

den Kosten der Hauskrankenpflege beteiligen. Üblicherweise stellt der behandelnde Arzt einmal im Quartal eine Verordnung aus.



Belastungsgrenze

Man kann sich leicht vorstellen, dass die Zuzahlungen schnell zur finanziellen Belastung werden können. Aus diesem Grund gibt es eine Obergrenze für Zuzahlungen.³ Ausgaben für rezeptfreie Arzneimittel, die selbst bezahlt werden müssen, können dabei allerdings nicht geltend gemacht werden. Die Belastungsgrenze beträgt 2% des Bruttoeinkommens eines Jahres. Leben mehrere Personen im Haushalt, wird deren gemeinsames Einkommen zugrundegelegt, allerdings verringert sich für jedes Familienmitglied auch die Belastungsgrenze. Ein Zuzahlungsrechner hilft bei der Berechnung (siehe „Was ist wichtig?“).

Leidet der Versicherte an einer dauerhaften, so genannten **chronischen Erkrankung**, reduziert sich die Belastungsgrenze auf 1%. Dann zahlt der chronisch Erkrankte also maximal 1% seines Bruttojahreseinkommens. Dies entspricht bei einem Bruttoeinkommen von 2000 € im Monat (24.000 €/Jahr) 240 € im Jahr. Der Hausarzt stellt für dauerhaft Kranke die erforderliche Bescheinigung aus.

Zahlt der Patient so viel, dass die Belastungsgrenze erreicht wird, erhält er von seiner Krankenkasse einen **Befreiungsausweis**, der ihn von weiteren Zuzahlungen befreit. Wenn sich am Anfang des Jahres schon abzeichnet, dass die Belastungsgrenze

erreicht werden wird, besteht die Möglichkeit, 2% des Bruttojahreseinkommens, bzw. bei chronischer Erkrankung 1%, direkt an die Krankenkasse zu überweisen. Im Gegenzug stellt die Kasse einen Befreiungsausweis aus, der dem Kranken das lästige Sammeln der Quittungen erspart.

Was ist wichtig?

- Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen sind immer zuzahlungsfrei.
- Kinder und Schwangere sind von Zuzahlungen befreit.
- Versicherte können sich von Ihrer Krankenkasse ein Heftchen geben lassen, in dem sie alle Zuzahlungen eintragen lassen – das erleichtert den Überblick.
- Weitere Informationen über Zuzahlungen gibt Ihnen Ihre Krankenkasse. Die Kassen informieren auch im Internet.
- Die BKK bietet z.B. einen relativ guten Überblick über die verschiedenen Zuzahlungsregelungen und einen Zuzahlungsrechner, mit dem Sie ausrechnen können, wann Ihre Belastungsgrenze erreicht ist: http://www.bkk.de/bkk/powerslave_id,239,nodeid,1.html

Quellen

- 1 Die Pflicht zur Zuzahlung ist in § 61 des Sozialgesetzbuches (SGB V) verankert, die Befreiung in § 62. Die konkreten Regelungen sind aber über die Paragraphen 28 bis 41 des Gesetzes verstreut. http://www.sozialgesetzbuch.de/gesetze/05/index.php?norm_ID=0506100
- 2 Gemeinsamer Bundesausschuss. Abschnitt F der Arzneimittel-Richtlinien (OTC-Übersicht) <http://www.g-ba.de/cms/upload/pdf/news/2004-12-21-AMR-OTC.pdf>
- 3 http://www.sozialgesetzbuch.de/gesetze/05/index.php?norm_ID=0506200
- 4 Gemeinsamer Bundesausschuss. Entscheidungsgrundlagen vom 15. Februar 2005 <http://www.g-ba.de/cms/upload/pdf/abs5/richtlinien/2005-02-15-Entscheidungsgrundlagen.pdf>
- 5 Schwabe, Ulrich und Paffrath, Dieter (Hrsg.) (2004). Arzneiverordnungs-Report 2004. Berlin: Springer
- 6 IQWiG. Überlegenheit von Atorvastatin nicht belegt. http://www.iqwig.de/de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung_28.html

Fotos in diesem Artikel: Jörg Schaab

Nahrungsergänzungen

Geschäfte mit Sportbund-Güteprädikat

Der Deutsche Sportbund empfiehlt neuerdings zusammen mit einem Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln so genannte Nano-Produkte für „leistungsorientierte und gesundheitsbewusste Menschen“.¹ Dahinter verbirgt sich ein Geschäft auf Kosten der Sportler.

