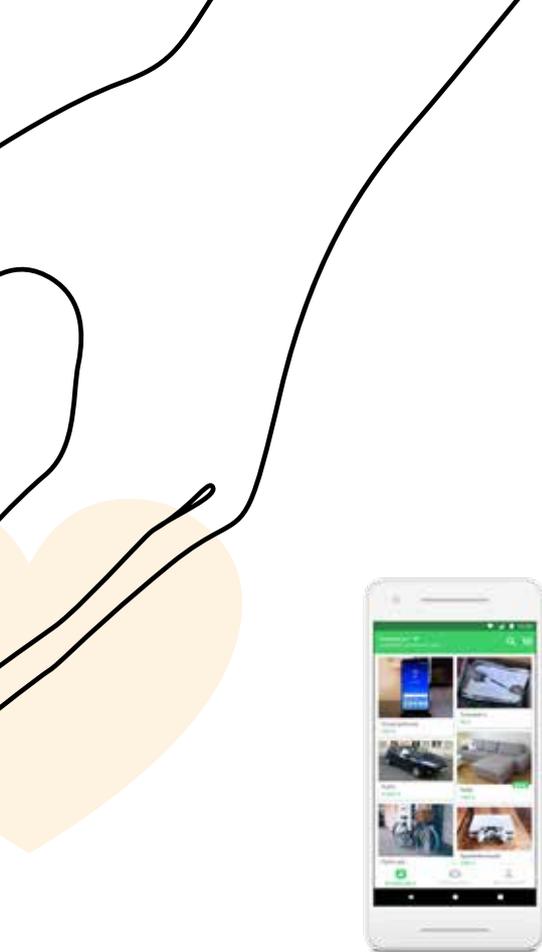
Eine Zahl, die nachdenklich stimmt: Pro Jahr landen hierzulande rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll! Ob im Einzelhandel, in der Gastronomie oder daheim: Insgesamt sind davon ganze 10 Millionen Tonnen vermeidbare Abfälle. Der Dienstleister „Too Good To Go“ trägt diese Tatsache bereits im Unternehmensnamen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, einen Beitrag gegen diese Verschwendung zu leisten. Kooperierende Bäckereien, Restaurants, Hotels und Supermärkte packen einwandfreies, unverkauftes Essen in eine sogenannte „Wundertüte“, die per App zum reduzierten Preis erworben werden kann. Eine absolute Win-Win-Situa-

tion, wie der Anbieter unterstreicht, spart der Kunde doch Geld und verschwenden die Unternehmen weniger Lebensmittel. „Unsere Vision ist eine Welt ohne Verschwendung. Wir glauben an große Veränderungen – wenn alle am selben Strang ziehen“, so die Macher von „Too Good To Go“. Per Klick ein Schritt in die richtige Richtung.



Too Good To Go

toogoodtogo.de



## SHPOCK

Secondhand-Shopping mit dem Smartphone: Die Kleinanzeigen- und Marktplatzplattform „Shpock“ („Shop in your pocket“) vereint hierzulande Millionen private Käufer und Verkäufer und ersetzt – wenn man es denn möchte – den Flohmarktbesuch. Längst hat sich die App auch als beliebte ebay-Alternative etabliert, denn im Handumdrehen lassen sich aussortierte DVDs, Bücher, Möbel oder Klamotten an potentielle Interessenten verkaufen. Nach Eingang einer Anfrage kann der entsprechende Deal vom Anbieter bestätigt werden – stimmen beide Parteien einem entsprechenden Angebot zu, gilt der Kaufvertrag als verbindlich. Auch Feilschen ist erlaubt: Sagt dem Käufer ein gebotener Preis nicht zu, kann ein Gegenangebot formuliert werden. Der digitale Flohmarkt ist äußerst umfangreich: Von Elektronik, Mode und Accessoires über Baby- und Kinderkleidung, Möbel und Gartenutensilien ist alles dabei. Auch Autos und Immobilien werden über „Shpock“ gehandelt.



shpock.com

## BOOKSHARING

Ausgelesene Bücher wandern meist ins heimische Regal und werden fortan – wenn überhaupt – nur noch selten hervorgeholt. Manch ein fleißiger Leser soll nicht mal vor dem Gang zum Altpapiercontainer Halt machen! Wer im Wohnzimmer Platz schaffen möchte und gleichzeitig eine Alternative zur Wegwerfkultur sucht, ist mit dem beliebten Trend des „Booksharings“ bestens beraten. In immer mehr Städten finden sich hierzulande offene Bücherschränke, die für jedermann zugänglich sind. Das einfache Prinzip: Aussortierte Bücher können rund um die Uhr zur Verfügung gestellt, mitgenommen oder ausgeliehen werden. Listen und Karten öffentlicher Bücherschränke sind im Internet bequem zu recherchieren. Doch es geht noch eine ordentliche Portion unorganisierter! Was einst in kleinen, urbanen Nachbarschaften in den USA begann, schwappte auch irgendwann zu uns herüber: Bücher werden planlos auf Bänken, U-Bahn-Sitzen oder in selbst gezimmerten Kästen platziert – bereit zur Mitnahme.

Illustration: © natalatado - stock.adobe.com

## MUSEUM DER DINGE

Wer sich nur schwer von über die Jahre angehäuften Erinnerungsstücken und Gebrauchsgegenständen trennen kann, sollte sich auf den Weg ins Berliner „Museum der Dinge“ machen: Dort erwartet den Sammelwütigen eine Art „Konfrontationstherapie“. Die Ausstellung vereint über 40.000 Gegenstände des Alltags, die vom 1907 gegründeten Deutschen Werkbund (DWB) dokumentiert und archiviert wurden. Da finden sich hochkarätige Designerstücke und No-Name-Massenprodukte, elegant geschwungene Vasen und schmuckloser Kitsch. Ziel des DWB ist es, die Geschichte der deutschen Produktkultur zu reflektieren – dass dabei schnell die Grenzen zwischen Ramsch und Nutzwert verschwimmen, ist angestrebter Teil der Schau. Massenware, kunstgewerbliche Einzelstücke und industrielle Erzeugnisse: In unzähligen Vitrinen sind allerlei Materialien, Formen und Objekte zu bestaunen. Idealer Ausgangspunkt, um das persönliche „Museum der Dinge“ in den eigenen vier Wänden zu überdenken.



museumderdinge.de



Foto: © Helpling

## HELPLING

Per App eine zuverlässige Reinigungskraft buchen? Mit „Helpling“ ist das möglich, denn die Anwendung ist Europas führender Online-Marktplatz zur Vermittlung haushaltsnaher Dienstleistungen. Wer die Plattform ansteuert, kann als Nutzer eine persönliche Preisspanne festlegen, sodass nur die Anbieter vermittelt werden, deren Preis zur Vorstellung des Kunden passt. Nimmt die ausgewählte Reinigungskraft den Auftrag an, erfolgt eine Benachrichtigung per SMS und E-Mail. Die App hält zudem eine Chat-Funktion bereit, um direkt mit der Reinigungskraft im Vorfeld Prioritäten, Aufgaben und Termine absprechen zu können. Funktionstüch-

tige Utensilien und Reinigungsmittel stellt der Nutzer; die sichere Bezahlung erfolgt online. Und auch im Falle eines Schadens ist vorgesorgt: Die Helpling-Plattform unterhält eine Haftpflichtversicherung mit einer Deckungssumme von 5.000.000 Euro – jede Reinigungskraft ist entsprechend mitversichert. Per Bewertungs-Tool kann der Nutzer anschließend eine Empfehlung aussprechen.



helpling.de

### ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur  
roberttargan.de

# DIE KUNST DES DIGITALEN LEBENS

Was könnte zum aktuellen Titelthema der PVS einblick besser passen, als mit dem Schriftsteller Rolf Dobelli über seinen neuesten Bestseller zu sprechen, denn er unterbreitet uns damit seinen Vorschlag für ein besseres Leben nach dem Motto „weniger ist mehr“.

**M**it dem Titel „Die Kunst des digitalen Lebens“ empfiehlt er uns eine News-Diät und verspricht uns ein genussvolles Leben mit klarerem Denken, wertvolleren Einsichten und besseren Entscheidungen. Er selbst lebt seit zehn Jahren gänzlich ohne News und kann die befreiende Wirkung aus erster Hand schildern.

„News sind für den Geist, was Zucker für den Körper ist: ein verführerisches Gift. Der ganze Denkorganismus gerät durcheinander“, schildert er die Problematik anschaulich in seinem Buch und nennt Twitter, Facebook und Co. „brodelnde Meinungsvulkane“. Deshalb habe er Fernseher, Radio und selbst die Tageszeitungen radikal verbannt. Er habe sich von allen On-

lineportalen abgemeldet, die News-Webseiten im Handy gelöscht und sei auch nie mehr zurückgekehrt.

Rolf Dobelli wurde 1966 in Luzern geboren. Er studierte Wirtschaft und promovierte in Philosophie an der Universität St. Gallen. Danach war er als Manager und Unternehmer tätig. Mit 35 Jahren schrieb er sein erstes Buch. Es folgte ein Bestseller nach dem anderen. Sie wurden in 45 Sprachen übersetzt.

Rolf Dobelli, der in der Schweizer Bundesstadt Bern lebt, ist auch Gründer und Intendant der Stiftung WORLD.MINDS, einer „invitation-only community“ – einem Gipfeltreffen für Ideen, an dem Macher und kluge Köpfe aus Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und Politik teilnehmen. Und es ist genau dieser Mann – Gründer einer solchen Stiftung – der sich seit 10 Jahren erfolgreich in News-Abstinenz übt.

*Zu Ihrem Lebenskonzept gehören gewisse Kompetenzkreise, zu denen sie die passenden Medien auswählen. Wie funktioniert das?*

**Rolf Dobelli:** Wenn Sie erfolgreich sein wollen, sollten Sie maximal drei Kompetenzkreise bilden – für Privates, Berufliches und Ihr Hobby. Denn nur wenn Sie sich konzentrieren und nicht alles machen, werden Sie überdurchschnittlich gut. Je mehr ich darüber nachgedacht habe, desto stärker ist dieses Bild in mir verhaftet, dass man wissen muss, wo man wirklich überdurchschnittliche Fähigkeiten hat und dann diesen Kreis nicht verlässt. Wenn man da drin ist, erreicht man ein gewisses Maß an Meisterschaft und wird dann auch erfolgreich in dem, was man tut. Das Konzept stammt von Warren Buffett und es scheint mir perfekt für jede Profession: Egal, ob Sie Arzt sind oder Manager – es gibt Fachmedien, Kollegen, Kongresse, denen Sie vertrauen können und durch die Sie klüger werden.

*Zu den wichtigsten Kompetenzkreisen zählen Sie die Familie. Hat sie sich Ihrer Abstinenz angeschlossen?*

Meine Frau hat rein intuitiv schon viel früher mit dem News-Konsum aufgehört, während ich mich aktiv entwöhnen musste.





Rolf Dobelli:  
Die Kunst des digitalen Lebens:  
Wie Sie auf News verzichten und  
die Informationsflut meistern  
Piper, 256 Seiten, 20,00 €

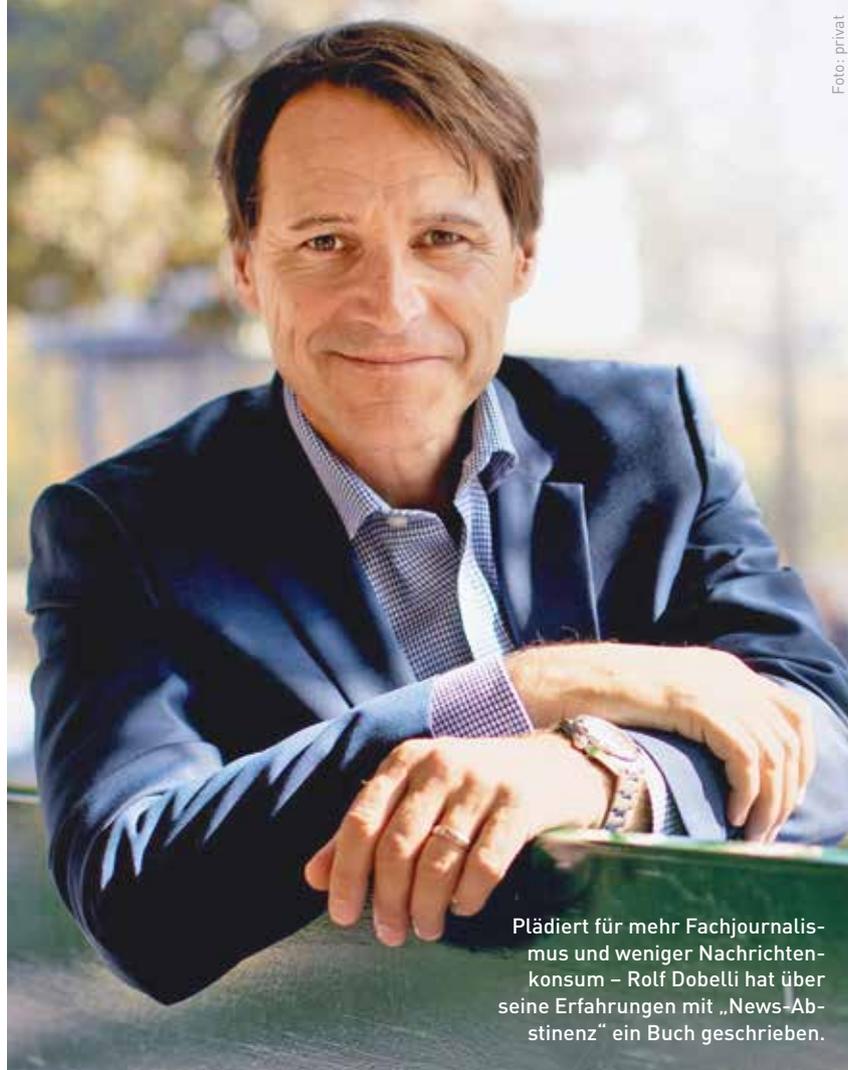


Foto: privat

Plädiert für mehr Fachjournalismus und weniger Nachrichtenkonsum – Rolf Dobelli hat über seine Erfahrungen mit „News-Abstinenz“ ein Buch geschrieben.

*Ihrer Ansicht nach werden viel zu viele Meinungen produziert und zu wenig Fakten. Welcher Form des Journalismus geben Sie eine Zukunft?*

Eindeutig dem Fachjournalismus mit Enthüllungen über Missstände einerseits und Analysen und Erklärungen andererseits. Der Journalismus sollte sich fokussieren und die Berichterstattung nicht in die Breite, sondern in die Tiefe gehen. Ob im Bus, der Bahn, auf der Straße oder im Café, überall begegnen uns Menschen, die auf ihr Handy oder ihren Laptop schauen und Nachrichten konsumieren. Sie sind davon überzeugt, dass diese Zeitgenossen die Welt nicht besser, sondern schlechter verstehen, weil sie an „Wahrnehmungsverzerrungen leiden“ und nur ihre Zeit vergeuden. Sie würden durch die Informationsflut weder erfolgreicher, noch glücklicher, sondern maximierten vielmehr ihre Sorgen. Nachrichtenkonsum lenkt uns nicht nur vom Wesentlichen ab, er setzt unseren Organismus unter Dauerstress. Hier spielt ein Teufelskreis, der uns von innen her aushöhlt. Die Medien füttern uns mit kleinen Häppchen trivialer Geschichten, mit Leckerbissen, die unseren Hunger nach Wissen aber keineswegs stillen. Anders als bei Büchern

und langen, gut recherchierten Artikeln stellt sich beim News-Konsum keine Sättigung ein. Er wird vielmehr zur Sucht.

*Und das Gegenprogramm zu den News?*

Es sind die langen Formate: lange Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, Essays, Features, Reportagen, Dokumentarsendungen und Bücher. Viele dieser Inhalte sind wertvoll, liefern neue Erkenntnisse und Hintergrundinformationen. Verzichteten wir doch auf die trivialen Geschichten, die Skandale und aufsehenerregenden Breaking News! Sie kosten uns zwischen 60 und 90 Minuten pro Tag. Das ist mehr als ein Monat pro Jahr. Vertiefen wir uns lieber in „Die Kunst des digitalen Lebens“.

*Um es mit Altkanzler Gerhard Schröder zu sagen: „Rolf Dobelli schreibt klar, klug und überzeugend.“*



**DR. CHRISTINE WINKLER**

Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

Foto: © humsstedt/pix - stock.adobe.com

# WÄRE ICH DOCH NUR SELBSTBEWUSSTER!



Ob kleine Schüchternheit oder handfeste Grundverunsicherung: Viele Menschen wünschen sich mehr Selbstbewusstsein. Dabei lohnt ein Blick auf die eigene Geschichte.

Wer über ein starkes Selbst verfügt und zielstrebig durchs Leben wandelt, begegnet seinen Mitmenschen auf Augenhöhe. Doch was tun, wenn es an Selbstwertgefühl mangelt und dies in verschiedenen Lebensbereichen zur Last wird? Die Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl zeigt in ihrem Ratgeber „So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl“ auf, was fehlende Ich-Stärke im Alltag bewirkt und wo die Hebel zur Veränderung angesetzt werden können.



Foto: © Die Photographin

**Stefanie Stahl** (1963 in Hamburg geboren und dort aufgewachsen) arbeitet als Psychotherapeutin und Buchautorin in freier Praxis in Trier. Auch bietet sie als Speakerin Seminare zu den Themen Bindungsangst und Selbstwertgefühl an. Ihr Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ ist seit 2017 durchgängig Jahresbestseller im Bereich Paperback/Sachbuch. In ihrer neuen Zeitschrift „Brigitte Leben! Das Coaching Magazin mit Stefanie Stahl“ behandelt die Autorin psychologische und gesellschaftliche Themen – tiefgehend, aber unterhaltsam.

**M**enschen mit wenig Selbstwertgefühl eignen sich gewisse Überlebensstrategien an, um durch den Alltag zu kommen. Wie schwer fällt es Betroffenen, dieses Verhalten an sich zu erkennen?

