

# Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

61. Jahrgang Nr. 1  
April 2010  
ZKZ 43016 · 28

Attraktive  
Krankenversicherung –  
ohne Zusatzbeitrag.  
**Ihre BKK**



Im Plus:  
Vorläufiger Jahres-  
abschluss 2009

Im Portrait:  
Matthias Steiner – trotz  
Diabetes zum Olympiasieg

Im Fokus:  
Pflegerinnen bieten  
Orientierung

**Bertelsmann BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



## Der Frühling ist zurück – leider auch die Zecken

Planen Sie Urlaub in einem FSME-Risikogebiet? Dann beugen Sie einer durch Zeckenbiss übertragbaren Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zuverlässig vor. Ihre BKK beteiligt sich an den Kosten für die FSME-Impfung.

## Inhalt

### Studie

Zu viel Salz ist ungesund .....04

### Intern

Empfehlen lohnt sich ..... 05

Satzungsnachtrag Nr. 5 ..... 05

### Unternehmen

Bertelsmann BKK erwartet Überschuss ..... 06

### Service

Pflegenoten bieten Orientierung ..... 10

### Portrait

Trotz Diabetes zum Olympiasieg:  
Matthias Steiner ..... 12

### Fit for Life

Fit in den Frühling ..... 14

### Ernährung

Schluss mit Diäten ..... 16

### Therapie

Sport ist Medikament gegen Krebs ..... 18

### Vorsorge

Kostenloser Test für BKK-Versicherte ab 30 ..... 19

### Gesundheit

Legale Droge Alkohol ..... 20

Ratgeber ..... 22

Gewinn-Rätsel ..... 23



## Liebe Leserinnen und Leser,

wie kaum anders zu erwarten, haben die ersten Kassen, die im Februar einen Zusatzbeitrag eingeführt haben, großen Wirbel ausgelöst. Dabei hat die alte Bundesregierung Zusatzbeiträge ja ganz bewusst als zusätzliche Säule zur Einnahmengewinnung vorgesehen. Und zwar für den Fall, dass eine Krankenkasse mit den Geldern aus dem Gesundheitsfonds ihre Ausgaben nicht decken kann. Den betroffenen Kassen bleibt neben einem radikalen Sparkurs wohl kaum eine andere Wahl, wollen sie nicht die Zahlungsunfähigkeit und somit eine Insolvenz riskieren.

Der neue Gesundheitsminister Philipp Rösler (FDP) empfiehlt den Betroffenen bei DAK, KKH, Deutscher BKK und BKK Gesundheit einen Kassenwechsel. Schließlich gebe es ja genug Krankenkassen, die einen Zusatzbeitrag für das laufende Jahr ausschließen. Für viele Versicherte kann der Wechsel in der Tat Vorteile bringen. Besonders kleine und mittlere Betriebskrankenkassen mit niedrigen Verwaltungskosten und kundennahen Strukturen bieten jetzt eine gute Alternative.

Die Unterfinanzierung des Gesundheitsfonds jedoch, die im laufenden Jahr einen flächendeckenden Ausgabenüberschuss bei den gesetzlichen Krankenkassen erwarten lässt, droht weiterhin. Rösler hat daher kurzfristige Maßnahmen angekündigt, um die auf 30 Mrd. Euro in der gesetzlichen Krankenversicherung im Jahr 2009 gestiegenen Arzneimittelausgaben zu senken. Er muss schnell handeln, damit die Einsparungen noch in diesem Jahr wirken. Ohnehin ist es an der Zeit, dass bei den Arzneimitteln endlich der Nutzen für die Versicherten und nicht mehr der Gewinn für die Pharmaindustrie im Vordergrund steht.

Zudem erarbeitet eine eigens eingesetzte Regierungskommission Lösungsansätze, um auch die Einnahmesituation der Kassen zu verbessern. Gegen die von Philipp Rösler angeregte generelle Einführung einer einkommensunabhängigen Prämie, die neben dem regulären Beitrag zu entrichten wäre, regt sich große Kritik. Diese Pauschale wäre von allen in gleicher Höhe zu zahlen, unabhängig davon, ob sie Gering- oder Großverdiener sind.

Als Kunde der Bertelsmann BKK sind Sie derzeit in einer komfortablen Situation. Dank des Überschusses aus dem abgelaufenen Geschäftsjahr benötigen wir bis auf weiteres keinen Zusatzbeitrag und können uns auf die Optimierung unserer Leistungs- und Serviceangebote konzentrieren. Dazu haben wir im März eine Kundenbefragung gestartet, deren Auswertung in diesen Tagen läuft. Denn wir wollen weiterhin unser Angebot eng an Ihren Erwartungen und Bedürfnissen ausrichten und auch im Leistungs- und Servicewettbewerb die Nase vorn haben. In der nächsten Ausgabe werden wir über die Ergebnisse berichten.

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir einen aktiven Start in den Frühling und weiterhin viel Gesundheit,

Ihre

Wolfgang Diembeck  
Vorstand Bertelsmann BKK

Thomas Johannwille



Senken Sie Ihr Infarktisiko um ein Viertel

## Zu viel Salz ist ungesund

Ist die Ernährung zu salzhaltig, kann dies mit gesundheitlichen Risiken einhergehen. Aktuelle Studien belegen erneut: Bereits einige Gramm Salz pro Tag weniger würden die Rate an Herzinfarkten und Schlaganfällen deutlich verringern.

