

## Rund ums Rad

Gemeinsam Radverkehr gestalten

Seite 6

## E-Scooter nehmen Fahrt auf

Elektronische Tretroller erhalten nun auch hierzulande Einzug

Seite 10

## Fitness open air

Outdoor-Trends für das Training an der frischen Luft

Seite 22

## Unser Rechtsthema

Honorarärzte in Kliniken und Honorarpflegekräfte sind abhängig Beschäftigte

Seite 26

## Das Richtige tun

Jens Spahn zum Thema Organspende

Seite 40

TITELTHEMA OUTDOOR

# RAUS MIT UNS!

Outdoortrends und -tipps für Alltag, Freizeit und Training unter freiem Himmel



LASSEN SIE  
IHRE ERLÖSE  
NICHT LÄNGER  
LIEGEN.

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



# DRG-PRIMÄRKODIERUNG UND ABRECHNUNG

## AUCH TEMPORÄR BEI ENGPÄSSEN

**SANJA NOVČIĆ**  
Vertrieb Mitte/Süd

**VICTOR HRYNKIEWICZ**  
Vertrieb Nord/Ost

## LIQUIDITÄT UND ERLÖSOPTIMIERUNG

Vermeiden Sie Liquiditätsprobleme durch personelle Engpässe und setzen Sie auf unser Expertenwissen.

Erfahrene Kodierfachkräfte kompensieren personelle Engpässe und übernehmen die Primärkodierung von Patientenakten im Haus.

Unsere Experten bringen umfangreiche klinische Erfahrung mit und sind mit allen gängigen Klinik-Informationssystemen vertraut. Aktenberge werden vermieden und der Cash-Flow bleibt gewährleistet.

WIR SIND FÜR SIE DA.  
VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN.

**VICTOR HRYNKIEWICZ** Vertrieb Nord/Ost  
**SANJA NOVČIĆ** Vertrieb Mitte/Süd

Tel. 0800 4847-777  
EMail [vertrieb-pria@ihre-pvs.de](mailto:vertrieb-pria@ihre-pvs.de)

WIR SCHAFFEN WERTE.



**PVS pria GmbH**

Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

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

# editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir beglückwünschen Dr. Klaus Reinhardt zur Wahl zum Präsidenten der Bundesärztekammer und wünschen ihm und seinen beiden Stellvertreterinnen, Dr. Heidrun Gitter und Dr. Ellen Lundershausen eine stets glückliche Hand in der Ausübung dieses Amtes in schwierigen Zeiten. Nun gilt es für alle, nach vorne zu schauen. Der Klinikbereich und Arztberuf sind von Innovation und Wandel geprägt.

Die Herausforderung durch die Digitalisierung im Gesundheitssystem, die schleppende Novellierung der GOÄ sowie die massiven Eingriffe in die ärztliche Selbstverwaltung von Seiten des Gesetzgebers erfordern mehr denn je eine geschlossene Ärzteschaft.

250 Delegierte aus ganz Deutschland haben Ende Mai auf dem Deutschen Ärztetag zahlreiche gesundheits-, sozial- und berufspolitische Themen beraten und sich für die schrittweise Einführung der elektronischen Patientenakte ausgesprochen. Als einer der großen Dienstleister für die Abrechnung im Gesundheitswesen hat die PVS holding mit ihren Tochterunternehmen PVS rhein-ruhr, PVS berlin-brandenburg-hamburg, PVS bayern und PVS pria bereits auf die aktuellen Entwicklungen reagiert und kann mit dem Online-Portal PVS dialog jedem Haus, unabhängig von vorhandener IT-Infrastruktur und Größe, eine schlanke, kosten- und wartungsfreie Lösung zur Übertragung von digitalisierten Fallakten anbieten. Dank einer speziellen Oberflächen-erweiterung ist die Lösung extrem einfach im Klinikalltag nutzbar und deutlich effizienter als die analoge Übergabe der Akten. Der Innovations- und Kostendruck wird immer größer. Wir als PVS stellen uns diesen Herausforderungen täglich, damit die Ärzteschaft für die Zukunft gerüstet ist.

Um den Druck des Alltags auszugleichen und sich von den beruflichen Anstrengungen zu erholen, ist es äußerst wichtig, Regeneration und Entspannung für Körper, Seele und Geist zu suchen. Wo ließe sich das besser tun, als in der Natur? Daher präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe jede Menge Outdoortrends und Tipps für Ihre Freizeit an der frischen Luft.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unseres Magazins – am besten unter freiem Himmel.



**Dieter Ludwig**  
Geschäftsführer  
der PVS holding GmbH



**Gerd Oelsner**  
Geschäftsführer  
der PVS holding GmbH

# TITELTHEMA OUTDOOR

AB SEITE

# 06



Foto: © SHOTPRIME STUDIO – stock.adobe.com



**GOÄ-Tipp**

Abrechnung des  
Hautkrebscreenings  
Fehlende Komplexleistung  
und Regelungslücken

# 25

Foto: © wltovork – stock.adobe.com



**TourNatur  
DÜSSELDORF**

**Lebe die Freiheit.**  
04.09.2020 - 06.09.2020

Messe  
Düsseldorf

## GEWINNSPIEL

**Gewinnen Sie 3 x 2 Karten\***  
für die TourNatur 2020 in Düsseldorf

Wandern. Trekking. Naturerlebnis. Die Messe rund  
um Reiseziele und Ausrüstung für Outdoor-Aktive.

\* Eine Karte (2-Tageskarte) berechtigt zum einmaligen  
Eintritt an zwei beliebigen Messetagen.

Alle Infos  
auf Seite

# 50



Das Richtige tun  
Jens Spahn zum  
Thema Organspende

# 40

Foto: © Bundesgesundheitsministerium / Maximilian König



**JETZT SCHON  
VORMERKEN!**

**JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2019**  
Mittwoch, 9. Oktober 2019 | 18:00 Uhr

NEUBAU der PVS holding  
Solinger Str. 10 | 45481 Mülheim an der Ruhr

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

# inhalt

- 3 Editorial**
- TITELTHEMA OUTDOOR**
- 6 Rund ums Rad**  
Gemeinsam Radverkehr gestalten
- 10 E-Scooter nehmen Fahrt auf**  
Was in vielen Metropolen weltweit längst zum Stadtbild gehört, erhält nun auch hierzulande Einzug: Elektronische Tretroller
- 14 Über alle Berge**  
Die Alpenüberquerung zählt zur Königsdisziplin beim Weitwandern
- 18 Wir machen das einfach!**  
Der Bulli wurde zum Zuhause: Ein Jahr lang ging es für Familie Ramacher auf Abenteuerreise
- 20 Training unter freiem Himmel**  
Spoken-Word-Künstlerin und Rapperin Jessy James LaFleur über ihren Ausgleich zum Tourstress: CrossFit-Training
- 22 Fitness open air**  
Outdoor-Trends für das Training an der frischen Luft
- 25 GOÄ-Tipp: Abrechnung des Hautkrebscreenings**
- 26 Recht**  
Bundessozialgericht: Honorarärzte in Kliniken und Honorarpflegekräfte in stationären Pflegeeinrichtungen sind abhängig Beschäftigte
- 28 Unterwegs als professioneller Spaziergänger**  
Jens Eike Krüger auf dem Weg zu 10.000 Stunden Spaziergehpraxis
- 30 Alles andere als ein Spaziergang**  
Der Trend „Tough Hunter“ lockt Mensch und Hund auf einen Hindernisparcours
- 33 Wenn man sich ins Leben voll reinschmeißt**  
Jonas Baeck reiste von Bochum bis nach Dublin – mit dem Roller und ohne Geld – und schrieb ein Buch darüber
- 36 Heiße Trends am Grill**  
BBQ-Trendsetter setzen heute auf Vielfalt, Hightech und hochwertige Speisen
- 38 Neue Herausforderungen und große Vielfalt**  
Tobias Wiedemann und Tobias Kraft über ihre neuen Aufgaben bei der PVS
- 40 Das Richtige tun**  
Jens Spahn zum Thema Organspende
- 42 13. Nordkongress Urologie 2019**
- 43 Aus dem Bundesverband Verrechnungsstellen Gesundheit e. V.**  
Staatssekretärin Serap Güler im Gespräch mit dem BVVG
- 44 PVS forum: Seminare September bis November 2019**
- 46 49. Kunstausstellung in den Räumen der PVS**
- 48 Erweiterungsbau der PVS holding am 20. Mai 2019 eingeweiht**
- 50 PVS kurz + knapp**  
Prämien, Meldungen aus den Regionen, Gewinnspiel, Jubiläen, Impressum



Das Fahrrad als Fortbewegungsmittel wird bei den Deutschen immer beliebter. Einige Städte weisen Spitzenwerte von über 30 Prozent Radverkehrsanteil auf. Allerdings sind laut einer Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) die Radverkehrsbedingungen in der Bundesrepublik nur ausreichend.

# RUND UMS RAD

Fahrräder, E-Bikes, Skateboards, Einräder, Roller: Die Welt der Mikromobilität wird immer vielfältiger. Das Fahrrad liegt in Deutschland mehr denn je im Trend. Rund 80 Prozent aller Haushalte in Deutschland besitzen mindestens ein Fahrrad, in 30 Prozent sind drei oder mehr Fahrräder vorhanden. Das sind etwa 78 Millionen Fahrräder, die für den täglichen Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit benutzt werden. Damit sind wir eine der führenden Fahrradnationen.

Immer mehr Menschen verzichten vor allem bei Distanzen von bis zu 15 Kilometern auf ihr Auto und nehmen stattdessen das Fahrrad. Gut so! Denn Radfahren entlastet die Umwelt und fördert die eigene Fitness. Radfahren liegt im gesellschaftlichen Trend. Zudem ist das Fahrrad ein wichtiger Technologieträger: Es ist Vorreiter für Elektroantriebe und gewinnt durch eine hohe Innovationsrate und die positive Marktentwicklung in der E-Bike-Branche weiter an Attraktivität.

Nicht nur in den Ländern, sondern auch in den Städten und Gemeinden gibt es aber erhebliche Unterschiede im Niveau der Radverkehrsförderung. Dabei gibt es einige deutsche Städte mit Spitzenwerten von über 30 Prozent Radverkehrsanteil. Im Herbst 2018 wollte der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (ADFC) wissen, wie es um die Fahrradfreundlichkeit deutscher Städte und Gemeinden bestellt ist. Die vom Bundesverkehrsministerium im Rahmen des Nationalen Radverkehrsplans geförderte Umfrage ist die größte Befragung zum Radfahrklima weltweit. 170.000 Radfahrer haben ihr Urteil gefällt.

Sie sehen die Radverkehrsbedingungen in Deutschland nur noch als ausreichend an.

## Chancen und Probleme aufzeigen

Auf Initiative des ADFC fuhren im Juni rund 200 Parlamentarier sowie Mitarbeiter von Ministerien, Bundestag, Verbänden und Institutionen bei der 9. Parlamentarischen Radtour durch Berlin. Das Motto in diesem Jahr lautete „Modellversuch Geschützte Radfahrstreifen – Mehr Platz und Sicherheit für Alle“. Dementsprechend führte die Tour auch an den ersten in Berlin errichteten geschützten Radfahrstreifen vorbei.

Ebenfalls im Juni übergab das Aktionsbündnis „Aufbruch Fahrrad“ nach der großen NRW-Sternfahrt mehr als 200.000 Unterschriften vor dem Düsseldorfer Landtag. Das Bündnis hatte sie für mehr Radverkehr im Bundesland gesammelt. Das ist ein politisches Signal, an dem die Landesregierung nicht vorbeikommt. „Mit dem fulminanten Rückenwind und der Unterstützung unterschiedlichster Akteure sehen wir gute Chancen, dass sich

endlich etwas für den Radverkehr tut“, sagte der Vorsitzende des ADFC-Landesverband NRW, Thomas Semmelmann.

Bund, Länder und Kommunen setzen die Rahmenbedingungen für den Radverkehr. Das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI), will die Weiterentwicklung und Verbesserung des Radverkehrs mit Nachdruck vorantreiben und dafür neben Fachleuten insbesondere Radfahrer einbinden. Im anstehenden Dialogprozess sollen Leitziele in den Fachdialogen diskutiert und mit Leben gefüllt werden. Mit dem Nationalen Radverkehrsplan will Bundesminister Scheuer Radfahren besser machen und die Frage beantworten, wie die Zukunft des Radverkehrs aussehen wird.

## Gemeinsam Radverkehr gestalten

Der Nationale Radverkehrsplan (NRVP) gilt bis 2020 – Zeit, bereits nach vorne zu blicken und den nächsten Radverkehrsplan zu entwickeln. Das Bundesverkehrsministerium rief zur Bürgerbeteiligung auf. Über seine Internetplattform sammelte



Foto: © andreas-scheuer.de/press

Andreas Scheuer, Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur.

es bis Juni dieses Jahres Ideen, Wünsche und Anregungen rund um das Thema Radverkehr. Die Beiträge sollen nun in die Fachdialoge einfließen. Dort diskutieren Vertreter aus Wissenschaft, Verbänden, Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesell-

schaft über einen Zeitraum von 12 Monaten über Vorschläge, Potenziale und Ideen zu allen relevanten Themen. Die Ergebnisse münden in die Weiterentwicklung des NRVP. Mit ihm soll die Radverkehrsförderung auf neue Herausforderungen ausgerichtet werden, u. a. auf neue Anforderungen durch steigende Attraktivität und Akzeptanz des Radverkehrs als energie- und infrastrukturensparbares Verkehrsmittel, die Förderung des Radverkehrs in Städten und in ländlichen Räumen als gleichberechtigtes Verkehrsmittel und die zukünftig noch breiteren Nutzungsmöglichkeiten durch Einbeziehung der Elektromobilität.

Andreas Scheuer, Bundesminister für Verkehr und digitale Infrastruktur, hat anlässlich des 6. Nationalen Radverkehrskongresses seine Ziele für einen attraktiven Radverkehr in Deutschland vorgestellt: „Ich bin Verkehrsminister und damit auch der Fahrradminister. Ich werde den Radverkehr in den nächsten Jahren deshalb deutlich stärken. Radfahren steht für Lifestyle, Freiheit und Flexibilität, aber auch für klimafreundliche und moderne Mobilität.“

## Neue Elektro-Gefährte erobern die Straße

Während das Ministerium noch am nächsten Nationalen Radverkehrsplan arbeitet, bekommt das Fahrrad bereits Konkurrenz, denn seit dem 15. Juni sind E-Scooter in Deutschland erlaubt. Sie sollen kurze Wege überbrücken und Anschlüsse zum Nahverkehr schaffen und könnten die Mobilität der Zukunft ähnlich stark prägen wie das E-Auto. Forscher sind sich schon lange einig, dass die Städte eine gänzlich neue Idee davon brauchen, wie die Menschen von A nach B kommen – und dass es nicht nur einen Ersatz für das Auto gibt.

Weltweit fahren die Tretroller mit Motor bereits in vielen Metropolen. Vor allem in den USA, wo der Tretroller-Hype begann, aber auch in Kopenhagen, Paris, Malmö und Wien sind sie inzwischen heimisch. Die Erfahrungen sind gemischt - es kam vereinzelt bereits zu Unfällen, teils auch tödlichen. Paris hat die Tretroller-Nutzung vorerst stark eingeschränkt. Unfallforscher warnen vor möglichen Gefahren bei der Benutzung.



DR. CHRISTINE WINKLER  
Pressereferentin der PVS  
cwinkler@ihre-pvs.de

Jetzt hat Verkehrsminister Andreas Scheuer (CSU) die E-Scooter auch in Deutschland zugelassen. Er selbst gilt als Fan der kleinen Roller. In seinem Büro lehnen zwei an der Wand. Erlaubt ist das Fahren von elektrischen Tretrollern ab einem Alter von 14 Jahren mit maximal 20 km/h nur auf Radwegen und der Straße, sofern es keinen Radweg gibt. Es besteht keine Pflicht für das Tragen eines Helms, auch wenn es dringend empfohlen wird. Der Run auf die Gefährte ist offenbar enorm. Die Mikromobilität, das ist der Bereich, dem sich die Forscher gerade widmen – und die Kunden sowieso, ganz unabhängig von allen Zulassungen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club fürchtet bereits eine neue Konkurrenz zwischen Radfahrern und E-Rollern.

Ein Patentrezept für ein reibungsloses Nebeneinander von E-Scootern, Radfahrern und Motorrädern, Pkw und Lkw hat noch keine Kommune gefunden. Die Gesellschaft steht den neuen Geräten gespalten gegenüber. Während sich eine große Mehrheit der 16- bis 64-Jährigen eine rasche Zulassung wünschte, plädierten Senioren mehrheitlich für ein Verbot – bei ihnen dominierte die Angst vor Unfällen.

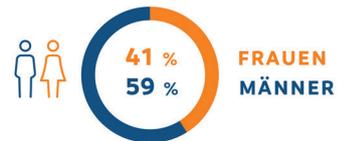
Mit etwa 78 Millionen Fahrrädern ist Deutschland ist eine der führenden Fahrradnationen. Rund 80 Prozent aller Haushalte in Deutschland besitzen mindestens ein Fahrrad, in 30 Prozent sind drei oder mehr Fahrräder vorhanden.