**Stefanie Stahl:** Es gibt durchaus Menschen, die es kategorisch ablehnen, über sich selbst nachzudenken. Da wird die Angst vor Selbsterkenntnis möglichst verdrängt. Im ersten Schritt ist also eine innere Bereitschaft notwendig. Menschen, die diese mitbringen, können reflektieren, wie sie aufgewachsen sind und was sie von ihren Eltern gelernt haben. Das ist ganz entscheidend: Diese Prägung kann man verstehen wie ein Brillen, durch die man die Welt sieht. Es ist immens wichtig, sich diese Brille genauer anzuschauen.

*Den einen plagt die kleine Unsicherheit, der andere ist vielleicht bereits in einer Depression versunken. Inwiefern hängen psychische Probleme mit einem geringen Selbstwertgefühl zusammen?*

Jeder hat natürlich sein kleines Päckchen zu tragen – aber auch hier spielen die persönlichen Prägungen eine große Rolle. Wer aus einem Elternhaus stammt, wo Mutter

und Vater oft gestresst waren, konnte dies in Kindertagen nicht nachvollziehen. Da verfestigte sich dann aber vielleicht der Gedanke: „Ich falle Mama und Papa zur Last.“ So entstehen tiefe innere Programme, die als unbewusstes Muster bis ins Erwachsenenalter mitgenommen werden. Mit weitreichenden Folgen.

*Welche zum Beispiel?*

Da können sich verschiedene Lebensgefühle entwickeln: „Ich bin meinen Mitmenschen schnell zu viel“ oder „Ich muss mich sehr anstrengen, damit Leute mich mögen und annehmen.“ Vielleicht entsteht auch ein Helfersyndrom oder der betroffene Mensch strebt nach absoluter Perfektion. Auch Überangepasstheit kann eine Folge sein – aus lauter Angst, abgelehnt zu werden. Da wäre es wichtig zu erkennen, dass es sich eben um alte Prägungen handelt.

*Sie sprechen da von einer „Dauerwunde“ ...*

... unter der viele Menschen leiden. Der Betroffene versucht mit verschiedenen Selbstschutzstrategien den „Schmerz“ zu kompensieren und verhält sich so, dass er

diese „Wunde“ nicht spürt. Die Eltern haben ihm vielleicht nicht hinreichend das Gefühl vermittelt, dass sie ihn lieben, so wie er ist. Daraus entsteht dann später eine große Grundverunsicherung. Da braucht es dann manchmal nur ein Körnchen Salz, um die Wunde wieder zum Brennen zu bringen. Andere Menschen wählen wiederum den gegenteiligen Weg und sagen sich: „Ihr könnt mich alle mal!“

*Letztgenannte Spezies ordnen Sie im Buch als „Zicken“ ein, egal ob weiblich oder männlich. Wie sieht deren Taktik aus?*

Die verlassen sich am liebsten nur auf sich selbst und machen sich von niemandem abhängig. Sind wenig angepasst und alles andere als pflegeleicht. Hier fallen mir diese typischen Ellbogenmenschen ein, die mit dem notorischen Gefühl durch die Welt laufen, dass sie zu kurz kommen. Ich spreche da tatsächlich gerne von „Zicken“ – das sind eben nicht die, die nach Harmonie streben und immer alles richtig machen möchten. Sondern die, die sich viel zu früh wehren, weil sie sich auch viel zu früh angegriffen fühlen. Immerhin: Bei diesen Menschen weiß man wenigstens, woran man ist.



**Stefanie Stahl:**  
So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl  
Ellert & Richter Verlag,  
256 Seiten, 14,95 €

*Kommunikation spielt hier also eine große Rolle, oder?*

Kommunikation ist ja immer ein Ergebnis davon, wie ich die Welt wahrnehme. Wer das Gefühl hat, nicht zu genügen und gleichzeitig andere Menschen als überlegen wahrnimmt, kann zum einen Aggressionen entwickeln, oder aber auch in seiner Kommunikation defensiv agieren, um sich vor Angriffen zu schützen. Beide Fälle sind nicht authentisch. Weisen zwei Menschen eine völlig unterschiedliche Wahrnehmung auf, können diese nie auf einen gemeinsamen Nenner kommen. Ich verwende da gern das Bild zweier Menschen, die in New York in gegenüberliegenden Hochhäusern leben: Der eine wohnt im 50. Stock, mit bester Sicht inklusive Central Park, der andere sitzt im dritten Stock und sieht nur die Cola-Werbung.

*Da herrscht keine gemeinsame Wirklichkeit.*

Genau – es sei denn, beide reflektieren eben, dass sie in völlig verschiedenen Eta-

gen hocken. So ist es im wirklichen Leben auch: Wenn ich mich selbst nicht reflektieren kann und nicht weiß, wo ich stehe, bin ich voll identifiziert mit meiner Sicht auf die Wirklichkeit und glaube alles, was ich sehe und fühle. Dann steht mein Gegenüber mit mir aber auf verlorenem Posten.

*Bei Kritik verfallen unsichere Menschen nicht selten in eine Verteidigungshaltung, streiten ab, sind schnell gekränkt. Was raten Sie bei dieser Problematik?*

Da ist es von Vorteil, Kritik als das zu erkennen, was sie ist: Nämlich Kritik an einer bestimmten Verhaltensweise und nicht am gesamten angesprochenen Menschen. Ein weiteres Bild: Befindet sich in einem großen Blumenstrauß eine einzige welke Blume, wertet das nicht den gesamten Strauß ab. Heißt: Werden unsichere Menschen kritisiert, setzt schnell das „Ich bin ein Versager!“-Programm ein und sie stellen sich komplett in Frage.

*Wie lassen sich diese übernommenen Einstellungen, Emotionen und Werte denn „entrümpeln“, damit sie nicht zur dauerhaften Belastung geraten?*

Da schlage ich eine „persönliche Bestandsaufnahme“ vor, indem man sich fragt: „Was habe ich von meinen Eltern mitbekommen und wie sehe ich das?“ Also die eigene Meinung hinterfragen und behalten, was man gut findet und „rauswerfen“, was man an bestimmten Werten eigentlich nur übernommen hat. Sich durchaus eingestehen, dass man nicht fehlerfrei ist und die ein oder andere Macke akzeptieren. Schritt für Schritt kann man sich so von seinem – wie ich es nenne – Schattenkind lösen.

*Gleichzeitig betonen Sie, wie wichtig es ist, dankbar zu sein, positive Gedanken zu formulieren und bewusst zu genießen.*

Ich sage immer: „Man darf das Gehirn nicht sich selbst beim Denken überlassen.“ Denn aufgrund der genetischen Veranlagung hat es die Neigung, sich immer auf das Negative zu fokussieren. Der Steinzeitmensch musste schließlich darauf achten, neben den 50 gut schmeckenden Pflanzen nicht die eine giftige zu erwischen. Das Gehirn möchte also immerzu Baustellen aufräumen – dadurch kann es sich in negativen Gedanken festfressen. Es ist wichtig, dass man sich bei diesem Vorgang ertappt, einen Schritt zurückgeht

und bewusst auf Weitwinkel stellt: Nicht darauf schauen, was man nicht kann, sondern darauf, was alles da ist.

*Selbstsicherheit lässt sich also erlernen?*

Nehmen wir einen Menschen, der total nach Harmonie strebt. Der immer versucht, alles richtig zu machen und konfliktscheu ist. Dieser erkennt nicht, dass er durch sein Harmoniebestreben vielleicht seine Beziehung belastet, dass er nicht ganz ehrlich ist und es viel fairer wäre, öfter mal den Mund aufzumachen. Harmoniestreber ärgern sich meist nach innen und werden immer wütender auf eine Person, ohne diese davon wissen zu lassen. Jenen Menschen entgegen ich dann: „Versuch doch mal, etwas offener und konfliktfähiger zu sein. Hör auf, dich auf die falschen Schwächen zu fokussieren.“

*Gibt es einen Tipp, um positive Gedanken zu forcieren?*

Ich weiß von vielen Menschen, dass sie zum Beispiel abends in ein Dankbarkeitstagebuch schreiben und das als sehr hilfreich empfinden. Sich fünf Minuten mit der Frage zu beschäftigen: „Wofür kann ich heute dankbar sein?“ Wer diese Disziplin aufbringt wird bald bemerken, dass sich die Wahrnehmung verändert, da man auch schon während des Tages viel mehr darauf achtet, wofür man dankbar sein kann. Eine simple Maßnahme, die aber absolut hilfreich ist. ●

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



Auch in ihrem Coaching-Magazin gibt Stefanie Stahl ihren Lesern wertvolle Antworten.

**ROBERT TARGAN**

Freier Texter, Autor & Redakteur  
[roberttargan.de](http://roberttargan.de)

# GEISTIGES ENTRÜMPELN

Das brandneue Smartphone gerät nach nur wenigen Monaten zum überholten Elektroschrott und die euphorisch gekauften Klamotten landen schon bald ganz hinten im Schrank: Nur kurz scheint es anzuhalten, das durch Konsum erlangte Glück. Unsere Sucht nach Neuem macht sich dabei nicht nur auf dem Konto bemerkbar – sie belastet auch die Umwelt. In ihrem Buch „Ich brauche nicht mehr“ zeigt die Journalistin Ines Maria Eckermann auf, wie wir Konsumgelassenheit und somit nachhaltiges Glück erlangen können.

**M**anch einer erhofft sich, das schnelle Glück in Ratgebern zu finden. Hat aber nicht jeder Mensch eine andere Vorstellung von Glück?

**Ines Maria Eckermann:** Das halte ich auch für schwierig – ein Buch kann da bestenfalls erste Ideen und Ansätze liefern. Meines Erachtens ist Glück eine Lebenseinstellung, zu der man sich vielleicht etwas anlesen kann. Verinnerlichen muss man es jedoch letztlich selber.

*Auch der Kauf einer Ware kann für Glücksgefühle sorgen. Wie lange halten diese an?*

Manche Menschen glauben, dass bestimmte Dinge sie glücklich machen können. Und für gewisse Dinge scheint das sogar zu stimmen, denn manche Studien zeigten, dass bestimmte Gegenstände uns tatsächlich glücklicher machen können, wenn unser Lebensstandard zuvor sehr niedrig war. Allerdings hält dieser Effekt im Schnitt nur für drei bis sechs Monate. Der Mensch gewöhnt

sich recht schnell an neue Umstände, seien es schlechte oder eben auch gute. In der Regel überschätzen wir aber den Effekt einer Neuanschaffung auf unsere Lebensqualität.

*Bei Instagram und Co. scheinen materielle Dinge zudem den Zweck des Imponierens zu erfüllen ...*

Wir sind soziale Wesen, möchten letztlich „dazugehören“ und Teil einer Gruppe sein. In sozialen Netzwerken bekommen wir die-



Kleider machen Leute – aber nicht immer glücklich. Das Hochgefühl einer Neuanschaffung hält oft nicht lange an.



Ines Maria Eckermann:  
Ich brauche nicht mehr  
Tectum Wissenschaftsverlag,  
336 Seiten, 25,00 €

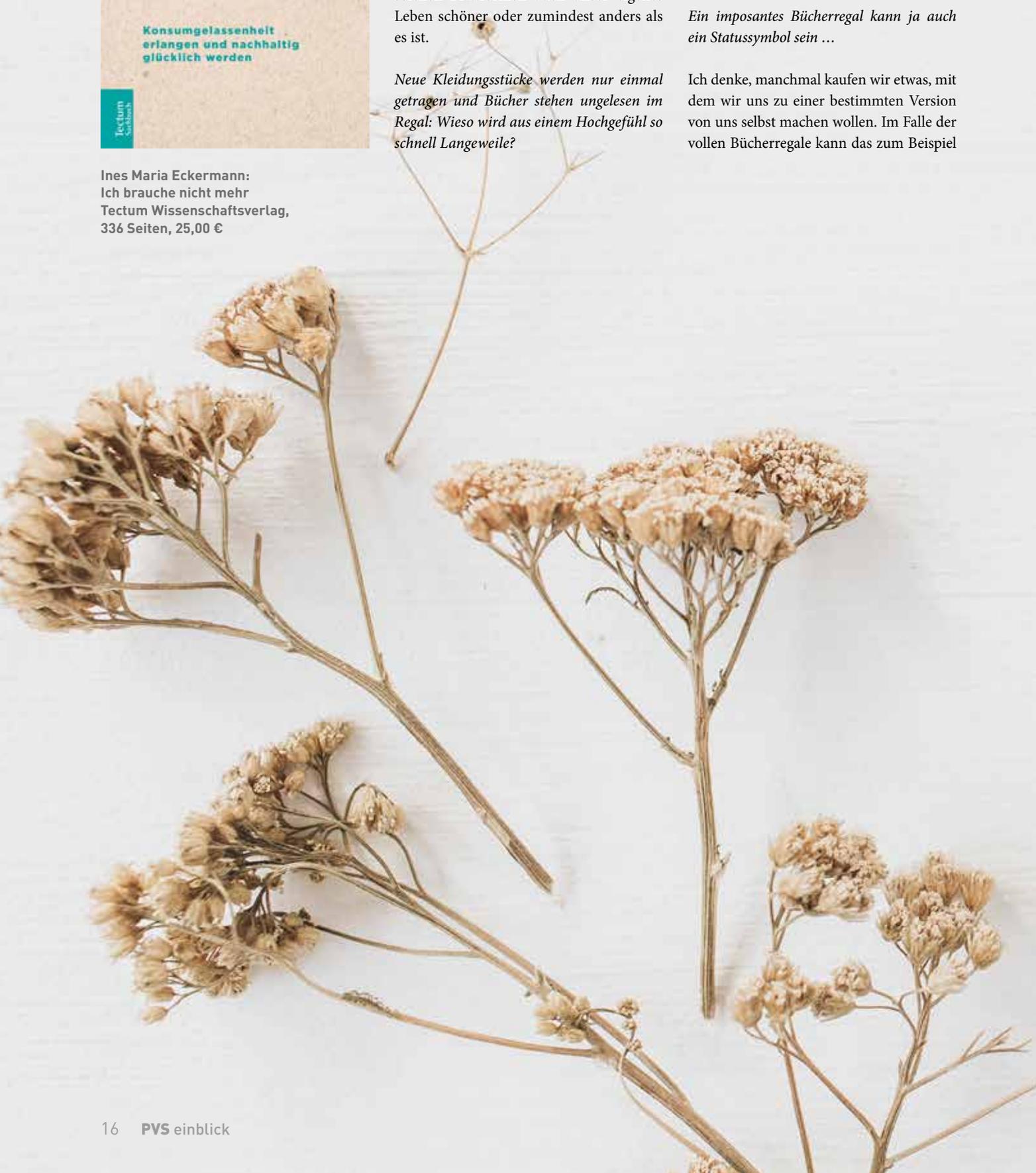
se Art der Anerkennung schnell: Neurologische Untersuchungen legen nahe, dass Likes für ein Foto oder ein Posting zu Dopaminausschüttungen im Gehirn führen können. Der Sinn der Plattform ist es ja, sich nach außen zu inszenieren. Deshalb muss das, was wir dort posten, nicht zwingend auch der Realität entsprechen. Manchmal reden oder posten wir uns auf solchen Plattformen auch unser eigenes Leben schöner oder zumindest anders als es ist.

*Neue Kleidungsstücke werden nur einmal getragen und Bücher stehen ungelesen im Regal: Wieso wird aus einem Hochgefühl so schnell Langeweile?*

Die neuen Dinge verlieren ihren Reiz, wenn sie eine Zeit lang im Regal stehen und eben nicht mehr neu sind. Manchmal überschätzt man sich auch vielleicht. Auf der letzten Frankfurter Buchmesse habe ich beispielsweise Menschen mit Trolleys gesehen, vollgepackt mit neuen Büchern. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie die Zeit haben, diese alle in naher Zukunft zu lesen.

*Ein imposantes Bücherregal kann ja auch ein Statussymbol sein ...*

Ich denke, manchmal kaufen wir etwas, mit dem wir uns zu einer bestimmten Version von uns selbst machen wollen. Im Falle der vollen Bücherregale kann das zum Beispiel



sein, dass wir besonders belesen wirken möchten. Meist holt uns die Realität da jedoch schnell ein, wenn uns schlichtweg die Zeit zum Lesen fehlt.

*Im Buch umschreiben Sie sehr treffend die sogenannte „fear of missing out“ – was macht diese Angst, etwas zu verpassen, mit uns?*

Diese Angst ist ja durchaus etwas Menschliches und nichts Neues. Nicht zuletzt aber durch die sozialen Medien fällt uns heutzutage viel mehr auf, was da draußen in der Stadt alles passiert. Wir können uns an einem einzigen Tag zwischen 20 verschiedenen Angeboten entscheiden, wie wir unsere Freizeit gestalten möchten. Trotzdem können wir gleichzeitig nur ein Leben leben. Das ist eine absolute Quelle für Stress, besonders für junge Menschen.

*Auch mit Blick auf unser Konsumverhalten?*

Beim Konsum ist es vielleicht weniger das Gefühl, etwas zu verpassen, als vielmehr, dass wir nicht mehr up-to-date sind oder rückständig auf andere wirken könnten. Deshalb haben manche Menschen auch das Gefühl, dass ihr neues Smartphone nach nur wenigen Monaten überholt ist. Die Anbieter befeuern dieses Gefühl mit entsprechenden Verträgen, sodass man jedes Jahr ein neues Smartphone bekommen kann. Auch hier denken viele Konsumenten, dass sie mithalten und sich dieses Statussymbol sichern müssen – und der Markt bedient diesen Wunsch.

*Hinzu kommt heutzutage dieses „Alles-ist-verfügbar“-Gefühl, das durch Flatrate-Angebote und Streaming-Dienste begünstigt wird.*

Das Gefühl, etwas zu verpassen, wird so tatsächlich vielleicht noch etwas verschärft. Schließlich müssen wir heute auf kaum etwas noch warten. Die Kinder der 1980er-Jahre sind die letzte Generation, die noch etwas mit dem Begriff „Sendeschluss“ anfangen kann. Das Gefühl, dass nicht alles sofort und gleichzeitig verfügbar ist, können wir uns also nur durch Selbstdisziplin selbst wiedergeben, indem wir eine künstliche Verknappung schaffen. Anstatt sich mittels „Binge-Watching“ an einem Wochenende eine komplette Serie reinzuziehen, könnte man sich einmal die Woche mit Freunden treffen und gemeinsam eine Folge schauen. Solche Rituale scheinen momentan etwas verloren zu gehen.