### **Frische Kost – statt salzig und fad**

Zu viel Salz in der Nahrung kann außerdem Ursache sein für Nierenkrankheiten, Osteoporose oder Magenkrebs. Gerade in Fertigprodukten und Fast Food findet sich ein überhöhter Salzgehalt, was bei regelmäßigem Genuss gesundheitliche Schäden verursachen kann. Zusätzliches Salzen, um einer solchen Mahlzeit mehr „Geschmack“ zu verleihen, sollte man sich der Gesundheit zuliebe daher abgewöhnen und die Gerichte vorzugsweise mit frischen Gartenkräutern und natürlichen Gewürzen verfeinern. Denn bei allen angegebenen Daten der Durchschnittswerte zum Salzverzehr der Deutschen bleibt unberücksichtigt, dass so mancher diese Werte erheblich überschreitet. Bereits durch Lebensmittel wie Brot und Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren sowie Käse wird ein Großteil – etwa die Hälfte – des Kochsalzes täglich aufgenommen, was viele nicht wissen und auch wegen der oft fehlenden Angabe zum Salzgehalt meist unterschätzt wird.

Laut Ärztezeitung verzehren Deutschlands Männer täglich etwa neun Gramm, die Frauen um die sieben Gramm

Salz – das jedoch sei eindeutig zu viel. Es wird daher gefordert: Jeder solle pro Tag auf drei Gramm Salz verzichten! Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft den Konsum von bis zu sechs Gramm täglich als unbedenkliche Menge ein – gesünder sei allerdings weniger. Als absolut ausreichend gilt laut Experten eine Salzzufuhr von maximal 3,8 Gramm pro Tag. Doch im Grunde benötige der Körper nicht mehr als ein Gramm Salz pro Tag, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Helmut Gohlke.

Fazit: Auch wenn eine salzärmere Kost zunächst vielleicht als fad empfunden wird, der Gaumen gewöhnt sich nach einiger Zeit an die gesunden Speisen. Die Nahrung sollte möglichst aus frischen Zutaten zubereitet sein. Den Salzstreuer sollte man vom Tisch verbannen, um den Salzkonsum zu drosseln. Durch eine gesunde Ernährungsweise können Gesundheitsrisiken vermindert werden. Denn auch umgekehrt ist es möglich, durch eine verringerte Aufnahme von Kochsalz Einfluss auf den Blutdruck zu nehmen und diesen zu senken bzw. auf normalem Niveau zu halten. Mit einer salzarmen Kost würden Schätzungen zufolge weniger Menschen mit Bluthochdruck eine Therapie benötigen oder an Schlaganfall oder Herzinfarkt sterben. Eine nachteilige Wirkung sei bei einer moderaten Kochsalzreduktion auf 5 bis 6 Gramm pro Tag nicht zu erwarten.

**Lassen Sie sich Ihre Gesundheit nicht versalzen!**

**Weitere Informationen: [www.dge.de](http://www.dge.de), [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)**

Mitglieder werben Mitglieder

## Empfehlen lohnt sich

**Wie rund 90 Prozent der gesetzlich versicherten Mitarbeiter von Arvato Digital Services ist auch Wolfram Hoffmann Mitglied der Bertelsmann BKK – und zwar ein äußerst zufriedenes Mitglied.**

Entsprechend empfahl Wolfram Hoffmann uns jüngst weiter – und hat nun noch mehr Grund zur Zufriedenheit: Er gewann nämlich den Sonderpreis, den wir halbjährlich unter allen Teilnehmern verlosen: einen iPod nano, natürlich gehalten in der BKK-Farbe Gelb. „Ich bin einfach rundum zufrieden mit der BKK, daher empfehle ich sie weiter“, so Wolfram Hoffmann, Mitarbeiter der Arvato Digital Services-Vorstufe bei der Überreichung des Preises durch Christian Radtke, zuständig für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit bei der BKK.

Auch im jetzt laufenden ersten Halbjahr belohnen wir erfolgreiche Empfehlungen wieder mit interessanten Sachpreisen, wie dem neuen Shell-Atlas, einer 20-€-Geldprämie oder einer Spende an die Deutsche Kinderkrebsstiftung. Zudem verlosen wir unter allen Teilnehmern erneut einen iPod nano oder alternativ einen Hubschrauberflug ([www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de)).



**Wolfram Hoffmann (links) freut sich über den Gewinn des von Christian Radtke übergebenen iPod nano der Bertelsmann BKK-Aktion „Mitglieder werben“.**

Weitere Informationen bekommen Sie online unter [www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen](http://www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen) sowie telefonisch unter **05241 80-74001**.

### Unternehmensnachrichten

## Satzungsnachtrag Nr. 5 zur Satzung der Krankenkasse

Am 21. Dezember hat der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK die Änderung der Satzung der Bertelsmann BKK Krankenkasse beschlossen. Die – ohnehin schon sehr moderate – Entschädigung der Mitglieder des Verwaltungsrats für ihre ehrenamtliche Tätigkeit, das sogenannte Sitzungsgeld, wird abgeschafft. Hiermit setzt der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK ein Zeichen der Sparsamkeit.