## ADFC Fahrradklima-Test 2018

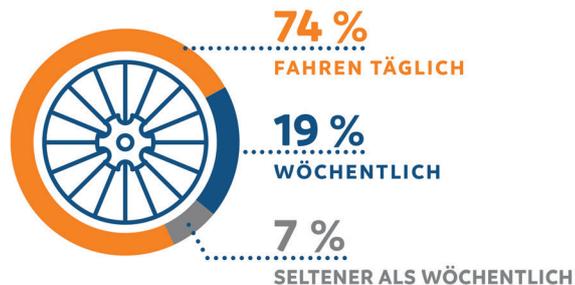
**170.000** RADFAHRENDE (+ 40 % GEGENÜBER 2016)



**683**  
 STÄDTE IN DER WERTUNG  
 (2014: 468 | 2016: 539)



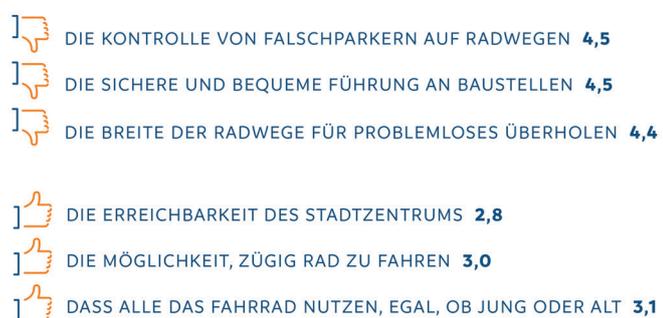
### Fahrverhalten der Teilnehmenden



### Den Radfahrenden sind folgende Aspekte am wichtigsten:



### So bewerten Radfahrende



# E-SCOOTER

## NEHMEN FAHRT AUF

Was in vielen Metropolen weltweit längst zum Stadtbild gehört, erhält nun auch hierzulande Einzug: Elektronische Tretroller – sogenannte E-Scooter – stellen eine umweltverträgliche Alternative zum Auto dar und bringen ihre Fahrer zügig von A nach B. Alice Schlautmann und Christian Immick haben diesen Trend früh erkannt und bieten in ihrem Unternehmen verschiedene Modelle der flotten Flitzer an – inklusive umfassender Beratung.





Foto: © Robert Targan

Christian Immick und Alice Schlautmann starten durch: In ihrem Geschäft bieten sie verschiedene E-Scooter-Modelle und allerlei Zubehör an.

**R**ückblickend wird der Sommer 2019 als äußerst spannende Phase in die jüngere Geschichte der Mikromobilität eingehen. Denn der Weg zur freien Fahrt für E-Scooter war mit der ein oder anderen Hürde versehen – namentlich Bundesrat und Bundeskabinett. Mitte Juni sprang dann endlich im wahrsten Sinne des Wortes die Ampel auf Grün: Elektronisch angetriebene Tretroller dürfen künftig auf öffentlichen Straßen fahren. Die Vorteile liegen dabei für alle Beteiligten auf der Hand, sind E-Scooter doch falt- und tragbar, wiegen nicht viel, überbrücken zügig kurze Distanzen und bewegen sich vor allem abgasfrei voran. Mit ihrem elektrischen Antriebsmotor zählen sie fortan zu den Kraftfahrzeugen im Sinne des § 1 Absatz 2 StVG, kurzum: E-Scooter-Nutzer genie-

ßen die gleichen Rechte (und Pflichten) wie etwa Fahrradfahrer.

### Spannende Anfangsphase

Zwei, die sich ganz besonders über diese positive Entwicklung freuen, sind Alice Schlautmann und Christian Immick aus dem nordrhein-westfälischen Recklinghausen. Gemeinsam hat das Paar im benachbarten Oer-Erkenschwick sein eigenes Geschäft mit Schwerpunkt E-Scooter etabliert – e-JoLa ist ein kleines Familienunternehmen mit durchaus großer Vision. Alice Schlautmann blickt zurück: „Der Gedanke kam uns im September 2018 während eines Urlaubs in Barcelona, denn überall in der Stadt erblickten wir E-Scooter. Uns hat das nicht losgelassen – mein Mann hat zu Hause recherchiert und Hersteller ge-

funden, die auf Händlersuche waren. Damals wurde auch hierzulande schon über die Roller gesprochen und es gab erste Gesetzesentwürfe.“ Mit dem angepeilten Start-Zeitfenster „Frühjahr 2019“ hatten Schlautmann und Immick die entsprechende Sicherheit, dass ihre Pläne aufgehen könnten, zumal E-Scooter längst auch in anderen Metropolen wie Madrid, Paris, Rom, Wien, San Francisco oder Tel Aviv zum Stadtbild gehörten. Spannend war die Anfangsphase dennoch: „Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben während meiner eigentlichen Arbeitszeit einen Livestream im Internet verfolgt“, erinnert sich Alice Schlautmann schmunzelnd. „Da haben im Zuge einer Bundesratssitzung die einzelnen Länder über die Zulassung abgestimmt.“ Das war am 17. Mai 2019 – am Abend knallten die Sektkorken.

Werden das Stadtbild verändern:  
Besonders in den Metropolen erfreuen sich elektronische Roller wachsender Beliebtheit.

Der Metz moover mit  
Straßenzulassung  
garantiert kompakten  
Fahrspaß.



Fotos: © ARTARCO Fotostudio

### Stadt- und Straßenbild verändern sich

Mit ihrem Store, in dem sie neben den E-Scootern auch Hoverboards, Skates, Segways, Skateboards und Zubehör wie Helme anbieten, liegen Alice Schlautmann und Christian Immick also voll im Trend. Gleichzeitig formieren sich in Deutschland längst auch verschiedene Sharing-Anbieter, die in Großstädten Elektroroller-Leihsysteme per App etablieren möchten. Ob nun mit eigenem Gefährt von A nach B oder per Leihmodell durch die City – Stadt- und Straßenbild werden sich durch die neuen Gefährte verändern. Aus diesem Grunde wurden entsprechende Vorschriften formuliert, die Alice Schlautmann zusammenfasst: „Sämtliche Hersteller müssen sich beim TÜV eine Betriebs-erlaubnis für ihre E-Scooter einholen und diese dem Kraftfahrtbundesamt vorlegen. Die Roller dürfen maximal 20 km/h fahren – ohne Sitz und nur mit Lenkstange. Zudem sind zwei voneinander unabhängig funktionierende Bremsen, zertifizierte Beleuchtung und eine helltönende Klingel Pflicht. Klar definierte Maße sowie ein Gewicht von maximal 55 Kilogramm dürfen nicht überschritten werden.“ Hinzu kommt die Haftpflichtversicherung für jedes Fahrzeug. Das Tragen eines Helms hingegen ist (noch) nicht Pflicht, wird aber empfohlen. Strenge Auflagen also für einen entspannt-schwungvollen Fahrge-nuss. Wer sich das erste Mal zur Probefahrt auf einen der schicken Flitzer stellt, muss für Gasregulierung und

Bremse zwar Fingerspitzengefühl entwickeln, hat den Dreh aber sehr schnell raus. In puncto Unfallgefahr verhält es sich beim E-Scooter nicht anders als beim Fahrrad oder Auto: „Jeder Scooter ist nur so gefährlich wie der Fahrer, der darauf steht“, so Schlautmann. „Wer vernünftig und bedacht fährt, stellt kein Risiko für den Straßenverkehr dar.“

Noch ist e-JoLa für Alice Schlautmann und Christian Immick ein spannendes Projekt neben ihren eigentlichen Vollzeitjobs. Zweimal die Woche sowie am ersten Samstag im Monat und nach telefonischer Vereinbarung öffnen sie die Pforten ihres Ladenlokals; vor Ort erwartet die Kunden eine umfangreiche Beratung. Alice Schlautmann: „Unsere Besucher dürfen alle Produkte ausprobieren, zudem fragen wir beim E-Scooter etwa, ob er in der Freizeit oder auf dem Weg zur Arbeit zum Einsatz kommt. Jeder Nutzer hat andere Bedürfnisse und Vorstellungen.“ Die Testfahrten spielen dabei eine wichtige Rolle, denn nicht selten haben Kunden zwar klare Vorstellungen, was Preis und Modell angeht, bemerken jedoch erst auf den Rollern, dass jedes Gefährt ein anderes Fahrgefühl mit sich bringt. Fest steht: Ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Stadt oder im Urlaub auf dem Campingplatz – in Sachen Mobilität gehört den E-Scootern längst die Zukunft. ●

[e-jola.shop](http://e-jola.shop)



**ROBERT TARGAN**

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



Kurze Strecken – etwa zur Arbeit – lassen sich mit dem E-Scooter zügig zurücklegen.

# ÜBER ALLE BERGE

Die Alpenüberquerung zählt zur Königsdisziplin beim Weitwandern, und sie wird immer beliebter. Doch es ist gar nicht so leicht, aus der Fülle der Möglichkeiten die richtige Route von Deutschland über Österreich nach Italien für sich zu finden.

Der „Klassiker der Alpenüberquerungen“ ist der leichte bis mittelschwere **Fernwanderweg E5 von Oberstdorf nach Meran**. Für seine Strecke von 140 km sind 8 Etappen vorgesehen. Familien, Jugendliche, Paare, Senioren – alle trifft man auf dem E5, denn die Strecke ist bestens markiert und landschaftlich reizvoll. Wer allerdings Steinböcke und Murmeltiere treffen möchte, der sollte die Tour zum Saisonende oder -anfang starten.

Die Grande Dame der Alpenklassiker ist der **Traumpfad**, der vom Marienplatz in München, in 28 wunderschönen Etappen durch die Bayerischen Voralpen, das Karwendel, zum Hauptkamm und über die Dolomiten in die Lagunenstadt bis zum Markusplatz in Venedig führt. Auf schweißtreibenden 550 Kilometern müssen rund 33 Joche, Scharten und Pässe überwunden werden – insgesamt 22.000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Einige Teilstrecken sind mit Klettersteigen hoch-

alpin und anspruchsvoll. Schon Goethes Weg über die Alpen führte von München nach Venedig. Mit gerade mal 25 Jahren brach der Dichter zu seiner ersten Italienreise auf. Er ging am 19. Juni 1775 in Luzern an Bord eines Dampfschiffes und reiste damit auf dem Vierwaldstättersee Richtung Urnerland. Hier kam er erstmals mit der Gegend in Berührung, in der später Schillers „Wilhelm Tell“ spielen sollte. Von da an wanderte er weiter zum Gott hard. Er hat diesen dreimal bestiegen,



jedoch kehrte er immer wieder um und ging nie zu Fuß weiter bis ins Tessin.

Der **Gotthardpass** gilt seit dem Mittelalter als eine der bedeutendsten Nord-Süd-Verbindungen über die Alpen. Auch den Römern war er bereits bekannt, die jedoch ihre Straßen bevorzugt über Reschenpass, Brenner und Septimer anlegten. Wer zu Fuß unterwegs ist, erlebt die Umgebung, die Natur und die durchwanderten Dörfer viel intensiver als bei einer Reise zur damaligen Zeit mit der Kutsche. Auch Goethe plante mehr Zeit für die Reise nach Italien ein und musste unterwegs mehrfach in der Schweiz einkehren. Im Hotel „Drei Könige und Post“ in Andermatt ist man bis heute stolz, dass der Dichter anno 1775 gern hier übernachtete. Für den Weg in den Süden stieg Johann Wolfgang von Goethe jeweils in die Gotthard-Postkutsche.

Eine perfekte Alternative für Langstreckenwanderer zu den heute stark fre-



Foto: privat

Im Hotel „Drei Könige & Post“ in Andermatt kehrte schon Goethe auf seinem Weg durch die Alpen immer wieder ein.

quentierten Alpenklassikern ist die **Route von Salzburg nach Triest**, für die man allerdings vier Wochen Zeit benötigt. 26.000 Höhenmeter, 500 Kilometer, sieben Gebirgsgruppen und drei berühmte Nationalparks geben das Gefühl größtmöglicher Freiheit.

Die **Via Alpina**, eine Alpenüberquerung, die mehrere Monate beansprucht, ist der momentan weiteste zusammenhängende Wanderweg Europas. In nördlicher Richtung geht es durch einige der schönsten und abwechslungsreichsten Regionen der Alpen. Konditionell wer-



Foto: © JFL Photography - stock.adobe.com



- Oberstdorf – Meran – Triest (E5)
- München – Venedig (Traumpfad)
- Gotthardpass
- Salzburg – Triest
- Via Alpina
- Tegernsee – Sterzing
- Garmisch-Partenkirchen – Brescia
- Kaprun – Brescia

den jedoch einige Anforderungen an die Wanderer gestellt.

Die **Alpenüberquerung vom oberbayerischen Tegernsee bis nach Sterzing** in Südtirol ist eine der jüngsten Routen. Auf leichten bis mittelschweren Wegen wird ein Teilabschnitt der Alpen in sieben Etappen überschritten. Die etwa 144 Kilometer der Gesamtstrecke verkürzen sich durch Nutzung von Bus-, Schiff- und Bergbahntransfers auf ungefähr 100 Kilometer. Wer Genusswandern bevorzugt, sollte sich diese Route einmal genauer anschauen.

### Gute Vorbereitung ist unerlässlich

Da es einige Varianten der Alpenüberquerung gibt, sollte man sich je nach dem eigenen Zeitfenster die passende Route aussuchen. Aber nicht nur die Zeit ist ein wichtiges Kriterium für die Entscheidung,



**DR. CHRISTINE WINKLER**  
 Pressereferentin der PVS  
 cwinkler@ihre-pvs.de



Foto: © Alpenverein Österreich / Norbert Freudenthaler

Sicherheit geht vor: Seile und Gurte sollten spätestens alle zehn Jahre ausgetauscht werden.

sondern auch der Schwierigkeitsgrad. Es gibt Routenführungen und Alternativrouten, die auch für einen „Durchschnittswanderer“ gut machbar sind. In jedem Fall ist eine Alpenüberquerung ein körperlich und zeitlich sehr intensives Unterfangen. Gehzeit, Höhenmeter und Weglänge müssen in Bezug auf die eigene Kondition und Kraft genau abgewogen werden.

Zur Vorbereitung des Abenteuers „Alpenüberquerung“ gehört zunächst eine gründliche Recherche mit Sichtung des Informationsmaterials. Das Studieren von Karten und Literatur im Vorfeld, sowie körperliches Training durch Bergtouren, die sich an den künftigen Etappen orientieren, sind unerlässlich. Denn fit fürs Wandern wird man durchs Wandern. Generell ist jeglicher Sport, der das Herz-Kreislauf-System trainiert eine gute Vorbereitung auf eine Alpenüberquerung. Mit 2 – 3 Monaten guter Vorbereitung kann mit Sicherheit eine ausreichende Fitness aufgebaut werden. Beim Gepäck gilt natürlich: Weniger ist mehr, denn jedes Gramm, das nicht getragen werden muss, ist eine Erleichterung. Maximal acht Kilo plus Getränke sollten es für eine Alpenüberquerung sein. Zu guter Letzt nicht vergessen, die Unterkünfte zu reservieren, denn nur dann ist ein Schlafplatz sicher.

### Ausrüstungs-Check für eine sichere Tour

Grundvoraussetzung für das Gelingen einer Tour ist der Ausrüstungs-Check. „Kletterer und Klettersteigfans sollten vor dem ersten Einstieg am Fels ihre Sicherheitsausrüstung, mittels Funktions- und Sicht-Kontrolle überprüfen“, betont Michael Larcher, Leiter der Bergsport-Abteilung im Österreichischen Alpenverein. Larcher empfiehlt, Textilprodukte wie beispielsweise Seile und Gurte, spätestens nach zehn Jahren auszutauschen. Auch Wanderer sollen laut Alpenverein auf die Bergtauglichkeit ihrer Ausrüstung achten. „Das passende Schuhwerk

mit rutschfester Profilsohle ist natürlich ebenfalls eine Grundvoraussetzung für eine sichere Tour“, erklärt Larcher. Nie vergessen sollten Bergsportler auch ihr Mobiltelefon, ein Erste-Hilfe-Set sowie einen entsprechenden Kälte-, Regen- und Sonnenschutz. In den Rucksack gehört auch Proviant und mindestens 1 Liter Wasser oder leicht gesüßter Tee bzw. Saft.

Die befreundeten Alpenvereine in Österreich (ÖAV), Deutschland (DAV) und Südtirol (AVS) arbeiten eng zusammen, um Menschen zur Ausübung verschiedener Bergsportarten wie Wandern, Bergsteigen, Klettern, Skitouren, Mountainbiken zu motivieren und sie dafür auszubilden. Der Deutsche Alpenverein e. V. ist der fünfgrößte nationale Sportfachverband Deutschlands. In ihm sind 356 rechtlich selbstständige Sektionen mit insgesamt 1.289.641 Mitgliedern organisiert, und er verfügt über mehr als 300 Berg- und Schutzhütten.

Die Grundlagen für unseren heutigen Spaß am Berg hat der Deutsche Alpenverein vor genau 150 Jahren durch wissenschaftliche und praktische Erschließung der Alpen geschaffen. In einer Zeit, in der sich die Gesellschaft durch die Industrialisierung im Umbruch befindet, die Menschen zunehmend in die Städte ziehen und sich traditionelle Strukturen auflösen, rücken die Berge näher – es entsteht der Deutsche Alpenverein. Seine Mitglieder sind von den Alpen fasziniert und haben den Wunsch, gemeinsam Erlebnisse in den Bergen zu schaffen. Ein Gedanke, der heute noch so modern ist wie das Tätigkeitsfeld des Alpenvereins selbst. Eine Reise zu Fuß ist ein Abenteuer. Aus eigener Kraft Europas bekanntestes Gebirge zu überschreiten, ist ein unvergessliches Erlebnis. ●



Foto: © go-images.com / Wolfgang Ehn

Foto: © Alpenverein Österreich / Norbert Freudenthaler

# WIR MACHEN DAS EINFACH!

Gründe finden sich immer, um große Pläne aufzuschieben: der Job, Zeitmangel und die vielen kleinen und großen Verpflichtungen des Alltags etwa. Auch Ute und Chris Ramacher aus Aachen redeten lange von ihren Träumen: „Wir ziehen ans Meer, wir reisen durch die Welt, wir möchten im Bulli leben“ – und setzten diese Wünsche im Sommer 2017 in die Tat um. Ein Jahr lang ging es mit den Kindern Ava (3), Ida (4) und Mio (6) sowie Hund Buddy auf eine Reise quer durch Europa. Zurück kam die Familie mit unzähligen Eindrücken und einem völlig neuen Blick aufs Leben.

