



## Heilpflanzen-Lexikon

### H wie Holunder

Extrakte und Säfte von Heilpflanzen sind oft geschmacklich nicht besonders reizvoll. Anders beim Holunder: Saft, Tee oder Sirup aus Holunderblüten oder -beeren sind wohlschmeckend.

Aus den weißen Holunderblüten entstehen im Spätsommer dunkle Beeren. Die Blüten sind als Tee bei Schwitzkuren, Fieber und Erkältung beliebt. Die ätherischen Öle fördern die Schleimbildung und unterstützen dadurch das Abhusten. Aufgrund seiner entgiftenden Wirkung wird der Holunder-Tee auch gerne bei Schlankheitskuren eingesetzt. Außerdem findet er äußerlich zur Hautpflege Verwendung, um leichte Entzündungen zu lindern. Die Blüten eignen sich zur Sirupherstellung. Die Beeren enthalten Vitamin C und können zu Saft, Mus, Gelee, Likör, Punsch oder Marmelade verarbeitet werden. Holunder-Kuchen ist eine fruchtige Abwechslung am sonntäglichen Kaffeetisch. Der Beerensaft wirkt leicht abführend. Roh sollte man die Beeren nicht verzehren, da sie Brechreiz und Verdauungsstörungen auslösen können.



Foto: cut/fotolia



Foto: Raffalo/fotolia

Sowohl aus den Blüten als auch aus den Beeren des Holunderstrauches kann wohlschmeckender Saft gewonnen werden.



## Kurz gemeldet

### Gesetz in Verzug

Die eigentlich für Anfang November geplante Verabschiedung des Versorgungsstrukturgesetzes verzögert sich weiter. Geplant ist nunmehr, das Gesetz Anfang Dezember zu verabschieden, damit es zum 1. Januar 2012 in Kraft treten kann. Hintergrund sind Bedenken der Parlamentarier gegen Einzelregelungen des umfangreichen Gesetzentwurfes. Auch der Bundesrat hat den Gesetzentwurf umfangreich kritisiert. Der SoVD kann sich damit in seiner Einschätzung bestätigt fühlen, dass das Gesetz in dieser Form unausgereift ist (*wir berichteten*).

### Film zu Insulintherapie

Ein kurzer Film zeigt, welche Rolle das Insulin im Körper spielt und was bei einem Insulinmangel passiert. Sie erfahren, welche typischen Beschwerden eine Diabeteserkrankung verursacht und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Der Film ist im Internet auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) im Bereich „Interaktives“ unter „Filme“ abrufbar.

### Weitere Kassen-Pleite

Das Bundesversicherungsamt (BVA) hat die BKK für Heilberufe zum Jahresende geschlossen. Bundesgesundheitsminister Bahr mahnte die übrigen Kassen, die betroffenen Versicherten unabhängig von Alter und Gesundheit zügig aufzunehmen. Das Abwimmeln könne bis zu 50 000 Euro kosten. Tipps zum Wechsel der Krankenkasse gibt die neue SoVD-Broschüre. Diese steht auf [www.sovd.de](http://www.sovd.de) im Bereich Broschüren zur Verfügung.

Jetzt handeln: 2012 tritt neue Gebührenordnung In Kraft

## Zahnarztbesuch wird teurer

Der Bundesrat hat Anfang November einer Novellierung der Gebührenordnung der Zahnärzte (GOZ) zugestimmt. Damit wird ab 1. Januar die zahnärztliche Behandlung erheblich teurer. Denn die GOZ gilt nicht nur für Privatpatienten, sondern auch für gesetzlich Versicherte, wenn diese im Rahmen von Heil- und Kostenplänen Eigenanteile zu erbringen haben.

In der GOZ wird die Bezahlung der Zahnärzte durch Privatpatienten geregelt. Aber auch Kassenpatienten sind betroffen. Und zwar bei Behandlungen, die über Standardleistungen hinausgehen. Laut AOK werden bei gesetzlich Versicherten ca. 60 Prozent des Zahnersatzes nach der GOZ abgerechnet.