Der Wahltarif Krankengeld für Selbständige, Unständige und Publizisten wurde den neuen gesetzlichen Bestimmungen entsprechend angepasst. Der erhöhte Hospiz-Zuschuss wurde gestrichen, da dieser nun gesetzlich einheitlich geregelt ist.

### Satzungsnachtrag Nr. 1 zur Satzung der Pflegekasse

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat zudem die Änderung der Satzung der Bertelsmann BKK Pflegekasse beschlossen. Hier wurde die Erhebung der Beiträge rückwirkend zum 1.1.2010 an die Richtlinien der Spitzenverbände angepasst.

Beide Änderungen hat das Bundesversicherungsamt (BVA) Ende Januar genehmigt.

Im Wortlaut können Sie die Änderungen auf unserer Internetseite nachlesen: [www.bertelsmann-bkk.de/satzung](http://www.bertelsmann-bkk.de/satzung)



Planmäßiger Jahresabschluss 2009 sichert hohes Service- und Leistungsniveau – ohne Zusatzbeitrag

## Bertelsmann BKK erwartet Überschuss

Mit einem Überschuss in Höhe von rund 1 Mio. Euro – so die vorläufigen Berechnungen – wird die Bertelsmann BKK das Jahr 2009 abschließen. Sie kann so ihre Rücklagen auffüllen und das für das laufende Jahr in der gesetzlichen Krankenversicherung drohende Defizit abfedern. Einen Zusatzbeitrag wird die Bertelsmann BKK daher auf absehbare Zeit nicht erheben müssen.

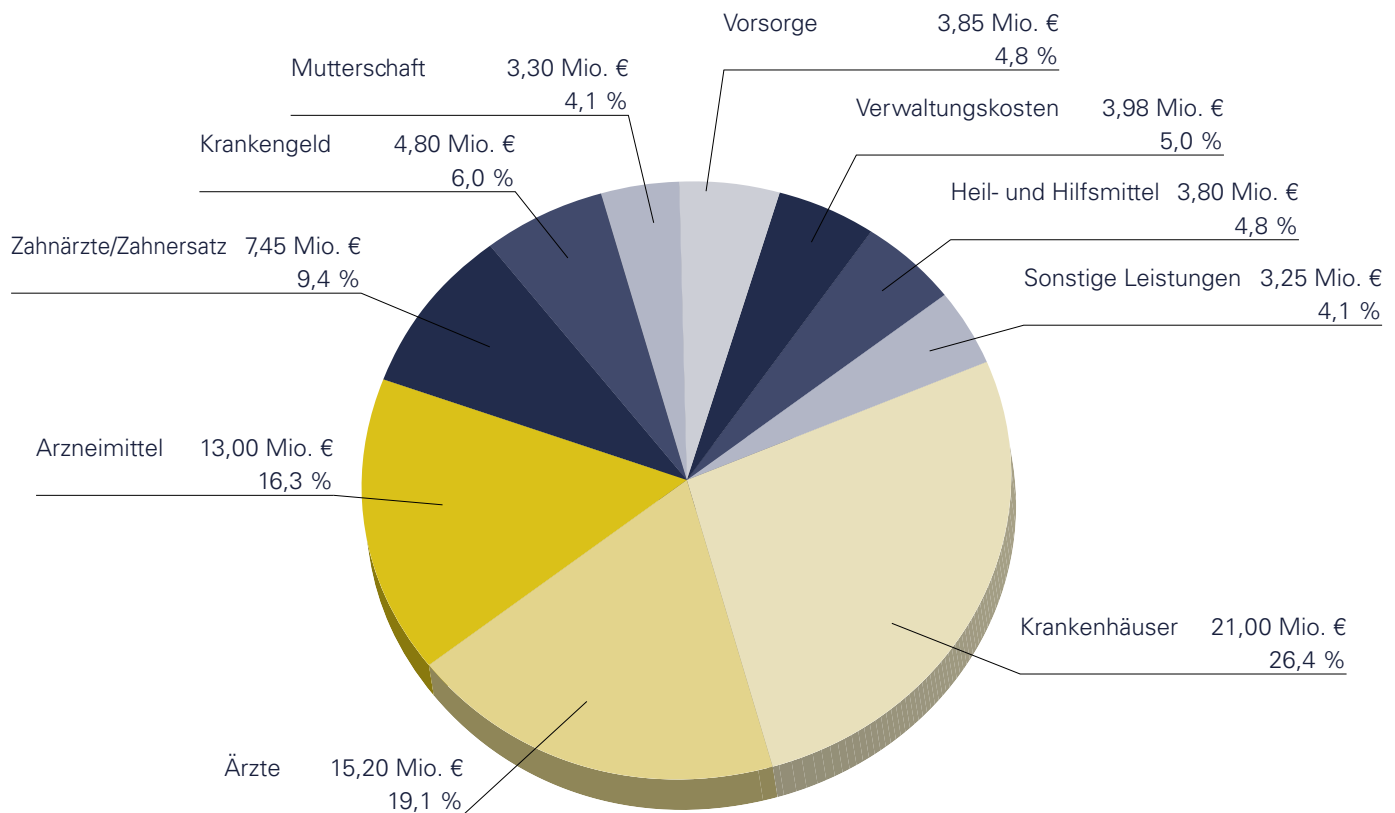
Auch wenn die BKK insgesamt einen Überschuss erzielen konnte, so sind die Leistungsausgaben pro Kopf mit 10,5 Prozent doch wieder erheblich gestiegen. Steigerungen gab es vor allem bei Arzthonoraren, Krankengeld, Arzneimitteln und Krankenhäusern.