**E**s klingt so einfach: aufbrechen, entdecken, die Reiseroute nach Lust und Laune immer wieder neu bestimmen. Dass es dann doch eine gewisse Vorbereitung benötigte, daraus macht Ute Ramacher heute keinen Hehl: „In dem halben Jahr vor Reiseantritt haben Chris und ich quasi doppelt gearbeitet, um die Pläne finanzieren zu können. Auch unsere Kinder mussten sich natürlich auf die Reise einstellen. Unterwegs haben wir dann allerdings jeden Tag neu entschieden, wie lange wir an einem Ort bleiben möchten, und wann es weitergeht.“ Im Hinterkopf existierte die Exkursion ohnehin schon lange; als Sohn Mio viereinhalb Jahre alt war, sorgte die nicht mehr allzu ferne Einschulung für sanften Zeitdruck und die Entscheidung: „Wir machen das einfach!“ Zuvor musste

jedoch der fahrbare Untersatz namens „Vesuv“ aufgemöbelt werden; der VW-T3-Bulli erhielt eine neue Rückbank aus Holz inklusive Schlafbank, die Karosserie wurde überarbeitet und ein Panoramadach eingebaut – dem großen Abenteuer samt Blick in den Sternenhimmel stand danach nichts mehr im Wege.

## Wertvolle Momente gemeinsam erleben

Über das niederrheinische Wachtendonk, Bremen, Kiel und Flensburg ging es für die Reisegruppe in Richtung Dänemark, wo Tochter Ava ihren zweiten Geburtstag auf der Insel Römö feiern durfte. Später führte der Weg per Fähre nach Schweden: Camping am See, Grillen und Lagerfeuer sorgten dort für eine märchen-

hafte Atmosphäre. Ute Ramacher schwelgt in Erinnerungen: „Eine unglaubliche Ruhe und Natur, die wir dort erleben durften. Eines Abends sprach uns am Lagerfeuer ein Schwede an und fragte, ob er uns einen »kleinen Fisch« schenken dürfe – dieser war so groß wie Chris' Bein!“ Freiheit genießen, Idylle erleben und Blaubeeren sammeln, all das war Schweden für die fünfköpfige Familie.

Um die Route der Ramachers in Gänze nachzuzeichnen, dafür benötigt es viel Zeit – vielmehr sind es die kleinen wertvollen Augenblicke, die von den Eltern rückblickend hervorgehoben werden: Kindergeburtstage in der freien Natur, der erste Wackelzahn, „Trennungsschmerz“ am Schnullerbaum: „Besonders schön war es, dass wir beide diese Momente

Der Bulli wurde zum Zuhause:  
Ein Jahr lang ging es auf  
Abenteuerreise.





Unter freiem Himmel erlebte Familie Ramacher allerlei besondere Momente.

gleichzeitig erleben durften“, verdeutlicht Ute Ramacher, „normalerweise fällt der Zahn vielleicht aus, wenn der Papa auf der Arbeit ist. Wir durften jeden Augenblick gemeinsam und intensiv erleben – und sei es nur das ausgiebige Frühstück am Morgen. Ein großes Geschenk!“

### Menschenliebe und Offenheit

Ihre Erlebnisse hat die Familie in einem Reise-Blog festgehalten; darin liest man von vielen Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen: stumme Finnen, aufgeschlossene Esten, herzliche Südeuropäer. Überhaupt hilft solch eine Reise dabei, Klischees auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Das haben die Ramachers ganz besonders auf den Kanaren erlebt: „Die Inselgruppe wurde uns zu Hause immer ein wenig spöttisch als Heimat mürischer Rentner verkauft, doch wir fanden das absolute Gegenteil vor. Wir haben dort unglaublich viel Menschenliebe und Offenheit erfahren, mit der wir absolut nicht gerechnet hatten.“

Auf Teneriffa schnitt sich Sohn Mio mit einem Taschenmesser in die Hand; als diese genäht wurde, biss der Sechsjährige tapfer auf die Zähne. Ohnehin blieben kleinere Herausforderungen während der Reise nicht aus: Auf Sizilien erlitt „Vesuv“ eine

Panne, sodass der Bulli in einer Werkstatt landete und dadurch auch die Unterkunft der Ramachers kurzfristig wegfiel. Nach der ersten Nacht im Ersatz-Appartement zeigte sich, wie sehr die drei Kinder sich bereits ans Leben „on the road“ gewöhnt hatten: Tochter Ida äußerte den Wunsch, doch bitte wieder im „Vesuv“ schlafen zu dürfen.

Im Juni 2018 neigte sich die einjährige Reise dem Ende zu, ein Abenteuer mit Nachhall: „Unsere Kinder haben aufgrund der unzähligen Erfahrungen jede Menge Selbstsicherheit mitgenommen“, freut sich Ute Ramacher, „sie haben viele verschiedene Kulturen kennengelernt und sind dadurch viel offener geworden. Mio kann mittlerweile Surfen und die Mädchen klettern unbekümmert an Bäumen hoch.“ Dem Elternpaar liegt es am Herzen, andere junge Familien mit ihrem verwirklichten Traum zu inspirieren. Dabei muss es nicht gleich ein ganzes Jahr sein – auch in zwei Monaten etwa lässt sich eine komplett andere Welt entdecken. Ava, Mia, Mio, Ute und Chris Ramacher haben dies getan: auf engstem Raum die größte Freiheit erfahren.

Unter [oecherprinten.com](http://oecherprinten.com) findet sich der Reise-Blog von Familie Ramacher



Der VW-T3-Bulli „Vesuv“ wurde im wahrsten Sinne des Wortes aufgemöbelt – Schlafplätze inklusive.

### ROBERT TARGAN

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





# TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL

Sanfte Brise statt überfülltes Fitnessstudio: Open air ist das Sporterlebnis ein völlig anderes.

Die Spoken-Word-Künstlerin und Rapperin Jessy James LaFleur hat ihren Lebensmittelpunkt zwar in Berlin, fühlt sich aufgrund der Bühnentätigkeit jedoch überall in Europa heimisch. Doch Tourstress soll keine Ausrede sein, um die eigene Fitness schleifen zu lassen. Im Gegenteil: Dank CrossFit-Training bleibt die 33-Jährige stets in Bewegung. Dabei gilt es, unter anderem Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen und Turnen zu kombinieren. LaFleur schwört darauf, die insgesamt zehn Disziplinen outdoor zu absolvieren – frische Seeluft statt miefiges Fitnessstudio!

**C**rossFit vereint Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit – was fasziniert Dich an dieser Trainingsmethode?

Ich finde es großartig, dass dabei jeder Teil des Körpers dank verschiedener und simpler Übungen, meist ohne Geräte, trainiert wird – und das oftmals in Intervallen von 60 bis 90 Sekunden. Da ich kein großer Fan von Muckibuden und Ausdauersport wie Joggen bin, habe ich hier eine Möglichkeit gefunden, mich innerhalb kürzester Zeit auszupeinern, die Herzrate zu steigern und jeden Muskel zu beanspruchen. Für mich ist das die einfachste Form des Trainings, da sie sehr gut in einen vollen Terminkalender passt und mit ein bisschen Übung auch zu Hause auf der eigenen Sportmatte wiederholt werden kann. Ich empfinde es

als sehr viel einfacher, 30 bis 45 Minuten für Sport zu finden, als Stunden im Fitnessstudio zu verweilen.

*Kannst Du Dich an Dein erstes Training erinnern? Welche Eindrücke hattest Du?*

Sehr gut sogar! Meine erste Trainingseinheit habe ich bei „Riptide“, einem kleinen und privat geführten Fitnessstudio direkt am Strand von Brighton absolviert. Ich fühlte mich danach halbtot! Es geht darum, in kürzester Zeit richtig hart zu arbeiten – der Trainer steht im Hintergrund und agiert als Super-Motivator: „Noch eine Liegestütze, noch zehn Sit-ups! Come on, das schaffst du!“ Man hat erst gar nicht die Chance, sich selbst zu belügen, denn man wird beobachtet und überschreitet durch die gezielte Belastung seine Grenzen.

*Wie wichtig sind dann Ruhepausen?*

Sehr wichtig! Die Ruhepause nach den Übungen macht es möglich, sich kurz zu regenerieren, um dann wieder voll einsteigen zu können. Ich habe innerhalb kürzester Zeit tolle Resultate bezüglich meiner Ausdauer bemerkt, und das beflügelte ungemein. Die Gruppen sind nie groß, der Trainer kann gut auf alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehen – das ist angenehm, denn man fühlt sich gesehen.

*Du betreibst CrossFit unter anderem am Strand: Wo liegen die Unterschiede zum Training im Studio?*

Die Luft! Während diese im Fitnessstudio von Schweiß, Linoleum und Käse-

füßen gezeichnet sein kann, ist es am Strand unter anderem die wundervolle Seeluft, die das Atmen erleichtert und damit auch das Training. Die Einheiten finden meist am Abend bei Sonnenuntergang statt; besonders im Sommer ist das eine angenehme Zeit. Der Mensch ist der Natur verbunden und das merkt man. Auch auf Rasen Liegestütze zu machen, das Gras zu fühlen oder im Matsch zu liegen, hat ein ganz anderes Flair als über einen Parkettboden zu rollen. Ich habe mein Training unter freiem Himmel schon immer als motivierender, ruhiger und stressfreier empfunden. Nach einer CrossFit-Einheit wird ohnehin empfohlen, noch eine halbe Stunde zu spazieren, um die Herzrate wieder auf ein normales Niveau zu senken.

### Was empfiehlst Du Neulingen?

Ich habe es immer als vorteilhaft empfunden, mit dem Rad oder auch Skateboard anzureisen, weil ich dann nicht



Hier ist der Beweis: Jessy James LaFleur ist fit wie ein Turnschuh! Trainingsmöglichkeiten findet sie ohnehin überall.

Unterwegs fühlt sich die Künstlerin am wohlsten – zum Beispiel auf Poetry Slam- und Rap-Bühnen.

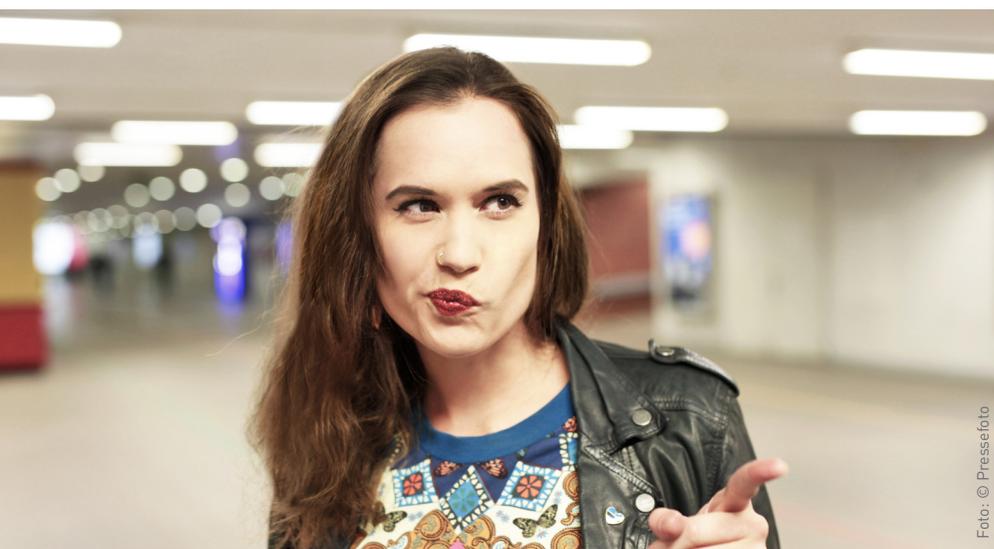
### Welche Fehler lauern?

Es kann durchaus zu Verletzungen, Überbeanspruchung und Kreislaufproblemen kommen. Leider gibt es auch seitens der Anbieter Anfänger ohne professionelle Ausbildung, die als Quereinsteiger reingerutscht sind. Daher wichtig: Immer einen Background-Check machen! Die Trainerrinnen und Trainer sollten immer ein Gefühl von Sicherheit sowie ein fundiertes medizinisches und sportliches Wissen vermitteln können.

### Was konntest Du für Dich dank CrossFit in den Alltag übernehmen?

Ich bin sehr viel unterwegs und würde mich als Binge-Workerin bezeichnen, das bedeutet: Ich erledige lieber ganz viele Dinge an einem Tag und nehme mir dafür den nächsten Tag frei. Das verdanke ich definitiv CrossFit: Power Dich aus, so sehr es geht. Aber dann musst Du auch eine Pause machen, um wieder voll durchstarten zu können. Als freiberufliche Künstlerin fällt es oft schwer, einen geregelten Arbeitstag zu planen, da die Aufgaben jeden Tag anders sind. Daher lieber 14 Stunden durchpowern und dafür am nächsten Tag etwas weniger. Deswegen passt dieser Sport auch so gut in mein Leben!

[facebook.com/jessyjameslafleur](https://facebook.com/jessyjameslafleur)  
[crossfit.com](https://crossfit.com)



kalt „ins Verderben“ springe. Das würde ich jedem Neuling empfehlen, denn die erste CrossFit-Einheit kann ganz schön einschüchternd sein – vor allem, wenn man mit erfahrenen Menschen in einer Gruppe gemeinsam trainiert. Davon darf man sich aber nicht demotivieren lassen: Man lernt seine eigenen Grenzen kennen. CrossFit ist sehr individuell; man geht dahin, wo es weh tut und vielleicht noch ein Stückchen weiter. Ganz wichtig: Passende Klamotten und das richtige Schuhwerk! Hier sollte nicht gespart werden; besonders beim Outdoor-CrossFit im Winter ist entsprechende Kleidung sehr wichtig.

### Welchen generellen Trainingsrhythmus bevorzugst Du?

Wenn ich mich eine Woche am selben Ort befinde, versuche ich mindestens zwei CrossFit-Einheiten an sieben Tagen zu absolvieren – und das reicht mir auch. Sollte dem nicht so sein, trainiere ich auf meiner eigenen Fitnessmatte auf Reisen, und dann dreimal jeweils 20 bis 30 Minuten die Woche. Aus medizinischer Sicht sollte man sein Herz mindestens dreimal in der Woche beanspruchen. Beim CrossFit ist es zudem wichtig, dass die Gruppe klein ist: Maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sonst kann die Trainerin oder der Trainer nicht gut auf die einzelnen Personen eingehen.

### ROBERT TARGAN

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

# DAS IST ANGESAGT: FITNESS OPEN AIR

Natürlich lässt sich ein Trainingsprogramm auch im Winter nach draußen verlegen – in den warmen Monaten fällt es jedoch durchaus leichter, die Laufschuhe zu schnüren. Hinzu kommt, dass die Outdoor-Möglichkeiten nahezu unbegrenzt sind: Wälder und Parks halten allerlei natürliche „Trainingsgeräte“ bereit; Frischluft und Sonne geben zudem Motivationsschübe. Und sollten diese noch nicht ausreichen, müssen eben Personal Trainer und Bootcamps her. Sechs Beispiele:



Foto: © Original Bootcamp

## ES LEBE DIE VIELFALT

Wenn das Training in den sonnigen Monaten vom Fitnessstudio nach draußen verlegt wird, muss es nicht immer ausschließlich das herkömmliche Joggen sein! Sportwissenschaftlicher empfehlen vielmehr eine ständige Variation; besonders Einsteiger vermeiden dabei eine zu hohe Intensität. Nach der Wahl einer geeigneten Laufstrecke (zum Beispiel drei bis fünf Kilometer) gilt es, diese nicht komplett am Stück zu absolvieren, sondern in fünf bis sechs Etappen. Zwischen diesen jeweiligen Laufeinheiten ist Zeit für verschiedene Übungen – individuell und auf die eigene Fitness abgestimmt. Wie wäre es etwa mit einem Wechsel aus Liegestützen, Kniebeugen, Ausfallschritten und Ruderübungen (hier empfiehlt sich ein sogenannter Schlingentrainer)? Die Vorteile sind schnell aufgezählt, ist solch ein Training doch fast überall in der freien Natur möglich und gestaltet es sich sehr flexibel und abwechslungsreich – Motivationsprobleme kommen somit (im besten Falle) erst gar nicht auf.

## MOTIVATION UNTER FREIEM HIMMEL

Los ging es damals natürlich draußen vor der Tür: Das erste Bootcamp seiner Art fand im Jahre 2009 im Kölner Stadtwald statt. Und damit auch gleich klar war, dass zu dieser Art des Trainings eine gute Portion Verrücktheit gehört, stieg das ganze im nasskalten November. Hieß es damals noch „Women Only“, startete zwei Jahre später das „Original Bootcamp“ für alle durch. Und diese Art des „Group Personal Trainings“ hat es in sich: In kleinen Teams und dank intensiver Betreuung werden individuelle Fitness-Ziele formuliert und angestrebt. Jeder Bootcamp-Trainer achtet auf die Fertigkeiten und Fortschritte der einzelnen Teilnehmer, sodass niemand auf der Strecke bleibt. Neben jeder Menge Motivation gibt es auch einen Ernährungsplan an die Hand; trainiert wird zu-

dem nach sportwissenschaftlich konzipierten Methoden. Übrigens: Ausreden nützen nichts – Bootcamps finden sich mittlerweile in nahezu jeder Region des Landes! [original-bootcamp.com](http://original-bootcamp.com)



Foto: © Original Bootcamp

## FIT PER SMARTPHONE

Da das Smartphone ohnehin unser ständiger Begleiter ist, findet es auch problemlos Verwendung als Fitnesstrainer für die Hosen- bzw. Gürteltasche. Denn mit der passenden App lassen sich beim Workout unzählige Fakten sammeln, wie etwa die zurückgelegten Kilometer, verbrannte Kalorien oder der Pulsschlag. Ein Klassiker ist die „runtastic“-App, die mittlerweile in allerlei Varianten zum Download bereitsteht (App Store oder Google Play). Die Anwendung „runtastic results“ etwa verspricht: „Die App mach dich fit“ – inklusive 12-wöchigem Trainingsplan, zahlreicher Übungsvideos und einem Ernährungsguide. Dank Bodyweight-Training sollen die Pfunde purzeln. Die angebotenen Workouts können jederzeit und unter freiem Himmel absolviert werden, sodass weder Equipment noch Mitgliedschaft im Fitnessstudio notwendig sind. Aufbauend: Wer seine Bestzeiten einstellt, kann sich mit Freunden vergleichen und diese herausfordern.