Mit einem patentierten Verfahren sollen in den Produkten Nano-Liquid® und Spray Active® die Bestandteile Silizium, Kalzium und Magnesium mechanisch zu ganz kleinen Teilchen gemahlen sein. Den Mineralien werden wegen dieser Herstellungsmethode

aber vermutet, dass die auf diese Weise hoch gelobten Präparate besonders getestet und erprobt sind, wird getäuscht. Wissenschaftliche Belege für einen Nutzen der Nahrungsergänzungen erhielt die Redaktion weder vom Hersteller neosino nanotechnologies



Kommen wirklich nur kleine Sportler ohne „Nahrungsergänzungsmittel“ aus?

Foto: Jörg Schaab

„ganz neue Eigenschaften“ zugeschrieben. Der Deutsche Sportbund hat diesen „Nano-Mineralien“ das „Güteprädikat: empfohlen ✓ Deutscher Sportbund“ verliehen. Wer

AG noch vom Deutschem Sportbund. Dabei sollen die Produkte angeblich nicht nur für das „torreiche Spiel“ des Bayernstürmers Roy Makaay mitverantwortlich sein, sondern auch biologische oder verschleißbedingte Alterungsprozesse verzögern.¹ Angesichts der fehlenden Wirksamkeitsbelege erscheint uns der Hinweis, die Produkte entfalten „ihre ef-

LEXIKON

Nahrungsergänzungsmittel

Angeblich sollen unserem Essen wichtige Stoffe fehlen. Diese Mängel sollen sich nicht durch die täglichen Mahlzeiten ausgleichen lassen, so das Credo der Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Dabei war die Versorgung mit Nahrungsmitteln in unseren Breiten noch nie so vielfältig und lückenlos wie heutzutage. Bestehen diätbedingte Versorgungsmängel, wäre die Konsequenz zudem nicht, „Nahrungsergänzungen“ einzunehmen, sondern die Ernährung umzustellen. Für Gesunde sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate in der Regel überflüssig und manchmal sogar schädlich. Eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts zur Ernährung in Deutschland zeigte, dass die Menschen grundsätzlich ausreichend Vitamine und Mineralien zu sich nehmen. Mangelzustände sind selten und werden meist durch Erkrankungen verursacht. Diese müssen ärztlich behandelt werden.

ektivste Wirksamkeit“, wenn sie „kontinuierlich präventiv angewendet werden“, als Griff in den Geldbeutel der angesprochenen Breitensportler: Der Monatsbedarf von 30 Trinkampullen Nano-Liquid® kostet 83,70 Euro.

Geschichte Wortwahl

„Grundsätzlich dürfen Nahrungsergänzungsmitteln [...] keine Eigenschaften zugeschrieben werden, die der Verhütung, Behandlung oder Heilung einer Krankheit dienen“.² Diese Einschränkungen umgeht der Anbieter der Nanoprodukte geschickt, indem er von „Verschleiß“ spricht, also nicht von einer Krankheit. Er verspricht keine Verhütung einer Krankheit (= Prävention), was verboten wäre, empfiehlt aber die kontinuierliche präventive Anwendung.

Das Güteprädikat des Deutschen Sportbundes – laut Eigenwerbung mit 27 Millionen Mitgliedern die größte Sportorganisation der Welt – offenbart lediglich eine fragwürdige Geschäftsbeziehung hin und ist kein Beweis für die Wirksamkeit. Über die Geldbeträge, die der Sportbund für sein Güteprädikat vom Nano-Produkte-Anbieter erhalten hat, „wurde Stillschweigen vereinbart“, teilt uns der Geschäftsführer der Deutsche Sport Partner GmbH mit (ein Unternehmen des Deutschen Sportbundes und der Hubert Burda Media). Wir wissen nicht, wie viel die Beteiligten an dem Werbedeal verdienen. Eins verdienen sie jedoch gewiss: Die Rote Karte für Abzockerei bei Hobbysportlern.