Für den Anstieg bei den Ärzten und Krankenhäusern liegt die Ursache in der Zusage der Bundesregierung, hier etwa

6 Mrd. Euro mehr durch die Kassen zahlen zu wollen. In den letzten Ausgaben haben wir hierzu ausführlich berichtet. Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK: „Die Steigerung bei den Arzneimitteln hingegen ist mit 4 Prozent nicht so stark wie in den Vorjahren ausgefallen, hier hatten wir Gestaltungsspielraum und konnten mit Rabattverträgen erfolgreich gegensteuern.“ In Folge der Wirtschaftskrise sind darüber hinaus der Krankenstand und damit auch die Ausgaben für Krankengeld gestiegen, ohne dass wir dies wesentlich beeinflussen konnten.

Insgesamt zeichnet sich trotz der Ausgabensteigerungen in den genannten Hauptsegmenten ein erfreuliches Bild ab. Denn die Gesamtausgaben 2009 liegen mit 79,6 Mio. Euro deutlich unter den Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds in Höhe von 80,7 Mio. Euro. Hier wirken sich auch

## Die Ausgaben 2009 (vorläufig)



**Gesamtausgaben: 79,63 Mio. Euro**

die seit jeher günstigen Verwaltungskosten aus. So führt die Tatsache, dass diese rund 1/4 unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen liegen, zu einem Plus von rund 1 Mio. Euro im Jahr.

Der endgültige Jahresabschluss 2009 erfolgt im Mai. Wir werden daher in der Juni/Juli-Ausgabe noch einmal berichten. Gravierende Änderungen sind jedoch nicht mehr zu erwarten.

Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK: „Dank einer soliden und vorausschauenden Haushaltspolitik werden wir das erste Jahr unter den neuen Rahmenbedingungen des Einheitsbeitrags und Gesundheitsfonds leicht über Plan abschließen und sind für das laufende Jahr gut gerüstet, für den Fall, dass auch wir angesichts politisch gewollter Mehrausgaben für Ärzte und Krankenhäuser mit einem Defizit rechnen müssen. Aufgrund des erzielten Überschusses und vielerlei Maßnahmen zur Ausgabenstabilität stehen wir jedoch

vergleichsweise gut da und sind eine attraktive Alternative für alle, die bei ihrer Kasse einen Zusatzbeitrag zahlen müssen. Denn wir bieten nicht nur eine Versicherung ohne Zusatzbeitrag. Wir können auch unser hohes Leistungs- und Serviceniveau halten bzw. steigern durch neue Aktivitäten in der Gesundheitsförderung und Versorgung.“

**Noch bis Ende März haben die Mitglieder der Kassen, die zum 1. Februar einen Zusatzbeitrag eingeführt haben, ein Sonderkündigungsrecht.** Geht die Kündigung z. B. bei der DAK noch im März ein, kann zum 1. Juni gewechselt werden. Ein Zusatzbeitrag muss nicht gezahlt werden. Mitglieder der KKH-Allianz können das Sonderkündigungsrecht bis zum 30. April ausüben, um zum 1. Juli zu wechseln und dem Zusatzbeitrag zu entgehen. Auch nach Ablauf des Sonderkündigungsrechts kann der Kassenwechsel erfolgen. Voraussetzung ist dann allerdings, dass die Mitgliedschaft insgesamt 18 Monate bestanden hat. Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gern: 05241 80-74001 oder 0800 8074000 (freecall)

## Schlanke Strukturen

### Niedrige Verwaltungskosten – deutlich unter dem Durchschnitt

Laut einer aktuellen forsa-Umfrage im Januar 2010 ist jeder zweite gesetzlich Krankenversicherte der Meinung, dass die Krankenkassen weniger oder überhaupt nicht verantwortungsvoll mit den Beiträgen ihrer Mitglieder wirtschaften. Auf die Frage, in welchen Bereichen die Kassen am ehesten sparen sollten, nannten 69 Prozent der befragten Versicherten die „Verwaltung“. Diese macht jedoch nur einen geringen Teil der Ausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung aus. So entfallen bei der Bertelsmann BKK im abgelaufenen Jahr nur 5 Prozent der Gesamtausgaben auf die Verwaltungskosten.

### Vergleich der Verwaltungskosten in der gesetzlichen Krankenversicherung

Die Verwaltungskosten der Bertelsmann BKK werden für das Geschäftsjahr 2009 etwa 4 Mio. Euro betragen, was einem Betrag von 90 Euro je Versichertem entspricht. Er ist somit deutlich niedriger als bei anderen Kassen, so z. B. 40 Prozent niedriger als bei der DAK und 25 Prozent niedriger als der Durchschnitt der Kassen. Bei privaten Krankenversicherungen sind Verwaltungskosten im Übrigen dreifach so hoch.

