

4/2022

Seniorenbrief

des VBE-Bundesverbandes



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in dieser Ausgabe gehen wir zunächst der Frage nach, ob kostenpflichtige individuelle Gesundheitsleistungen sinnvoll sind. In weiteren Beiträgen informieren wir über sichere digitale Mediennutzung, über Möglichkeiten sich vor falschen Polizeibeamten zu schützen und über Notdienste an Feiertagen.

Außerdem gibt es wieder einen heiteren Beitrag in Sütterlin-Schrift. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Max Schindlbeck

VBE-Bundesseniorensprecher

1. IGeL – Individuelle Gesundheitsleistungen – sinnvoll oder unnötig?

Was sind IGeL?

Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGeL, lassen sich unterschiedlich definieren: Im normalen Sprachgebrauch heißen sie „Selbstzahlerleistungen“ und bezeichnen alle Leistungen, die in der Praxis selbst bezahlt werden müssen. Diese Definition ergibt jedoch kein einheitliches Bild, weil verschiedene Kassen unterschiedlich viele Leistungen übernehmen. Es ist deshalb

Seite 1 von 8

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

eindeutiger, unter IGeL alle Leistungen zu verstehen, die nicht zum festgeschriebenen Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören, die eine Kasse also nicht zahlen muss.

IGeL sind demnach Leistungen, die per Gesetz nicht zu den Aufgaben der GKV gehören, zum Beispiel Atteste und Reiseimpfungen, die nicht zeigen konnten, dass sie „ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sind und das Maß des Notwendigen nicht überschreiten“, wie es das Gesetz fordert, oder die noch nicht geprüft wurden.

Wie sinnvoll sind IGeL?

Eine medizinische Leistung ist dann sinnvoll, wenn sie notwendig ist und der Nutzen den Schaden überwiegt. Diese Definition erscheint einfach. Beim Versuch, sie praktisch anzuwenden, stellen sich aber Probleme: Denn gerade bei IGeL ist es schwierig, die Größe von Nutzen und Schaden zu ermitteln. Auch ist die Frage, ob der Nutzen den Schaden überwiegt, letztlich eine Werteentscheidung.

Wie viele IGeL gibt es?

Die Anzahl der IGeL-Leistungen ist je nach Krankenkasse unterschiedlich. Es dürften aber mehrere hundert sein.

Wie viele es genau sind, lässt sich nicht sagen. Das hat mehrere Gründe:

„IGeL“ lassen sich unterschiedlich definieren.

Einzelne IGeL lassen sich beliebig fein unterteilen: So können beispielsweise mehrere Blutuntersuchungen einzeln angeboten werden oder als ein IGeL-Paket.

Beim Anbieten von Leistungen sind der ärztlichen Praxis keine Grenzen gesetzt, da sie auch Verfahren praktizieren darf, deren Wirkung nicht nachgewiesen ist. Gerade die Alternativmedizin eignet sich dazu, auch beliebige Handlungen als Heilverfahren anzubieten.

Der IGeL-Markt ist nicht konstant. Ständig kommen neue Angebote hinzu und andere geraten in Vergessenheit.

Wer entscheidet, welche Leistung eine IGeL ist?

Der Gemeinsame Bundesausschuss, kurz G-BA, ist das zentrale Entscheidungsgremium des Gesundheitswesens: Er legt im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen fest, welche medizinischen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen müssen. Leistungen, die der G-BA als Kassenleistung ablehnt oder über die er noch keine Entscheidung getroffen hat, werden oft als IGeL angeboten.

Sind Leistungen einmal vom G-BA abgelehnt worden, dürfen gesetzliche Krankenkassen sie nicht mehr freiwillig bezahlen.

Wie werden IGeL angeboten?