[runtastic.com/de/results](http://runtastic.com/de/results)

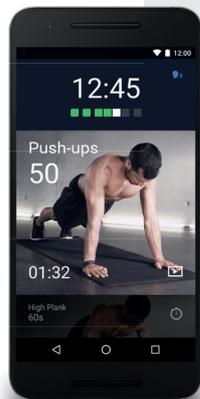


Foto: © runtastic

## HIER WIRD'S PERSÖNLICH

Manch einer erlangt die nötige Motivation in der Gruppe, andere wiederum setzen beim Fitnessstraining lieber auf eine 1:1-Betreuung. Da bietet sich ein Personal Trainer an! Im Idealfall führt dieser vor Beginn des Trainings ein Anamnesegespräch durch, um sich vom physischen Zustand des Klienten ein umfassendes Bild zu machen. Dann geht es an die Zielsetzung: Ein maßgeschneiderter Fitnessplan entsteht und entsprechende Übungen werden unter Anleitung des Personal Trainers durchgeführt – im Studio, auf der Arbeit, daheim oder eben in der freien Natur. Durch die stetige Kontrolle der formulierten Ziele kann ein Durchhänger (idealerweise) erst gar nicht entstehen – schrittweise soll auch eine gesündere Ernährung erzielt werden. Bandbreite und Auswahlmöglichkeiten sind in Sachen Individualbetreuung groß, denn Personal Trainer arbeiten in Fitness-Clubs, führen private Studios oder sind mobil unterwegs. Eines vereint sie jedoch alle: Mit einem effizienten und flexiblen Training geht es ans Eingemachte.



Foto: © Vercigerl – stock.adobe.com

## WO DIE WELLNESS-WELLEN RAUSCHEN

Neben Training, Fitnessplänen und ausgewogener Ernährung darf eines nicht zu kurz kommen: die Entspannung. Der Körper benötigt umfassende Ruhephasen, doch auch Relaxen will gelernt sein. Hier spielt die Natur ebenfalls eine wichtige Rolle, lässt sich diese doch mit allen Sinnen wahrnehmen. Das Outdoor-Spa inklusive Kurzreise liegt daher im Trend: Wenn die Wellen rauschen und ein angenehmer Wind weht, ist die Kombination aus Freiluft und Wellness per-

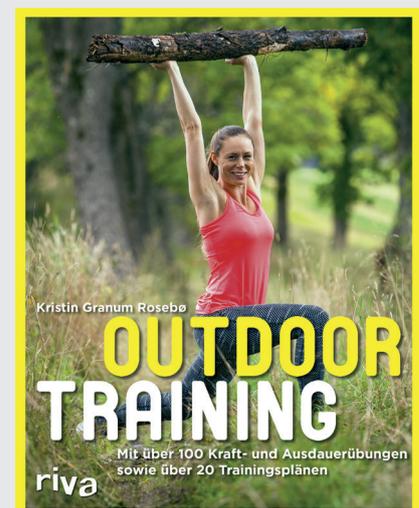
fekt. Angebote wie Tai-Chi, Qigong, Yoga und auch Nordic Walking sorgen für einen freien Kopf und laden zum Abschalten ein; längst finden auch wohltuende Massagen draußen, zum Beispiel am Strand, statt. Wo indoor schon mal das künstliche Neonlicht störend brummt, ist es draußen das Zusammenspiel ganz unterschiedlicher Sinneseindrücke, das für maximale Entspannung sorgt. Beliebt sind zum Beispiel neben der Ostsee auch Reisen ins Salzburger Land (Kneipp-Kuren), nach Südbayern (Berge und Wasser) oder nach Mecklenburg-Vorpommern (Sprudelbäder und Naturbadeteiche).

## GANZ NATÜRLICHE „TRAININGSGERÄTE“

Kristin Granum Rosebø weiß, wie entspannt es sein kann, unter freiem Himmel zu trainieren. Die ausgebildete Fitness- und Gesundheitsberaterin betreibt eine Firma, die Personal Training, Bootcamps, Coaching und Fitnessreisen anbietet. Ihr Wissen hat sie zudem in einem Buch festgehalten: „Outdoortraining“ vereint rund 100 Kraft- und Ausdauerübungen sowie über 20 Trainingspläne. Zudem gibt die Autorin Denkanstöße, wie ein effektives Outdoortraining aussehen kann: Park, Wald, Berge oder am Wasser – alles ist möglich! Auch erfährt der Leser, dass die Natur allerlei „Trainingsgeräte“ bereithält, denn Äste und Steine bieten sich für Übungen mit dem Körpergewicht an; Parkbänke für Liegestütze und Treppen für Ausfallschritte. Obendrauf listet Granum Rosebø Trainingspläne für Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Koordination auf. Sowohl Anfänger als auch

Fortgeschrittene Outdoor-Spezialisten finden im Werk hilfreiche Ansätze.

**Kristin Granum Rosebø:**  
**Outdoortraining**  
**riva, 160 Seiten, 19,99 €**





KEINE  
AUSGABE MEHR  
VERPASSEN!



**SCHNELLER,  
PAPIERLOS, MOBIL**

MIT DEM PVS EINBLICK E-PAPER

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

## GOÄ-Tipp

# Abrechnung des Hautkrebsscreenings

Fehlende Komplexleistung und Regelungslücken

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

Die korrekte Abrechnung des Hautkrebscreenings bietet immer wieder Anlass zu Diskussionen. Die GOÄ enthält keine entsprechende Komplexleistung. Der Ansatz von Vorsorgeleistungen beispielsweise nach den Nummern 28 oder 29 GOÄ scheidet bei Durchführung durch einen Dermatologen aus. Die Nummer 28 GOÄ beinhaltet neben der Haut auch noch die Früherkennung von Krebserkrankungen des Rektums, der Prostata und des äußeren Genitales, die von einem Dermatologen nicht erbracht werden. Bestandteil der Nummer 29 GOÄ ist ein Ganzkörperstatus, der sich wiederum aus der Untersuchung der Haut, der sichtbaren Schleimhäute, der Brust- und Bauchorgane, der Stütz- und Bewegungsorgane sowie einer orientierenden neurologischen Untersuchung zusammensetzt. Auch diese Leistungen sind zum Großteil für einen Dermatologen fachfremd.

### Analogabgriff der Vorsorgeleistungen nicht möglich

Mangels Komplexleistung und Regelungslücke können Sie Einzelleistungen abrechnen. Regelmäßig wird eine Beratungsleistung (Nummer 1), die vollständige Untersuchung des Hautorgans (Nummer 7) sowie die Dermatoskopie (Nummer 750) durchgeführt. Sofern eine videosystemgestützte Untersuchung und Bilddokumentation von Muttermalen erfolgt, kann nach einem Beschluss der Bundesärztekammer die Nummer 612 analog berechnet werden (vgl. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99, Heft 3, 18. Januar 2002).

### Nebeneinanderberechnung der Nummern 750 und 612 analog möglich

Unseres Erachtens sind beide Leistungen auch nebeneinander berechenbar, wenn sich bei der Dermatoskopie die Notwen-

digkeit zur Durchführung der videosystemgestützten Untersuchung und Bilddokumentation einzelner Muttermale als medizinisch notwendig erweist. Es handelt sich um eigenständige Verfahren (vgl. Hoffmann/Kleinken, GOÄ, Komm. Gebührenverzeichnis Nrn. 740 – 766, Randnr. 11, Seite 76).

Beide Leistungen können nur einmal je Sitzung berechnet werden. Der Aufwand durch die Anzahl der Muttermale kann über den Gebührenrahmen geltend gemacht werden.



### MARTIN KNAUF

Nach seiner Ausbildung bei der PVS übernahm er die Teamleitung der Korrespondenzabteilung. Seit 2013 leitet er das Gebührenreferat und hält regelmäßig GOÄ-Seminare.  
[mknauf@ihre-pvs.de](mailto:mknauf@ihre-pvs.de)



# BUNDESSOZIALGERICHT: Honorärärzte in Kliniken und Honorarpflegekräfte in

Ärzte, die in Kliniken als Honorärärzte tätig werden, müssen in der Regel als abhängig Beschäftigte angesehen werden und unterliegen damit der Sozialversicherungspflicht. Das hat das Bundessozialgericht (BSG) am 04.06.2019 in dem unter dem Aktenzeichen B 12 R 11/18 R geführten Verfahren entschieden. Auf Honorarbasis tätige Pflegekräfte in stationären Pflegeeinrichtungen gelten nach Ansicht der höchsten Sozialrichter ebenfalls regelmäßig als abhängig beschäftigt (BSG, 07.06.2019, Az B 12 R 6/18 R).

Honorärärzte sind in der Regel nebenberuflich und häufig für mehrere Kliniken tätig. Ihre Einsätze sind zeitlich auf Tage oder einige Wochen befristet. Ihre Einsatzgebiete liegen z. B. im Operationsdienst. Ihre Dienste werden oft über Agenturen vermittelt und sie vereinbaren mit ihrem Auftraggeber für sie verbindliche Stundensätze, die häufig deutlich über dem Verdienst angestellter Krankenhausärzte liegen. Auch auf Honorarpflegekräfte treffen diese Besonderheiten zu, d. h. sie werden oft für eine Vielzahl von Auftraggebern tätig, ihre Stundensätze übersteigen üblicherweise die Entgelte angestellter Pflegekräfte, und auch ihre Dienste werden nicht selten über Agenturen vermittelt.

## Das BSG über Honorärärzte

Rechtlicher Ausgangspunkt für die vom Gericht vorgenommene Prüfung ist § 7 Abs. 1 SGB IV. Darin heißt es: „Beschäftigung ist die nichtselbstständige Arbeit, insbesondere in einem Arbeitsverhältnis. Anhaltspunkte für eine Beschäftigung sind eine Tätigkeit nach Weisungen und eine Eingliederung in die Arbeitsorganisation des Weisungsgebers.“ Eine Person, die weisungsgebunden ist und in die Arbeitsorganisation des Weisungsgebers eingegliedert ist, gilt somit als abhängig beschäftigt.

Mit dem Argument, dass Honorärärzte im Krankenhaus nach der Verkehrsanschauung als Selbstständige mit freiem Dienstvertrag angesehen würden, drangen die Revisionsführer nicht durch. Auf die mög-

licherweise übereinstimmende rechtliche Bewertung der Honorärärzte und der Klinikbetreiber komme es nicht an, so die Sozialrichter. Der Vortrag, wonach Krankenhäuser aufgrund einer angespannten Personaldecke auf den Einsatz von Honorarkräften angewiesen seien, sei für die rechtliche Bewertung ebenfalls irrelevant. Auch die besondere Qualität der ärztlichen Heilkunde als Dienst „höherer Art“ schließe nicht a priori eine sozialversicherungsrechtliche Beschäftigung aus. Zudem führe die Höhe der Vergütung für die honorarärztlichen Leistungen nicht zur Annahme einer selbstständigen Tätigkeit. Die Honorarhöhe sei nur als ein Indiz von vielen zu sehen, das in der Würdigung aller Umstände nicht maßgeblich ins Gewicht falle.

Entscheidend sei vielmehr, dass die in einem Krankenhaus tätigen Honorärärzte regelmäßig in die Arbeitsorganisation der Klinik eingegliedert seien. Schließlich zeichne sich der Klinikalltag durch einen hohen Grad an Organisation aus, auf den die beteiligten Personen keinen eigenen unternehmerischen Einfluss hätten. Einzelne Ärzte seien grundsätzlich als Teil eines Teams von Ärzten und pflegerischem Krankenhauspersonal anzusehen, welches unter der Leitung eines Verantwortlichen zusammenarbeiten müsse. Dabei gehe es um die Erbringung von (Teil-)Leistungen, die das Krankenhaus schuldet. Des Weiteren sei zu berücksichtigen, dass die Honorärärzte die Einrichtungen und Betriebsmittel der Klinik nutzen. Daher kam das BSG zu dem Ergebnis, dass in Krankenhäusern tätige Honorärärzte regelmäßig eine abhängige Beschäftigung ausüben.

## Das BSG über Honorarpflegekräfte

Die Argumentation der BSG-Richter im Bereich der Pflegekräfte auf Honorarbasis ist nahezu identisch mit der Begründung im Verfahren zur Klärung des Status von Honorärärzten in Kliniken. Den Einwand, der Einsatz von Honorarkräften sei aufgrund des Fachkräftemangels unumgänglich, ließ das Gericht wenig überraschend auch in diesem Verfahren nicht gelten. Eine

Da das BSG sowohl Honorärärzte als auch Honorarpflegekräfte regelmäßig als abhängig Beschäftigte ansieht, unterliegen diese der Sozialversicherungspflicht.



Suspendierung der Regelungen zur Versicherungs- und Beitragspflicht sei auch in Mangelberufen nicht zu vertreten. Das Ziel der Verbesserung der Attraktivität von Berufen in der Pflege durch eine höhere Entlohnung, welche die „Einsparung“ von Sozialversicherungsbeiträgen ermöglichen solle, könne die sozialversicherungsrechtlichen Normen nicht aushebeln.

Auch für die Honorarpflegekräfte stellt das BSG eine Gesamtbetrachtung aller Umstände an. Für die Annahme einer abhängigen Beschäftigung spreche die Tatsache, dass die Honorarpflegekräfte in aller Regel

# stationären Pflegeeinrichtungen sind abhängig Beschäftigte

Foto: © sdecoret - stock.adobe.com

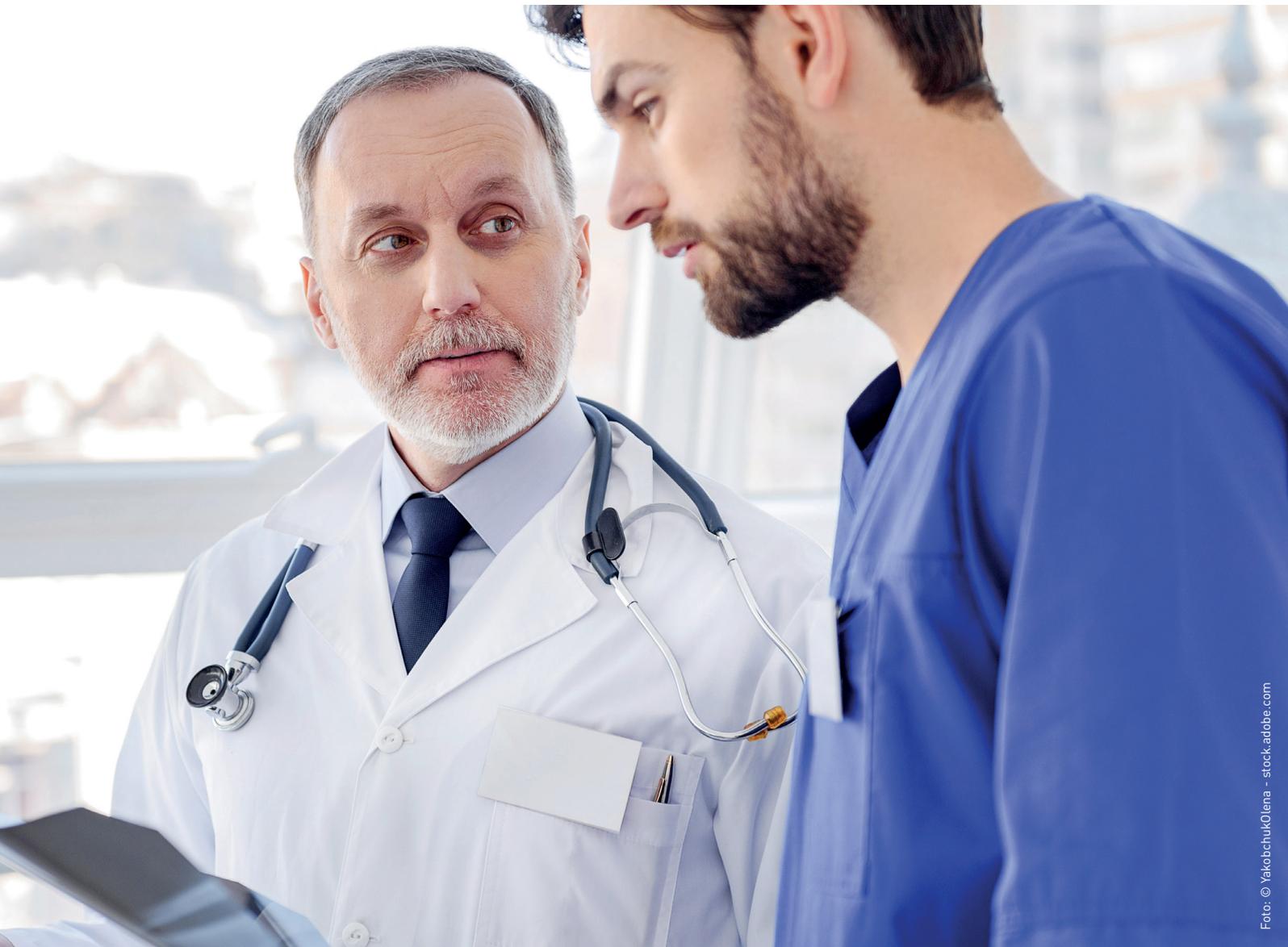


Foto: © YakobchukOlena - stock.adobe.com

in die Organisations- und Weisungsstruktur der jeweiligen stationären Pflegeeinrichtung eingebunden seien. Die konkreten Tätigkeiten im Pflegebereich ließen zudem keinen Raum für unternehmerische Freiheiten. Gewisse Auswahlmöglichkeiten wie die Wahl der zu pflegenden Personen oder Freiräume bei der Erledigung der anfallenden Aufgaben führten noch nicht zur Annahme einer Selbstständigkeit. Somit konstatierten die Kasseler Richter, dass in stationären Einrichtungen tätige Honorarpflegekräfte ebenso wie in Kliniken eingesetzte Honorarärzte regelmäßig einer abhängigen Beschäftigung nachgehen.

## Folgen aus den Entscheidungen

Bisher gab es noch keine höchstrichterliche Rechtsprechung zur Frage der Selbstständigkeit von Honorarärzten und Honorarpflegekräften. Die Folgen der jüngsten Entscheidungen des BSG sind erheblich für Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Da das BSG sowohl Honorarärzte als auch Honorarpflegekräfte regelmäßig als abhängig Beschäftigte ansieht, unterliegen diese der Sozialversicherungspflicht. Damit ist die freie Mitarbeit durch Ärzte in Kliniken und Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen nur noch in wenigen Ausnahmefällen möglich.