Die Verwaltungskosten der Bertelsmann BKK setzen sich zusammen aus 55 Prozent Personalkosten (Gehälter, Sozialversicherungsbeiträge etc.), 28 Prozent Sachkosten (Miete, Geschäftsbedarf, Einrichtungen etc.) und 17 Prozent andere Kosten (Beiträge an Verbände, Gerichtskosten u. Ä.).

„Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK legt seit jeher großen Wert auf schlanke Strukturen und niedrige Verwaltungskosten, denn so verringern wir das Risiko eines Zusatzbeitrags. Geld, das bei anderen in Verwaltungspaläste und wenig effektive Verwaltungsstrukturen fließt, geben wir für Mehrwerte bei Leistungen und Service aus“, so Michael Aust, Leiter der Abteilung Arbeitsrecht und Koordination Personalarbeit Inland im Corporate Center der Bertelsmann AG und Vorsitzender des Verwaltungsrats der Bertelsmann BKK.

## Folgende Kassen erheben einen monatlichen Zusatzbeitrag:

### seit 1. Januar 2010:

- ▶ BKK für Heilberufe und GBK Köln: 1 % der monatlichen beitragspflichtigen Einnahmen\*

### seit 1. Februar 2010:

- ▶ DAK: 8 €
- ▶ Deutsche BKK: 8 €
- ▶ BKK Gesundheit: 8 €
- ▶ BKK Westfalen-Lippe: 12 €\*

### seit 1. März 2010:

- ▶ KKH-Allianz: 8 €

\*begrenzt auf 1 % der monatlichen beitragspflichtigen Einnahmen

Quellen: GKV Spitzenverband, eigene Recherche

## Nachfolgend veröffentlichen wir die Gehälter des Vorstandes der Bertelsmann BKK:

Vorstandsvorsitzender:

Grundvergütung: 108.027 €, variabler Bestandteil: 15.539 € (abhängig vom Grad der Zielerreichung). Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch zur privaten Nutzung; der geldwerte Vorteil wird versteuert. Der jährlich aufzuwendende Betrag für die Betriebsrente beträgt 15.403 €.

Vorstandsmitglied:

Grundvergütung: 78.642 €, variabler Bestandteil: 13.475 € (abhängig vom Grad der Zielerreichung). Es wird ein Zuschuss zu einem Dienstwagen gezahlt, der auch privat genutzt wird; der geldwerte Vorteil wird versteuert. Der jährlich aufzuwendende Betrag für die Betriebsrente beträgt 7.125 €.

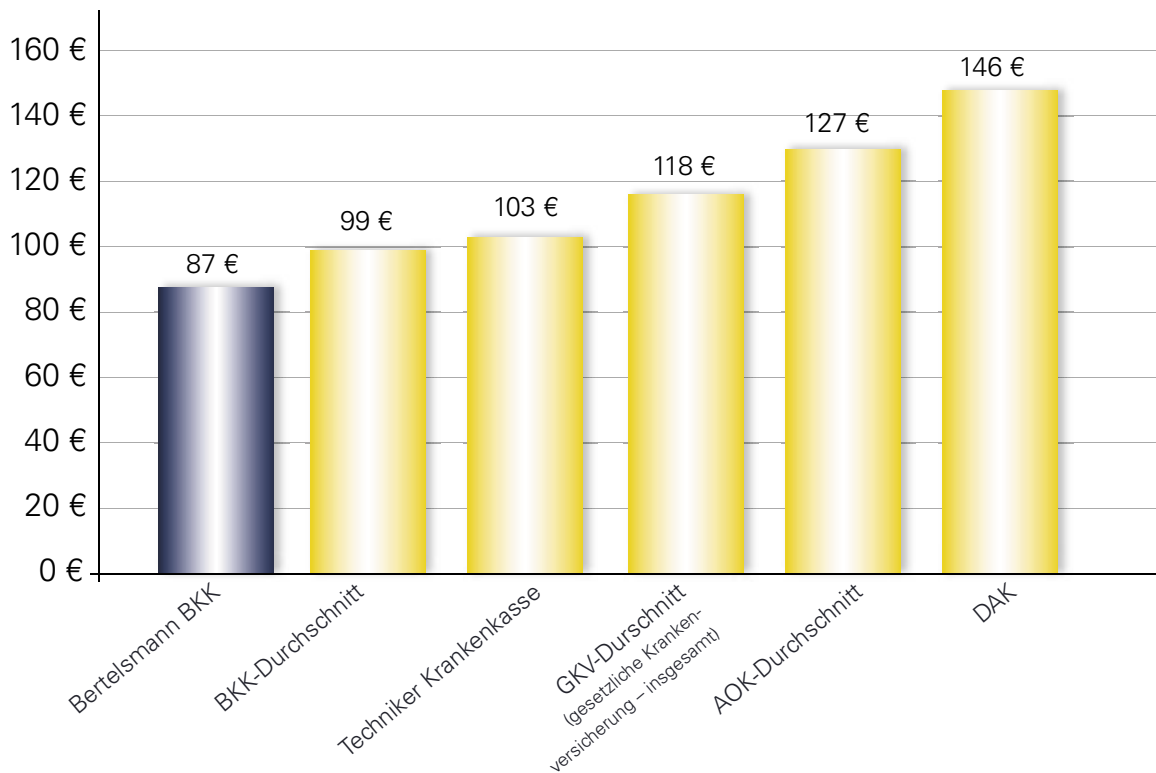
Der Vorstand ist in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Es gibt keinen Zuschuss zur privaten Versorgung, keine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit, keine vertraglichen Sonderregelungen der Versorgung und keine Regelung für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung.