Auf IGeL stoßen Versicherte bei vielen Gelegenheiten – besonders häufig in ärztlichen Praxen: Auf deren Internetseiten, beim Gespräch mit Praxisangestellten, in Prospekten, auf Aufstellern,

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

im Wartezimmer-Fernsehen, und schließlich natürlich im persönlichen Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. Unterstützung beim Vermarkten der IGeL geben Werbeagenturen, Firmen, die medizinische Produkte herstellen, ärztliche Interessenverbände und Verlage.

Außerdem kann es sein, dass Bekannte von IGeL erzählen, Medien darüber berichten, die Magazine der Krankenkassen sie vorstellen und auch Krankenhäuser Informationsmaterialien zu IGeL auslegen.

Welche IGeL sind besonders beliebt?

Laut einer Umfrage des IGeL-Monitors, sind folgende zehn am häufigsten angebotenen oder nachgefragten IGeL:

01. Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung
02. Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung
03. Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung
04. Ultraschall (transvaginal) des Bauchraums (Eierstöcke/Gebärmutter)
05. PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs
06. Dermatoskopie zur Hautkrebs-Vorsorge (seit April 2020 keine IGeL mehr, sondern Bestandteil der Hautkrebsfrüherkennung)
07. Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (Dünnschichtzytologie)
08. großes Blutbild zur Gesundheitsvorsorge
09. Augenspiegelung mit Messung des Augeninnendrucks zur Glaukom-Früherkennung
10. Akkupunktur bei Kreuzschmerzen

Bieten alle Praxen IGeL an?

Die Einstellung zu IGeL ist ganz unterschiedlich. Während manche Ärztinnen und Ärzte so intensiv „iGeln“, dass selbst ärztliche Verbände von „schwarzen Schafen“ sprechen, spielen IGeL für andere nur eine untergeordnete Rolle. Sie bieten einige wenige IGeL an, bewerben sie aber nicht aktiv. Manche schreiben sogar auf ihrer Homepage, dass sie grundsätzlich keine IGeL anbieten. Ganz ohne Selbstzahlerleistungen kommt jedoch keine Praxis aus: Reiseimpfungen, Atteste und andere Leistungen, die keine Kassenleistungen sein dürfen, werden auch von ihnen erbracht.

Nähere Informationen gibt es unter www.igel-monitor.de

IGeL-Monitor, Oktober 2022

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

2. Sichere digitale Mediennutzung

Digitale Angebote und Geräte bereichern und erleichtern den Alltag an vielen Stellen, die Grenze zwischen analogem und digitalem Leben verwischt zunehmend. Das wirft neue Fragen hinsichtlich der sicheren Anwendung auf – und neue Risiken. Eine aktive Auseinandersetzung mit der sicheren digitalen Mediennutzung schützt vor ungewollten und unangenehmen Nebenwirkungen.

Digitaler Selbstschutz: Was ist das?

Nichts anderes als das richtige Verhalten im Netz. Eine große Anzahl an Sicherheitsvorfällen im Netz lässt sich verhindern, indem bestimmte Vorkehrungen getroffen und gewisse Regeln beachtet werden. Der digitale Selbstschutz setzt dabei vor allem auf zwei Punkte: mögliche Fallen und Gefahren erkennen – und, zweitens, richtig reagieren. Das gilt auch im Umgang mit persönlichen Daten und Rechten.

Nehmen Sie digitalen Schutz selbst in die Hand – mit den Tipps von DsiN:

DsiN (Deutschland sicher im Netz) stellt zu vielen Aspekten des digitalen Lebens Handlungsempfehlungen und Tipps bereit. Die wichtigsten sind hier zusammengefasst:

- **Treffen Sie Vorkehrungen auf Ihren IT- Geräten:** Versorgen Sie Geräte und Dienste mit aktueller Antivirensoftware sowie starken Passwörtern und nehmen Sie regelmäßig Updates vor.
- **Verschlüsseln Sie Daten und Festplatten:** Im Fall der Fälle sind Ihre Daten am besten durch verschlüsseltes Abspeichern auf mehreren Datenträgern geschützt. Das können lokale Geräte wie USB-Sticks sein, aber auch ein Cloud-Dienst.
- **Verschlüsseln Sie Ihre E-Mail-Kommunikation:** Informieren Sie sich über die Verschlüsselungstechnik Ihrer Anbieter. Ende-zu-Ende-Verschlüsselung schützt vor ungewollten Zugriffen durch Dritte.
- **Vermeiden Sie unnötige Datenspuren:** Über die Einstellungen Ihres Browsers können sie Cookies und Ihren Browserverlauf löschen. Ähnliches gilt für den Suchverlauf von Suchmaschinen.
- **Achten Sie in sozialen Netzwerken auf Ihre Privatsphäre:** Entscheiden Sie sehr bewusst, welche Bilder, Nachrichten und Informationen Sie öffentlich machen – und wer diese einsehen darf. Weisen Sie auch Freunde darauf hin.
- **Basisschutz auch für mobile Geräten beachten:** Nutzen Sie eine Bildschirmsperre und verschlüsseln Sie wichtige Daten. Installieren Sie Antivirenprogramme und halten Sie das Betriebssystem und wichtige Apps durch Updates aktuell.

Weitere Informationen erhalten Sie im Netz unter www.sicher-im-netz.de

Max Schindlbeck, Oktober 2022

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

3. Falsche Polizeibeamte

Betrüger haben in den letzten Jahren perfide Methoden entwickelt, um an die Ersparnisse von Seniorinnen und Senioren zu gelangen. Dabei wird ganz gezielt die Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft der Generation 60-Plus ausgenutzt. Eine der momentan häufigsten Betrugsvarianten ist das Auftreten von "Falschen Polizeibeamten".

Die Kriminellen täuschen durch geschickte Gesprächsführung vor, dass sie Polizeibeamte sind. Oft wird im Telefondisplay tatsächlich eine Nummer der Behörde angezeigt. Diese lässt sich jedoch fälschen. Die Betrüger geben meist vor, den Angerufenen zum Beispiel vor Einbruch schützen zu wollen und lassen sich zur angeblich sicheren Verwahrung Wertgegenstände oder Bargeld übergeben.

Es geht um Ihr Geld und Ihre Wertsachen! Beachten Sie deshalb folgende Tipps:

Tipps 1 – Die Polizei ruft niemals unter der 110 an

Besonders mies: Mit einer speziellen Technik können die Betrüger jede beliebige Nummer auf dem Telefon des oder der Angerufenen anzeigen lassen, sogar die Notrufnummer 110!

Beachten Sie: Die Polizei ruft Sie niemals unter der Nummer 110 an.

Tipps 2 - Die Polizei holt niemals Geld oder Wertsachen bei Ihnen ab.

Die Täter beziehen sich auf vermeintliche Einbrüche oder andere Eigentumsdelikte in der näheren Umgebung und geben vor, das Hab und Gut der Angesprochenen in Sicherheit bringen zu wollen. Das Geld bzw. die Wertsachen werden dann von einem weiteren vermeintlichen Polizisten abgeholt, angeblich zur sicheren Verwahrung auf dem Revier.

Beachten Sie: Die Polizei holt niemals Geld oder Wertsachen bei Ihnen ab!

Tipps 3 - Geben Sie am Telefon keine Auskünfte über Ihre Finanzen.

Doch woher wissen die Betrüger, wo etwas zu holen ist? Ganz einfach: Ihre Informationen erhalten sie meist direkt am Telefon mit geschickt gestellten Fragen.

Beachten Sie: Geben Sie am Telefon keine Auskünfte über Ihre Finanzen!

Tipps 4 - Irgendetwas stimmt nicht? Legen Sie auf und rufen Sie die echte Polizei über die 110.