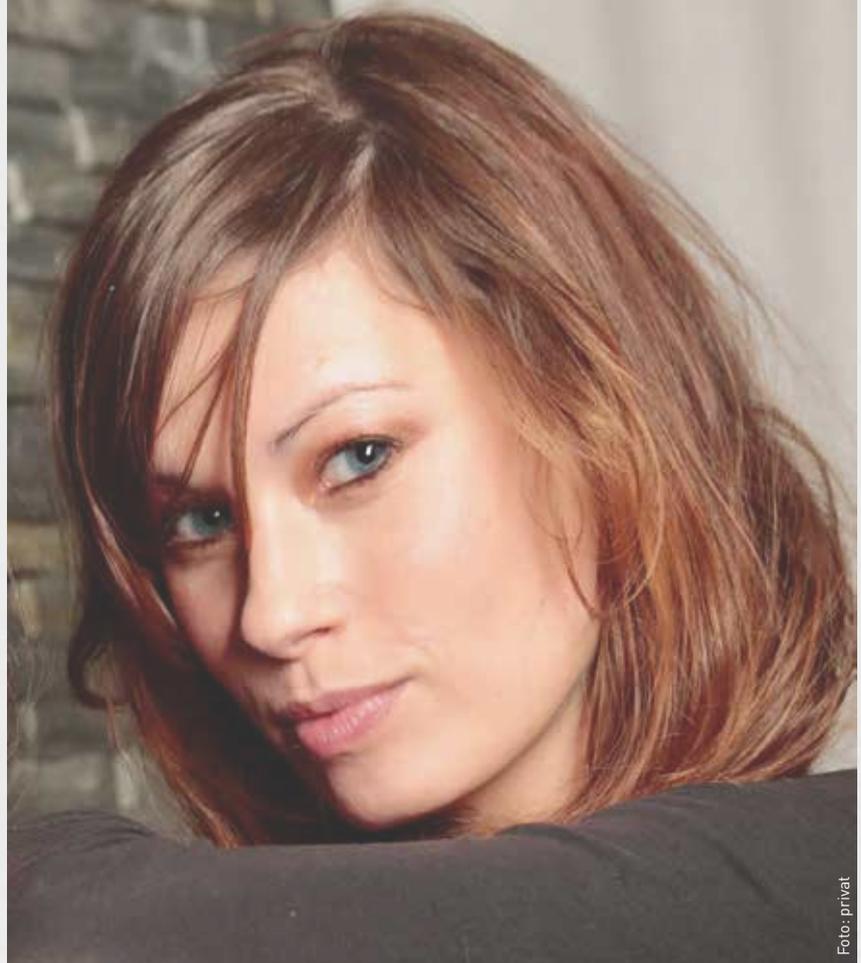


Foto: privat

Stellte schon früh fest, dass es einen Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und dem Umgang mit unserer Umwelt gibt: die Journalistin Ines Maria Eckermann.

*Sie rücken im Buch auch das Thema „Nachhaltigkeit“ in den Fokus. Wie sieht es etwa beim Reisen aus?*

Gerade beim Reisen merkt man, dass Nachhaltigkeit gut für uns sein kann: Vor einigen Wochen habe ich Urlaub in Amsterdam gemacht. Dorthin kommt man mit dem Zug viel entspannter als mit dem Auto: keine anstrengende Fahrt, keine Parkplatzsuche in der Stadt und unterwegs kann man ganz entspannt rausschauen und zugucken, wie sich die Landschaft langsam verändert.

*Unterschätzen wir da manchmal die Macht der eigenen Handlung?*

Manchmal unterschätzen wir unseren Einfluss – und manchmal überschätzen wir ihn. Dadurch rechtfertigen wir uns schon mal unseren Öko-Fußabdruck passend. Es bringt beispielsweise wenig, wenn wir immer einen Mehrweg-Metallstrohhalm dabei haben, um keinen aus Plastik benutzen zu müssen, auf der anderen Seite aber keinen ökologischen Widerspruch darin sehen, gleich zwei Autos in der Garage stehen zu haben. Das rechtfertigt man sich dann gerne mit Sätzen wie „So schlimm ist das nicht“ oder „Das machen doch alle.“ Wenn wir wirklich nachhaltig leben möchten, sollten wir es sehen, wie mit einer Diät: Wir

können eine Veränderung unseres alltäglichen Lebens nur durchhalten, wenn wir auch wirklich Spaß daran haben und einen Effekt sehen.

*Oft läuft es auf die einfache Formel „Weniger ist mehr“ hinaus. Dazu schreiben Sie: „So zu leben heißt, Ballast loszulassen.“ Wie geht man da am besten vor?*

Besonders wenn wir umziehen fällt auf, wie viele Dinge wir tatsächlich in unserem Zuhause haben. Dann fragt man sich: Was habe ich alles – und benötige ich das wirklich? Brauche ich wirklich drei Suppenkellen? Oft denken wir, dass wir etwas in der Zukunft noch brauchen könnten oder es wieder anziehen wollen. Um auch solche Dinge loslassen zu können, helfen sogenannte Tauschpartys, zu denen jeder mitbringt, wofür er keine Verwendung mehr hat. Wenn die zu eng gewordene Lieblingsjacke einen Abnehmer aus dem Freundeskreis findet, macht es sogar richtig Freude, solche Dinge abzugeben. ●

## ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur  
roberttargan.de

# KONDŌ & CO. – WIE DAS LEBEN LEICHTER FÄLLT

Ob Unterstützung beim Aufräumen, Tipps zur Müll-Reduzierung oder Orientierungshilfe in Sachen CO<sub>2</sub>-Bilanz: Der Büchermarkt hält unzählige Ratgeber zur Optimierung des Alltags bereit. Unsere Empfehlungen beleuchten fünf verschiedene Lebensbereiche und halten spannende Ansätze, Tipps und Ratschläge bereit.

## DAS GROSSE MAGIC-CLEANING-BUCH



Marie Kondō:  
Das große Magic-Cleaning-Buch  
Rowohlt, 320 Seiten, 15,00 €

Sie lauern in unseren Wohnzimmern, in den Küchenschränken und -schubladen, im Schlafzimmer unter dem Bett und gerne auch im Badezimmerschrank: Dinge, die einst angeschafft wurden und die heute eher ungenutzt und unnötig Platz für sich beanspruchen. Kurzum: Krempel, den wir schon lange loswerden möchten! Die japanische Beraterin und Bestsellerautorin Marie Kondō hat diese Problematik für sich entdeckt und gibt

ihre „Aufräum-Expertise“ erfolgreich in Büchern und Kursen weiter. Dass Entwürfeln sogar Spaß machen kann, verdeutlicht der Untertitel ihres Werkes „Das große Magic-Cleaning-Buch“, ist doch da vom „Glück des Aufräumens“ die Rede. Kondō empfiehlt ganz simpel, sich auf all jene Dinge zu konzentrieren, die man mag – alles andere kann raus. Schritt für Schritt ermutigt die gefeierte Expertin ihre Leser dazu, über Kleidung, Schuhe, Bücher, Papiere, Kosmetik und Kochutensilien mal gründlich nachzudenken. Und auch vor Dingen mit sentimentalem Wert soll nicht Halt gemacht werden. Die Japanerin setzt dabei auf ein Sprichwort aus ihrer Heimat: „Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen.“

Marie Kondō (\* 1984 in Tokio) entwickelte nach ihrem Studium ihre „KonMari-Methode“, auf der all ihre Weltbestseller beruhen. In ihrer Heimat Japan gilt die Aufräumberaterin als Star; in den USA hat Kondō eine eigene TV-Show. Seit dem Jahr 2019 ist die Expertin zudem in der Netflix-Doku-Serie „Aufräumen mit Marie Kondo“ zu sehen. Wie groß ihr Einfluss weltweit ist, zeigt die Tatsache, dass ihr Nachname im Englischen mittlerweile zum Verb avanciert ist: „to kondo“ steht für „radikal aufräumen“.

## EIN LEBEN OHNE MÜLL

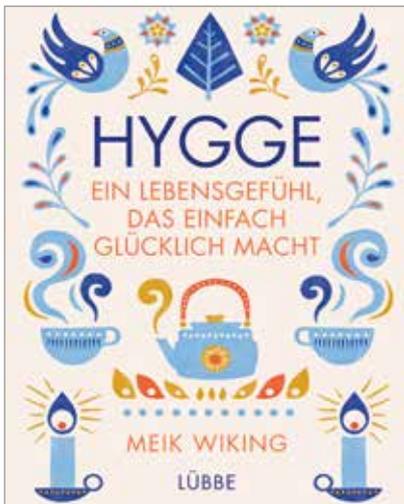
Ein Leben ohne Müll – ist das möglich? Jedenfalls nicht, ohne ein gutes Stück Bequemlichkeit im Alltag zu opfern. Denn „Zero Waste“, so stellt Olga Witt in ihrem Buch fest, ist keine trendige Diät, sondern eine Lebenseinstellung. Wer sich für diesen Weg entscheidet, wird bald feststellen, dass sich Entschleunigung, Entspannung und Zufriedenheit einstellen. Olga Witt hält für ihre Leser praktische Tipps zur Müllvermeidung bereit: ein Hand- und Mutmachbuch, sozusagen. Und die Autorin weiß, wovon sie spricht, ist sie doch Mitbegründerin des ersten Kölner Unverpackt-Ladens „Tante Olga“, hält Workshops und Vorträge und lebt mit ihrer sechsköpfigen Familie nach dem „Zero Waste“-Prinzip. Wer sich ebenfalls schrittweise von der alltäglichen Müllproduktion verabschieden möchte, findet in dieser aktualisierten 2. Auflage allerlei Ideen und auch Rezepte.

Olga Witt: Ein Leben ohne Müll.  
Mein Weg mit Zero Waste  
Tectum Wissenschaftsverlag,  
280 Seiten, 20,00 €



## HYGGE – EIN LEBENSGEFÜHL, DAS EINFACH GLÜCKLICH MACHT

In Dänemark regnet es oft und die Tage und der Sommer sind recht kurz – wieso also gelten die Einwohner dieser Nation als besonders glücklich? Weil sie wissen, wie man es sich gemütlich macht! Das (dänische) Zauberwort heißt „Hygge“ und bringt in der Übersetzung gleich mehrere Bedeutungen mit sich. So kann es als „Kunst der Innigkeit“ verstanden werden oder aber auch die „Freude an der Gegenwart beruhigender Dinge“ verdeutlichen. „Hygge“ steht für die „Gemütlichkeit der Seele“ oder gar für „Kakao bei Kerzenschein“. Wie man diese Haltung erlernen kann, beschreibt Meik Wiking, Leiter des „Kopenhagener Instituts für Glücksforschung“, in diesem Ratgeber. Da dreht sich alles um warmes Licht, kuschelige Sitzgelegenheiten, Picknick im Sommer und Glögg-Genuss im Winter. Der Autor rückt „Hygge“ durchaus in den Lifestyle-Fokus, liefert gleichzeitig aber auch wissenschaftlich fundierte Fakten. Zahlreiche Fotos und Illustrationen machen das Werk selbst zu einem Hingucker.



Meik Wiking: Hygge – ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht  
Bastei Lübbe, 288 Seiten, 12,00 €



Christof Drexel: Warum Meerschweinchen das Klima retten  
GU Verlag, 208 Seiten, 16,99 €

## WARUM MEER- SCHWEINCHEN DAS KLIMA RETTEN

Der anerkannte Klimaexperte Christof Drexel bietet in diesem Werk kleine Ideen für große Veränderungen: Der Bestseller fungiert als Orientierungshilfe für eine saubere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Solch eine Unterstützung kommt tatsächlich wie gerufen, finden wir uns doch in einer Zeit wieder, in der zwar alle vom Klima reden, jedoch kaum jemand gänzlich Bescheid weiß. „Warum Meerschweinchen das Klima retten“ kommt dabei ohne Dogmen oder erhobenem Zeigefinger daher – vielmehr ermutigt Drexel seine Leser, die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz zu betrachten und eben zu verbessern. Da werden sämtliche relevanten Lebensbereiche mit den entsprechenden Einsparpotenzialen aufgeführt und durch konkrete Handlungsmöglichkeiten ergänzt. Motivation statt Resignation! Illustrationen und Infografiken runden das Werk ab; mithilfe eines Tests kann der eigene CO<sub>2</sub>-Ausstoß bestimmt werden. Und welche Rolle spielen nun die Meerschweinchen? Der Blick ins Buch bringt Licht ins Dunkel ...

## DAS VERMESSENE ICH

Hier wird das große Thema der „Selbstoptimierung“ mal von der anderen Seite angepackt: Schlanker, fitter, stärker – die Psychologin Vivien Suchert nimmt das Zahlen-Ich im Netz der Daten genauer unter die Lupe und verdeutlicht, was die permanente Vermessung unseres Körpers und Lebens mit uns macht. Mit Fitness-Armband, Smart Watch oder Activity Tracker drehen wir unsere Runden, halten so Kalorienverbrauch, Schrittzahl, Schlafrythmus und Blutwerte fest. Doch wie steht es um die Schattenseiten dieser modernen Technologien? Was weiß das Internet über uns? Welchen Nutzen ziehen Big-Data-Firmen aus unseren Gesundheitsdaten? Zwischen Fortschritt und Entfremdung klärt die Autorin über Risiken und Gefahren auf, lässt aber gleichzeitig nicht die Chancen der Digitalisierung außer Acht. Die Lektüre zeigt: Neben Tracking, Apps und eHealth scheint es noch Werte zu geben, die sich eben nicht in Zahlen messen lassen.



Vivien Suchert: Das vermessene Ich. Von Selbstkontrolle, Optimierungswahn und digitalen Doppelgängern  
Ecowin, 280 Seiten, 18,00 €

## ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur  
roberttargan.de

# DAS KIND BEIM **FLEISCHVERZICHT** BESTÄRKEN

Im Zuge von Klimadiskussionen und der „Fridays for Future“-Bewegung überdenken immer mehr junge Menschen auch ihren Fleischkonsum. „Hilfe, mein Kind möchte sich vegetarisch ernähren!“ heißt es dann schon mal in Internetforen, wenn Eltern sich über eine fleischlose Ernährung des Nachwuchses informieren möchten. Ratsamer ist es, den Wunsch des Kindes ernst zu nehmen, gemeinsam neue Rezepte auszuprobieren und sich professionellen Rat einzuholen.



Möchten Kinder auf Fleisch verzichten, gilt es, ihnen entgegenzukommen. Auch vegetarische Speisen halten viele Nährstoffe bereit.

Ob es sich nur um eine kurze Phase handelt oder das Kind tatsächlich dauerhaft darauf verzichten möchte, „Tiere zu essen“: Wichtig ist es, der Entscheidung besonnen entgegenzutreten. Ohne Frage: Fleisch ist ein nicht zu unterschätzender Lieferant von Eiweiß, Vitaminen und Eisen. Doch kann Eltern durchaus die Angst, dem Kind könne bei einer vegetarischen Ernährung etwas fehlen, genommen werden, wie Luzie Kremer von der Aachener Praxis für Ernährungstherapie verdeutlicht: „Was die Nährstoffe betrifft, ist es heutzutage kein Problem, vegetarisch zu leben. Natürlich wird das pflanzliche Eisen nicht so gut verwertet, wie bei tierischen Produkten. Mit Vitamin C kann man die Eisenaufnahme aber beispielsweise verbessern. Es ist ratsam, auf das Kind einzugehen und zu besprechen, welche Nahrungsmittel es gerne essen mag und wie diese in den Familienalltag zu integrieren sind. So fühlt sich das vegetarisch lebende Kind verstanden.“ Darüber hinaus empfiehlt es sich, den Kinderarzt zur Thematik zu

befragen, denn dieser kann per Blutuntersuchung den Ferritinwert bestimmen und so einen etwaigen Eisenmangel erkennen. Im Gespräch mit einer Ernährungsberatung erhalten Eltern zudem weitere hilfreiche Tipps, damit der Wunsch nach einer fleischlosen Ernährung in die Tat umgesetzt werden kann.