Wolfgang Diembeck: „Die Bertelsmann BKK orientiert sich nach wie vor an den Entlohnungsregelungen des Corporate Center der Bertelsmann AG. Deshalb haben wir gleichermaßen auch die dort in 2009 durchgeführten Maßnahmen zur Senkung von Personalkosten umgesetzt. So wurde die Tarifierhöhung an die Belegschaft nicht weitergegeben und der Vorstand der BKK hat auf 8,4 % des Jahresgehalts verzichtet.“

## Verwaltungskosten 2008

(netto, pro Versichertem)

Da die endgültigen Verwaltungskosten für das Jahr 2009 erst im Mai 2010 feststehen, sehen Sie hier die Werte des Jahres 2008.



## Politisch gewollte Unterdeckung des Gesundheitsfonds führt zu Zusatzbeiträgen

Wenngleich die vorläufigen Finanzergebnisse der Krankenkassen insgesamt für das vergangene Jahr einen Überschuss von rund 1,1 Mrd. Euro ausweisen, haben nicht alle Kassen schwarze Zahlen geschrieben. Eine Reihe von Kassen musste daher im ersten Quartal einen Zusatzbeitrag einführen. Weitere werden folgen, denn die Einnahmen der Krankenkassen aus dem Gesundheitsfonds werden in diesem Jahr rund 4 Mrd. Euro unter den erwarteten Ausgaben liegen.

Rückblick: Seit Januar 2009 verbleiben die Beitragsgelder der Mitglieder nicht mehr bei den Krankenkassen, sondern gehen direkt weiter in den Gesundheitsfonds, der beim Bundesversicherungsamt verwaltet wird. Entsprechend der Risikostruktur der jeweiligen Krankenkassen überweist der Gesundheitsfonds Gelder zur Deckung der Ausgaben zurück an die Krankenkassen. Kassen, die mit den Geldern aus dem Fonds ihre Ausgaben nicht decken können, können einen Zusatzbeitrag von ihren Mitgliedern erheben. Da der – noch unter der großen Koalition – konzipierte

Gesundheitsfonds auf Unterdeckung angelegt ist, rechnen Experten mittelfristig mit Zusatzbeiträgen bei der Mehrzahl der Krankenkassen.

### Sparbemühungen der Politik sollen Kosten stabil halten

Um die einseitige Belastung der Versichertengemeinschaft durch verwaltungsintensive Zusatzbeiträge zu verhindern, verlangen Vertreter der gesetzlichen Krankenversicherung wirksame Maßnahmen zur Kostenbegrenzung von der neuen Bundesregierung. Gesundheitsminister Rösler hat bereits entsprechende Regelungen zur Senkung der Arzneimittelausgaben angekündigt, denn hier sind die Kosten in Deutschland im europäischen Vergleich deutlich höher. Ursache ist die freie Preisgestaltung der Arzneimittelhersteller, die Jahr für Jahr zu neuen Kostensteigerungen führt. Zudem gelangen ständig neue, immer teurere Arzneimittel auf den Markt, deren Nutzen im Vergleich zu herkömmlichen weit günstigeren Arzneimitteln, nicht belegt ist. Die Bertelsmann BKK begrüßt das Vorhaben des Ministers. „Darüber hinaus erwarten wir eine kritische Überprüfung aller Ausgabenbereiche auf Effizienz und Effektivität“, so Wolfgang Diembeck.



BKK-Medizinkompass

## Pflegenoten bieten Orientierung

Rund 2,25 Mio. Menschen in Deutschland beziehen derzeit Leistungen aus der Pflegeversicherung. Über 1,5 Mio. von ihnen werden zu Hause durch Angehörige und ambulante Dienste versorgt. Rund 750.000 Menschen hingegen leben in Pflegeeinrichtungen. Um die Pflegequalität sowohl in den ca. 10.000 Pflegeeinrichtungen als auch bei den ca. 22.000 ambulanten Pflegediensten zu sichern und transparent zu machen, hat die Bundesregierung regelmäßige Tests durch den Medizinischen Dienst und die Veröffentlichung der Testergebnisse in Form von Transparenzberichten und Pflegenoten gesetzlich verankert. Bis Ende 2010 werden daher bundesweit alle Heime und Dienste erstmalig nach dem neuen Bewertungsschema überprüft.

Inzwischen können die ersten 2.000 Testergebnisse im Internet eingesehen werden. Kunden der Bertelsmann BKK gelangen über den BKK-Medizinkompass auf [www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de) zu den Pflegenoten. Die Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung ist dort ein Angebot neben der gezielten Suche nach einem Arzt mit hoher Patientenzufriedenheit oder einer bestimmten Fachrichtung sowie einem Krankenhaus mit nachweisbar hoher Behandlungsqualität (Weisse Liste).

Die GESUNDHEIT sprach mit Thomas Kemmereit, im Hause der Bertelsmann BKK verantwortlich für den Kundenservice im Bereich Pflegeversicherung, über die ersten Erfahrungen mit den Pflegenoten.