### Berechnung Eigenanteil laut Heil- und Kostenplan

Benötigt ein Patient Zahnersatz, ist der Zahnarzt verpflichtet, vor der Behandlung einen Heil- und Kostenplan zu erstellen. Dieser zeigt dem Patienten alle voraussichtlich notwendigen Leistungen und deren Kosten. Diesen Plan kann der Versicherte zur Prüfung und Genehmigung bei seiner Krankenkasse einreichen, um vorab zu wissen, welche Kosten auf ihn zukommen. Denn die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt nur einen bestimmten Teil der Zahnersatzkosten



Foto: paul prescott/fotolia

**2012 wird der Zahnarztbesuch für den Geldbeutel der Patienten erheblich schmerzhafter.**

– meist 50 Prozent der Regelleistungen für den jeweiligen Befund. Den Rest muss der Versicherte aus eigener Tasche bezahlen.

Da sich 2012 die Honorare für Behandlungen erhöhen, wird auch der Eigenanteil für die Versicherten steigen. Im Schnitt

beträgt die Erhöhung sechs Prozent, aber bei einzelnen Behandlungen ist sie um vieles höher. So wird eine Vollkrone um rund 30 Prozent teurer. Für eine Brücke dürfen Zahnärzte bald doppelt so viel verlangen.

### Wer Zahnersatz benötigt, sollte jetzt handeln!

Wer weiß, dass er demnächst einen Zahnersatz benötigt, sollte noch vor Jahresende handeln. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt einen Heil- und Kostenplan erstellen und noch vor dem 31. Dezember von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Dies stellt sicher, dass die 2011 geltenden Honorare angewandt werden. Achtung: Heil- und Kostenpläne sind unverbindlich. Mehrkosten sind bis zu 20 Prozent gelten als tolerierbar. Die Genehmigung der Krankenkasse ist sechs Monate gültig. In diesem Zeitraum muss der Zahnersatz erfolgen oder eine neue Genehmigung eingeholt werden.



## Was heißt eigentlich...

### Post Polio Syndrom?

**Poliomyelitis, kurz Polio, ist vielen unter dem Begriff Kinderlähmung bekannt. Dank Impfung gilt sie in Europa als ausgerottet. Nun meldet sie sich als Post Polio Syndrom zurück: Menschen die eine Polio-Erkrankung hatten, leiden erneut unter den Symptomen – die Ursache bleibt oft unerkannt.**

Die Poliomyelitis ist eine hochansteckende Virusinfektion, der vor noch nicht allzu entfernter Zeit Zehntausende, nicht wenige davon mit Todesfolge, zum Opfer fielen. In der Mitte des vergangenen Jahrhunderts war die Vorsicht vor Polio daher allgegenwärtig. Mittlerweile ist sie fast in Vergessenheit geraten, genauso wie die Betroffenen dieser Polio-Epidemien. Einige von ihnen leiden unter dem Post Polio Syndrom (PPS). Laut Schätzungen sind in Deutschland davon 10 000 bis 100 000 Menschen betroffen, die Dunkelziffer liegt bei einer Million.

### Zum 2. Mal Kinderlähmung

Für Betroffene bedeutet dies, dass es nach jahrzehntelangen stabilem Verlauf nach einer Polio-Erkrankung wieder zu einer langsamen Zunahme von Schwächen und anderen Symptomen wie Lähmungen kommen kann. Unklar ist, bei



Foto: stuchin/fotolia

**Trotz drastischem Rückgang ist der Polio-Virus noch nicht vollständig ausgerottet.**

welchem Anteil der Patienten mit durchgemachter Polio das PPS auftritt. Offenbar betrifft es etwa die Hälfte der Polio-Patienten.

Oft ist die Diagnose des PPS schwierig. Einerseits, weil junge Ärzte mit der Erkrankung

nicht mehr vertraut sind, und andererseits, weil viele sich nicht daran erinnern, als Kind an Polio erkrankt zu sein.

### Hilfe für Betroffene

Die Polio Selbsthilfe hat es sich zur Aufgabe gemacht, bundesweit Polio-Betroffenen in nachbarschaftlichen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen die Erfahrung zu vermitteln: „Ich bin nicht allein!“ Der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung eröffnen den Betroffenen neue Perspektiven.



Mehr Infos zum Post Polio Syndrom und zur Polio Selbsthilfe unter: *Polio Selbsthilfe e.V., Auf den Hüchten 15, 33647 Bielefeld, Tel.: 0521/403535, Fax: 0521/1362993, Internet: [www.polio-selbsthilfe.net](http://www.polio-selbsthilfe.net).*