Beachten Sie: Im Zweifelsfall sofort die echte Polizei über 110 anrufen

Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Oktober 2022

4. Notdienste an Feiertagen: So vermeiden Sie Abzocke

Ausgesperrt, Flur unter Wasser oder Toilette verstopft? Pannen machen auch vor Feiertagen und Wochenenden keinen Halt. Wir geben Tipps für den Notfall nach Feierabend.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Das Wichtigste in Kürze:

- Müssen Sie am Wochenende oder an Feiertagen einen Notdienst anrufen, laufen Sie Gefahr, abgezockt zu werden.
- Unseriöse Anbieter nutzen Ihre Notsituation aus und schlagen beim Preis ordentlich drauf.
- Wie Sie sich vor Abzocke durch Notfälle an Feiertagen schützen können und worauf Sie achten sollten, wenn ein Notdienst unumgänglich ist.

Fast jedem ist es schon passiert: Die Tür fällt zu und der Schlüssel steckt von innen. Ein Rohrbruch setzt die Wohnung unter Wasser oder die Toilettenspülung streikt. Wer dann in Hektik irgendeinen Notdienst anruft, läuft Gefahr, eiskalt abgezockt zu werden. Vor allem an Wochenenden und Feiertagen verlangen unseriöse Anbieter oft 1000 Euro und mehr von ihren gestressten Kunden.

Tipps für den Notfall an Feiertagen

So sorgen Sie rechtzeitig vor und stellen einen Plan für den Notfall auf:

- Absichern gegen Aussperren
Ein Zweitschlüssel bei Freunden oder vertrauenswürdigen Nachbarn schafft Sicherheit. Im besten Fall wohnen die Hüter des Schlüssels in Ihrer Nähe und sind häufig zu Hause.
- Seriösen Notdienst suchen
Manchmal geht es nicht ohne Schlüsseldienst oder Rohrreinigungsfirma. Für solche Fälle nützt die vorsorgliche Recherche nach einem seriösen Anbieter am Wohnort. Bietet er Dienstleistungen auch außerhalb der Geschäftszeiten zu transparenten Preisen an? Dann ist er der Richtige für den Notfall. In Ihrem Handy gespeichert, als Notiz im Portemonnaie und unter der Fußmatte vor Ihrer Tür ist die Rufnummer im Ernstfall griffbereit.

Wie Sie seriöse Unternehmen finden und böse Überraschungen vermeiden, können Sie hier nachlesen.

- Hotel ist oft günstiger als Türnotöffnung
Vielleicht lässt sich eine Türnotöffnung in der Nacht oder am Wochenende auch vermeiden. Für diesen Fall lohnt sich ein Notfallplan: Gibt es Möglichkeiten für eine Spontanübernachtung bei Freunden oder ein günstiges Hotel in der Nähe? Eine Nacht im Hotel ist oft günstiger zu haben als ein überteuerter Schlüsseldienst. Machen Sie sich, wenn es geht, erst am nächsten Werktag auf die Suche.
- Kosten am Telefon klären
Ein lokaler Notdienst hat kürzere Anfahrtszeiten als ein überregionales Unternehmen. Deshalb ist gleich beim ersten Anruf die Frage entscheidend, von wo der Monteur kommen wird. Wer einen Notdienst unter der örtlichen Vorwahl erreicht, zahlt nur für die An- und Abfahrt innerhalb der Ortsgrenzen. Wird dann doch eine längere Anfahrt berechnet, können Sie darüber hinausgehende Beträge von der Rechnung streichen. Die beste Lösung ist ein verbindlicher Komplettpreis für alle Arbeiten, der auch Anfahrtskosten und eventuelle Zuschläge enthält.
- Nur zahlen, was vereinbart wurde
Vor der Unterschrift unter eine Rechnung ist ein kritischer Blick auf die einzelnen Posten wichtig. Niemand ist gezwungen, nicht vereinbarte Regelungen zu akzeptieren. Solche

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Passagen dürfen Sie streichen. Dienstleister können nur dann auf eine Barzahlung bestehen, wenn dies vorher vertraglich so vereinbart wurde. Eine Fahrt mit dem Monteur zum nächsten Geldautomaten ist nicht zu empfehlen.