Es muss damit gerechnet werden, dass die Sozialversicherungsträger Beiträge für die letzten vier Jahre zurückfordern – bei vorsätzlicher Nichtentrichtung sind die Sozialversicherungsbeiträge sogar für die letzten 30 Jahre zu entrichten. Der Arzt dagegen ist rückwirkend nur für drei Monate regresspflichtig.



## TOBIAS KRAFT

studierte Rechtswissenschaften in Bochum und war zwölf Jahre selbstständig als Rechtsanwalt in Dortmund und Bochum, unter anderem im Medizinrecht tätig. Seit Juni 2018 verstärkt er die Rechtsabteilung der PVS holding GmbH.

Tel. 0208 4847-194 | tkraft@ihre-pvs.de



# UNTERWEGS als professioneller Spaziergänger

Es klingt plausibel: Laut dem US-amerikanischen Psychologen Anders Ericsson benötigt es 10.000 Stunden Praxis, um sich in einer Disziplin als Profi bezeichnen zu dürfen. Doch gilt das etwa für jegliche Alltagstätigkeit? Ohne Frage, wenn es nach Jens Eike Krüger geht: Was vor zwei Jahren als Thema seiner Masterarbeit begann, ist mittlerweile zur Passion geworden – der Kunstpädagoge möchte Spaziergeh-Profi werden. Hinter der denkbar wahnwitzigen Idee stecken durchaus gehaltvolle Ansichten.

»» Bevor wir loslegen, müssen noch Name und Startpunkt schriftlich festgehalten werden“, bittet Jens Eike Krüger und drückt seinem Gegenüber ein kleines schwarzes Büchlein samt Stift in die Hand. Mit diesem Ritual, so berichtet der 29-Jährige, startet jede seiner Verabredungen. Heute ist es der 62. Spaziergang in Gemeinschaft; los geht es – eher weniger idyllisch – am Bahnhof Bochum-Wattenscheid. Doch zwei Dinge werden schon nach den ersten paar Metern Fußweg klar: Im Ruhrgebiet wird aus Beton sehr schnell saftiges Grün und mit dem potenziellen Spaziergeh-Profi Jens Eike Krüger kommt keine Langeweile auf.

Der studierte Theaterwissenschaftler erzählt, dass er zu Beginn seines Projekts durchaus die Sorge hatte, die Spaziergänge mit den zuvor fremden Menschen könnten sich schweigsam gestalten. „Das Gegenteil war und ist der Fall“, weiß Krüger rund zwei Jahre später. „Allenfalls in der ersten Viertelstunde hakt es schon mal.“

## Jeder ist willkommen

Bahnhof und Zentrum Wattensheids rücken allmählich in die Ferne; Villen säumen plötzlich den Weg. „Hier war ich doch schon mal“, lacht Jens Eike Krüger

plötzlich auf – der Mann kommt schließlich viel herum. Die meisten seiner Touren fanden bislang tatsächlich in Nordrhein-Westfalen statt, doch auch Spaziergänge in Hamburg oder Leipzig lassen sich in Krügers Logbuch finden. Ohnehin möchte sich Krüger für seine Runden so wenig Regeln wie



möglich auferlegen: „Manch einer dachte, er müsse sich geradezu für einen Spaziergang bei mir bewerben“, schmunzelt der Befragte. „Dabei ist jeder, der ein gutes Stündchen investieren kann, herzlich willkommen. Die Menschen erzählen mir viel aus ihrem Leben, ihrem Alltag – auch Persönliches. Ich höre ihnen gerne zu, sehe mich dabei aber nicht als eine Art Kummerkasten.“

Mittlerweile geht es durch Wald und Wiesen, der Sommer ist im Pott angekommen und in Sichtweite liegt die rund 100 Meter hohe Halde Rheinelbe. „Da müssen wir jetzt hoch?“, stößt Jens Eike Krüger eher scherzhaft aus. Denn eines ist klar: Durch die unzähligen zurückgelegten Kilometer ist der Spaziergänger immer in Bewegung und bestens in Form. „Ein toller Nebeneffekt meines Projekts“, wie er weiß. Bei aller Disziplin entdeckt man zwischen den Zeilen von Krügers Ausführungen aber auch immer ein Augenzwinkern. Wäre er seit Beginn seines Vorhabens vor zwei Jahren täglich eine Stunde unterwegs gewesen, hätte er mit einer konstanten Fortführung dieses Turnus im Jahre 2044 im wahrsten Sinne des Wortes sein Ziel erreicht – 10.000 Stunden Praxis. Und dann? Wird aus der bereits erfolgreich abgelegten Masterarbeit etwa ein Reiseroman? „Nein, ich plane weder ein Buch noch schieße ich unterwegs Fotos“, versichert Jens Eike Krüger. „Ich konnte damals auch dem Hype rund um den Jakobsweg nichts abgewinnen, der durch Hape Kerkelings Pilger-Buch losgetreten wurde.“ Vielmehr stehen Entschleunigung und dieses ganz besondere Gefühl des Sich-treiben-lassens ganz oben auf der Agenda. Auch macht Krüger einen klaren Unterschied zwischen Spazieren und Wandern aus: „Die Wanderung ist eine geplante Tätigkeit mit einem Ziel, einer Erwartungshaltung. Diese kann allerdings enttäuscht werden, wenn man etwa die anvisierte Strecke nicht komplett zurücklegt. Der Spaziergang hat den Vorteil, dass er sich spontan ereignet und keiner Vor- oder Nachbereitung bedarf.“

## Niemand muss sich revanchieren

Oben angelangt, bietet sich dem Besucher der Halde Rheinelbe eine spektakuläre Aussicht über weite Teile des Ruhrgebiets – nicht umsonst wird die Aufschüttung aus der Zeit des Bergbaus auch gerne als „Himmelsleiter“ bezeichnet. Vom beliebten Ziel vieler Spaziergänger aus erblickt man etwa die Städte Essen, Gelsenkirchen und Oberhausen. „Da hinten habe ich während meines Studiums gewohnt“, freut sich Jens Eike Krüger und zeigt Richtung Bochumer Skyline. Erneut wird deutlich, wie begeisterungsfähig der angehende Spaziergeh-Profi auch nach über 60 Terminen weiterhin ist. Hinzu kommt eine gute Portion Selbstlosigkeit: Die jeweiligen Routen gibt stets die Begleitperson vor; entlohnt werden möchte Krüger, der als freischaffender Künstler und Cartoonist tätig ist, für die Spaziergänge sowieso nicht. „Manch einer denkt, er müsse mich nach Absolvierung der Strecke zum Essen einladen, das schlage ich aber aus.“ Niemand muss sich für die Zeit revanchieren, die Krüger ihm schenkt. Als zum Start seines 10.000-Stunden-Plans überregional berichtet wurde, gab es in den sozialen Medien jede Menge positives Feedback. An einen Leser-Kommentar hinsichtlich seiner Motivation erinnert sich Jens Eike Krüger besonders gern: „Vielleicht ist er ja auf der Suche nach der großen Liebe?“ Doch auch hier: Weit gefehlt. „Ich bin einfach gerne in Gesellschaft, freue mich über die vielen Geschichten meiner Mitstreiter und das urbane Wissen, das ich mir beim Spaziergehen aneigne.“ Und deshalb lebt das Projekt auch nach erfolgreich bestandem Masterstudium weiter:

Unter der Handynummer 0152 07859286 kann jederzeit eine Tour „gebucht“ werden. Der Weg zum professionellen Spaziergänger ist für Jens Eike Krüger immer noch lang. Ein Stück weit darf man ihn dabei begleiten. ●



Fotos (3): © Robert Targan

Schritt für Schritt dem Ziel entgegen: Jens Krüger strebt 10.000 Spaziergeh-Stunden an.

### ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur.  
roberttargan.de

Spazieren in 100 Meter Höhe: Die Halde Rheinelbe zwischen Gelsenkirchen und Wattenscheid bietet einen beeindruckenden Blick über weite Teile des Ruhrgebiets.



# ALLES ANDERE ALS EIN SPAZIERGANG



Beim "Tough Hunter" stehen Spaß,  
Ausdauer und Kommunikation im  
Mittelpunkt – alles in freier Natur.



Silke Leven und ihr treuer Begleiter können sich beim Lauf aufeinander verlassen.

Gemütlich mit dem Hund durch den Wald flanieren kann jeder – der Trend „Tough Hunter“ lockt Mensch und Tier vielmehr auf einen Hindernisparcours, der durch Tümpel, Tunnel und auch gerne mal direkt ins Wasser führt. Mit Mut und Ausdauer werden dabei sämtliche Aufgaben im Team gemeistert. Was die Hundebesitzer auf dem anspruchsvollen Parcours mit ihren Vierbeinern erleben, schweißst zudem für den Alltag zusammen.

**W**ald, Wiesen, Pfützen, Matsch – und das auf Strecken zwischen 7 und 18 Kilometern. Beim „Tough Hunter“ kommt es zur Verbindung von Hundesport, Orientierung, Erziehung und Kondition. Und das bedeutet für Mensch und Tier gleichermaßen viel Spaß. Silke Leven kann das bestätigen; die stellvertretende PVS-Teamleiterin der Abteilung Forderungsmanagement in Wuppertal hat mit ihrem sechsjährigen Hund Bibo, einem italienischen Straßenmischling, schon mehrere dieser Parcours absolviert: „Es ist definitiv ein Teamsport, bei dem es allerdings nicht ums Gewinnen geht. Das kleinste Team besteht dabei aus einem Menschen und einem Hund – maximal acht Gespanne sind möglich. In unserem Team finden sich ausschließlich Hunde aus dem Tierschutz, es handelt sich also nicht um Tiere, die extra für die „Tough Hunter“-Läufe trainiert werden.“ Vom kleinen Pinscher bis zum Herdenschützer mit 60 cm Schulterhöhe sind ganz unterschiedliche Rassen im Team vertreten.

Für Silke Leven steht das Gemeinschafts-erlebnis jenseits des eintönigen Waldspaziergangs im Mittelpunkt. Dabei werden die Hunde auch schon mal mit Herausforderungen konfrontiert, die Überwindung kosten – Stichwort „Wasser“: „Dass der Hund dorthin geht, wo auch ich hingehere, hat in erster Linie etwas mit Vertrauen zu tun“, weiß die Hundebesitzerin. „Hat man es mit einem Dickkopf zu tun, muss man das Tier eben auf Schoß oder Schultern durchs Wasser transportieren.“ Da entstehen mitunter absurde Situationen, in denen der gemeinschaftliche Lachanfall vorprogrammiert ist.

#### **Impulskontrolle im Fokus**

Neben dem Spaßfaktor sollte der Fitnessaspekt jedoch keineswegs unterschätzt werden: Bis auf wenige Freilaufsequenzen sind die Hunde beim „Tough Hunter“ im Zugeschirr unterwegs und per flexiblem Bauchgurt mit dem Menschen verbunden. So gestaltet sich das Laufen

zwar leichter, weil man dabei gezogen wird. Der Veranstalter macht aber auch klar: „Wer „Go“ sagt, muss auch „Stop“ sagen können!“ Bedeutet, dass die Gespanne durchaus auf Hindernisse treffen, die nicht ziehend zu überwinden sind – und dann gilt es, den tierischen Begleiter unter Krafteinsatz zu zügeln. Silke Leven kennt diese Anstrengungen nur zu gut: „Im besten Fall zieht der Hund den Menschen, besonders, wenn es bergauf geht. Wenn es schlecht läuft, steht er neben seinem Frauchen oder Herrchen und guckt abwartend.“ Bei diesem sogenannten „Canicross“-Geländelauf steht die Impulskontrolle absolut im Fokus – wer seinen Hund per Kommando nicht lenken kann, muss für die Kommunikation eben andere kreative Lösungen finden. Beim „Tough Hunter“ lernen sowohl Tier, als auch Mensch jede Menge dazu.

Seit rund drei Jahren bietet das Unternehmen „dogument“ aus Bad Oldesloe den tierischen Outdoorsport an. Die Trai-



Bis zu acht Gespanne können beim „Tough Hunter“ antreten. Der Parcours führt durch Wald und Wiesen sowie Schlamm und Wasser – für alle Beteiligten ein großer Spaß.

nings- und Bootcamps können für mehrere Tage gebucht werden – es geht etwa nach Wiesbaden, Bad Hönningen, ins Allgäu oder ins Fichtelgebirge. Da jeder Teilnehmer andere Voraussetzungen mit sich bringt, gilt es ein paar Dinge im Vorfeld zu beachten: Bei Mensch und Hund spielen vor dem Hindernislauf Gesundheit und Fitness eine wichtige Rolle; auch sollten die Hunde laut Veranstalter das erste Lebensjahr bereits erreicht haben. Wie auch im Alltag ist jeder Halter für seinen treuen Begleiter verantwortlich: Ob der Hund für den Hindernislauf gemacht ist, kann zuvor im Gespräch mit dem Tierarzt erörtert werden. „Tough Hunter ist kein Spaziergang“, macht Silke Leven klar. „Man muss selbst und vor allem mit dem Hund laufen wollen. Es kommt auch auf den Charakter des Vierbeiners an – Couchkartoffeln haben es da mitunter schwer.“ Die meisten Hunde, so Leven, seien aber sehr lauffreudig. Und so geht es im wahrsten Sinne des Wortes über Stock und Stein, Seite an Seite durch den Matsch und dank Spürnase auch mal einer Geruchsspur entlang.

### Erfahrungen in den Alltag übernehmen

Im Ziel angelangt, werden die Teams umgehend mit buntem Holi-Pulver begrüßt – Silke Leven berichtet lachend von einer Panade aus Sand, Schlamm und Farbe. Spätestens da wird auch optisch deutlich, was ein jeder Teilnehmer beim „Tough Hunter“ geleistet hat. Neben vollen Wäschekörben und einem ordentlichen Muskelkater bleiben vor allem die Erfahrungen mit dem Hund, die es in den Alltag zu übernehmen gilt. Silke Leven: „Das Verhältnis zwischen Mensch und Tier profitiert dadurch ungemein. Bei Hunden ist es wie in der Kindererzie-

hung, da helfen kurze und klare Ansagen. Dadurch lernt auch der Mensch, sich zu kontrollieren und zurückzunehmen.“ Für das nächste Event stehen Silke Leven, Hund Bibo sowie ihre Teamkameradinnen längst bereit: Auf der stillgelegten Essener Zeche Zollverein steigt dann ein sogenanntes „Tough X Race“, bei dem es im Vergleich zu den herkömmlichen Hindernisläufen auch um Zeit geht. Die dort anvisierten zehn Kilometer dürfen aber auch ohne Hast und Druck absolviert werden – es geht nicht ums Gewinnen, sondern eben um Spaß, Vertrauen und Teamwork.

[tough-hunter.de](http://tough-hunter.de)

Zum Schluss wird's bunt: Neben Ruhm und Ehre wartet im Ziel eine Begrüßung mit Holi-Farben.



### ROBERT TARGAN

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

# WENN MAN SICH INS LEBEN VOLL REINSCHMEISST

Jonas Baeck ist 23 Jahre alt und Schauspielschüler in Bochum, als er sich unsterblich in seine Kommilitonin Magdalena verliebt. Dass ihm dies ausgerechnet auf der Bühne bei „Romeo und Julia“ bewusst wird, lässt ihn einen romantischen Plan fassen: Als Liebesbeweis möchte er der Angebeteten in Dublin eine alte Shakespeare-Ausgabe des Klassikers besorgen – den Weg dorthin wird er per Roller zurücklegen. Obendrauf schließt der Verschossene eine Wette mit sich selbst ab: Wenn beim Reisestart die Sonne rauskommt, geht es ohne Geld und Handy los. Nun, 14 Jahre später, hat Jonas Baeck sein Abenteuer aufgeschrieben.

*Ihr Vorhaben damals: Kommt die Sonne raus, geht es ohne Geld und Handy nach Dublin. Was haben Sie gedacht, als der graue Bochumer Himmel plötzlich aufriss?*

Im allerersten Moment habe ich mich ehrlicherweise ziemlich erschrocken (lacht). Ich hatte nicht damit gerechnet und diese Wette, die ich mit mir selbst abgeschlossen hatte, war eher ein tollkühner, verknallter, etwas größenwahnsinniger Gedanke.

*Die ersten Zweifel kamen dann bereits vor der holländischen Grenze – was hat Sie dazu veranlasst, die Reise dennoch durchzuziehen?*

Ich habe früh bemerkt, dass ich mit einem Kompass schlecht navigieren kann, dass der Tank bald leer ist und dass ich gar keinen richtigen Plan besaß. Eine Bekannte hatte mir zu-

vor von einem TV-Bericht erzählt, in dem Motorradfahrer Benzin schnorrend durch Europa fuhren. Das wollte ich auch so machen. Dann sind verschiedene Dinge passiert: Bei einem Bauern habe ich Unterschlupf gefunden und an einer Tankstelle einen Job. So bin ich Schritt für Schritt vorwärts gekommen.

*Was haben diese kleinen Schritte für Sie bedeutet?*

Ich war beeindruckt. Begeistert. Meine Reise war natürlich von einer ziemlichen Gutgläubigkeit gekennzeichnet. Man darf das auch gerne mit „Naivität“ übersetzen. Ich habe mir im Vorfeld keinerlei Gedanken über Probleme oder Sorgen gemacht. Aufgrund meiner Verliebtheit wollte ich mich einfach in die ganze Sache hineinstürzen. An der Tankstelle habe ich in zwei Stunden 5,50 € verdient – das mag für den ein oder anderen wenig klingen,

Jonas Baeck, 1981 geboren, ist Schauspieler. Er wurde u. a. mit dem Kölner Darstellerpreis und dem Heidelberger Theaterpreis ausgezeichnet. Neben der Bühne war er in Kino- und Fernsehproduktionen zu sehen („Nymphomaniac“, „Club der roten Bänder“).



Jonas Baecks Reise nachgezeichnet: Von Bochum aus ging es unter anderem durch Brügge, London und Birmingham bis nach Dublin – mit dem Roller und ohne Geld. Was man für die Liebe nicht alles tut!

aber ich durfte während meiner Reise lernen, die kleinen Dinge im Leben wertzuschätzen.