### Respekt und Verständnis signalisieren

Doch was kommt denn nun auf den Tisch, wenn Fisch und Fleisch plötzlich tabu sind? Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung ist hier der Schlüssel: Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Spinat, Bohnen und Feldsalat sorgen für einen Nährstoff-Boom; Mineral- und Ballaststoffe hingegen sind in Vollkornprodukten, Hafer und Hirse zu finden. Und wie schafft man es, Kinder für Brokkoli, Spinat & Co. zu begeistern? „Zum Beispiel mit der Freude am gemeinsamen Kochen“, weiß Luzie Kremer. „Dann macht es auch viel mehr Spaß, neue Gerichte zu probieren und zu testen. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass

die gemeinschaftliche Nahrungszubereitung die Familienbindung stärkt.“ Suchen Eltern das Gespräch mit dem Kind, erfahren sie zudem nicht nur den Grund für den Fleischverzicht – sie signalisieren auch gleichzeitig Respekt und Verständnis. Luzie Kremer: „Gemeinsam kann



die Familie dann überlegen, welche neuen Gerichte sie ausprobieren möchte. Mit Zutaten, in denen zum Beispiel mehr Jod oder Vitamin B drin steckt. Das kann ja auch ein Anstoß für alle Familienmitglieder sein, den eigenen Fleischkonsum zu hinterfragen.“

Drei Formen der vegetarischen Ernährung lassen sich unterscheiden: Laktovegetarier verzichten auf Fleisch, Fisch und auch Eier, greifen bei Milch und Milchprodukten jedoch zu. Ähnlich ist es bei den Ovo-Laktovegetariern, allerdings gehören bei ihnen Eier durchaus auf den Speiseplan. Veganer hingegen verzichten gänzlich auf vom Tier stammende Produkte – neben dem Verzicht auf Fleisch, Fisch und Eier fallen demnach auch Milch und Honig weg. Lebensmittelhersteller haben den verstärkten Trend zu diesen unterschiedlichen Ernährungsformen längst erkannt und bieten entsprechende Produkte an: Veggie-Burger, vegetarisches Cordon Bleu, veganes Hack und fleischlose Salami nehmen immer mehr Platz im Kühlregal ein. Doch sind das vollwertige Alternativen? Die Ernährungsberaterin empfiehlt den genaueren Blick auf die jeweiligen Zutaten: „Da muss man gut unterscheiden, denn bei vielen Fleischersatzprodukten steckt sehr

viel Fett und Zucker drin. Der Griff zu veganen oder vegetarischen Aufstrichen ist daher ratsamer als der zur „nachgemachten“ Salami. Naturbelassener oder wenig gewürzter Tofu – etwa als Geschmackszettel – ist zudem eine gute Alternative. Soße, Nudeln und Gemüse runden das ganze geschmacklich ab.“ Zudem sieht die Expertin Aufholbedarf bei den fleischlosen Gerichten, die heute in KiTas und Schulen auf den Tellern landen. Denn auch wenn mittlerweile viele Einrichtungen vegetarische Menüs oder Veggie-Days eingeführt haben: „Oft wird bei der vegetarischen Variante lediglich das Schnitzel weggenommen, sodass vielleicht Kartoffelbrei und Salat übrig bleiben. Wenn Kinder es aber den Erwachsenen jetzt vorleben und den Willen äußern, vegetarisch zu leben, könnte sich das schon bald in eine gute Richtung entwickeln.“

### Übergewicht und hohe Blutdruckwerte

Das Umdenken bei vielen Kindern und Jugendlichen ist nicht nur hinsichtlich der persönlichen Klimabilanz erfreulich: Die rasante Zunahme von Typ-2-Diabetes-Erkrankungen bei jungen Menschen ist alarmierend. Einst als „Alterszucker“ bezeichnet, erhalten mittlerweile jährlich rund 90 Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren in Deutschland diese Diagnose (Tendenz steigend). Bereits in diesem Alter ist Typ-2-Diabetes meist auf den Lebensstil zurückzuführen. Neben starkem Übergewicht stellen Ärzte bei Kindern erhöhte Blutdruckwerte und eine Fettstoffwechselstörung fest – zu viel Zucker, zu wenig Bewegung. Diese besorgniserregende Entwicklung zeigt, wie wichtig es ist, zu hinterfragen, was wir täglich zu uns nehmen. Luzie Kremer kann das unterstreichen: „Es steckt einfach viel zu viel Fleisch in unserer Ernährung drin, was neben den vielen industriell hergestellten Produkten für Übergewicht und Diabetes-Typ 2-Erkrankungen sorgt. Umso schöner, dass sich bereits Kinder mit ihrer Ernährung auseinandersetzen.“

[ernaehrungstherapie-aachen.de](http://ernaehrungstherapie-aachen.de)

### ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur  
[roberttargan.de](http://roberttargan.de)

A close-up photograph of a glass filled with a golden-colored tea. Fresh green herbs, including mint leaves and lemon slices, are visible in the glass. The background is softly blurred, showing more greenery.

Fasten ist eine tiefe Erfahrung und eine Gelegenheit, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Für viele ist es ein Weg, das Bewusstsein zu entfalten und Impulse zur Veränderung wahrzunehmen. Das medizinische Fasten gilt als Reset-Knopf für den Körper und wird heute auch vereinzelt in der Onkologie angewendet. Es trägt immer zu einer allgemeinen Regeneration des Körpers und der Aufrechterhaltung des Gesundheitskapitals bei. Man kann also reicher werden durch Verzicht!

# FASTEN – EIN WEG ZUM NEUBEGINN

**F**astenärzte propagieren Heilfasten unter medizinischer Kontrolle zur Vorsorge und zur Linderung verschiedener chronischer Krankheiten: darunter Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Herzkrankheiten, Rheuma, Arthrose, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautkrankheiten, Migräne oder Kopfschmerzen.

Dies bestätigt auch der langjährige PVS-Kunde Prof. Dr. med. André-Michael Beer aus seiner Berufserfahrung. Im Jahr 2004 habilitierte er sich bundesweit als Erster in Deutschland auf dem Gebiet der Naturheilkunde an der Ruhr-Universität Bochum und leitet dort als außerplanmäßiger Professor den Bereich Naturheilkunde (Abteilung Allgemeinmedizin).

Seit 22 Jahren ist Prof. Beer Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen (Klinikverbund Katholisches Klinikum Bochum). Seine im klassischen Naturheilverfahren angesiedelten Arbeitsschwerpunkte sind die ambulante und stationäre Versorgung vor allem chronisch Erkrankter, die im ambulanten Bereich keine ausreichende Besserung oder eine Verschlechterung ihrer Beschwerden erfahren haben. Der Fachbereich Naturheilkunde umfasst eine eigene 56-Betten-Abteilung.

„Wir können dank Fasten viele akute und chronische Beschwerden und Krankheiten positiv beeinflussen und so eine Normalisierung gestörter Stoffwechselforgänge bewirken“, sagt Prof. Beer. Hier geht es

um das sogenannte Heilfasten, eine ganzheitliche Methode, die über die medizinisch betreute Nahrungsreduktion hinausgeht und körperliche Bewegung sowie weitere Therapien mit einschließt. Kein Wunder, dass sich diese Art von Fasten nur in einer darauf spezialisierten Klinik durchführen lässt.

Die Klinik Blankenstein bietet als Akutkrankenhaus breit gefächerte stationäre Komplexbehandlungen in verschiedenen Fachbereichen an. Neben der weithin anerkannten Klinik für Naturheilkunde, sind orthopädische Schmerztherapie, Rheumatologie und Diabetologie (Diabetes-Zentrum Bochum/Hattingen) hier angesiedelt. Die naturheilkundliche Komplexbehandlung ermöglicht es, alle klassischen

Tee spielt beim Fasten eine große Rolle. Er trägt zur mineralstoff- und vitaminhaltigen sowie kalorienarmen Flüssigkeitszufuhr bei.



Spezialklinik im Grünen – in der Klinik Blankenstein sind die Fachbereiche Naturheilkunde, Schmerztherapie, orthopädische Schmerztherapie, Rheumatologie und Diabetologie (Diabetes-Zentrum Bochum/Hattingen) angesiedelt.

Fotos: P1 © Kathol. Klinikum Bochum gGmbH



Seit 22 Jahren ist Prof. Beer Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen (Klinikverbund Katholisches Klinikum Bochum).

gen sowie entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sei die Naturheilkunde das Mittel der Wahl. Naturheilverfahren sind nebenwirkungsarm und fördern die eigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung. Die Therapie besteht aus Schonung und Regulierung, was zu einer Kräftigung des Gesamtorganismus führt.

Die häufig zur Anwendung kommende kalorienreduzierte, rein pflanzliche „Entlastungskost“ aktiviert zusätzlich die Selbstheilungskräfte. Auch der nahezu völlige Nahrungsverzicht unter dem Heilfasten ist Teil naturheilkundlicher Ernährungstherapie. Oft erfolgt ein schneller Rückgang der Symptomatik, insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Akuterkrankungen. „Der ganze Stoffwechsel wird neu ausgerichtet“, so Prof. Beer. Der Erfolg bestätigt seine Methode, denn viele seiner Patienten sind nach dem Aufenthalt in der Klinik bis zu einem Jahr und länger beschwerdefrei oder benötigen zumindest weniger Medikamente. ●

Naturheilverfahren gleichzeitig seriell beim Patienten einzusetzen: Wasser-Wärmetherapie, Heilpflanzentherapie, Ernährungstherapie, Ordnungstherapie, Bewegungstherapie und Massage. Wissenschaftliche Studien haben die große Wirksamkeit der Behandlungsmethode gezeigt. Sämtliche Kosten werden von den Krankenkassen getragen, da die Klinik für Naturheilkunde im Landeskrankenhausplan des Landes NRW verankert ist.

oder -darm zu Prof. Beer. „Es gibt einige Krankheitsbilder, bei denen man mit den rein schulmedizinischen Methoden nicht weiterkommt. Dafür gibt es innerhalb der Schulmedizin die Naturheilkunde, erläutert der Klinik-Chef. Gerade bei chronischen Erkrankungen und Langzeiterkrankun-

[klinikum-bochum.de/  
klinik-blankenstein/standort.html](http://klinikum-bochum.de/klinik-blankenstein/standort.html)

Häufig kommen Patienten mit Rückenschmerzen, hochentzündlichem Rheuma, Arthrose, Hautkrankheiten, Reizmagen



Seit mehr als 130 Jahren kümmert sich die Klinik Blankenstein um die Gesundheitsversorgung der Menschen in Hattingen und Umgebung.

**DR. CHRISTINE WINKLER**

Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

# GOÄ 8: Abrechnung des Ganz- körperstatus

Weitere GOÄ-Tipps unter:  
[ihre-pvs.de/goae](http://ihre-pvs.de/goae)



Foto: © Vacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com

### **N**icht für alle Fachgruppen berechenbar

Mit der Nummer 8 wird in der GOÄ die Untersuchung zur Erhebung des Ganzkörperstatus abgerechnet. Diese Leistung beinhaltet die Untersuchung der Haut, der sichtbaren Schleimhäute, der Brust- und Bauchorgane, der Stütz- und Bewegungsorgane sowie eine orientierende neurologische Untersuchung.

Der Inhalt macht deutlich, dass die Nummer 8 nicht von allen Fachgruppen berechnet werden kann. Sie ist nur von den Arztgruppen anzusetzen, bei denen die Untersuchung der genannten Regionen dem Fachgebiet zuzuordnen ist. Der Kommentar zur GOÄ des Deutschen Ärzteverbands (Brück) nennt folgende Arztgruppen (vgl. Deutscher Ärzteverlag, Kommentar zur GOÄ, Online, Nummer 8, Randnr. 4, Version 4.26, Stand 1. September 2019):

- » *Praktische Ärzte (Ärzte ohne Gebietsbezeichnung)*
- » *Allgemeinärzte*
- » *Internisten*
- » *Kinderärzte*
- » *Chirurgen*

### **Keine vollständige Untersuchung eines Organsystems erforderlich**

Im Gegensatz zu den Untersuchungen nach den Nummern 6 und 7 ist nicht die vollständige Untersuchung der genannten Organsysteme erforderlich. Weder die Legende noch die Bewertung lassen den Schluss zu, dass die Inhalte der Organsysteme vollständig auf den Ganzkörperstatus zu übertragen sind.

### **Eingehende neurologische Untersuchung neben Ganzkörperstatus**

Im zeitlichen Zusammenhang mit dem Ganzkörperstatus sind die Nummern 5 – 7 nicht berechenbar. Obwohl die Legende nur eine

orientierende neurologische Untersuchung aufzählt, ist auch die eingehende neurologische Untersuchung nach Nummer 800 durch die allgemeinen Bestimmungen ausgeschlossen. Sofern ein Organsystem nach den Nummern 6 oder 7 vollständig untersucht wurde, ist es zulässig, die Nummer 8 durch die Nummer 6 oder 7 zu ersetzen und die eingehende neurologische Untersuchung zusätzlich abzurechnen. Die Bewertung (295 bzw. 355 Punkte gegenüber 260 Punkte) ist für den Arzt vorteilhafter (vgl. Deutscher Ärzteverlag, Kommentar zur GOÄ, Randnr. 3, Version 4.26, Stand 1. September 2019).

### **MARTIN KNAUF**

Leitung Gebührenreferat  
PVS holding  
[mknauf@ihre-pvs.de](mailto:mknauf@ihre-pvs.de)





# STÄRKUNG DER EXTERNEN

OBERLANDESGERICHT DÜSSELDORF WIDERLEGT LANDGERICHT STADE

**U**nter welchen Voraussetzungen ist ein außerhalb des Krankenhauses agierender Arzt ein Glied der sogenannten externen Wahlarztkette? Wann darf er also seine ärztlichen Leistungen gegenüber den von ihm in seiner Praxis mitbehandelten Wahlarztpatienten aus einer Klinik privat liquidieren? Steht seine Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus seiner Einbeziehung in die externe Wahlarztkette entgegen?

## Der Fall des OLG Düsseldorf

Mit diesen Fragen setzte sich das OLG Düsseldorf in dem unter dem Aktenzeichen I-8 U 140/17 geführten Verfahren auseinander, dem folgender Sachverhalt zugrunde lag: In einem Krankenhaus wurde die zum Prozesszeitpunkt bereits verstorbene Patientin onkologisch versorgt. Die Feststellungen des Gerichts ergaben, dass eine wirksame Wahlarztvereinbarung vorlag. Diese enthielt das hier gekürzt wiedergegebene obligatorische Zitat des § 17 Abs. 3 Satz 1 KHEntgG: „Eine Vereinbarung über wahlärztliche Leistungen erstreckt sich auf alle an der Behandlung des Patienten beteiligten angestellten oder beamteten Ärzte des Krankenhauses, soweit diese zur gesonderten Berechnung ihrer Leistungen im Rahmen der [...] Behandlung [...] berechtigt sind [Alternative 1 = interne Wahlarztkette], einschließlich der von diesen Ärzten veranlassten Leistungen von Ärzten und ärztlich geleiteten Einrichtungen außerhalb des Krankenhauses [Alternative 2 = externe Wahlarztkette].“

Wir werden sehen, dass es auf die trennscharfe Unterscheidung zwischen den oben durch den Verfasser in den Klammern kenntlich gemachten Alternativen ankommt. In dem beschriebenen Fall veranlasste der Wahlarzt die Behandlung seiner Patientin in einer radiologischen Praxis. Unstreitig war diese Praxis weder in rechtlicher, organisatorischer noch wirtschaftlicher Hinsicht Teil des Krankenhauses. Es gab zwar eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Krankenhaus und der Praxis, jedoch blieb unbestritten, dass

es keinen sich auf Wahlleistungen erstreckenden Kooperationsvertrag gab, sodass der Wahlarzt die Behandlung in der Praxis im Bedarfsfall individuell veranlassen konnte.

## Beurteilung eines ähnlichen Falles durch das LG Stade

Stellte das LG Stade sich in einem ähnlichen Fall in seinem viel kritisierten Urteil vom 20.05.2015 (Az.: 4 S 45/14) noch auf den Standpunkt, dass jedwede Kooperation zwischen Krankenhaus und externem Arzt dazu führe, dass allgemeine Krankenhausleistungen gemäß § 2 Abs. 2 Satz 2 Nr. 2 KHEntgG vorlägen und der Arzt kein Glied der externen Wahlarztkette sein könne, so hat das OLG Düsseldorf dieser pauschalierten Betrachtungsweise erfreulicherweise eine Absage erteilt.

Das LG Stade sah aufgrund eines nicht näher geprüften Kooperationsvertrages des Krankenhauses mit einer außerhalb der Klinik stehenden Radiologie in der Beauftragung der externen Praxis lediglich eine Formalie, denn die Praxis werde nur noch „auf dem Papier“ beauftragt. Ließe man den externen Arzt privatärztlich liquidieren, erweiterte man den Kreis der liquidationsberechtigten Wahlärzte um den externen Arzt. Das niedersächsische Gericht meinte, in den Ausführungen des BGH im sogenannten Honorararztfall (BGH, 16.10.2014, Az.: III ZR 85/14) eine Stütze für seine Argumentation finden zu können.

## Argumentation des OLG Düsseldorf mit BGH-Rechtsprechung

Dass die Ansicht des LG Stade unzutreffend ist und obendrein eine Fehlinterpretation des BGH darstellt, hat das OLG Düsseldorf in seinem Urteil überzeugend dargelegt, indem es zum Honorararztfall des BGH abgrenzt. Zwar betone der BGH, dass der Gesetzgeber den Kreis der liquidationsberechtigten Wahlärzte kontinuierlich eingeeengt habe, jedoch betreffe dies eine ganz andere Konstellation. In dem BGH-Fall sei es um die Frage gegangen,

ob nicht im Krankenhaus angestellte Ärzte wahlärztliche Leistungen im Krankenhaus erbringen dürften, wohingegen die radiologische Behandlung im zugrunde liegenden Fall außerhalb des Krankenhauses erfolgt sei.

Dem ist zuzustimmen, denn im BGH-Fall schloss der Arzt eigene Behandlungsverträge mit seinen Patienten, wobei seine Beauftragung ohne Veranlassung des Wahlarztes geschah. Damit gerierte der Arzt sich in unzulässiger Weise als liquidationsberechtigter Krankenhausarzt. Dieser Status erfordert die (Teil-)Anstellung in der Klinik und die Benennung als Wahlarzt, denn so sieht es Alternative 1 vor.

In den Fällen des LG Stade und des OLG Düsseldorf ging es dagegen um die Veranlassung von Leistungen externer Ärzte durch Wahlärzte und damit um Alternative 2. Der BGH äußerte sich in seinem Honorararzturteil abseits der dortigen Problematik dahingehend, dass „der Beklagte seine ärztlichen Leistungen auch nicht als externer Wahlarzt ‚auf Veranlassung‘ eines [...] Krankenhausarztes mit eigener Liquidationsberechtigung ausgeführt“ habe. Mit dieser Randnotiz in seinem Urteil zeigt der BGH, dass diese Konstellation von seinem Verdikt zum Honorararzt gerade nicht erfasst wird.

## Externe Wahlarztkette als „Vertrauenskette“

Für die externe Wahlarztkette ist es unabdingbar, dass die Veranlassung durch einen Wahlarzt des Krankenhauses erfolgt. Zutreffend führt das OLG Düsseldorf aus, dass dies auch dem Gedanken des Vertrauens gerecht werde, der dem Abschluss einer Wahlarztvereinbarung zugrunde liege. Der Wahlarztpatient be gibt sich im Vertrauen auf die Fähigkeiten des Wahlarztes in dessen Hände. Indem der Gesetzgeber unter den Voraussetzungen von Alternative 2 externe Ärzte in die Wahlarztkette einbeziehe, gebe er zu erkennen, dass dem Vertrauen auf die Kompetenz des Wahlarztes auch dann Rech-

# WAHLARZTKETTE



nung getragen werde, wenn dieser externe Ärzte beauftrage, die sein Vertrauen genießen. Hierfür verwendet das Gericht den anschaulichen Ausdruck der externen Wahlartzkette als „Vertrauenskette“.