**GESUNDHEIT:** Herr Kemmereit, wie viele Ihrer Kunden beziehen derzeit Leistungen aus der Pflegeversicherung?

**Kemmereit:** Rund 500 unserer 45.000 Versicherten sind in einem solchen Maße auf Betreuung und Unterstützung angewiesen, dass sie als pflegebedürftig gelten. Der überwiegende Teil von ihnen, nämlich 3/4, wird zuhause von Angehörigen gepflegt. Rund 130 Mitglieder unserer Versichertengemeinschaft hingegen leben in einer stationären Pflegeeinrichtung.

**GESUNDHEIT:** Haben Sie schon erste Erfahrungen mit den Pflegenoten machen können? Wie hilfreich sind diese aus Ihrer Sicht?

**Kemmereit:** Wir freuen uns, nun erstmals Transparenz über die Qualität in der Pflege zu bekommen. Denn vielfach wenden sich Kunden auf der Suche nach einem guten Pflegedienst an uns. Jetzt können unsere Kunden jederzeit und von zu Hause aus unabhängig ermittelte Testergebnisse und Noten für die Pflegeeinrichtungen ihrer Region einsehen. Zudem wird jetzt ein „Wettbewerb der Qualität“ zwischen den Heimen gefördert. Beides kommt den pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen zugute. Menschen, die vor der Wahl einer Pflegeeinrichtung für sich oder für ihre Angehörigen stehen, sollten sich aber nach Möglichkeit auch selbst ein Bild machen und vor Ort mit den Menschen in den Einrichtungen sprechen.

**GESUNDHEIT:** Jedoch regt sich auch Kritik an den Pflegenoten. „So wie der Pflege-TÜV momentan ausgestaltet ist, wird er seinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht. Dank zahlreicher Kuschelkriterien produziert er Traumnoten am Fließ-

band“, erklärte Mitte Februar der geschäftsführende Vorstand der Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung, Eugen Brysch. Er fordert K.O.-Kriterien. „Wenn etwa in einem Pflegeheim keine Maßnahmen zum Schutz vor schmerzhaften Druckgeschwüren ergriffen werden, dann darf das Heim keine gute Gesamtnote mehr erzielen können.“

**Kemmereit:** Die Kritik erscheint mir berechtigt. Alle Beteiligten sind sich einig, dass die Pflegenoten ein Schritt in die richtige Richtung sind. Hingegen ist auch klar, dass es seitens der Politik, der Pflegeeinrichtungen, der Patientenverbände sowie der betroffenen Menschen unterschiedliche Erwartungen an das neue Bewertungssystem gibt. Ich gehe davon aus, dass die wissenschaftliche Begleitung, auf die sich alle Beteiligten verständigt haben, Schwachstellen erkennt und Lösungsvorschläge erarbeiten wird. So soll insbesondere die Handhabung der Kriterien und ihre Bewertung überprüft werden. Bereits Mitte des Jahres sollen dazu wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse vorliegen. Wir werden in den nächsten Ausgaben zu neuen Erkenntnissen berichten. Bis dahin empfehlen wir, sich selbst ein Bild zu machen. In der Pflege-Suche in unserem BKK-Medizinkompass erhalten Sie Informationen zu allen Pflegeeinrichtungen bundesweit.

## Weitere Informationen:

Zu den Pflegenoten:

[www.bertelsmann-bkk.de/medizinkompass](http://www.bertelsmann-bkk.de/medizinkompass)

Achtung: Wird in Ihrem Suchergebnis kein Transparenzbericht angezeigt, liegt noch keiner für diese spezielle Einrichtung vor. Zur Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung:

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

Ihr Ansprechpartner: Thomas Kemmereit,  
Fon: 05241 80-74051, E-Mail:

[thomas.kemmereit@bertelsmann-bkk.de](mailto:thomas.kemmereit@bertelsmann-bkk.de)





Leben mit Diabetes

## Trotz Diabetes zum Olympiasieg: Matthias Steiner

**Matthias Steiner, der stärkste Mann der Welt. Seit den Olympischen Spielen 2008 in Peking sind Blitzlichtgewitter und Kameras für ihn fast normal. Doch wie ist er der geworden, der er ist? Denn Matthias Steiner hat Diabetes. Nicht zuletzt dank seiner Willenskraft und mit modernen Blutzuckermessgeräten konnte er sein Ziel – Olympiasieger im Gewichtheben zu werden – verwirklichen.**

Dabei musste er kämpfen für seinen Traum, denn vor fast neun Jahren wäre seine Karriere beinahe beendet gewesen. An seinen 18. Geburtstag denkt Matthias Steiner mit gemischten Gefühlen zurück: „Am 25. August 2000 bekam ich die Diagnose Typ-1-Diabetes. Im Spital sagten die Ärzte mir damals, das war's jetzt mit dem Gewichtheben.“ Ein Riesenschock! Mit viel zu hohen Blutzuckerwerten musste Steiner zwei Wochen lang im Krankenbett liegen, dann war der Stoffwechsel wieder stabil. Und er immer ungeduldiger: „Ich musste etwas tun, das Rumliegen hielt ich nicht aus. So krank fühlte ich mich gar nicht mehr, also wieso sollte ich nicht Sport machen dürfen?“ Gegen die Empfehlung der Ärzte stieg er noch im Krankenhaus auf einen Hometrainer und stellte fest, dass Sport auch mit Diabetes möglich ist. Unter Rücksprache mit dem Arzt nahm er dann auch das Krafttraining wieder auf. „Für mich war diese Entscheidung essenziell“, sagt Steiner. „Sport ist mein Leben und mein Traum war es, Profi-Gewichtheber zu werden. Also setzte ich alles daran, mein Ziel zu erreichen.“