*Sie schreiben im Buch: „Das »Kein-Geld-haben« trennt vom gesellschaftlichen Leben“ ...*

... und doch war die Mehrzahl der Menschen, die ich getroffen habe, sehr offen. Ich war ja ebenfalls stets dazu gezwungen, mich meinem Umfeld zu öffnen und mein Vorhaben zu erläutern. Das war eine tolle Erfahrung, denn egal wo ich landete, traf ich auf Menschen, mit denen ich ins Gespräch kam, die mich unterstützten oder mir sogar einen Job angeboten haben. Manchmal denkt man ja, die Welt sei voller schlechter Menschen. Auf dieser Reise konnte ich mich vom Gegenteil überzeugen.

*Hätten Sie diesen Zuspruch so erwartet?*

Nein, die ganze Reise war ja überhaupt nicht durchgeplant. Es gab nur den Gedanken: Ich fahre nach Irland und besorge mir unterwegs eine „Romeo und Julia“-Ausgabe. Einen zweiten Helm hat-

te ich dabei, etwas Motoröl, ein paar Klammern. Dass ich nach Irland zum Beispiel eine Fähre nutzen und bezahlen müsste, darüber hatte ich überhaupt nicht nachgedacht. Wäre zuvor aber alles wohlüberlegt gewesen, dann hätte ich diese Reise nie gemacht.

*Bestand denn manchmal die „Gefahr“, das eigentliche Ziel aus den Augen zu verlieren?*

Ich bin vorher und auch danach nie wieder so gereist – ich hatte einfach einen starken Freiheitsdrang. Und obwohl ich völlig mittellos gestartet bin, boten sich mir immer wieder neue Optionen. In Antwerpen etwa lernte ich einen jungen Kerl kennen, Paul. Wir haben uns super verstanden und er hat mir angeboten, länger zu bleiben und zu jobben. Solche Momente und Optionen gab es oft auf der Reise: Soll ich noch länger in London bleiben? Soll ich noch viel weiter als bis nach Dublin reisen? Mir war aber auch klar, dass ich nur 17 Tage frei hatte und daheim die Bochumer Schauspielschule wartete. Zudem hielt mein Glaube an diese romantische Liebe alles zusammen.

*In London wurde Ihr Roller abgeschleppt – gab es für solche Fälle einen Plan B?*

Da war ich echt fertig und dachte, die Reise sei vorbei! Alles lief so abenteuerlich großartig – und dann ist der Roller plötzlich weg. Durch einen glücklichen Zufall konnte ich die Situation damals klären, aber einen Plan B besaß ich nicht. Wäre mein Roller verschrottet worden, hätte ich wohl zu Hause anrufen und mir Geld schicken lassen müssen. Ich wäre als gebeutelter Straßenkötter zurück nach Bochum gekommen (lacht).

*Was konnten Sie für Ihren Beruf als Schauspieler aus dieser Reise ziehen? Stichwort „Improvisation“.*

Das waren in der Tat die 17 am stärksten improvisierten Tage meines Daseins. Das hat mir einen Schub fürs Schauspielern gegeben. Und die Erkenntnis, dass Improvisation zum Leben dazugehört. Auf der Theaterbühne sind auch genau die Momente die besten, die nicht immer gleich verlaufen. Die ein gewisses Risiko bergen, dass man abstürzen kann und gleichzeitig die Chance bieten, am jeweiligen Abend etwas komplett Neues zu entwickeln.

*Apropos „Risiko“: Woher nahmen Sie überhaupt die Sicherheit, dass die Auserwählte daheim Ihre romantische Reise goutieren würde?*

Die hatte ich natürlich nicht. Es gab zwischendurch auch durchaus Zweifel und die Frage „Was machst Du hier eigentlich?“ Wir kannten uns ja kaum und dieses romantische Gefühl ging stark von mir aus. Ich habe im Verlauf meiner Reise aber auch bemerkt, dass es gar nicht ausschließlich um diese Frau ging, sondern um eine komplett neue Lebenserfahrung. Magdalena war der Auslöser und Impulsgeber. Aber all das, was ich unterwegs erleben durfte, geschah völlig unabhängig von ihr.

*Sie schreiben: „Das Leben ist schon eigenartig. In der einen Nacht residierst du wie ein König, in der nächsten bist du ein obdachloser Penner.“ Wie viel Dankbarkeit haben Sie aus dieser Reise mitgenommen?*

Das ist in der Tat ein wichtiger Gedanke. Ich habe auf jeden Fall sehr viel Dankbarkeit empfunden und gelernt, dankbar zu sein. Ich erinnere mich an den Kellner eines Bistros in Dublin, der erkannt hatte, dass ich hungrig war und mir einfach etwas zu Essen schenkte. Ich hatte manchmal das Gefühl, dass das Leben schon irgendwie für einen sorgt. Wenn man sich da voll reinschmeißt und dem Leben hingibt, dann entstehen durchaus Momente der Verzweiflung und des Schmerzes – aber es öffnet sich auch immer wieder eine neue Tür.

*Existiert der Roller denn noch und wenn ja, in welchem Zustand befindet er sich?*

Der Roller existiert noch, allerdings nicht mehr in meinen Händen. Ich habe ihn vor einiger Zeit weitergegeben, er war schon alt und hatte einige Macken. Ein paar bekannte Schrauber sagten mir, sie würden ihn generalüberholen. Irgendwo da draußen auf den Straßen lebt er also weiter.

*Wie es mit der Shakespeare-Ausgabe und der Angeboteten letztlich ausging, sei hier nicht verraten. Durchaus aber, dass die Rückreise sich äußerst kräftezehrend gestaltete – inklusive Sekundenschlaf auf dem Seitenstreifen ...*

Man darf mit Blick auf die komplette Reise auch durchaus von „Leichtsinn“ reden, das war nicht immer ungefährlich. Dies ist mir teilweise auch erst beim Aufschreiben der Geschichte bewusst geworden, ich war damals ja erst 23 Jahre alt. Klar, die Reise war leichtsinnig, übermütig, leidenschaftlich und sicherlich auch gefährlich. Aber vor allem: lebendig! ●

## ROBERT TARGAN

Freier Texter, Autor & Redakteur.  
roberttargan.de

Jonas Baeck

# Wenn die Sonne rauskommt, fahr ich ohne Geld

Mit dem  
Roller nach  
Dublin



## VERLOSUNG

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Wenn die Sonne rauskommt, fahr ich ohne Geld. Mit dem Roller nach Dublin“!

Schicken Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte unter Angabe Ihrer Kundennummer bzw. Ihres Namens und Adresse mit dem Betreff „Roller“ bis zum 31. Oktober 2019 an:

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

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

Jonas Baeck:  
„Wenn die Sonne rauskommt, fahr ich ohne Geld. Mit dem Roller nach Dublin“

(KiWi-Taschenbuch,  
272 Seiten, 10,00 €)



# HEISSE TRENDS AM GRILL

Längst muss es nicht immer der klassische Holzkohlegrill samt Würstchen sein: BBQ-Trendsetter setzen heute auf Vielfalt, Hightech und hochwertige Speisen, die gerne auch vegetarisch sein dürfen. Bei Gewürzen, Saucen und Zubereitungsarten hat sich in den letzten Jahren ebenfalls einiges getan – pikante Rubs etwa veredeln die Speisen, die schon mal 15 Stunden im Smoker garen. Eine Übersicht.

## GESCHMACKSEXPLOSION DANK RUBS

Soll ein BBQ gelingen, sind sogenannte Rubs mittlerweile kaum noch von der Zutatenliste wegzudenken. Übersetzt spricht man dabei etwa von einem „Trockengewürz zum Einmassieren“. Und genau so kommen Rubs zum Einsatz: Zusätzlich zur Marinade werden sie auf das Fleisch gegeben und meist eingerieben – während des Garvorgangs entsteht so eine schmackhafte Kruste. Vier Hauptkomponenten sind zu nennen: Als Basis dient oft Paprika; hinzu kommen Salz, Zucker und etwas Schärfe durch Chilipulver oder Curry. Die Hamburger Gewürzspezialisten von Ankerkraut haben allerlei BBQ-Rubs über den großen Teich geholt und bieten ganz unterschiedliche Mischungen an: „Coffee Cannonball“ etwa ist ein dunkles Rub mit Kaffeernote und passt zu Rind- und Wildfleisch; „Southwest Cajun“ hingegen eignet sich für Fischfilets und Gambas. Wer es fruchtig-Pikant mag, setzt bei Hähnchen auf „Los Pollos“ samt Ananas-Note. Damit Rubs am Grillgut haften bleiben, werden Öl, Honig oder Senf empfohlen.



Foto: © ANKERKRAUT

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

## VARIANTEN BEI DER ZUBEREITUNG

Klar, die klassische Bratwurst vom Schwenkgrill ist weiterhin beliebt – doch in den letzten Jahren hat sich einiges in Sachen Zutaten und Zubereitungsarten getan. Manch einer wünscht sich mehr Vielfalt am Grill und setzt etwa auf exklusivere Fleischsorten (zum Beispiel Rinderfilet, Rib Eye oder Rump-Steak). Ein anderer, erfreulicher Trend sind die vielen vegetarischen und veganen Leckereien, die ebenfalls auf dem Rost landen. Wer etwa auf Gemüse und Kräuter schwört, hat längst eine große Auswahl an Zutaten, die auch mit exotischen BBQ-Saucen kombiniert werden dürfen. Es muss übrigens gar nicht immer der klassische Rost sein: Bei der Grillvariante der Rotisserie etwa drehen sich verschiedene Fleischsorten am Spieß; ebenfalls auf dem Vormarsch befinden sich schonendes Garen im Smoker oder das Räuchern von Fisch, Fleisch und auch verschiedener Käsesorten. Apropos Räuchern: Kamen dort früher meist ausschließlich Buchholzspäne zum Einsatz, gibt man heute gerne unterschiedliche Aromastoffe hinzu. Grillgenuss erfindet sich immer wieder neu!

## GERNE OHNE FLEISCH

Ob am Grill oder beim täglichen Bedarf – immer mehr Verbraucher stellen für sich fest, dass es auch durchaus fleischlos geht. Was für Vegetarier und Veganer also selbstverständlich ist, gewinnt zusehends auch bei Freunden von Bratwurst, Schnitzel und Burgern an Bedeutung: Es gibt Alternativen. Längst haben das auch die großen Fleisch- und Wursthersteller erkannt und bieten entsprechende Ersatzprodukte an. „Fleisch aus Pflanzen“ ist Mainstream geworden – vegetarische Produkte besitzen schon lange nicht mehr das Image des muffigen Tofu-Klotzes, der ausschließlich im Bioladen zu erwerben ist. Vielmehr nehmen Salami, Frikadellen und sogar Cordon Bleu in der fleischlosen Variante immer mehr Platz im Kühlregal der Supermärkte ein. Das hat weitreichende Folgen: Vegetarische und vegane Produkte werden günstiger und Themen wie Gesundheit, Tierwohl und Nachhaltigkeit rücken in den Fokus der Konsumenten. Die Nachfrage verschiebt sich und die Chance, dass bei Fleisch künftig auf hochwertige Qualität gesetzt wird, ist ein positiver Nebeneffekt.



## HIGHTECH AM KUGELGRILL

Perfekte Grill- und Bratergebnisse vom Sofa aus erzielen? „Meat'it“ macht es möglich, denn das kabellose Fleischthermometer lässt sich per App (IOS und Android) über Smartphone oder Tablet bedienen. Und wie funktioniert's? Wurde die entsprechende App aufs Endgerät heruntergeladen, muss sie nur noch per Bluetooth mit dem Hightech-Thermometer verbunden werden. Ob Rind, Lamm, Kalb, Hamburger, Schwein, Pute, Huhn oder Fisch – fix wählt der Nutzer die gewünschte individuelle Garstufe aus (von „rare“ über „medium“ bis „well done“) und steckt das Thermometer



Fotos (2): © TrendXpress



ins Gargut. Nun genügt der Blick aufs Smartphone, um jederzeit unter anderem Kerntemperatur, Garzustand und -dauer im Blick zu behalten. Die Firma Mastrad bietet mit dem „Meat'it“ ein hitzebeständiges Fleischthermometer bis 700 °C und einer Reichweite von bis zu 30 Metern (Bei geschlossenem Grillde-

ckel oder Backofen sind es immer noch bis zu 10 Meter). Per USB und mitgeliefertem Kabel erfolgt die Aufladung des cleveren Helfers; Batterien sind also nicht notwendig. Hobby-Foodblogger dürfen sich zudem darüber freuen, dass die App alle Garvorgänge speichert und eine Verbindung mit Social-Media-Kanälen ermöglicht. [meat-it.co/europe](http://meat-it.co/europe)

## PIZZAPARTY IM GARTEN

Moderner Hingucker und eine echte Alternative zur klassischen Grillparty: Mit einem Pizzaofen ergeben sich für den kulinarischen Genuss im Garten völlig neue Möglichkeiten. Der freistehende und mit Holz befeuerte Ofen – hier das Modell Denver von [meineoutdoorkueche.de](http://meineoutdoorkueche.de) – besteht zu 100 % aus rostfreiem Edelstahl und bringt jede Menge Power mit: In nur 10 Minuten heizt er sich auf 350 °C auf; nach 30 Minuten geht es sogar rauf bis 500 °C. Dank der Konstruktion mit zwei



Foto: © Meine Outdoorküche

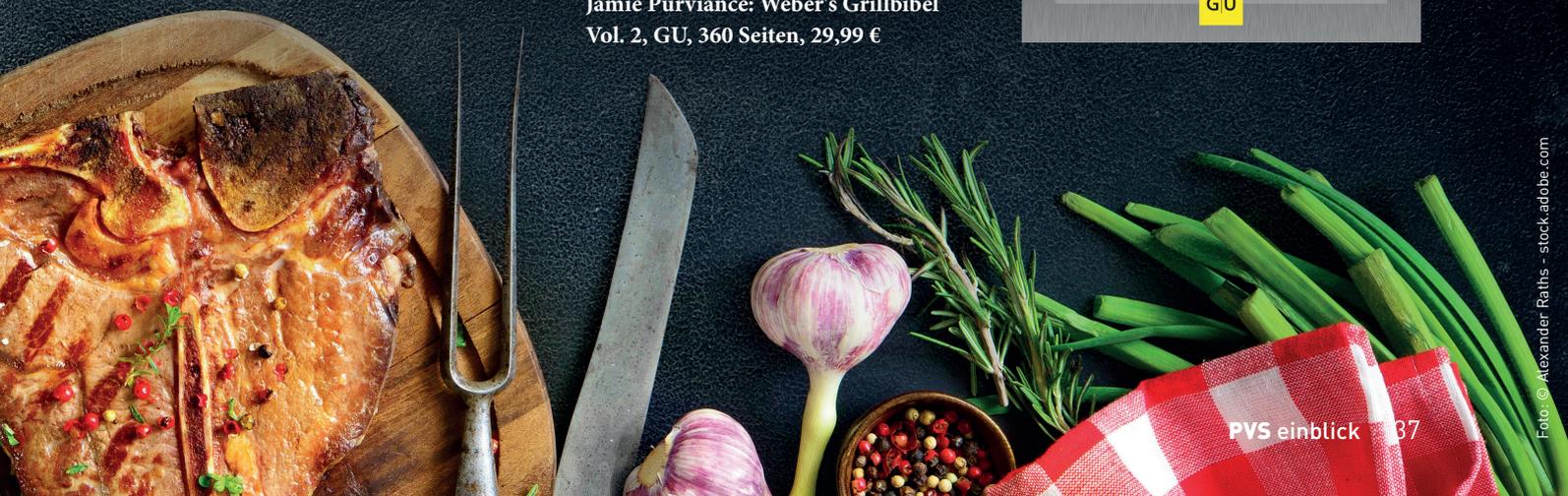
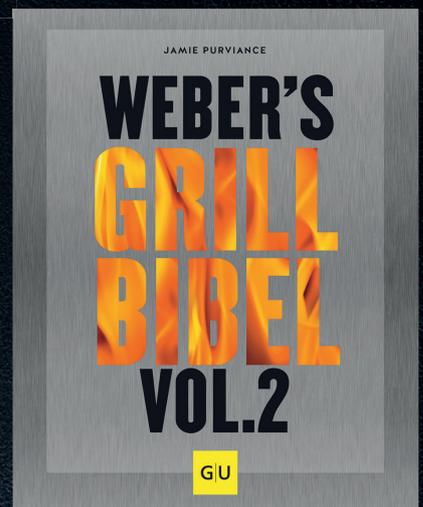
Außenschalen ist für stets gleichbleibende Temperatur gesorgt – schließlich treffen ja in den seltensten Fällen alle Gäste gleichzeitig ein. Der Blick ins Innere des Pizzaofens verrät: Alle Speisen werden auf einer dicken Schicht aus feuerfestem Ton zubereitet. Für das Brennholz bietet ein Edelstahl-Gestell unter dem Gerät ausreichend Platz für die Lagerung; dank seiner vier Rollen ist der robuste Ofen flexibel einsetzbar. Neben Pizza können natürlich viele andere Backwaren zubereitet werden. [meineoutdoorkueche.de](http://meineoutdoorkueche.de)

## DER MUSS ES WISSEN

Hier wartet das geballte Grill-Know-how auf satten 360 Seiten! Bei Lektüre der jüngst erschienenen Grillbibel aus dem Hause der Experten von Weber kommen sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene BBQ-Liebhaber auf ihre Kosten. Szenestar Jamie Purviance vereint zwischen den beiden Buchdeckeln unzählige Rezepte und gibt dem Leser allerlei Kennerwissen mit auf den Weg. Anfängern versichert Purviance in dieser Ergänzung zum ersten Band: „Niemand wird als Köhner am Grill geboren.“ Schließlich hat der

BBQ-Profi auch mal klein angefangen: „Ich dachte, ich zünde eben den Grill an, schmeiße dann Fleisch auf den Rost, und der Rest wird sich schon von selbst ergeben.“ So einfach ist es nun mal leider nicht – daher hält die Bibel wertvolle Informationen zu den Themenbereichen Temperatur, Timing, Techniken und Tools bereit. Im Praxisteil warten Rezepte zu Klassikern wie Burger, Koteletts oder Lachs; auch Vorspeisen wie Hummus, geröstete Karotten und Pita-Chips kommen nicht zu kurz. Tipps für Würzmischungen, Saucen und Dressings runden das Werk ab.