## **Zusammenarbeit/Kooperation ist grundsätzlich kein Hinderungsgrund**

Eine Zusammenarbeit bzw. eine Kooperation mit externen Ärzten vermag an diesem Ergebnis in der Regel nichts zu ändern. Wenn jedoch ein Kooperationsvertrag den Wahlarzt zur Beauftragung eines bestimmten externen Arztes verpflichtet, könnte dies womöglich die externe Wahlartzkette sprengen, da es dann fraglich wäre, ob der Wahlarzt die externe Arztleistung individuell und frei veranlasst. Solche weitgehenden Regelungen sind in den beiden

Fällen aber nicht gerichtlich festgestellt worden, sodass die Gerichte eigentlich zu dem gleichen Ergebnis hätten kommen müssen, nämlich zu der vom OLG Düsseldorf überzeugend dargelegten Annahme einer wirksamen externen Wahlartzkette.

## **Fazit**

Zwischen interner Wahlartzkette (Alt. 1) und externer Wahlartzkette (Alt. 2) ist genau zu differenzieren. Sofern ein Wahlarzt ärztliche Leistungen einer Praxis außerhalb des Krankenhauses veranlasst, wird der externe Arzt in der Regel ein Glied der externen Wahlartzkette. In dieser Funktion darf er selbst unter Beachtung der Minderungspflicht aus § 6a Abs. 1 Satz 2 GOÄ gegenüber dem von ihm behandelten Patienten privatärztlich liquidieren. Dem

steht nach der von uns geteilten Ansicht des OLG Düsseldorf eine Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und externem Arzt nicht grundsätzlich entgegen. Allerdings könnte ein Kooperationsmodell, das dem Wahlarzt die freie Entscheidung nimmt, wen er beauftragt, das letzte Glied der Wahlartzkette kapfen. ●

## **TOBIAS KRAFT**

Rechtsanwalt  
Rechtsabteilung PVS holding  
Tel. 0208 4847-194  
tkraft@ihre-pvs.de





# TELEMEDIZIN IM UMFELD DER GOÄ

An vielen Stellen im Gesundheitssystem ist das Fortschreiten der Digitalisierung spürbar. Von besonderem Interesse ist für Arzt und Patient der Bereich der Telemedizin.

**U**nter Telemedizin wird laut Bundesärztekammer die Erbringung medizinischer Leistungen in den Bereichen Diagnostik, Therapie und Rehabilitation sowie bei der ärztlichen Entscheidungsberatung über räumliche Entfernungen hinweg verstanden. Genutzt werden hierzu Informations- und Kommunikationstechnologien.<sup>(Q1)</sup> Die Entwicklungen der Telemedizin werden in aktuell überarbeiteten Texten, wie der Musterberufsordnung für Ärzte und dem EBM aufgegriffen, wohingegen Sie in der GOÄ nur wenig Beachtung finden.

## Berufsordnung

Eine zentrale Frage für die Telemedizin ist, ob in der Behandlung Kommu-

nikationsmedien nur unterstützend eingesetzt werden dürfen, oder ob eine Fernbehandlung ausschließlich über Kommunikationsmedien erfolgen darf. Im Jahre 2018 hat der Deutsche Ärztetag durch die Novellierung des §7 Abs. 4 der Musterberufsordnung für Ärzte den Weg freigemacht für eine Ausweitung der Telemedizin. So soll „eine ausschließliche Beratung oder Behandlung über Kommunikationsmedien ... im Einzelfall erlaubt“ sein, „wenn dies ärztlich vertretbar ist und die erforderliche ärztliche Sorgfalt ... gewahrt wird“. Im Begründungstext des Vorstands der Bundesärztekammer wird näher erläutert, dass „der Arzt durch eine jeweilige Prüfung des Einzelfalls“ entscheidet, „ob eine Beratung oder Behandlung ausschließlich aus der Ferne

über Kommunikationsmedien möglich ist“, und dass „der anerkannte Stand der medizinischen Erkenntnisse einzuhalten“ ist. In den Berufsordnungen der meisten Landesärztekammern wurden Änderungen in diesem Sinne vollzogen. Es finden sich jedoch weiterhin Kammerbereiche, in denen eine ausschließliche Fernbehandlung weiterhin nicht möglich ist.

## EBM

Im Bereich des EBM traten zum 1. Oktober 2019 mehrere neue Regelungen in Kraft. So dürfen nun Ärzte fast aller Fachgruppen Videosprechstunden durchführen und abrechnen. Auch der erste Arzt-Patienten-Kontakt darf in einer Videosprechstunde stattfinden. Die Anzahl



Foto: © Proxima Studio - stock.adobe.com

stimmte Gesprächsleistungen (z. B. das Psychiatrische Gespräch), aber auch therapeutische Leistungen (z. B. Psychotherapie, übende Interventionen). So finden sich Leistungen, die nur in Einzelbehandlung im Rahmen des EBM telemedizinisch erbracht werden können (z. B. Psychotherapie), aber auch Leistungen, die sowohl als Einzelbehandlung, als auch als Gruppenbehandlung möglich sind (z. B. Übende Interventionen). Voraussetzung für die Erbringung psychotherapeutischer Leistungen per Video ist, dass zuvor ein persönlicher Arzt-Patienten-Kontakt erfolgt ist.

Es ist somit festzuhalten, dass im kassenärztlichen Bereich die Videosprechstunde nun einfacher in den Praxisalltag integriert werden kann.<sup>(Q2)</sup>

## GOÄ

In der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) findet der Bereich der Telemedizin nur wenig Aufmerksamkeit. Die GOÄ steht jedoch einer Erbringung medizinischer Leistungen über räumliche Entfernungen grundsätzlich nicht im Wege. In dem Zusatz „auch mittels Fernsprecher“ zu den Beratungen nach GOÄ-Nr. 1 und 3, sowie zur GOÄ-Nr. 2, wird deutlich, dass diese Leistungen auch fernmündlich erfolgen können. Ein entsprechender Zusatz ist andernorts in der GOÄ allerdings nicht zu finden. Entsprechend der Kommentierung nach Brück<sup>(Q3)</sup> bedeutet dies jedoch nicht, dass die fernmündliche Erbringung anderer Gesprächsleistungen, sowie deren Berechnung, in der GOÄ ausgeschlossen wären. Der Kommentar befürwortet die Berechnungsfähigkeit fernmündlich erbrachter weiterer Leistungen. Dies sind Leistungen nach den GOÄ-Nr. 4 (Fremdanamnese) und 15 (Einleitung und Koordination flankierender therapeutischer und sozialer Maßnahmen), sowie in Ausnahmefällen der GOÄ-Nr. 806 (psychiatrische Behandlung, auch in akuter Konfliktsituation) und 812 (psychiatrische Notfallbehandlung bei Suizidversuch und anderer psychische Dekompensa-

tion). Die Berechnungsfähigkeit spezieller Beratungsleistungen des Abschnittes B III wird jedoch ohne weitere Begründung verneint. Die Kommentierung nach Hoffmann<sup>(Q4)</sup> sieht die modernen Kommunikationsformen unter Nutzung des Internets als grundsätzlich der telefonischen Beratung entsprechend an. Auch hier wird die Auffassung vertreten, dass bspw. die Leistung nach GOÄ-Nr. 812 telefonisch erbringbar ist.

Mit den Änderungen der Musterberufsordnung für Ärzte wurde das zuvor geltende Prinzip des Fernbehandlungsverbots aufgebrochen. Mit dem Vormarsch der Digitalisierung im Gesundheitswesen wird dort der Telemedizin Raum zubilligt, wo sie ärztlich vertretbar ist, der ärztlichen Sorgfalt entspricht und den anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse einhält. Für welche Leistung dies gelten kann zeigen die Vorgaben des EBM für den kassenärztlichen Bereich. Hier sind mittlerweile bestimmte, auch spezielle und therapeutische, Leistungen, wie das psychiatrische Gespräch und die Psychotherapie, telemedizinisch erbringbar. Die GOÄ selbst schränkt die telemedizinische Erbringung von Leistungen explizit kaum ein, zuweilen vertreten jedoch gängige Kommentierungen eine nicht näher begründete rigorose Position in Bezug auf deren Abrechenbarkeit. Vor dem aktuellen Hintergrund der überarbeiteten Musterberufsordnung für Ärzte und den Erweiterungen des EBM stellt sich die Frage, ob nicht durchaus weitere Leistungen im Rahmen der geltenden GOÄ telemedizinisch erbringbar und berechenbar sind. Wenn die Voraussetzungen des §7 Abs. 4 der Musterberufsordnung für Ärzte erfüllt sind, wäre beispielsweise auch die Erbringung und Abrechnung spezieller Beratungsleistungen, psychiatrischer Gesprächsleistungen und Leistungen in der Psychotherapie denkbar. Inwieweit sich die telemedizinische Erbringung derartiger Leistungen in einer GOÄ neu niederschlagen wird bleibt abzuwarten. ●

der im Quartal ausschließlich per Videosprechstunde behandelten Fälle ist auf 20 Prozent aller Behandlungsfälle beschränkt.

Für ärztliche und psychologische Psychotherapeuten sind jetzt bestimmte Leistungen der Richtlinien-Psychotherapie per Videosprechstunde durchführ- und abrechenbar. Zu diesen Leistungen zählen be-

### Quellen:

Q1: Telemedizinische Methoden in der Patientenversorgung - Begriffliche Verortung, BÄK 20.03.2015, [https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/Telemedizin\\_Telematik/Telemedizin/Telemedizinische\\_Methoden\\_in\\_der\\_Patientenversorgung\\_Begriffliche\\_Verortung.pdf](https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Telemedizin_Telematik/Telemedizin/Telemedizinische_Methoden_in_der_Patientenversorgung_Begriffliche_Verortung.pdf)

Q2: Videosprechstunden sind jetzt öfter möglich - Vergütung im EBM neu geregelt 10.10.2019, KBV, [https://www.kbv.de/html/1150\\_42530.php](https://www.kbv.de/html/1150_42530.php); Quelle: VIDEOSPRECHSTUNDE ÜBERSICHT ZUR VERGÜTUNG, 01.10.2019, KBV, [https://www.kbv.de/media/sp/Videosprechstunde\\_bersicht\\_Verg\\_tung.pdf](https://www.kbv.de/media/sp/Videosprechstunde_bersicht_Verg_tung.pdf)

Q3: Kommentar zur Gebührenordnung für Ärzte, Deutscher Ärzteverlag

Q4: Gebührenordnung für Ärzte GOÄ, Kohlhammer Verlag

## DR. MED. MARKUS MOLITOR

MBA, M.D.R.A. | Arzt und Zahnarzt  
Medizinisches Gebührenreferat,  
interne & externe Weiterbildung  
[mmolitor@ihre-pvs.de](mailto:mmolitor@ihre-pvs.de)





# HERAUS- FORDERUNG **SUCHT**

Psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen und Suchterkrankungen, zählen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Bei etwa einem Viertel aller alkoholkranken Männer und der Hälfte der alkoholkranken Frauen treten Depressionen auf.

Sucht ist kein Randproblem unserer Gesellschaft. Nach repräsentativen Studien rauchen immer noch 12 Millionen Menschen – rund ein Drittel der Bundesbürger – und 1,7 Millionen sind alkoholabhängig. Keine Droge ist so weit verbreitet und gesellschaftlich etabliert, wie Alkohol. Nach den jüngsten Berechnungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen konsumierten 2017 Erwachsene hierzulande im Schnitt rund 131 Liter alkoholische Getränke. Der Durchschnittskonsum der Bevölkerungsmehrheit, also der 15- bis 65-Jährigen, erreicht mit 14,6 Liter reinem Alkohol im Jahr einen sehr hohen Wert. Aktuell sind circa 1,9 Millionen Menschen in Deutschland medikamentenabhängig. Das Gros dieser Suchterkrankungen wird von den Studienautoren auf nichtopioiden, freiverkäufliche Analgetika zurückgeführt, die gleichwohl ein hohes Abhängigkeitspotenzial aufweisen.

**S**chätzungen zufolge haben 90 Prozent aller Menschen etwas, worauf sie nicht mehr verzichten können: Schokolade, Kaffee, Nikotin, Glücksspiel, Internet oder Einkaufen ... die Liste ist lang. Nicht immer wird das zum Problem, aber gerade Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen lassen viele Betroffene nicht mehr los. Sucht ist häufig mit dramatischen persönlichen Schicksalen verbunden. Sie betrifft beteiligte Familienangehörige ebenso wie Freunde oder Kollegen. Hier ist ärztliche Hilfe dringend gefordert.

Die psychiatrische Abteilung der Praxis „SANO HAMBURG“ hat einen Schwerpunkt auf den Bereich ambulante Entgiftung und qualifizierten Entzug gelegt und bietet eine intensive medizinische und psychiatrisch-psychotherapeutische sowie sozialpsychiatrische Therapie, die individuell auf die jeweilige Problematik und Lebenssituation zugeschnitten wird. Drei Experten des SANO HAMBURG-Teams behandeln in einem Zyklus: Dr. Marius Ütö ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und spezialisiert auf suchtmedizinische Grundversorgung. Als Praktischer Arzt und staatlich examinierter Physiotherapeut ergänzt Florian Friedrich das Team, dem auch Dipl.-Psych. Roland Thiel als Verhaltenstherapeut angehört. Zudem gibt es ein „Gym“, in welchem ein Sporttherapeut individuell physische Rehabilitation unterstützt.

Die Problematik wird von den drei unterschiedlichen, jedoch immer im Diskurs stehenden Experten betrachtet, um einen umfassenden Eindruck auf die persönliche Situation der Klienten zu erlangen und davon einen individuellen Therapieplan abzuleiten.

Die entspannte Atmosphäre in den Räumlichkeiten des Störtebekerhauses am Rande der Hamburger Innenstadt, in die auch Freunde, Partner oder Kollegen einbezogen werden, stellt ein wesentliches Element der Therapie dar. Die Beratung findet bewusst mit dem sozialen Netzwerk statt und fördert damit gleichzeitig die Stabilisierung in der jeweiligen Lebenssituation.

Die Behandlung umfasst immer eine starke Beziehungs- und Emotionsfokussierung, um neben der kognitiv-rationalen Ebene vor allem auf Basis der Emotionen problematische, belastende Verhaltens- und Erlebensweisen zu verändern. Dazu nutzt das therapeutische Team sowohl Verhaltenstherapie (u. a. Schematherapie), Tiefenpsychologische Psychotherapie (TFP) und Hypnotherapie, als auch medizinisch-pharmakologische Behandlungsalternativen.

Wir sprachen mit Dr. Marius Ütö über das Suchtverhalten in Deutschland.

*101 Liter Bier trinken Erwachsene in Deutschland pro Jahr. Hat Deutschland ein Alkoholproblem?*

**Dr. Marius Ütö:** In der BRD ist Alkoholkonsum in vielen Teilen der Bevölkerung Normalität, teilweise scheint es zum „guten Ton“ zu gehören, das ein oder andere Glas nicht zu verschmähen. Alkohol ist wohl hier in Deutschland eine Volksdroge, zudem immer und überall zugänglich und gar nicht mal so teuer. Sechs Biere im Supermarkt kosten doch teilweise weniger als die Bestandteile eines Frühstücks oder Abendbrot.

*Was bringt ein Monat ohne Alkohol für den Körper?*

Durch Bestimmung der Leberenzyme kann wochenweise Abstinenz bereits messbar gemacht werden; erhöhte Parameter bei Beginn einer Entzugsbehandlung sind bereits nach unter einem Monat in den allermeisten Fällen rückläufig, was leider wiederum oftmals den täuschenden Eindruck bei Patienten hinterlässt, so eine „Leberkur“ könne doch immer wieder stattfinden. Typisch in Deutschland ist doch auch, dass Menschen im Januar oder auch Februar nach einer „alkoholischen Weihnachtszeit“ komplett abstinent sind und fasten, dann aber im Anschluss mit einem ausschweifenden Ernährungsstil (und eben nicht nur mit Alkohol) wieder beginnen. Das Gesundheitsverständnis ist leider oftmals das entschei-



Die psychiatrische Abteilung der Praxis bietet eine intensive medizinische und psychiatrisch-psychotherapeutische sowie sozialpsychiatrische Therapie, die individuell auf die jeweilige Problematik und Lebenssituation zugeschnitten wird.

Foto: © Drobot/Dean - stock.adobe.com

dende Problem und die Aufklärung hierzu kann in der Behandlung schon große Schritte bewirken. Des Weiteren fühlen sich die Patienten aber nach einem Monat ohne Alkoholkonsum deutlich besser, frischer, wacher, körperlich wieder gesund, es fehlen die oftmals mit Medikamenten kontrollierten Beschwerden wie Sodbrennen, (Kopf-)Schmerzen, Muskelkrämpfe, Schlafstörungen oder Diarrhoen sowie viele weitere alkoholinduzierte Beschwerden. Das ist beim Versuch einer Abstinenz oder einer starken Reduktion des Konsums eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität.

#### *Wie entsteht Sucht?*

Im Sinne der physiologischen Sichtweise entsteht sie besonders häufig bei den Personen, die körperlich wenig oder kaum durch

Alkoholkonsum oder den Konsum anderer Substanzen beeinträchtigt sind. Ein Mensch, der fünf Gläser Bier oder eine Flasche Wein konsumieren kann, ohne am Folgetag Beschwerden zu haben, wird häufiger zum Suchtmittel greifen, als derjenige mit folglich Übelkeit oder Erbrechen. Dies kann aber bereits auch das erste Anzeichen einer Gewöhnung darstellen. Psychisch betrachtet spielt das Gefühl des kontrollierten Konsums eine große Rolle. Menschen, die sich sicher sind, dass sie die Kontrolle über ein Suchtmittel nicht verlieren, verlieren sie schneller als diejenigen, die zweifeln und unsicher sind. Denn die körperliche Gewöhnung und die Dosissteigerung setzen schleichend ein und sind hier laut WHO-Kriterien bereits die Anzeichen einer Abhängigkeit. Der sanfte und schleichende Prozess ist der Hauptrisikofaktor in meinen Augen.