Quellen

- 1 Deutscher Sportbund, Neosino AG: Presseinformation NS-21/05
- 2 Großklaus, R.: Berliner Ärzte 2005; Nr. 11: 26-7

Werbung - Aufgepasst!

Verwechslungsgefahr! Diese Werbung ist kaum von redaktionellen Beiträgen zu unterscheiden. Dies ist beabsichtigt. Nur der kleine Pflichthinweis „Anzeige“ zeigt, um was es wirklich geht.

Medikamente können keine den Beschwerden angepasste Gymnastik ersetzen.

Fantasievolle Behauptungen ohne wissenschaftliche Belege

Was hat ein „Stoffwechselaktivator“ mit Rückenschmerzen zu tun?

„Biologischer Wirkstoff“ ist kein Qualitätsmerkmal und soll wahrscheinlich von möglichen Nebenwirkungen ablenken.

„Anwendungsgebiet: Scheuermannsche Krankheit“. Das ist eine spezielle Erkrankung der Wirbelsäule. Rückenschmerzen haben aber meist andere Ursachen.

Rückenschmerzen

Gymnastik ist gut gegen Rückenschmerzen – aber nicht jeder kann oder darf sich so intensiv bewegen

Rückengymnastik geht nicht – was nun?

Bestens verträglich – welches Medikament Ihrem kranken Rücken helfen kann

Jahrelang hat Eva M. (60) ihre Rückenschmerzen mit Gymnastik bekämpft. Mit gutem Erfolg, denn solange sie ihre Übungen machte, war der Rücken weitgehend schmerzfrei und beweglich. Nach einem Autounfall aber konnte sie ihre Gymnastik nicht mehr durchführen. Die Folge: die Rückenschmerzen kehrten zurück. Eva M. war unsicher. Sollte sie jetzt etwa auf Schmerz- und Rheumamittel zurückgreifen, die sie schon früher nicht vertragen hat?

- die Durchblutung der belasteten Rückenmuskulatur zu fördern (bessere Versorgung mit Nährstoffen).
- geschwächtes Bindegewebe zu kräftigen (was wie eine gute Rückenstütze wirkt).
- Entzündungen abzubauen (hält Abnutzungserscheinungen in Grenzen).
- Schmerzen zu lindern (wichtig für das Wohlbefinden!).

So kann „anabol-loges“ heilend auf den Rücken wirken. Auch dann, wenn man sich nicht mehr so gut bewegen kann oder darf.

Zur sanften Linderung von Rückenschmerzen!

anabol-loges®

Schmerzmittel-Alternativen auf Vitamin E-Basis

100 Ampullen

anabol-loges® Anwendungsgebiete: Schraubmännische Krankheit (Wirbelsäulensyndrom), Durchblutungsstörungen, Rekonvaleszenz, d. h. zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit nach erhöhten körperlichen und geistigen Leistungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält nur in Apotheken. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen, www.loges.de/Produkte/anabol-loges

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bei Gute Pillen - Schlechte Pillen:

Das Präparat Anabol-Loges® stammt aus den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts. Auf der Basis der niedrig dosierten Bestandteile – Vitamin E, Magnesium, Kieselerde und Johanniskrautextrakt – können wir keine Wirksamkeit bei den sehr unterschiedlichen beanspruchten Anwendungsgebieten ableiten. Aussagefähige klinische Studien finden wir nicht. Wir halten das Präparat für ein Überbleibsel aus der Zeit, als Arzneimittelkombinationen am Schreibtisch erfunden wurden. Bei Anabol-Loges® handelt es sich um ein so genanntes Altarzneimittel, das von der zuständigen Behörde (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, BfArM) noch nicht auf Wirksamkeit und Sicherheit überprüft worden ist.