**Jamie Purviance: Weber's Grillbibel Vol. 2, GU, 360 Seiten, 29,99 €**



# NEUE HERAUSFORDERUNGEN UND GROSSE VIELFALT

Zu Beginn des Jahres zog es Tobias Wiedemann – bis dato Mitarbeiter der PVS holding-Rechtsabteilung in Mülheim – nach Aachen, um dort in die Geschäftsstellenleitung zu wechseln. Vor Ort kann er sich fachlich und menschlich auf ein starkes Team verlassen. Sein Nachfolger Tobias Kraft fand an der Ruhr identische Strukturen vor und freut sich zudem über die große Themenvielfalt, die seine neue Tätigkeit von Beginn an bereithielt.

**N**euere Stadt, neue Aufgaben: Nach seinem Wechsel in die Aachener Geschäftsstelle der PVS rheinruhr warteten in den vergangenen Monaten spannende Herausforderungen auf Tobias Wiedemann, die er seitdem

gemeinsam mit der aktuellen Geschäftsstellenleiterin Roswitha Hunds angeht. Den Übergang von der Mitarbeit in der Rechtsabteilung der PVS holding in Mülheim zur Führungsposition in der Kaiserstadt machte und macht ihm das

dortige Team ohnehin leicht: „Ich wurde mit absolut offenen Armen in Aachen empfangen“, erinnert sich Tobias Wiedemann an seinen Start zurück. „Die Kollegen haben es mir ermöglicht, dass ich mich umgehend einarbeiten und willkommen fühlen konnte.“ Hierfür setzt der studierte Rechtswissenschaftler auf den persönlichen Austausch mit seinen Mitarbeitern, um diese zum einen aus fachlicher Sicht kennenzulernen – vor allem aber auf der menschlichen Ebene. „Ich möchte einen Boden bereiten, auf dem gegenseitiges Vertrauen wachsen kann“, fasst es Wiedemann treffend zusammen. Die Grundlagen für ein sukzessives Wachsen in die Aufgabe der Geschäftsstellenleitung sind in Aachen gegeben – der 38-Jährige berichtet von einem top-organisierten Team, das dem Juristen garantiert, sich mit sämtlichen Abläufen eingehend beschäftigen zu

Tobias Wiedemann kann in der Aachener Geschäftsstelle auf ein starkes Team setzen: „Ich möchte einen Boden bereiten, auf dem gegenseitiges Vertrauen wachsen kann.“



können. Gleichzeitig richtet Tobias Wiedemann den Blick nach vorn: Im zweiten Halbjahr steht nun das Kennenlernen der neuen Kunden im Fokus.

### **Wunsch nach Entfaltung erfüllt**

Im Jahr 2015 begann Tobias Wiedemann seine Arbeit in der Rechtsabteilung der PVS holding; zuvor war er in einer mittelständischen Kanzlei tätig, die auf Versicherungsrecht spezialisiert war. „Unsere Mandanten“, so erinnert er sich, „waren große Haftpflichtversicherer, die ganz klare Vorgaben für eine rechtliche Auseinandersetzung formuliert haben. Da gab es kein links, kein rechts und eben kaum Gestaltungsraum.“ Es entstand der Wunsch nach mehr Entfaltung – die Tätigkeit bei der PVS kam für Wiedemann somit wie gerufen. Zugute kam ihm dabei auch, dass er die Thematik des Medizinrechts bereits aus seiner Zeit des Referendariats kannte. Auch fand er in Mülheim die gewünschten gestalterischen Elemente vor: „Die Beratung von Kollegen, Mitarbeitern, Ärzten und Patienten war dort gegeben“, so der Fachmann. „Im stetigen Austausch konnte ich ganz unterschiedliche Probleme und Sachverhalte rechtlich bewerten.“ Dafür, das weiß der erfahrene Jurist, benötigt es ein gewisses Fingerspitzengefühl – bei Beteiligung externer Parteien etwa gilt es, mit gelungener Argumentation und dem Schaffen von Verständnis für alle Seiten einvernehmliche Lösungen zu finden. „Das konnte ich in der Rechtsabteilung der PVS im Sinne des gesamten Unternehmens so leben“, blickt Tobias Wiedemann heute zufrieden zurück.

### **„Das macht die Sache lebendig“**

In den Genuss dieser vortrefflichen Strukturen kommt seit nun über einem Jahr auch Tobias Wiedemanns

Nachfolger Tobias Kraft. Der studierte Rechtswissenschaftler blickt auf eine zwölfjährige Tätigkeit als selbstständiger Rechtsanwalt in Dortmund und Bochum zurück; für die Einarbeitungsphase im Sommer 2018 findet der 44-Jährige lobende Worte: „Das war eine positive Zeit, nicht zuletzt aufgrund der optimalen Unterstützung durch Herrn Wiedemann. Schon bei den ersten Gesprächen zeigte sich für mich, dass wir einen guten Draht zueinander haben – Gleiches gilt für die Zusammenarbeit mit meinem Chef Herrn Theodoridis.“ Schnell sah Tobias Kraft somit seine Zukunft bei der PVS, zumal er im Rahmen der vorherigen Selbstständigkeit bereits im Medizinrecht unterwegs war. „Allerdings nur peripher“, wie der Jurist berichtet, „meine Hauptrechtsgebiete waren Arbeits-, Miet- und Verkehrsrecht.“ Somit warteten auch auf Tobias Kraft durchaus neue Schwerpunkte. Die von seinem Vorgänger angesprochenen Entfaltungsmöglichkeiten schätzt der „neue“ Mitarbeiter der Rechtsabteilung ebenfalls: „Da existiert eine große Vielfalt an Themen, wie etwa vergütungsrechtliche Fälle, Versicherungsfragen, Vertragsauslegungen, Patientenbelange und Datenschutzrecht. Das macht die Sache sehr lebendig. Die Disziplin des

Medizinrechts nimmt zwar den überwiegenden Teil meiner Tätigkeit ein, aber es kommt noch ein bunter Strauß an weiteren Rechtsgebieten hinzu.“ Nicht selten sind es knifflige Fragen, die es zu beantworten gilt.

Beide Juristen verbindet übrigens nicht nur der gemeinsame Vorname – sowohl in Aachen als auch in Mülheim legt man Wert darauf, dass der Teamgedanke im Vordergrund steht. Heißt: Probleme im Verbund angehen, gemeinsam Lösungen finden und den stetigen Austausch suchen. Und auch in Sachen Ausgleich finden sich bei Tobias Wiedemann und Tobias Kraft Parallelen: Ersterer macht sich gerne samt Fahrrad auf ins Rheingebiet Richtung Mosel, Nahe und Ahr; beim Feldhockey lässt sich ebenfalls abschalten. Auch Zweiterer schwört in der Freizeit aufs Rad, geht zudem Joggen und spielt Tennis im Verein. Akkus aufladen für die neuen Aufgaben also, die bei der PVS tagtäglich auf beide warten. ●

#### **ROBERT TARGAN**

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



Als Mitarbeiter der PVS holding-Rechtsabteilung freut sich Tobias Kraft über die vielfältigen Sachverhalte, die sich ihm tagtäglich in Mülheim bieten.

Jens Spahn MdB:

# DAS RICHTIGE TUN

Vielen geht es wohl ähnlich wie mir: Wir stehen mitten im Leben. Und an etwas anderes mögen wir gar nicht denken. Wer setzt sich schon gerne mit der eigenen Vergänglichkeit auseinander? Das ist menschlich und völlig in Ordnung. Es ist aber auch ein Geschenk, so denken zu können.

Unsere schwer kranken Mitmenschen können das nicht. 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein lebensrettendes Organ. Jeden Tag sterben Menschen, die vergeblich gewartet haben. Deutschland ist Spenden-Schlusslicht in Europa. Dabei kann sich die große Mehrheit der Deutschen grundsätzlich vorstellen, Organspender zu sein. Doch zahlreiche Versuche, die Spendenzahlen zu erhöhen, haben nicht den nötigen Fortschritt gebracht.

Das ist der Hintergrund, vor dem wir derzeit im Bundestag und in der Gesellschaft über eine Verbesserung bei der Organspende debattieren. Dabei ist klar: Wie wir die Organspende gesetzlich regeln, berührt heikelste Punkte. Es geht um Leben und Sterben, das Selbstbestimmungsrecht und die Verfügung über den eigenen Körper. Aber auch um das Leben und die Gesundheit der Mitmenschen. Jedem Standpunkt und jedem Vorschlag gebührt dabei der gleiche Respekt.

In dieser Frage zu entscheiden, ist eine Gewissensfrage. Deshalb stimmen wir darüber im Bundestag nicht nach Partei- und Fraktionszugehörigkeit ab. Im Gegenteil, es liegen zwei Vorschläge vor, die jeweils von Abgeordneten mehrerer Parteien gemacht worden sind. Dass wir eine offene Debatte auf hohem Niveau führen, ist bereits ein Wert an sich. Noch wichtiger ist, dass wir am Ende eine Entscheidung treffen, die eine echte Verbesserung ist.

Georg Nüßlein (CSU), Karl Lauterbach (SPD), Petra Sitte (Linke) und ich wollen

die doppelte Widerspruchslösung einführen. Der Kern dieses Vorschlags ist: Alle volljährigen Bürger gelten als potenzielle Organspender. Sie werden dreimal angeschrieben und auf die neue Rechtslage hingewiesen. Sie können jederzeit widersprechen. Falls das nicht zu Lebzeiten passiert, werden die Angehörigen nach dem Willen des Verstorbenen gefragt. Einen Automatismus wird es also nicht geben. Die Organspende bleibt eine freie und persönliche Entscheidung. Das einzige Recht, das so beschnitten würde, wäre das, sich keine Gedanken zu machen.

Viele andere europäische Länder, allen voran Spanien, haben mit der Widerspruchslösung gute Erfahrungen gemacht. Ein Grund ist, dass sich die gesellschaftliche Haltung verändert hat, hin zu einem Geben und Nehmen. Jeder Bürger kann erwarten, eine Transplantation zu erhalten und ist im Gegenzug bereit, auch eine Spende zu leisten. Die Organspende wird als solidarische Aufgabe der Gemeinschaft zum Nutzen aller verstanden. Eine solche Haltung wollen wir auch in Deutschland fördern. Von der Solidarität, Leben zu schenken, wird unsere ganze Gesellschaft profitieren. Denn jeder von uns könnte irgendwann auf eine Organspende angewiesen sein.

Das Ziel unseres Vorschlags ist deshalb, dafür zu sorgen, dass sich jede und jeder einmal im Leben zur Organspende verhält. Angesichts der Bedeutung dieser Frage für Leben und Tod, halten wir das auch in einer freien Gesellschaft für zumutbar. Es wäre der entscheidende Unterschied zu allen bisherigen Versu-

chen: Sie haben stets auf der Hoffnung gefußt, dass sich die Bürger von selbst mit der Organspende befassen. Dass sie aktiv entscheiden, Spender zu sein. Auch die Alternative zu unserem Vorschlag, die Entscheidungslösung, setzt darauf, dass Ansprache, Aufklärung und Information reichen werden. Doch genau das hat bislang nicht ausreichend funktioniert. Was menschlich vollkommen verständlich ist, aber was uns nicht weiterhilft.

Aus dieser Sackgasse möchten wir raus. Oft werde ich dabei gefragt: Darf der Staat sich erlauben, die Bürger zu einer Entscheidung zu verpflichten? Ist das nicht ein zu großer Eingriff in die Freiheit der Menschen? Ich habe für solche Überlegungen große Sympathie und habe selbst einmal so argumentiert. Doch an Freiheit zu denken, heißt auch, beide Seiten der Medaille zu sehen. Ist die Freiheit der Bürger, die auf eine lebensrettende Spende warten, nicht am stärksten bedroht? Kann mündigen Bürgern angesichts dessen nicht zugemutet werden, sich zur Organspende zu verhalten?

Das Jahr 2017 war für mich diesbezüglich ein Schlüsselmoment. Trotz zahlreicher Kampagnen und Information, sind die Spendenzahlen auf einen Tiefstand gesunken. Dass sich das unter den derzeitigen Bedingungen ändern könnte, ist nicht in Sicht. Es ist deshalb an der Zeit, etwas grundsätzlich zu ändern. Auch künftig wird niemand jemals zur Organspende gezwungen. Aber wir verpflichten alle, sich damit auseinanderzusetzen. Das haben die Menschen auf den Wartelisten verdient. ●

A professional portrait of Jens Spahn, a man with short brown hair and glasses, wearing a dark blue suit, light blue shirt, and dark tie. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light grey.

Jens Spahn steht für die „doppelte Widerspruchslösung“ beim Thema Organspende ein. „Ziel ist es, dafür zu sorgen, dass sich jede und jeder einmal im Leben zur Organspende verhält. Angesichts der Bedeutung dieser Frage für Leben und Tod, halten wir das auch in einer freien Gesellschaft für zumutbar“, so Spahn.

[jens-spahn.de](http://jens-spahn.de)

## 13. NORDKONGRESS UROLOGIE 2019



Foto: privat

Als etablierte große Regionalveranstaltung der Urologie fand der Nordkongress 2019 vom 13. bis 15. Juni 2019 in der Handelskammer Hamburg statt. Der Nordkongress ist stetig gewachsen und umfasst mittlerweile neben der Vereinigung Norddeutscher Urologen, der Berliner Urologischen Gesellschaft und der Brandenburgischen Gesellschaft für Urologie auch die Mitteldeutsche Gesellschaft für Urologie. Damit ist es gelungen, für die Urologen des gesamten norddeutschen Raumes mit den Bundesländern Niedersachsen,

Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Berlin eine gemeinsame regionale Plattform zu schaffen. So wurde die Jahrestagung auch dieses Mal von über 500 Teilnehmern zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch, zum Kennenlernen und zu Gesprächen zur Förderung der Urologie und des Miteinanders genutzt.

So ergaben sich auch für die PVS berlin-brandenburg-hamburg auf der Industrie-Ausstellung, an der Ärzte, Studenten, medizinisches Fachpersonal und 50 Aussteller aus den Bereichen Pharma- und Medizintechnik teilnahmen, viele Kontaktmöglichkeiten und fachliche Gespräche. Hier konnte die PVS ihre komplette Bandbreite der Dienstleistungen für das ambulante und stationäre Abrechnungswesen erfolgreich präsentieren.

Die PVS war nicht nur mit einem Stand vertreten, sondern auch am 14. Juni mit einem Workshop zur GOÄ-Abrechnung, auf den sie an ihrem Info-Stand hingewiesen hatte. Nachdem sich bereits in der Voranzeige

über das Kongressportal für den Workshop ca. 12 Interessenten angemeldet hatten, war der Workshop schließlich mit 20 Teilnehmenden gut besetzt.

Zum Thema „GOÄ '96 – Privatabrechnung – Alles wie immer“ ergab sich unter der Moderation von Daniela Bartz, Geschäftsstellenleiterin der PVS in Cottbus und Potsdam, eine rege Diskussion über die bestehende und kommende GOÄ.

Am 13. Juni stattete das diesjährige Kongress-Komitee, vertreten durch Prof. Gross, Dr. Promnitz, Prof. Steiner, sowie Dr. Zacharias, dem Info-Stand der PVS einen Besuch ab und betonte, dass man die Aktivität der PVS mit der Durchführung des Workshops sehr begrüßt. Das Komitee sprach der PVS für das nächste Jahr die Einladung zum Kongress aus.

Dr. Mario Zacharias, Chefarzt am Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin, wird im nächsten Jahr den Kongress in Berlin leiten, der vom 4. bis 6. Juni 2020 stattfinden wird. ●

## 3. RADIOLOGENTAG 21. SEPTEMBER 2019 POTSDAM

### NEUE ERFOLGREICHE WEGE IN DER RADIOLOGIE

Neben aktuellen Themen des Berufsverbandes der Radiologen sind die Bereiche Steuern, Recht, Privatabrechnung und Politik im Programm.

Informationen und Anmeldung:  
[ihre-pvs.de/Radiologentag](http://ihre-pvs.de/Radiologentag)



## STAATSSSEKRETÄRIN SERAP GÜLER IM GESPRÄCH MIT DEM BUNDESVERBAND VERRECHNUNGSSTELLEN GESUNDHEIT



Am 2. Juli begrüßte der 2. Vorsitzende des BVVG e. V. Gerd Oelsner (rechts), zusammen mit dem Geschäftsführer des Verbandes, Frank Rudolph (2. v. links), und dem Geschäftsführer der PVS holding, Dieter

Ludwig (links), die Staatssekretärin für Integration in NRW, Frau Serap Güler. In ihrem Vortrag zum Thema „Integration von Flüchtlingen“ verwies Frau Güler auf die Anstrengungen und Programme der

NRW-Landesregierung zur Eingliederung von Flüchtlingen. Dabei sei es besonders wichtig, so Serap Güler, dass man bei diesem komplexen Thema insbesondere vier Faktoren der Integration berücksichtigt.

Zum ersten ist das die Sprache. Jeder, der in Deutschland ankommen will, muss die Sprache beherrschen. Nur so wird auf Dauer gewährleistet, dass sich die Flüchtlinge in die Gesellschaft integrieren. Weiterhin ist eine Arbeitsmarktintegration von großer Wichtigkeit. Die dritte Säule ist der Bereich der Bildung, denn Integration wird auch und gerade erst durch Bildung ermöglicht. Der vierte Faktor ist ein gemeinsames Wertefundament. Wir müssen gemeinsame Werte haben und diese müssen auch von allen akzeptiert werden.

