

## „Wer glaubt Gesundheit sei teuer, der sollte es mal mit Krankheit versuchen“

**L**enggries - Die Tage werden jetzt langsam kürzer, in der Natur dominieren die Farben gelb, rot und braun. Das gelbe Laub fällt herab, herbstliche Stimmung breitet sich aus; der Winter naht mit großen Schritten. Die Natur zieht sich zum Winterschlaf zurück. „Der Mensch sollte nun dem Beispiel der Natur folgen und langsamer und ruhiger werden“. Doch wie sieht die Realität aus? Weihnachten naht, gerade jetzt muss noch alles schnell erledigt werden Haus, Garten, Geschäft, Schule und vieles mehr. „Von uns Menschen wird jetzt vom Körper und Geist aber Höchstleistung gefordert“.

### „Ein gestärktes Immunsystem ist Lebenskraft“

Das Wetter, nass kalt und windig. In solchen Zeiten klingelt das Telefon vermehrt in der Naturheilpraxis, berichtet die Heilpraktikerin, Lucia Ossiander-Kukuljan aus Lenggries. Erkältungen, Gliederschmerzen, trockene Haut und Unwohlsein bestimmen häufig die Befindlichkeit. Gerade jetzt ist es wichtig dem Körper wertvolle Bioaktivstoffe aus vollreifem Obst und Gemüse ohne Chemie oder Synthetik zuzuführen: „damit das Immunsystem gestärkt wird; das ist Lebenskraft“ sagt Ossiander-Kukuljan. Gerade jetzt ist die gesunde Ernährung sehr wichtig. „Wer glaubt gesunde Ernährung sei teuer, der sollte es mal mit Krankheit versuchen“, gibt Ossiander-Kukuljan zu bedenken. Genauso wichtig wie die richtige Ernährung ist auch die Pflege der Haut. „Sie ist nicht nur der sichtbare Spiegel unseres Wohlbefindens, sondern hat auch als Schutzhülle gegen äußere Einflüsse, eine große gesundheitliche Bedeutung für unseren Organismus.“

In der dunklen Jahreszeit geht uns alles viel mehr aufs Gemüt und so macht sich oft schlechte Laune breit. Das muss aber gar nicht sein.

### „Gedanken – Tanken“

Vieles beginnt im Kopf - in unseren Gedanken. So können wir uns auch vor unserem geistigen Auge auf eine innere Reise zu den schönsten Orten begeben und aus dem Alltag austeigen“ weis der Heilpraktiker für Psychotherapie Robert Kukuljan zu berichten. Es gibt sehr effektive Kurzzeit-Techniken mit denen man aus dem Alltag tief entspannt aussteigen und neue Kraft tanken kann; was auch das Immunsystem stärkt.

### „Gesundheit mit Köpfchen“

Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden gehen bei uns „Hand in Hand“ – eben: „Gesundheit mit Köpfchen“ lächeln die beiden Heilpraktiker: „das ist unser Motto und Geschäftserfolg“. Mit Ihrer Firma „KopfNuss – Seminare & Gesundheit mit Köpfchen“ haben Sie sich auf Vorbeugung spezialisiert und bieten hier Gesundheitsmanagement auch für Firmen an. „Hier wollen wir Prävention leisten, bevor die Gesundheit leidet; die Folgen sehen wir ja dann bei der Behandlung der Krankheiten“.

### „Jeden Tag in Bestform“

„Körperlich gestärkt und geistig fit können wir uns auf den prachtvollen Winter und die nahenden Feiertage freuen“, schmunzelt Frau Ossiander-Kukuljan: eben „Jeden Tag in Bestform“.

Die Heilpraktikerin Lucia Ossiander-Kukuljan erreichen Sie in Ihrer Naturheilpraxis in Lenggries unter Telefon 0 80 42/50 12 55 oder im Internet unter [www.kopf-nuss.de](http://www.kopf-nuss.de).

## Krankenzusatzpolicen lohnen nicht immer Von wichtig bis überflüssig

**D**as Schlagwort von der Zwei-Klassenmedizin macht immer wieder die Runde. Viele gesetzlich Krankenversicherte fragen sich, ob sie wirklich gut abgesichert sind. Zusatzversicherungen können eine Möglichkeit sein, eventuelle Lücken zu schließen.

Aber das Angebot ist unüberschaubar. Nicht alles, was Werbung und Versicherungsvertreter Kunden nahelegen, ist außerdem wirklich sinnvoll, findet Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf.