#### *Wie differenzieren Sie zwischen Sucht und Missbrauch?*

In der Praxis „ganz einfach“ nach den „ICD-10“-Kriterien der WHO: wenn über ein Jahr lang etwa nicht nur ungesunder bzw. schädlicher Konsum (F10.1) stattfindet, sondern bereits eine Dosissteigerung/Toleranzentwicklung, ein Entzugssyndrom, körperliche Schäden bei Fortführung des Konsums, Interessenverlagerung zum Suchtmittel stattfindet, es zum intensiven Verlangen kommt (Craving) oder Kontrollverlust bezüglich des Beginns, Andauerns oder der Beendigung des Konsums stattfindet. 3 dieser 6 Kriterien definieren bereits die Abhängigkeit, also die Sucht.

*Bis zu 1,5 Millionen Menschen sind abhängig von Beruhigungs- und Schlafmitteln. Wie helfen Sie diesem Patientenkreis?*



Die entspannte Atmosphäre in den Räumlichkeiten des Störtebekerhauses am Rande der Hamburger Innenstadt stellt ein wesentliches Element der Therapie dar.

Fotos (5): © thomasnut.de



Hier ist es ein ähnliches Verfahren wie beim Alkohol. Um diesen komplizierten Entzug so angenehm wie möglich zu machen, wird mit Ausgangsubstanzen, die sehr weit aufdosiert werden (Diazepam als Hilfsmittel) behandelt. Hier sollten sich sowohl Patient als auch Therapeut jedoch deutlich mehr Zeit einräumen. Das Entzugssyndrom und auch Stimmungstiefs bei Entgiftung von Benzodiazepinen oder sogenannten Z-Substanzen wie Zopiclon oder Zolpidem sind zeitlich länger vorhanden, als Komplikationen im Alkoholentzug. Ebenso bedarf es oftmals zumindest anfangs einer gut überdachten Medikation mit Antidepressiva, deren Nebenwirkungen man sich zu Hilfe nimmt, nämlich den müdigkeitserzeugenden Effekt.

#### *Ihre Erfolgsquote insgesamt?*

... könnte immer besser sein, aber tatsächlich sind unsere Erfolge mit ambulanten Entgiftungen wesentlich befriedigender, als die Erfahrungen im stationären Entzug. Die Einbindung der Familien oder Partner bzw. Angehörigen, die Aufrechterhaltung des Alltags und die oftmals nahtlose Fortführung einer Psychotherapie machen vielleicht die Erfolgsquote aus. Jedoch sind Rückfälle an der Tagesordnung und auch nicht zu verteufeln. Im Modell der Salutogenese (Prochaska & DiClemente) ermöglicht der Rückfall und der darauffolgende Neuanfang die Wiederaufnahme der Absichtserklärung im Abstinenzverhalten und bildet somit die nächste Phase der Abstinenz.

Ebenso ist Dosisreduktion doch auch ein Erfolg, das „Alles oder Nichts-Prinzip“ ist eben nicht immer alles.

*Vielen Dank für das interessante Gespräch. Vielleicht sollten wir für die Entdeckung einer Kultur des Genießens als Alternative zur Kultur des schnellen Reizes und raschen Konsums plädieren!* ●

**sano-hamburg.de**

**DR. CHRISTINE WINKLER**

Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

# ALLEIN UNTER VIELEN

Mikro-Appartments, Verstädterung und eine zunehmende Anonymität – die klassische Familie scheint mehr und mehr „aus der Mode“ zu geraten. Rasant wächst hingegen die Anzahl der Single-Haushalte in Deutschland, was ganz unterschiedliche Gründe und auch Auswirkungen hat. Aber sind allein lebende Menschen auch automatisch einsam?



Mutter, Vater und drei Kinder, alle zusammen unter einem Dach: Diese Lebensform hat sich in den letzten Jahren zusehends zu einer Art Auslaufmodell entwickelt. Keine fünf Prozent aller Haushalte setzen sich hierzulande noch so zusammen. Vielmehr sind es aktuell 17,3 Millionen Menschen, die in Deutschland alleine leben – jede fünfte Person führt demnach einen Einpersonenhaushalt. Das Statistische Bundesamt, das diese Zahlen kürzlich veröffentlichte, lässt verlauten: „Der langfristige Trend zu kleinen Haushalten hält an. Von 1991 bis 2018 ging die durchschnittliche Haushaltsgröße von 2,27 Personen auf 1,99 Personen zurück.“ Und diese Entwicklung macht sich längst bemerkbar: Im Supermarkt etwa, wo Salate, Sushi, Wraps und Sandwiches in kleinen Portionen „ready to eat“ als sogenanntes „Convenience-Food“ im Kühlregal warten. Oder auf dem Wohnungsmarkt, denn Mikro-Appartments mit maximal zwei Zimmern erfreuen sich längst einer großen Nachfrage. Auch hier ein Wert, der diesen Trend stützt: Jeder Deutsche wohnt laut Statistik auf durchschnittlich 46,3 Quadratmetern.

Neben all diesen kühlen Zahlen gibt es jedoch auch viele individuelle Gründe für den Single-Haushalt. Da wäre vor allem der demografische Wandel – die Menschen in Deutschland werden älter, nicht zuletzt wegen des medizinischen Fortschritts. Mittlerweile gehören viele Rentner zudem einer Generation an, die vom Partner getrennt lebt und alleine alt wird. Da zudem die Lebenserwartung von Frauen statistisch betrachtet rund zehn Jahre höher als die von Männern liegt, beansprucht die Gruppe älterer Menschen einen großen Teil der Einzelwohnungen für sich. Doch auch bei jun-

gen Menschen geht der Trend zum Leben in Eigenregie. Da spielt nicht nur die rückläufige Zahl der Eheschließungen eine Rolle, sondern auch die Anziehungskraft der großen Metropolen: Jobs, Berufsschulen und Universitäten locken nach Berlin, Hamburg oder Köln und begünstigen so Veränderungen von Familienstrukturen und die allgemeine Verstädterung.

### Stabilität, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung

Fast klingt es paradox: Dank Social Media und der daraus resultierenden Vernetzung war es nie einfacher, sich zusammenzutun und Kontakte zu knüpfen. Und doch scheint aktuell eine Generation von „Einzelgängern“ heranzuwachsen. Hierzu liefert das international tätige Meinungsforschungsinstitut YouGov spannende Erkenntnisse, hat es sich doch kürzlich erkundigt, wie wichtig den Deutschen Freundschaften seien. Von den 2046 befragten Menschen gaben 89 % an, mindestens einen engen Freund oder eine enge Freundin zu besitzen. 40 % können sich auf ein bis zwei enge Freundschaften verlassen, 33 % gar auf drei bis vier. Doch da sind eben auch noch die 11 % der Befragten, die niemanden haben, den sie in die Kategorie einer engen freundschaftlichen Verbundenheit einordnen würden. Ob es nun Probleme sind, Beziehungen aufzubauen, es sich um einen schüchternen Charakter handelt oder schlichtweg der Bedarf an Freundschaften fehlt – Psychotherapeuten sehen diese Entwicklung durchaus mit Sorge, stehen Freundschaften doch für Stabilität, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung. Viel mehr noch: Wer auf dieses wichtige Netzwerk nicht zurückgreifen kann oder möchte, geht das Risiko einer

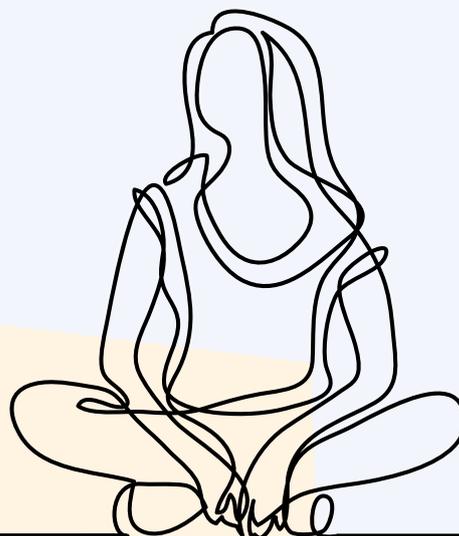
sozialen Isolation ein. Und diese droht besonders in den Großstädten, wo zwar viele Menschen leben, gleichzeitig aber auch eine große Anonymität herrscht. Menschen, die darüber hinaus bereits an einer psychischen Erkrankung leiden, sind dann umso anfälliger für Einsamkeit. Andersherum kann Einsamkeit aber auch psychische Erkrankungen befördern. Ein riskanter Teufelskreis.

Doch wer weiß, vielleicht erobern wir uns in naher Zukunft auch wieder ein gutes Stück Langsamkeit zurück? Auch hier sind deutliche Trends erkennbar, etwa im urbanen Gartenbau, in der zunehmenden Rückkehr von Städtern in ländliche Gefilde oder anhand von Natur-, Wald- und Outdoor-Magazinen, die im Zeitschriftenregal immer mehr Platz einnehmen. Die sozialen Unterstützungsstrukturen in dörflichen Gebieten schlagen jene in den Metropolen zudem um Längen; auch fördert ein 5.000-Seelen-Örtchen beim ein oder anderen ein Zugehörigkeits- und Heimatgefühl. Letztlich spielt das Bedürfnis nach sozialer Aktivität eines jeden Einzelnen die entscheidende Rolle. Besonders Menschen, die aus freien Stücken und gerne eher alleine leben, müssen und sollten nicht zu ihrem „Gemeinschaftsglück“ gezwungen werden. Ein Zitat der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916) besagt aber auch: „Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist.“ ●

#### ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur  
[roberttargan.de](http://roberttargan.de)

Weniger Kontakte und weniger Wohnfläche: Der Trend geht in Deutschland zur Vereinzelung. Psychotherapeuten sehen die Entwicklung kritisch.





(YOU ARE) WAY MAKE



ER, MIRACLE WORKER

# VIER TAGE MIT TAUSENDEN, DIE MEHR WOLLEN

„COLORS OF HOPE“ war das Motto der ökumenischen Konferenz „MEHR 2020“, die auf Einladung des katholischen Theologen und Gründer des „Gebetshaus Augsburg“ Johannes Hartl vom 3. bis 6. Januar zum zwölften Mal in Augsburg stattfand. Es war eine Konferenz für über 12.000 Menschen aller Generationen und Konfessionen, ein Fest der Inspiration und Freude mit ermutigenden Vorträgen von Johannes Hartl und seinen nationalen und internationalen Gästen. Für Stimmung sorgten auch die internationalen Bands und Musiker in den ausverkauften Hallen des Augsburger Messezentrums.



Bedingungslos geliebt sein – unabhängig von der Leistung: nach Samuel Kochs emotionalem Vortrag applaudiert das Publikum für Minuten. Der Schauspieler ist seit einem Unfall 2010 in der Fernsehshow „Wetten, dass..?“ Tetraplegiker.

Foto: © Tobias Bosina



Gelebte Einheit: sowohl evangelischer Abendmahls-gottesdienst, als auch katholische Messe wurden auf der MEHR 2020 gefeiert.

Foto: © MEHR 2020, Pesch

Neben christlich motivierten Vorträgen, Konzerten und Diskussionen fand dieses Jahr erstmalig auch das Forum „MEHRtheologie“ mit namhaften Professoren aus Deutschland und der Schweiz statt. In Kurzinputs wurden spannende Perspektiven auf zentrale Fragestellungen skizziert und sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie die Theologie der Zukunft aussehen kann. Entsprechend dem Thema der MEHR 2020 – „COLORS OF HOPE“ – spürten sie gemeinsam der Frage nach: Wie kann Theologie in einer Perspektive der Hoffnung betrieben werden? In 10 Impulsvorträgen referierten sie über Themen, die die Brücke zwischen praktisch-gelebtem Glauben und wissenschaftlicher Theologie beleuchteten.

#### DR. CHRISTINE WINKLER

Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

Laut Angaben der Organisatoren kommen die „MEHR“-Teilnehmer aus bis zu 40 Ländern, zu 90 Prozent aus dem deutschen Sprachraum. Gut 60 Prozent seien katholisch, 35 Prozent je zur Hälfte Anhänger von evangelischen Landeskirchen und Freikirchen, drei Prozent orthodox; auch gebe es Nichtchristen. Der Altersdurchschnitt der Besucher liegt bei 37 Jahren.

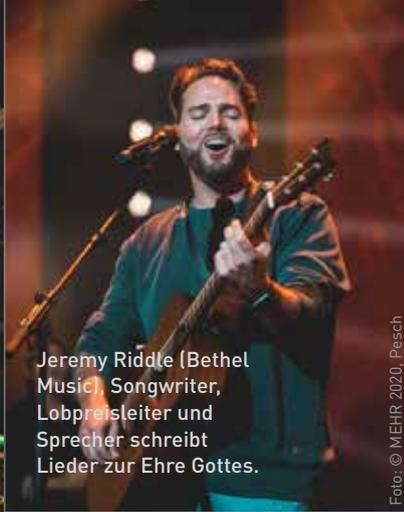
Mit ansprechender Atmosphäre ist es den Veranstaltern einmal mehr gelungen, einen Raum zu schaffen, der es leicht ermöglicht, fasziniert vom Glauben zu sein. Das sei ein Ziel der Konferenz, so Hartl, der ein Programm bieten will, das jedem – egal welcher Religion – die Möglichkeit bietet, sich mit der Frage „Worum geht es in meinem Leben wirklich?“ auseinanderzusetzen und die Konferenz mit einem Gefühl der Hoffnung zu verlassen.

Das nächste Event des Hauses wird die SCHÖN-Konferenz für Kreative und

Kunstschaffende im kommenden Juni sein. Für die MEHR-Konferenz ist künftig ein zweijähriger Rhythmus angedacht.

Außerdem kündigte Dr. Johannes Hartl ein Open-Air Event in den ersten Augusttagen des Sommers 2021 an. Für die Zielgruppe von rund 15.000 Teenagern aus dem deutschsprachigen Raum ist ein konfessionsübergreifendes, christliches Festival auf dem Gelände der Kaltenberger Ritterspiele in Planung, welches in Kooperation mit verschiedenen christlichen Jugendbewegungen aus unterschiedlichen Konfessionen und Denominationen getragen wird. Die Initiative wird unter anderem auch von den katholischen Jugendbischöfen aus Deutschland und Österreich unterstützt.

[mehrkonferenz.org](http://mehrkonferenz.org)  
[schoenkonferenz.org](http://schoenkonferenz.org)  
[gebetshaus.org](http://gebetshaus.org)  
[johanneshartl.org](http://johanneshartl.org)



Jeremy Riddle (Bethel Music), Songwriter, Lobpreisleiter und Sprecher schreibt Lieder zur Ehre Gottes.

Foto: © MEHR 2020, Pesch



Die Poetry Slammerin und „Gottes Influencerin“ Jana Highholder (Foto rechts) macht jungen Menschen den Glauben an Gott zugänglich.

Foto: © Vic Harstler



Manchmal ist mehr auch mehr – 12.000 Menschen feierten gemeinsam vier Tage lang Gottesdienst und füllten das ausverkaufte Messezentrum in Augsburg.

## ÜBER JOHANNES HARTL

Johannes Hartls Herz brennt dafür, die Faszination und Schönheit Gottes auf mitreißende Art und Weise zu kommunizieren. Der promovierte katholische Theologe wurde 1979 geboren und studierte Germanistik und Philosophie, bevor er mit seiner Frau 2005 das Gebetshaus Augsburg gründete, in dem seit 2011 Tag und Nacht das Gebet nicht mehr verstummen und zu dessen Veranstaltungen Tausende Besucher kommen. Er ist Autor zahlreicher Bücher und international gefragter Konferenzredner, der es versteht, geistlichem Tiefgang mit Humor, Intellekt und hoher Praxisrelevanz zu verbinden. Johannes lebt mit seiner Frau Jutta und ihren vier Kindern in Augsburg.



Foto: © Benjamin Hellmann

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – Johannes Hartl während seines Vortrags über die Freundschaft mit Gott.

# MASERN:

## IMPfung LEBENSWICHTIG

Ab März 2020 müssen Eltern vor der Aufnahme ihrer Kinder in eine KiTa oder Schule nachweisen, dass diese gegen Masern geimpft sind. Die Impfpflicht gilt auch für Tagesmütter und für das Personal in KiTas, Schulen, in medizinischen Einrichtungen und in Gemeinschaftseinrichtungen wie Flüchtlingsunterkünften. Bei Verstößen drohen Bußgelder über bis zu 2.500 Euro. Kinder, die nicht gegen Masern geimpft sind, dürfen in KiTas nicht mehr aufgenommen werden.

**K**inder und Personal, die zum Zeitpunkt des Inkrafttretens des Gesetzes im kommenden März schon in einer KiTa, Schule oder Gemeinschaftseinrichtung sind, müssen die Impfung bis spätestens 31. Juli 2021 nachweisen. Erbracht werden kann der Nachweis durch den Impfausweis, das gelbe Kinderuntersuchungsheft oder durch ein ärztliches Attest, aus dem hervorgeht, dass schon mal eine Maserninfektion vorlag. Neueste Studien belegen, dass Bundesgesundheitsminister Jens Spahn mit seinem „Masernschutzgesetz“ auf dem richtigen Weg ist, denn diese Arbeiten unterstreichen einmal mehr, dass Masern eine gefährliche Krankheit sind. Die Forschung hat ganz neue Erkenntnisse darüber gewonnen, wie Masern das Immunsystem schwächen und Kinder über Jahre anfälliger für andere Krankheiten machen.

Zwei Forschungsgruppen gingen der Frage nun mit unterschiedlichen Methoden nach. Das Team um Michael Mina vom Howard Hughes Medical Institute in Boston untersuchte Blutproben von 77 nicht geimpften Kindern aus den Niederlanden zwei Monate vor und nach einer Maserninfektion. Die Kinder waren 4 bis 17 Jahre alt und hatten vorher keine Masern gehabt. Die Analyse des Blutes vor und nach der Masernerkrankung von nicht geimpften Kindern zeigte, dass die Viren die schützenden Antikörper der Kinder zerstört hatten. Selbst als sich die Kinder vollständig von den Masern erholt hatten, blieben diese Antikörper verschwunden, wie die Wissenschaftler im Fachblatt „Science“ schreiben.