Nach Ihrem Vortrag stand Frau Güler den Teilnehmern noch für Fragen zur Verfügung, was auch sehr ausgiebig genutzt wurde. ●

## SPD-POLITIKERIN STAMM-FIBICH FORDERT REFORM DER KRANKENVERSICHERUNG

„Der Gesundheitsbereich ist der am schlechteste digitalisierte Bereich in Deutschland“, beklagt Martina Stamm-Fibich (Foto), seit dem vergangenen Jahr Patientenbeauftragte der SPD-Bundestagsfraktion. Für viele Patienten sei das Gesundheitssystem zudem schwer durchschaubar. Das erfahre sie als Vorsitzende des Petitionsausschusses und Mitglied im Ausschuss für Gesundheit immer wieder anhand von Einzelfällen aus erster Hand. Es fehle an der notwendigen Infrastruktur, an digitalen Konzepten, vor allem aber an der Umsetzung. Stamm-Fibich gehört dem Deutschen Bundestag seit 2013 an und übt bezüglich der Digitalisierung herbe Kritik am Koalitionspartner.



### Höschel: Rot-Grün hat viele Weichen falsch gestellt

Mathias Höschel, Vorsitzender beim Bundesverband Verrechnungsstellen Gesundheit e. V., sowie Chef des Aufsichtsrats der PVS holding GmbH, ruft in Erinnerung, dass die SPD-geführte Bundesregierung Gerhard Schröders und das mit Ulla

Schmidt (SPD) besetzte Gesundheitsministerium im Bereich der Digitalisierung seinerzeit ebenfalls viel versprochen, jedoch nicht geliefert hätte: „Bereits 2006 sollte eine elektronische Gesundheitskarte mit Vollfunktion über die Bundesrepublik kommen – für alle Versicherten im Land, mit Informationen über die Blutgruppe, Vorerkrankungen, Arztbriefe, E-Rezepte,

die Anschrift und vieles mehr. Wir haben eine solche Gesundheitskarte mit dieser Funktionsbreite bis heute noch nicht. Zweieinhalb Jahrzehnte waren wir bei der Digitalisierung auf der falschen Spur.“ Hier gelte die Kritik nicht vor allem der SPD und den Grünen, verdeutlicht Höschel, Facharzt für Kieferorthopädie aus Meerbusch bei Düsseldorf und ehemaliger Bundestagsabgeordneter (CDU). ●

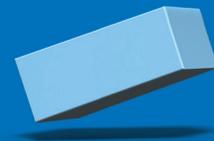
Das gesamte Interview finden Sie unter folgendem Link:

[businessinsider.de/oekonomisch-der-groesste-unsinn-spd-politikerin-stamm-fiebig-fordert-reform-der-krankenversicherung-2019-5](https://businessinsider.de/oekonomisch-der-groesste-unsinn-spd-politikerin-stamm-fiebig-fordert-reform-der-krankenversicherung-2019-5)

### DR. MATHIAS HÖSCHEL

1. Vorsitzender  
Bundesverband Verrechnungsstellen  
Gesundheit e. V.





## Seminare: September bis November 2019

### SEPTEMBER

	<b>Mi. 04.</b>	Personal Power III: Wirkungsvoll kommunizieren	Mülheim	Dr. Gabriele Brieden
	<b>Mi. 04.</b>	GOÄ – Allgemeinmedizin/Innere Medizin (Hausärzte)	Mülheim	Dr. med. Bernhard Kleinken
	<b>Mi. 04.</b>	Individuelles GOÄ-Coaching	München	Tiffany Bruck
	<b>Fr. 06.</b>	GOÄ – Neurologie/Psychiatrie	Berlin	Daniela Bartz
	<b>Mi. 11.</b>	GOÄ – Gynäkologie	Mülheim	Dr. med. Bernhard Kleinken
	<b>Mi. 11.</b>	GOÄ – Gynäkologie	Berlin	Daniela Bartz
beantragt	<b>Fr. 13.</b>	GOÄ – Urologie	Hamburg	Dr. med. Bernhard Kleinken
beantragt	<b>Sa. 14.</b>	Meine Praxis 2022	Potsdam	Daniela Bartz
	<b>Mi. 18.</b>	GOÄ-Grundlagen	Köln	Silke Leven
15	<b>Fr. 20.-Sa. 21.</b>	Team Power III: Typische Führungsfehler	Mülheim	Dr. Gabriele Brieden
4	<b>Fr. 20.</b>	KFO-Recht	Mülheim	RA Michael Zach, RA Rüdiger Gedigk
beantragt	<b>Sa. 21.</b>	<b>3. RADIOLOGENTAG</b> Neben Ihrem Berufsverband beantworten kompetente Referenten aus den Bereichen Steuern, Recht, Privatabrechnung und Politik Ihre Fragen und zeigen neue Perspektiven auf.	Potsdam	Dr. med. Thomas Felix Beyer, Frank Pfeilsticker, Dietmar Handro, Dietmar Sedlaczek, Jan Wulfetange, Daniela Bartz, Dr. Mathias Höschel (angefragt), Frank Rudolph
	<b>Mi. 25.</b>	GOÄ – Psychotherapie	Hamburg	Daniela Bartz
8	<b>Fr. 27.</b>	AVL-Workshop	Mülheim	Nicole Evers
beantragt	<b>Fr. 27.</b>	GOÄ-Grundlagen	Potsdam	Daniela Bartz

### OKTOBER

	<b>Mi. 02.</b>	Individuelles GOÄ-Coaching	München	Tiffany Bruck
	<b>Mi. 23.</b>	GOÄ-Grundlagen	Mülheim	Silke Leven
	<b>Mi. 30.</b>	GOÄ – Pädiatrie	Mülheim	Dr. med. Bernhard Kleinken

### NOVEMBER

	<b>Mi. 06.</b>	GOÄ – Orthopädie/Unfallchirurgie (niedergelassener Arzt)	Mülheim	Dr. med. Bernhard Kleinken
	<b>Mi. 06.</b>	Individuelles GOÄ-Coaching	München	Tiffany Bruck
8	<b>Fr. 08.</b>	KFO-BEMA-Abrechnung für Einsteiger	Mülheim	Nicole Evers
	<b>Mi. 13.</b>	Berufsgenossenschaftliche Leistungen (BG)	Mülheim	Silke Leven
	<b>Do. 14.</b>	GOÄ-Update	München	Tiffany Bruck, Martin Knauf
15	<b>Fr. 15.-Sa. 16.</b>	Team Power IV: Raus aus dem Hamsterrad	Mülheim	Dr. Gabriele Brieden
	<b>Mi. 20.</b>	Fit am Empfang	Mülheim	Dr. med. Dipl.-Biol. Birgit Hickey
	<b>Fr. 22.</b>	Excel für Wiedereinsteiger	Mülheim	Ursula Apitzsch
8	<b>Mi. 27.</b>	Personal Power IV: Schlagfertigkeitstraining	Mülheim	Dr. Gabriele Brieden
	<b>Mi. 27.</b>	GOÄ – HNO-Heilkunde	Mülheim	Dr. med. Bernhard Kleinken

Fortbildungsinstitut des  
PVS Rhein-Ruhr/Berlin-Brandenburg e. V.  
für die Ärzteschaft

## IHRE ANSPRECHPARTNERIN

**Ursula Apitzsch**

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



Anmeldung und weitere  
Informationen zu unseren  
Seminaren finden Sie unter  
**pvs-forum.de**

### Jetzt schon für 2020 planen!

Unser Seminar-Programm  
Januar bis Juni 2020 ist online.



**Jetzt abonnieren: Verpassen Sie kein  
Seminar mit unserem Newsletter!**

## UNSERE REFERENTEN



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



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



**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 Allgemeinmedizin,  
systemische Kommunikation/  
Mediation



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



**Martin Knauf**  
Betriebswirt (VWA),  
Mitarbeiter der PVS, Leiter  
des Gebührenreferates



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

Für  
gekennzeichnete  
Seminare erhalten  
Sie Fortbildungs-  
punkte.



## UNSERE VERANSTALTUNGSORTE

### BERLIN

**PVS berlin-brandenburg-hamburg**

Invalidenstr. 92  
10115 Berlin

### HAMBURG

**Marriott Hotel Hamburg**

ABC-Straße 52  
20354 Hamburg

**Hamburger Sparkasse**

Adolphsplatz 3  
20457 Hamburg

### KÖLN

**Technologiepark Köln**

CTP Conference Services  
Eupener Str. 161  
50933 Köln

### MÜLHEIM

**PVS rhein-ruhr**

Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr

### MÜNCHEN

**PVS bayern**

Arnulfstr. 31  
80636 München

### POTSDAM

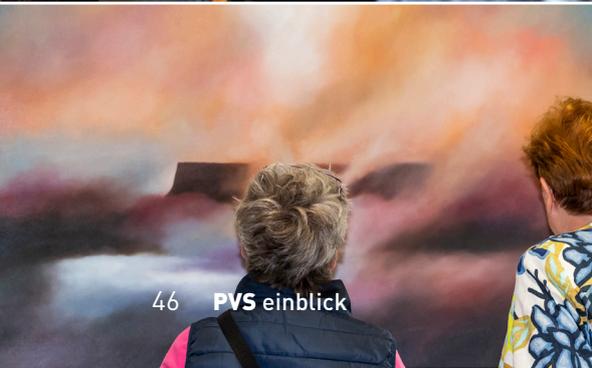
**PVS berlin-brandenburg-hamburg**

Pappelallee 5  
14469 Potsdam

## BAUEN SIE AUF EXPERTENWISSEN!

- ✓ professionell
- ✓ praxisnah
- ✓ individuell







Fotos: © Christian Nießinger

# 49. VERNISSAGE IN DEN RÄUMEN DER PVS

Die Künstler Lieselotte Fahnenbruck (v.l.), Dietmar H.D.T. Jäkel und Katharina Joos freuten sich über positive Resonanz und eine erfolgreiche Vernissage.

Drei Künstler präsentierten am 9. Mai in Mülheim an der Ruhr ihre Werke – die Ausstellung kann noch bis zum 5. September besucht werden



**Ausstellungsdauer:**  
9. Mai bis 5. September 2019

**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)

Besichtigung während der Öffnungszeiten nur nach Vereinbarung.

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

**JETZT SCHON VORMERKEN!**

Vernissage zur 50. Kunstausstellung  
am 12. September 2019

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

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



Architekt Gabor Kovacs (v.l.), Dr. Mathias Höschel (Vorstandsvorsitzender), Dieter Ludwig (Geschäftsführer), Dr. Veit Stelte (Vorstandsmitglied), Gerd Oelsner (Geschäftsführer) und OB Ulrich Scholten vor dem neuen Gebäude der PVS holding (linkes Foto).

## ERWEITERUNGSBAU DER PVS HOLDING AM 20. MAI 2019 EINGEWEIFT

Von Tageslicht durchflutet ist der Erweiterungsbau der PVS holding an der Solinger Straße in Mülheim an der Ruhr. 9.500 Tonnen Beton und 52.096 Ziegelsteine wurden auf einer Fläche von 6.254 Quadratmetern verbaut. Auf fünf Etagen bietet das neue Gebäude 170 moderne Arbeitsplätze sowie neue Seminar- und Schulungsräume. Hier befinden sich das Abrechnungs- und Forderungsmanagement, Marketing und Vertrieb, die PVS medident und die PVS pria.

Die Übergabe des Gebäudes fand termingerecht nach einem reibungslosen Ablauf der Planungs- und Bauphase statt. „Sowohl der zeitliche Rahmen als auch das Budget von zwölf Millionen Euro wurden eingehalten“, so Vorstands-

vorsitzender Dr. Mathias Höschel. Dieter Ludwig, Geschäftsführer der PVS holding, sieht den Einzug in den Neubau als zukunftsweisend. „Auch nach 90 Jahren als Dienstleister für professionelles Abrechnungs- und Forderungsmanagement für Ärzte auf dem Markt gibt es immer noch Wachstumspotenzial“, erklärte er. Vor allem im Bereich der Digitalisierung rechnet er in den nächsten Jahren mit großen Fortschritten. „Dann können wir die Früchte jahrelanger Arbeit ernten“, zeigte sich Ludwig optimistisch vor dem Hintergrund der Unternehmensentwicklung. Allein 2018 erstellte die Privatärztliche Verrechnungsstelle 6,7 Millionen Rechnungen für Privatversicherte mit einem Honorarvolumen von über 1,3 Milliarden Euro.

Auch Geschäftsführer Gerd Oelsner lobte den professionellen Ablauf der Bauphase von der ersten Sitzung des Bauausschusses im Mai 2016 über die Grundsteinlegung im Juni 2017 bis hin zur offiziellen Übergabe des Gebäudes. Er zeigte sich überzeugt davon, dass „komfortables und ergonomisches Design am Arbeitsplatz eine Basis für moderne produktive Arbeit ist, die einen exzellenten Service für unsere Kunden ermöglicht“.

An der Feierstunde im Beisein von Ulrich Scholten, Oberbürgermeister der Stadt Mülheim an der Ruhr, nahmen auch die beteiligten Handwerker und Dienstleister sowie das mit der Planung beauftragte Büro gabor kovacs architektur aus Essen mit großer Freude teil.





Insgesamt zeigt der Erweiterungsbau mit seiner schlichten Eleganz eine gelungene Anbindung an den Bestand und stellt mit seiner räumlich-architektonischen Umsetzung auch ein Bekenntnis zum regionalen Standort dar.

Die PVS holding ist mit ihren fünf Tochtergesellschaften an 14 Standorten im Bundesgebiet einer der größten Abrechnungsdienstleister für niedergelassene Ärzte, Zahnärzte und leitende Krankenhausärzte. Sie arbeitet gemeinsam im Namen ihrer Mitglieder, den Ärzten und deren Patienten für ein zukunfts- und leistungsfähiges Gesundheitswesen in Deutschland.

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



# JETZT WEITER- EMPFEHLEN

## UND WUNSCH- PRÄMIE SICHERN



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.

## UNSERE PREMIUM- PRÄMIE



### FATBOY HÄNGEMATTE\* „Headdemock“

\*Nur bis 30.09.2019 verfügbar!

Alle Infos und weitere  
attraktive Prämien finden Sie auf:

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

## WIR GRATULIEREN ZUM PVS-FIRMENJUBILÄUM

### 10 JAHRE

Nicolas Brick  
Andrea Brübler  
Ute Keßler  
Elem Korkut  
Janina Ridder  
Sonja Teich

### 20 JAHRE

Agnes Bleier  
Katja Friedrich  
Britta Garske  
Ramona Sarnizei  
Kirsten Schalkowski

### 25 JAHRE

Barbara Kornfeld

### 35 JAHRE

Andrea Lindau



## Lebe die Freiheit.

04.09.2020 - 06.09.2020



Messe  
Düsseldorf

## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie 3 x 2 Karten\*

für die **TourNatur 2020** in Düsseldorf

**Wandern. Trekking. Naturerlebnis.** Die Messe rund um Reiseziele und Ausrüstung für Outdoor-Aktive.

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

**Wie viele Schuhabdrücke haben sich in unserer Ausgabe versteckt?**



Schicken Sie uns die Lösung unter Angabe Ihrer Kundennummer bzw. Ihres Namens und Adresse bis zum 31. Oktober 2019 an:

Redaktion PVS Einblick  
Remscheider Str. 16  
45481 Mülheim an der Ruhr  
oder: [gewinnspiel@ihre-pvs.de](mailto:gewinnspiel@ihre-pvs.de)

#### DIE GEWINNER DER LETZTEN AUSGABE

**Sitness Bob von Topstar:** Dr. Anja Nilges (Aachen)  
**Liebscher & Bracht Faszienset:** Dr. med. Ralf Dörre (Helmstedt),  
Dr. Armin Eckenfels (Worms), Ulrike Löffler (Köln)  
**Buch „Deutschland hat Rücken“:** Dr. Christian Kors (Berlin),  
Marion Nesimi (Wildau), Marc Rüter (Duisburg)

\*Eine Karte (2-Tageskarte) berechtigt zum einmaligen Eintritt an zwei beliebigen Messetagen.

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



Mara Lisa Hinnerkott, Nicole Schreiber, Julia Hupperich, Marion Hinnerkott, Andrea Kaluz, Adelheid Pier-Jabakhanji, Lisa Dreyer (Reihe oben, von links), Jonas Frigger, Bastian Fuchs und Torsten Knops (Reihe unten, von links) vertraten die PVS rhein-ruhr erfolgreich beim dritten Mülheimer Firmenlauf.

## RICHTIG GUT GELAUFEN

Am 14. Mai fand der 3. Mülheimer Firmenlauf statt

Bei idealem Laufwetter fiel am 14. Mai auf dem Gelände der Hochschule Ruhr-West (HRW) der Startschuss für den dritten Mülheimer Firmenlauf. Mit mehr als 2.700 Läufern aus 185 Firmen war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Der Wasserbahnhof wurde – auch dank des schönen Wetters – zur gut besuchten Fanmeile. Mitarbeiter, Fans und Freunde feuerten die Läufer an der Bühne des Radio Mülheim an.

NAME	LAUFSTIL	ZEIT
Lisa Dreyer	Laufen	0:34:57
Jonas Frigger	Laufen	0:23:23
Bastian Fuchs	Laufen	0:36:51
Mara Lisa Hinnerkott	Walken	0:39:38
Marion Hinnerkott	Walken	0:45:14
Julia Hupperich	Laufen	0:37:17
Andrea Kaluz	Walken	0:45:14
Torsten Knops	Laufen	0:30:42
Adelheid Pier-Jabakhanji	Laufen	0:39:23
Nicole Schreiber	Laufen	0:36:41

Auch das zehnköpfige Team der PVS rhein-ruhr nahm mit tollen Ergebnissen am Firmenlauf teil:

Weitere Eindrücke und Informationen zum Mülheimer Firmenlauf:  
[iam.innogy.com/firmenlauf-muelheim](http://iam.innogy.com/firmenlauf-muelheim)



## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2019

Mittwoch, 9. Oktober 2019 | 18:00 Uhr

NEUBAU PVS holding  
 Solinger Str. 10  
 45481 Mülheim an der Ruhr

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



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

## IMPRESSUM

**PVS holding GmbH**  
 v. i. S. d. P.:  
 Gerd Oelsner  
 Dieter Ludwig  
 Monika Heckert

**Titelbild**  
 © vitalymateha  
 (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](mailto:pvs-einblick@ihre-pvs.de)  
[ihre-pvs.de](http://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)