Nach Angaben des Verbands der privaten Krankenversicherung (PKV) haben Verbraucher mehr als 23 Millionen Zusatz-Policen für die Behandlung beim Arzt, in der Klinik oder andere Leistungen abgeschlossen. Hinzu kommen 24,3 Millionen Auslandsreisekrankenversicherungen. Letztere sind eine wirklich wichtige Absicherung, sind sich Verbraucherschützer und Versicherer ausnahmsweise einig. „Diese Versicherung sollte wirklich jeder haben, der ins Ausland reist“, sagt Weidenbach. „Diese Police ist eine sehr sinnvolle Ergänzung“, erklärt auch Dirk Lullies vom PKV-Verband in Berlin.



Die Krankenkassen kommen nicht für alle Behandlungen im Ausland auf. Vor allem zahlen sie nicht den Rücktransport ins Heimatland, auch wenn er medizinisch geboten ist. Diese Kosten können sehr hoch sein, erläutert Weidenbach. „Aus diesem Grund sollten auch privat Versicherte eine Auslandskrankenversicherung haben.“ Alle anderen Zusatz-Versicherungen sind nach Ansicht von Verbraucherschützerin Weidenbach eine Frage des persönlichen Geschmacks. „Wem im Alter sehr gute Zähne wichtig sind, für den ist ein Zahnzusatzversicherung sinnvoll.“ Allerdings sollten Kunden darauf achten, auch wirklich das zu versichern, was sie sich wünschen. Sehr preiswerte Policen sehen keine aufwendigen Leistungen wie Implantate vor. Verträge mit solchen Leistungen sind kostspielig. Vor allem bei einem Klinikaufenthalt wird der Unterschied zwischen Kassen- und Privatpatienten deutlich. Mit einer Zusatzversicherung für den stationären Bereich können sich gesetzlich Versicherte den Status eines Privatpatienten im Krankenhaus verschaffen. Die Policen sind aber gerade für ältere Kunden teuer, sie kosten schnell einige hundert Euro im Jahr. „Den Zuschlag für ein Ein- oder Zweibettzimmer kann man möglicherweise selbst zahlen“, erklärt Weidenbach. Die Chefarztbehandlung ist in der Regel aber zu teuer, um sie selbst zu tragen. Wer den schnellen Zugang zu einem Spezialisten wünscht, liege mit einer stationären Zusatzversicherung richtig. Vor dem Abschluss sollten sich Kunden das Leistungsspektrum aber genau anschauen. Verzichtbar ist nach Weidenbachs Auffassung der Abschluss einer Krankenhaustagegeldversicherung. Sie zahlt für jeden Tag eines Klinikaufenthalts den vereinbarten Betrag. Aber sie ist nicht geeignet, den Verdienstausschlag auszugleichen. Das können Krankentagegeldversicherungen besser. Der Versicherer zahlt hier für jeden Tag der Arbeitsunfähigkeit eine bestimmte Summe. Diese Absicherung gibt es auch als Wahltarif bei den gesetzlichen Kassen. Im Unterschied zu privaten Zusatz-Policen müssen Kunden bei Wahl-tarifen der Krankenkassen keine Gesundheitsfragen beantworten und keine Zuschläge bei Vorerkrankungen zahlen. Mit Wahl-tarifen können Versicherte zum Beispiel die Erstattung bestimmter Arzneimittel vereinbaren, die im Leistungskatalog nicht vorgesehen sind, erklärt Ann Marini, Sprecherin des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen in Berlin. „Wer sich für einen Wahl-tarif entscheidet, bindet sich für einen bestimmten Zeitraum.“ Versicherte können den Tarif und die Kasse bis zu drei Jahre nicht wechseln. Anja Krüger



### Jeden Tag in Bestform

Cellagon T.GO sorgt für eine bedarfsgerechte Ernährung sportlich aktiver Menschen.

**Cellagon T.GO ...**

- wird von zahlreichen deutschen Sportlern empfohlen.
- verfügt über ein ausgefeiltes Energieprofil.
- enthält viele Zutaten für eine rasche Regeneration.

**Ihre persönliche Cellagon-Beratung**

**Kopf-Nuss – Gesundheit mit Köpfchen**  
 Lucia Ossiander-Kukuljan  
 Claus-Bergen-Weg 5 a  
 83661 Lenggries  
 Tel. 0 80 42/50 14 30

**Offizieller Lieferant**  
 der Olympionikensports  
 Bayern, Berlin, Brandenburg,  
 Chemnitz/Sachsen,  
 Mecklenburg-Vorpommern,  
 Sachsen-Anhalt,  
 Thüringen

Spezialisiert von den Olympionikensports  
 Lieferanten sind die Olympionikensports  
 nicht Essen

[www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)