In einer weiteren Studie entdeckte ein Forschungsteam um Velislava Petrova vom Wellcome Sanger Institute im britischen Cambridge, dass nach einer Maserninfektion - durch den Verlust sogenannter „Gedächtniszellen“ - die Immunabwehr 10 bis 70 % ihrer Erinnerungsfähigkeit verliert. Der Körper weiß nicht mehr, wie er auf bekannte Krankheitserreger reagieren soll. Kindern, die eine Masernimpfung erhalten hatten, ließ sich keine solche Immunamnesie nachweisen. Diese Forschungsergebnisse machen die Impfung umso wertvoller.

Über die Impfproblematik sprachen wir mit Steffen Künzel, dem Gründer und Vorsitzenden des Vereins für Impfaufklärung in Deutschland e.V.

*Ihre „Impf Dich“-Initiative hat von der renommierten Caritas-Stiftung in Köln den zweiten Preis in der Kategorie „jung+engagiert“ erhalten. Welche Zielsetzung hat der Verein für Impfaufklärung in Deutschland?*

**Steffen Künzel:** Unsere Initiative hat primär die Aufgabe wissenschaftsbasiert und unabhängig über das Immunsystem, Impfungen, aber vor allem auch die soziale Komponente einer präventiven Immunisierung aufzuklären. Wir impfen selbst nicht, sondern wollen junge Menschen mit Argumenten und Fakten für eine Debatte über Impfungen wappnen, eine bewusste und in-

formierte Entscheidung pro Impfung erreichen und so die Gesundheit von uns allen langfristig schützen.

*An den Masern entzündet sich regelmäßig der Streit zwischen Impfbefürwortern und Impfgegnern. Woran liegt das?*

Die Entscheidung des Gesundheitsministers zu verpflichtender Masern-Immunisierung hat die emotional geführte Impf-Debatte sicherlich aufgeheizt. Gerade die Masern, die in bestimmten Kreisen als harmlose Kinderkrankheit abgetan werden, sind enorm in den Fokus gerückt. Laut WHO starben 2015 mehr als 130.000 Kinder an dem Virus. Auch in Deutschland gibt es immer wieder Fälle von schwersten Behinderungen und Tod durch eine Maserninfektion, die auch Erwachsene befallen kann. Von einer harmlosen Kinderkrankheit zu sprechen ist nicht nur falsch, sondern vor allem fahrlässig. Ich kann nicht sagen, warum Impfgegner immer wieder die Masern anführen. Ich mache auf die Erkrankung aufmerksam, weil kein Mensch mehr daran leiden müsste - bei einer ausreichenden Impfbereitschaft.



Impfaufklärung, wie die „Impf Dich“-Initiative, rettet Leben. Als harmlose Kinderkrankheit abgetan, wurden durch die Masern laut WHO im Jahr 2015 mehr als 130.000 Todesfälle gezählt.



Steffen Künzel (2. v. r.) mit dem „Impfaufklärung in Deutschland e. V.“ bei der Preisverleihung des „jung+engagiert“-Preises der Caritas.

*Die Infektionen nehmen wieder zu! Haben wir zu lange zu wenig informiert und das Feld einfach den Impfgegnern überlassen, die in den sozialen Medien sehr aktiv sind?*

Wir leben in einer Zeit, in der sich jeder frei mitteilen kann, was primär gut ist. Auch wir bei „Impf Dich“ unterstützen eine lebhaftige Debatte bei Entscheidungen, die uns alle angehen. Die Unübersichtlichkeit und die Möglichkeit des Verbreitens von falschen Informationen im weltweiten Netz wurde teilweise zur Instrumentalisierung genutzt, um impfkritische und schlicht falsche Informationen zu verbreiten. Ich habe selbst versucht als vermeintlicher „Medizin-Laie“ Informationen für oder gegen eine Impfentscheidung online auf diversen Websites zu finden. Die Informationskultur dort ist erschreckend. Ich glaube nicht, dass die Schulmedizin Impfkritikern das Feld überlassen, aber auch nicht zu ähnlichen, reißerischen Methoden greifen sollte. Vielmehr setze ich große Hoffnungen auf eine beruhigte und wissenschaftlich geprägte Debatte und Aufklärung. Ich appelliere an alle, die Quellen kritisch zu hinterfragen und zu prüfen.

*Was ist der Grund für die wiederholten Engpässe bei der flächendeckenden Versorgung mit Impfstoffen?*

Die Gründe für Engpässe bei Impfstoffen sind für mich als Mediziner, und damit in gewisser Weise als Endverbraucher, nur schwer nachzuvollziehen. Um die Unabhängigkeit der Initiative zu garantieren und Interessenkonflikte zu vermeiden, nimmt „Impf Dich“ keine Spenden oder Kooperationen der Pharmaindustrie entgegen, so dass ich auch keinen direkten Einblick habe. Jedoch engagieren sich mehrere Pharmaziestudierende in unseren Lokalgruppen. Die Kontingente für Impfstoffe müssen schon Monate und teils Jahre vor der finalen Nutzung festgelegt werden. Hinzu kommt, dass einige Impfstoffe nicht lange haltbar sind, was eine Planung erschwert. Im Sommer 2018 habe ich mich mit Tiemo Woelken, Mitglied des Europaparlaments und dort Sprecher für Gesundheit, getroffen. Im EU-Parlament wird eine europaweite Angleichung von Impfempfehlungen diskutiert und in der Folge eine gemeinsame Beschaffung der Impfstoffe. Ich bin mir sicher, dass diese gemeinsamen Strategien eine bessere, flächendeckende Versorgung garantieren.

*Die Gegner argumentieren, die Impfpflicht verstöße gegen die Selbstbestimmung. Das Beispiel der Pocken hat vor Jahren in Meschede gezeigt, dass nach Aufhebung der Impfpflicht durch Einschleppung der Erreger eine Epidemie entstehen kann. Welche Hoffnung verbinden Sie mit der Masern-Impfpflicht?*

Die Vorteile einer Impfpflicht sind nicht von der Hand zu weisen. Länder mit Impfpflicht kennen gewisse Krankheiten wie zum Beispiel Masern nicht, was natürlich dafürspricht. Die ehrliche Antwort ist aber auch, dass ich persönlich – und dabei spreche ich weder für die Initiative als Ganzes, noch für die gesamte Schulmedizin – schon sehr früh gegen eine Impfpflicht war und immer noch bin. Zum einen hat eine Zwangsmaßnahme am menschlichen Körper immer auch einen Beigeschmack. Zum anderen bin ich der festen Überzeugung, dass wir einen Herdenschutz durch eine bessere Aufklärung erreichen könnten. Impfaufklärung durch öffentliche Institutionen hat sich lange auf Plakate mit „Deutschland sucht den Impfpass“ begrenzt. Hier wurde es versäumt, intensiver aufzuklären und es sind noch lange nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft. Ist es also tatsächlich schon Zeit für den drastischen Schritt einer verpflichtenden Maßnahme? Wir sind Medizinstudierende, die Impfaufklärung ehrenamtlich – trotz eines intensiven Studiums – nebenher betreiben. Die Erfolge sprechen für uns und wir haben viele junge Menschen erreicht, die sich impfen lassen. Hierauf sollten wir aufbauen.

**impf-dich.org**

**IMPFAUFKLÄRUNG  
DICH IN DEUTSCHLAND**

**DR. CHRISTINE WINKLER**

Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

**JETZT WEITER-  
EMPFEHLEN**

**UND WUNSCH-  
PRÄMIE SICHERN**



**BEREIT FÜR DEN  
FRÜHJAHRSPUTZ  
MIT UNSERER**

**PREMIUM-  
PRÄMIE**

**KÄRCHER  
DAMPFREINIGER  
SC 4 EasyFix\*\***



**UNSERE PRÄMIEN**



Apple TV 32 GB

Tolino  
eBook-Reader  
„vision 5“



Topstar Sitzalternative  
„Sitness Bob“



Artemide  
Alu-Tischleuchte  
„Tolomeo Micro“

Als Kunde der PVS sind Sie mit dem Abrechnungs-Service sicherlich zufrieden.

Stärken auch Sie unsere ärztliche Gemeinschaft, indem Sie uns weiterempfehlen.

**UND SO  
FUNKTIONIERT'S:**

- » GUTE ERFAHRUNG WEITERGEBEN
- » WUNSCHPRÄMIE AUSSUCHEN
- » NAMEN UND ANSCHRIFT DES INTERESSENTEN MITTEILEN

Wir werden uns mit Ihrem Kollegen in Verbindung setzen. Sobald dieser zum ersten Mal über die PVS abgerechnet hat, senden wir Ihnen Ihre Wunschprämie\* zu.

\* Bitte beachten Sie: Der Anspruch auf eine Prämie besteht nur, wenn die Erstkontaktaufnahme zu dem genannten Interessenten aufgrund Ihrer Empfehlung stattgefunden hat und erst dann, wenn dieser erstmalig über die PVS abgerechnet hat. Der Beitritt eines weiteren Arztes in eine bestehende Praxis löst einen solchen Prämienanspruch nicht aus. Barauszahlungen der Prämien sind nicht möglich. Ist eine Prämie im Einzelfall nicht mehr verfügbar, wird die PVS ein vergleichbares Produkt stellen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Infos und weitere attraktive Prämien finden Sie auf:

**ihre-pvs.de/praemien**

\*\* Nur bis 31.03.2020 verfügbar!

# „ICH SEHE KEINE ZWEI-KLASSEN-MEDIZIN!“

Viele Themen rund ums deutsche Gesundheitssystem beschäftigen derzeit nicht nur Politiker. Sie bewegen und beunruhigen auch die Menschen in ihrem Alltag. Im Interview gibt Prof. Dr. Karl Lauterbach (Foto links), SPD-Gesundheitsexperte, seine Einschätzungen von Pflege bis Bürgerversicherung wieder. Im Videointerview (Link: siehe Quellenangabe) äußert sich Frank Rudolph, Geschäftsführer vom Bundesverband Verrechnungsstellen Gesundheit e. V. (BVVG, Foto rechts).



ken ist eine schöne Überschrift. Schaut man genauer hin, ist da nur noch heiße Luft bei den Fordernden. Es gibt überhaupt kein tragfähiges Konzept, nur die Aussage, dass jeder gleich viel einzahlen soll. Unser jetziges System hat sich dagegen mehr als bewährt in den vergangenen Jahrzehnten. Es gibt Innovationen bei der gesetzlichen und der privaten Versicherung, die sich gegenseitig ergänzen. Ich sehe keine Zwei-Klassen-Medizin. Und laut neuester Umfragen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sind 90 Prozent der Bürger mit ihrem Hausarzt zufrieden.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Ich sehe es eindeutig als Lose-Lose-Situation für die Beteiligten. Die gesetzlich Versicherten haben einen schlechteren Zugang zu den spezialisierten Fachärzten. Und die privat Versicherten haben eine Überversorgung und bekommen Leistungen angeboten, die sie oft gar nicht brauchen. Ärzte behandeln nun mal die am liebsten, die am meisten bezahlen. Dadurch ist die private Versicherung auf Dauer unbezahlbar. Wenn die Menschen in Rente gehen, zahlen sie dann Beiträge von 1200 Euro monatlich und mehr. Bei den Beamten ist die Beihilfe zudem eine Zeitbombe für den Steuerzahler, weil die Kosten ausufern. Eine Bürgerversicherung würde die Fehl- und Überversorgung abbauen. Sie wäre das Ende der Zwei-Klassen-Medizin.

*Was antworten Sie auf Herrn Lauterbach, der sagt, dass gesetzlich Versicherten Leistungen verwehrt bleiben?*

**Frank Rudolph:** Das muss ich im Namen unserer mehr als 12.000 Mitglieder und Kunden zurückweisen. Jeder Patient hat Zugang zu allen medizinischen Leistungen des Marktes. Herr Lauterbachs These, dass privat Versicherte Leistungen bekommen, die sie gar nicht brauchen, ist ebenso falsch. Da ist er sich der Tragweite seiner Worte nicht



ganz bewusst. Jeder medizinische Eingriff ist grundsätzlich erst einmal eine Körperverletzung. Nur bei Notwendigkeit der Behandlung ist diese überhaupt rechters. Herr Lauterbach unterstellt den Ärzten unterschwerlich, sie würden das auch ohne Notwendigkeit tun. Da hat er sich etwas verrannt, glaube ich. Im dualen System bekommt jeder Patient in Deutschland genau die Behandlung, die er benötigt. Nicht mehr und nicht weniger.

*Sie sehen also keinen Sinn in der Gleichheit aller Patienten bei der Bürgerversicherung?*

**Frank Rudolph:** Nein. Es klingt gut, bringt aber für alle nur Nachteile. Das ist auch in zahlreichen Studien und Publikationen belegt. Per Mitnahmeeffekt würden die Beiträge kurz sinken, aber spätestens nach zwei oder drei Jahren wieder exorbitant nach oben steigen. Von 82 Millionen Bundesbürgern sind nur 10 Prozent privat versichert. Die Hälfte dieser 10 Prozent sind wiederum Beamte. Die 4 bis 5 Millionen Privatpatienten, die da übrig bleiben, sollen jetzt das System retten? Das ist betriebswirtschaftlich nicht haltbar. Erschwe-

**H**err Rudolph, Ihr Verband wurde 2017 gegründet. Können Sie noch einmal kurz sagen, was er genau tut?

**Frank Rudolph:** Wir vertreten unsere Mitglieder, die sich ausschließlich im Bereich der Abrechnung im Gesundheitswesen bewegen. Das sind zum einen die niedergelassenen Ärzte, Krankenhäuser, Chefärzte, medizinische Versorgungszentren in der Privatabrechnung. Aber unsere Mitglieder beschäftigen sich natürlich auch mit der Kassenabrechnung. Auch da sind wir Dienstleister rund um das Thema Abrechnung. Wir mischen uns natürlich in die Gesundheitspolitik ein, weil wir abhängig von politischen Entscheidungen sind, unsere Konsequenzen aus ihnen ziehen und auf Veränderungen reagieren müssen.

*Das duale Gesundheitssystem – ist es Ihrer Auffassung nach Fluch oder Segen für Deutschland?*

**Frank Rudolph:** Es werden keine Menschen vom dualen System benachteiligt. Die Bürgerversicherung von SPD, Grünen und Lin-

rend kommt hinzu, dass eine staatliche Einheitsversicherung wie in England, sogar eine Mehrklassenmedizin schaffen würde. Wenn Menschen privat für ihre Gesundheit Geld ausgeben wollen, dann soll man es ihnen nicht verwehren.

*Herr Lauterbach, das Beispiel England zeigt tatsächlich, dass die Staatsmedizin mehr Probleme verursacht.*

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Eine Staatsmedizin wie in England funktioniert natürlich tatsächlich nicht. Aber die Bürgerversicherung ist auch keine solche Staatsmedizin. Es geht rein darum, dass jeder Bürger im Gesundheitssystem gleich behandelt wird. Das ist Demokratie.

*Wie stehen sie zur Widerspruchslösung bei der Organspende, die Bundestags-Abstimmung darüber ist jetzt im Dezember?*

**Frank Rudolph:** Ich unterstütze hier den Gesundheitsminister. Das Problem bei der Organspende ist doch, dass es zu wenig Spenderorgane gibt. Deshalb ist es gut, wenn jeder Bürger potenzieller Organspender wird. Das bringt die Leute auch dazu, dass sie sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen. Dann kann jeder entscheiden, ob er wirklich Spender sein will. Will es der Einzelne nicht, kann er widersprechen oder sogar seine Angehörigen, wenn er es selbst nicht mehr kann. Damit ist das auch juristisch einwandfrei. Manche Bürger mögen das trotzdem für eine Bevormundung halten. Aber in anderen Ländern wie etwa Österreich gibt es die Widerspruchslösung längst. Ich bin guter Hoffnung, dass sich die Zahl der Spender erhöhen wird. Dann erkennen die Bürger: Es ist eine Notwendigkeit, von der Menschenleben abhängen. Andere Lösungen sehe ich nicht als sinnvoll an.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Ich bin sehr dafür. Nur so erreichen wir, dass es genügend Spenderorgane in Deutschland gibt. Pro Jahr sterben rund 2.000 Menschen, die ohne Transplantation auf der Warteliste stehen. Wir importieren Organe aus anderen Ländern, das kann es nicht sein. Ich plädiere aber für die doppelte Lösung: Die Angehörigen müssen die Bereitschaft des Verstorbenen zur Organspende noch einmal bestätigen.

*Was halten Sie von den Terminservicestellen?*

**Frank Rudolph:** Da muss man ins Detail gehen mit den kassenärztlichen Vereinigungen: Ich habe da recht gute Kontakte. Ich höre,

dass der Service von den Patienten angenommen wird. Aber nicht in dem Maße, wie man es erwartet hat. Die Patienten scheinen in der Lage zu sein, ihre Termine noch selbst auszumachen. Wir müssen aufpassen, dass wir da nicht verschiedene Dinge in einen Topf schütten. Klar gibt es längere Wartezeiten, etwa beim Facharzt. Für eine Vorsorgeuntersuchung beim Urologen brauche ich doch nicht innerhalb von fünf Tagen einen Termin. Das kann ich doch steuern, indem ich mich rechtzeitig um einen Termin kümmere. Ich behaupte, die Hausärzte wissen genau, wann sie zum Hörer greifen müssen und einen Facharzt einschalten. Dann geht es in dringlichen Fällen mit dem Facharzttermin auch unbürokratisch und schnell. Es ist eine Scheindebatte, dass es mit den Terminen immer so lange dauert.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Wir haben die Neuerung in der Groko mit eingeführt. Die Terminservicestellen bedeuten eine Abmilderung der Zwei-Klassen-Medizin, sind ein hilfreiches Vehikel auf dem Weg zur Bürgerversicherung. So bekommen Kassenpatienten leichter einen Termin beim Facharzt.