- Selbstsicher und bestimmt auftreten

Falls der Dienstleister Ihnen droht, ist ein Anruf bei der Polizei über den Notruf 110 angemessen. Denn: Nötigung ist strafbar. In kritischen Situationen können Sie auch einen Nachbarn zur Unterstützung holen. Im Ernstfall fordern Sie den Monteur auf, Ihr Grundstück zu verlassen. Hält er sich nicht daran, können ihm strafrechtliche Konsequenzen drohen.

Aus dem Internetauftritt der Verbraucherzentrale Bayern e.V., Oktober 2022

5. Heitere und nachdenkliche Lehrgeschichten aus früheren Zeiten, geschrieben in altdeutscher Schrift:

Ein Lehrer will sich am Kunstwerk eines Schülers vergreifen

Nachdem ich am ersten Tag des neuen Schuljahres die Jahrgänge zwei bis acht mit Arbeitsaufträgen versorgt hatte, betraten erstmals die ABC-Schützen das Klassenzimmer. Eine Kasperle-Handpuppe begrüßte sie und führte mit ihnen das erste Gespräch. Es endete mit der Aufforderung, jetzt ein Bild vom Kasperle zu malen. Nun konnte ich mich wieder den anderen Jahrgängen widmen. Am Schluß des Unterrichts bat ich die Erstklässler das vollendete Kunstwerk mir zu schenken. Ich bewahrte die Bilder acht Jahre auf und überreichte sie den nun zu Entlaßschülern gewordenen Kindern am letzten Schultag, was stets Beifall fand. An diesem ersten Schultag aber sagte ein uriger Bauernbursche zu mir: „Wenn du en Kaschper willsch, nau maulesch dir sel oin, du kasch ja au maula!“ – und hielt das Bild fest an sich gedrückt.

(Auf Hochdeutsch: Wenn du einen Kasper willst, dann malst dir selber einen, du kannst ja auch malen!)

Es war die einzige Verweigerung und eine lustige Erinnerung am Entlaßtag.

Franz Micheler

Vielleicht hatten Sie während Ihrer Schulzeit auch ein nettes Erlebnis, das Sie aufschreiben und uns schicken könnten. Ich würde mich sehr über Ihre Lehrgeschichte freuen. Bitte schicken Sie Ihren Beitrag in normaler Druckschrift (am besten als Word-Datei) an:

Max Schindlbeck, Mozartstraße 9, 86470 Thannhausen,

Tel: 08281 5655, Fax: 08281 5676, E-Mail: m.schindlbeck@vbe.de

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Ein Lehrer will sich am Kunstmarkt
nicht beteiligen

Meistens ist am ersten Tag des neuen Schuljahres die Jahrgänge zwei bis acht mit Arbeitsaufträgen beschäftigt, betreten erstmalig die O.B.L.-Stütze des Klassenzimmers. Ein Kopier-Handgeige begrüßt sie und führt sie mit ihnen das erste Gespräch. Es endet mit der Aufforderung, jetzt ein Bild vom Kopier zu malen. Ein Punkt ist mir wieder den anderen Jahrgängen widmen. Am Ende des Unterrichts hat ich die Entschlüsse des kollaborativen Kunstmarkts mir zu planen. Ich benutze die Bilder acht Jahre und übernehme sie den nun zu Entlassschülern und anderen Kindern am letzten Schultag, nach 1446 Briefen. An diesem ersten Schultag über sagte ein kleiner Baumblätter zu mir: „Wenn du ein Kopier willst, wenn man dich dir selbst ein, ein Papier ja ein malen!“ - und hielt das Bild fest an sich gedrückt.

(Auf Herzwunsch: Wenn du ein Kopier willst, dann malst du selber einen, du kannst ja auch malen!)

Es war die einzige Bemerkung und eine lustige Erinnerung am Entlasstag.

Franz Mühlner