*Gefährdet die Zeitarbeit im Pflegebereich die Versorgung der alten Menschen? Das Land Berlin möchte jetzt eine Bundesinitiative dagegen starten.*

**Frank Rudolph:** Die Pflegekräfte sind überfordert, auch körperlich und von den Arbeitszeiten her. Die Bezahlung ist nicht besonders gut. Ich finde gut, dass Herr Spahn 13.000 neue Stellen geschaffen hat, die voll gegenfinanziert sind von den Krankenkassen. Sicherlich brauchen wir noch wesentlich mehr Stellen, vielleicht bis zu 100.000 in zehn Jahren. Mit irgendwas musste man ja anfangen, auch unter Rot-Grün gab es da Versäumnisse. Wichtig ist, dass die Gehälter besser werden. Pflegekräfte aus dem Ausland anzuwerben, ist nur kurzfristig eine Option – wir müssen unsere Probleme selbst lösen, ohne anderen Ländern ihre Pfleger wegzunehmen. Die Zeitarbeit bringt auch mehr Kräfte in den Markt hinein, aber auch nur kurzfristig. Besser finde ich da die Lösung, Menschen, die aus dem Pflegeberuf rausgegangen sind, wieder zurückzuholen. Auch die Teilzeitkräfte wieder für Vollzeit zu begeistern durch vernünftige Bezahlung und Arbeitsbedingungen.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Die Arbeitsbedingungen in der Pflege müssen besser werden. Nur durch bessere Bezahlung steigt die Zahl derer, die sich für diesen Beruf interessieren. Daher braucht es höhere Tarife und

einen erhöhten Mindestlohn. Zeitverträge sind höchst kritisch. Auch der Pflegeschlüssel muss sich so entwickeln, dass für den einzelnen Pflegebedürftigen mehr Zeit bleibt und die Pflegefachkräfte entlastet werden. Wir werden weiterhin Pflegefachkräfte aus dem Ausland anwerben müssen. Aber auch das kann die fehlenden 100.000 Stellen nicht ausgleichen. Pflegefachkräfte sind unterbezahlt und chronisch überarbeitet. Beides muss sich ändern.

*Wie wichtig ist für Sie die Freiberuflichkeit der Ärzte?*

**Frank Rudolph:** Freiberuflichkeit ist nicht immer Selbständigkeit. Freiberuflich tätig heißt: Jede Therapie wird frei zwischen Arzt und Patienten direkt ausgemacht. Der Arzt ist von anderen Menschen unabhängig. Die Trennung zwischen ambulant und stationär muss zum Beispiel erhalten bleiben. Der behandelnde Arzt muss frei und unabhängig entscheiden, ob er einen Patienten ins Krankenhaus schickt.

**Prof. Dr. Karl Lauterbach:** Wie gesagt: Auch die SPD will kein verstaatlichtes Gesundheitssystem. Ein freiwilliges Angestelltenverhältnis etwa in Krankenhäusern ist okay, aber keine allgemeine Vorgabe. Wir wollen das Unternehmertum nicht einschränken.

*Das geht ja dann vor allem auch den Patienten an.*

**Frank Rudolph:** Richtig. Der Patient muss sich darauf verlassen können, dass der Arzt frei ist von Weisungen von außen, wenn er einen Therapievorschlag macht. Da lassen sich die Ärzte aber auch Gott sei Dank nicht reinreden. Was den Ärzten das Leben aber schwer macht, ist die damit verbundene überbordende bürokratische Arbeit, die vom Patienten ablenken kann. Ich bin kein Mediziner, aber unsere Mitglieder sagen, dass bis zu 50 Prozent der Arbeitszeit inzwischen für Bürokratie draufgeht. ●

*Quelle: Dieser Beitrag ist Teil einer Reihe von Interviews mit deutschen Gesundheitspolitikern für die Rheinische Post, die mit der Hamburger Agentur Nawrocki PR & Communication und dem BVVG kooperiert: [rp-online.de/advertorial/nawrocki-pr/ich-sehe-keine-zwei-klassen-medizin\\_aid-47248257](http://rp-online.de/advertorial/nawrocki-pr/ich-sehe-keine-zwei-klassen-medizin_aid-47248257)*





# 51. VERNISSAGE IN DEN RÄUMEN DER PVS

Die Künstlerinnen Sonja Kreisel (Bild unten), Mayra Pankow (Bild oben rechts) und Maria Stute (Bild oben links) präsentierten am 23. Januar in Mülheim an der Ruhr ihre Werke – die Ausstellung kann noch bis zum 7. Mai 2020 besucht werden.



Fotos: © Katja Becker

**Ausstellungsdauer:**  
23. Januar bis 7. Mai 2020

**Öffnungszeiten:**  
Mo – Do 7:30 – 16:45 Uhr  
Fr 7:30 – 12:30 Uhr

**ANMELDUNG UNTER:**  
[ihre-pvs.de/kunstaussstellung](http://ihre-pvs.de/kunstaussstellung) oder [kunst@ihre-pvs.de](mailto:kunst@ihre-pvs.de)

**Ort:** Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

Besichtigung während  
der Öffnungszeiten nur  
nach Vereinbarung.

## JETZT SCHON VORMERKEN!

Vernissage zur 52. Kunstausstellung  
am 14. Mai 2020

Unser Newsletter „PVS Kunstausstellung“  
hält Sie auf dem Laufenden.

Jetzt kostenlos anmelden unter:  
[ihre-pvs.de/kunstaussstellung](http://ihre-pvs.de/kunstaussstellung)

# SEMINARPROGRAMM

## VON FEBRUAR BIS MAI 2020

Anmeldung und weitere Informationen zu unseren Seminaren finden Sie unter

[pvs-forum.de](http://pvs-forum.de)

GOÄ – DERMATOLOGIE	19.02. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M8	
GOÄ – ORTHOPÄDIE/UNFALLCHIRURGIE (niedergelassener Arzt)	26.02. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M9	
GOÄ – DERMATOLOGIE	28.02. (Fr.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Hamburg	H1	4 Punkte
INDIVIDUELLES GOÄ-COACHING	04.03. (Mi.)	Tiffany Bruck	München	MÜ3	
PERFEKT AM TELEFON – UND ALLES SPRICHT FÜR SIE	04.03. (Mi.)	Dr. med. Dipl.-Biol. Birgit Hickey	Mülheim	M10	
GOÄ-GRUNDLAGEN	11.03. (Mi.)	Daniela Bartz	Berlin	B3	
PRAXISABGABE – CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN	18.03. (Mi.)	Peter Breuer	Mülheim	M41	
GOÄ – INNERE MEDIZIN/KARDIOLOGIE	18.03. (Mi.)	Daniela Bartz	Kiel	SH4	
GOÄ-GRUNDLAGEN	18.03. (Mi.)	Silke Leven, Konstantin Theodoridis	Köln	K1	
GOÄ – DERMATOLOGIE	20.03. (Fr.)	Daniela Bartz	Potsdam	P3	
GOOGLE, JAMEDA & CO. – DIE OPTIMALE ONLINESTRATEGIE	25.03. (Mi.)	Nadja Alin Jung	Mülheim	M23	
GOÄ – INNERE MEDIZIN (Hausärzte)	25.03. (Mi.)	Daniela Bartz	Potsdam	P4	
GOÄ – PÄDIATRIE	25.03. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M11	
GOÄ – AUGENHEILKUNDE	27.03. (Fr.)	Daniela Bartz	Berlin	B4	
KFO-LABORABRECHNUNG	27.03. (Fr.)	Nicole Evers	Mülheim	KFO3	8 Punkte
GOÄ – RADIOLOGIE	01.04. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M12	
INDIVIDUELLES GOÄ-COACHING	01.04. (Mi.)	Tiffany Bruck	München	MÜ4	
FLYER UND FORMULARE IN WORD ERSTELLEN	03.04. (Fr.)	Ursula Apitzsch	Mülheim	M13	
GOÄ – GYNÄKOLOGIE	08.04. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M2	
GOÄ – HNO-HEILKUNDE	22.04. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M14	
MEINE PRAXIS 2023	25.04. (Sa.)	Daniela Bartz	Berlin	B6	
BERUFGENOSSENSCHAFTLICHE LEISTUNGEN (BG-Abrechnung)	29.04. (Mi.)	Silke Leven	Mülheim	M15	
GOÄ – ANÄSTHESIE	06.05. (Mi.)	Dr. med. Bernhard Kleinken	Mülheim	M16	
INDIVIDUELLES GOÄ-COACHING	06.05. (Mi.)	Tiffany Bruck	München	MÜ5	
GOÄ-GRUNDLAGEN	13.05. (Mi.)	Silke Leven	Mülheim	M17	
TEAM POWER II: TOPTEAM STATT TROUBLETEAM	15.-16.05. (Fr.-Sa.)	Dr. Gabriele Brieden	Mülheim	M18	16 Punkte
PERSONAL POWER II: AUSSTRAHLUNG OPTIMIEREN	27.05. (Mi.)	Dr. Gabriele Brieden	Mülheim	M19	9 Punkte



### VERANSTALTUNGSORTE

Berlin • Hamburg  
Köln • Mülheim  
München • Potsdam  
Schleswig-Holstein

» Für gekennzeichnete Seminare erhalten Sie Fortbildungspunkte.

Fortbildungs-  
punkte

### IHRE ANSPRECHPARTNERIN



**Ursula Apitzsch**  
Referentin für EDV-  
Seminare, Organisatorin  
des PVS forum

Tel. 0208 4847-344  
uapitzsch@ihre-pvs.de

### DIE BAUSTEINE FÜR IHR KNOW-HOW

- » professionell
- » praxisnah
- » individuell

[pvs-forum.de](http://pvs-forum.de)



### UNSERE REFERENTEN



**Daniela Bartz**  
Mitarbeiterin der PVS,  
Geschäftsstellenleiterin  
der GS Potsdam und  
Cottbus



**Dr. Gabriele Brieden**  
Ärztin, Kommunikations-  
und NLP-Trainerin,  
systemischer Coach



**Peter Breuer**  
Experte für den Bereich  
Praxisübernahme und  
-abgabe



**Tiffany Bruck**  
Referentin der PVS bayern,  
GOÄ-Expertin der  
Geschäftsstelle München



**Nicole Evers**  
Betriebswirtin für  
Management im  
Gesundheitswesen,  
Praxismanagerin



**Dr. med. Dipl.-Biol.  
Birgit Hickey**  
Fachärztin für Allgemein-  
medizin, systemische  
Kommunikation/Mediation



**Nadja Alin Jung**  
Geschäftsführerin  
„m2c medical concepts  
& consulting“



**Dr. med. Bernhard  
Kleinken**  
Experte im Bereich  
Anwendung/Weiter-  
entwicklung der GOÄ



**Silke Leven**  
Mitarbeiterin der PVS,  
stv. Teamleiterin im  
Förderungsmanagement



**RA Konstantin Theodoridis**  
Fachanwalt für Medizin-  
und Sozialrecht, Leiter  
der PVS holding-Rechts-  
abteilung

### SEMINARHINWEISE



Die jeweiligen Seminar-  
unterlagen erhalten Sie  
in gedruckter Form.

Bei Besuch eines  
GOÄ-Seminars erhalten  
Sie zusätzlich eine  
kostenlose GOÄ.

Allgemeine Hinweise zur Seminarbelegung:  
Das Seminarangebot des Fortbildungsinstitutes  
steht allen Ärztinnen und Ärzten unabhängig  
von einer Mitgliedschaft im Verein offen.  
Ausgewählte Veranstaltungen haben Bezüge  
zu medizinisch-fachlichen Inhalten und stehen  
unter ärztlicher Leitung. Die vollständigen  
Hinweise finden Sie auf: [pvs-forum.de/agb](http://pvs-forum.de/agb)

### KEIN SEMINAR VERPASSEN!

Melden Sie sich  
zum monatlichen  
Newsletter an:

[pvs-forum.de](http://pvs-forum.de)





## FEBRUAR/MÄRZ

Fr.-So.  
28.-01.

**DGMKG Kongress &  
Praxisführungsseminar**  
FRANKFURT

## MÄRZ

Sa.-So.  
13.-14.

**32. Symposion Praktische  
Kieferorthopädie**  
BERLIN

So.  
21.

**Düsseldorfer Symposium  
der Zahnmedizin**  
DÜSSELDORF

**TREFFEN SIE UNS AUF  
FOLGENDEN VERANSTALTUNGEN**

» [ihre-pvs.de/unternehmen/veranstaltungen](http://ihre-pvs.de/unternehmen/veranstaltungen)

## WIR GRATULIEREN ZUM PVS-FIRMENJUBILÄUM

### 10 JAHRE

Stefan Claes  
Wenzel Janitschek  
Susanne Zeiler

### 20 JAHRE

Sonja Blaik  
Rut Heikämper  
Henin Kiyal  
Michelle Radczek

### 25 JAHRE

Stephanie Hein  
Nicola Kahler  
Rebecca Spix

### 30 JAHRE

Anke Droste

## GEWINN- SPIEL

Gewinnen Sie

### EINS VON DREI JAHRESABOS\* DER ZEITSCHRIFT „FLOW“

FLOW: EINE ZEITSCHRIFT  
OHNE EILE, ÜBER KLEINES GLÜCK  
UND DAS EINFACHE LEBEN

Beantworten Sie folgende Frage:

**Wie heißt die Aufräumberaterin mit japanischen  
Wurzeln, die ihre eigene Show auf Netflix hat?**

(Die Antwort finden Sie in dieser Ausgabe.)

Schicken Sie uns die Lösung unter Angabe Ihrer Kundennummer  
bzw. Ihres Namens und Adresse bis zum 15. April 2020 an:

**Redaktion PVS Einblick**  
Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

oder: [gewinnspiel@ihre-pvs.de](mailto:gewinnspiel@ihre-pvs.de)

Die Daten werden ausschließlich für die Zwecke des Gewinn-  
spiels verwendet. Die Gewinner werden in der nächsten  
Ausgabe veröffentlicht und schriftlich benachrichtigt. Baraus-  
zahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Mitarbeiter der PVS sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.

\*Ein Jahresabo der Zeitschrift „Flow“ beinhaltet 8 Ausgaben.





(v.l.n.r.) Die ehemaligen Auszubildenden Christiane Langenfurth (Kauffrau im Gesundheitswesen), Pia Koblitz (Kauffrau im Gesundheitswesen) und Elisa Gels (Kauffrau für Büromanagement) wurden aufgrund ihrer sehr guten Prüfungsleistungen geehrt. Sie bereichern seit Februar 2019 den PVS-Standort Mülheim als feste Mitarbeiterinnen.

## AUSGEZEICHNETE PRÜFUNGSLEISTUNGEN

In Jahr 2019 wurden gleich drei ehemalige Auszubildende der PVS mit einer Auszeichnung der IHK zu Essen aufgrund ihrer sehr guten Prüfungsleistungen geehrt. Elisa Gels (Kauffrau für Büromanagement), Pia Koblitz und Christiane Langenfurth (Kauffrauen im Gesundheitswesen), die alle ihre Ausbildung in Mülheim absolvierten, haben eine ausgezeichnete Prüfung mit der Gesamtnote „sehr gut“ abgelegt. Die IHK-Auszeichnung „Die Besten“ wird seit 2009 jährlich vergeben und in einem festlichen Akt in der Mülheimer Stadthalle von Dr. Gerald Püchel (Hauptgeschäftsführer IHK/Essen) und Jutta Krufft-Lohregel (Präsidentin IHK/Essen) überreicht. Elisa Gels erhielt darüber hinaus noch eine Auszeichnung durch die Schauenburg-Stiftung. Die Firma Schauenburg ist ein internatio-

nal tätiges Unternehmen für Elektronische Technologien und Industrietechnik mit Sitz in Mülheim an der Ruhr. Die Schauenburg-Stiftung – ins Leben gerufen durch den Firmengründer Hans-Georg Schauenburg – fördert seit 30 Jahren Leistungen aus den Bereichen Wirtschaft und Technik und unterstützt viele soziale und kulturelle Projekte. In diesem Zusammenhang werden auch besonders gute Auszubildende aus kaufmännischen und technischen Berufen der MEO-Region (Mülheim-Essen-Oberhausen) prämiert. Im Rahmen einer kleinen Feierstunde in den Räumlichkeiten der Firma Schauenburg wurde der Förderpreis von Florian Schauenburg, Sohn des Firmengründers, bereits zum 30. Mal an die zehn besten Auszubildenden der MEO-Region überreicht.

## ERFOLGREICH BESTANDENE ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die Auszubildenden der PVS-Oberstufe (Reihe oben, v.l.n.r.): Michelle Rößner, Aida Begic, Nicole Sordon, Merve Koc, Leonie Verfürth, (Reihe unten, v.l.n.r.): Vanessa Loddo, Selina Manno, Norina Röttgen, Lara Bollmann, Veronique Sprenger und Celina Wittenberg (nicht im Bild) haben im Januar 2020 ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden. Zehn von elf Azubis wurden im Anschluss an die Abschlussprüfung als Mitarbeiterinnen der PVS in Mülheim und Köln übernommen.



## IMPRESSUM

### PVS holding GmbH

v. i. S. d. P.:  
Gerd Oelsner  
Dieter Ludwig  
Monika Heckert

### Titelbild

© contrastwerkstatt  
(stock.adobe.com)

### Redaktion

Dr. Christine Winkler  
Robert Targan

### Grafik

Esther Zisch

### Druck

Königsdruck Berlin

### Auflage

20.000  
auch als E-Paper

### Erscheinungsintervall

Vierteljährlich

Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 4847-281  
Fax 0208 4847-399

pvs-einblick@ihre-pvs.de  
ihre-pvs.de

### Unternehmensstruktur

#### GESELLSCHAFTER



Privatärztliche Verrechnungsstelle  
Rhein-Ruhr/Berlin-Brandenburg e. V.  
Ärztliche Gemeinschaftseinrichtung

#### DACHGESELLSCHAFT

**PVS holding**  
GEMEINSAM BESSER.

Mitglied im  Bundesverband  
Verrechnungsstellen  
Gesundheit e. V.

#### OPERATIVE GESELLSCHAFTEN

 PVS rhein-ruhr

 PVS berlin-brandenburg-hamburg

 PVS bayern

 PVS pria

 PVS ra

SCHNELL, INDIVIDUELL,  
ABSOLUT KORREKT  
UND RECHTSSICHER.  
WIR MACHEN DAS.

**ABRECHNUNG**

**IM GESUND-**

**HEITSWESEN**

WIR ÜBERNEHMEN  
IHRE ABRECHNUNG

**GANZ NAH, GANZ SICHER.**

[ihre-pvs.de](http://ihre-pvs.de)