### Die Krankheit

Jede achte Person in Deutschland hat Diabetes. 2007 waren es geschätzte 7,4 Millionen, das heißt rund 11,8 %. Es gibt aber auch eine sehr große Dunkelziffer – im Alter von 55–74 Jahren kommt auf jeden diagnostizierten Diabetes ein noch unentdeckter hinzu. Diabetes mellitus bezeichnet ein Krankheitsbild, bei dem der Insulinstoffwechsel gestört ist. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel. Rund 90 % aller Diabetiker haben Diabetes Typ 2. Auch wenn diese Form des Diabetes vor allem Erwachsene betrifft, sind Kinder davon nicht ausgenommen. Der moderne Lebensstil trägt v. a. zum alarmierenden Zuwachs an Diabetes-Typ-2-Erkrankungen in allen Altersschichten bei, der in den letzten Jahren zu beobachten ist. Neben zunehmendem Alter zählen insbesondere ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht zu den Hauptursachen. Beim Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, aber es wirkt nicht mehr so gut. Der Körper von Menschen mit Typ-1-Diabetes hingegen produziert gar kein Insulin mehr. Es muss ein Leben lang von außen zugeführt werden. Für jeden Diabetiker ist das regelmäßige Blutzuckermessen essenziell, um die Stoffwechsellage beurteilen und optimieren zu können. Erfolgreiches Selbstmanagement in Absprache mit Ihrem Arzt ist daher der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

## Neuer Service für Diabetiker

Sie haben Diabetes und benutzen ein Blutzuckermessgerät? Wir haben unseren Service erweitert. Im Rahmen einer Kooperation mit der aktivmed GmbH (vormals aktivshop) können wir Ihnen ein neues Blutzuckermessgerät kostenlos zur Verfügung stellen. Das GlucoCheck Pro ist technisch auf neuestem Stand. Es benötigt nur eine geringe Blutmenge, liefert genaue Daten und ist mit einem besonders großen, gut lesbaren Display ausgestattet.

Bestellen Sie Ihr neues Messgerät kostenlos bei unserem Vertragspartner – aktivmed GmbH, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine. Ein Komplett-Set inklusive Lanzetten und Teststreifen bekommen Sie umgehend zugesandt. Zukünftig können Sie zudem das nächste Rezept Ihres Arztes für Teststreifen und Lanzetten portofrei an aktivmed senden.

Bei Fragen oder eiligen Bestellungen steht Ihnen ein geschultes Diabetes-Team im Hause aktivmed zur Verfügung: Kostenfreie Rufnummer – Service-Telefon: 0800 1227777.

Selbstverständlich stehen Ihnen auch Ihre Kundenberater im Service-Team Hilfsmittel für Fragen gern zur Verfügung: 05241 80-74000.

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

1. Menschen mit Typ-2-Diabetes können zum Teil ganz ohne Medikamente auskommen. Durch einen Mix aus regelmäßigem Blutzuckermessen, Gewichtsreduktion, Bewegung und gesunder Ernährung wird versucht, den Stoffwechsel zu stabilisieren und die vorhandene Insulinwirkung zu erhöhen.
2. Mit Tabletten wird ebenfalls ausschließlich der Diabetes Typ 2 behandelt. Diese oralen Antidiabetika tragen dazu bei, dass das Insulin besser wirkt und der Blutzucker gesenkt wird.
3. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen mit Insulin behandelt werden. Sie messen ihren Blutzucker mehrmals täglich und spritzen sich entsprechend Insulin. Die konventionelle Insulintherapie (CT) gibt relativ starre Spritz- und Essenszeiten sowie Mahlzeitenmengen vor. Mit der wesentlich flexibleren intensivierten konventionellen Insulintherapie (ICT) kann der Patient im Prinzip leben wie

jeder andere auch, da er die notwendige Insulinmenge je nach Bedarf individuell dosieren kann. Die Insulinpumpentherapie (CSII) beispielsweise imitiert die natürliche Abgabe des Insulins in der Bauchspeicheldrüse. Die Insulinpumpe ist wie ein kleiner, mit Insulin gefüllter Computer, der das Medikament über ein Infusionsset abgibt, zum Beispiel in die Bauchdecke. Dafür wird die Insulinpumpe direkt am Körper getragen. Sie ist etwa so groß wie ein Kartenspiel und passt ohne Probleme in die Hosentasche.

## Diabetes und Sport

Die Erfahrungen, die Steiner mit Sport und Diabetes sammeln konnte, machten ihn zu dem, der er heute ist: der stärkste Mann der Welt. Entscheidend für seine Leistungsfähigkeit sind hierfür gute Blutzuckerwerte. Gewichtheben ist eine Schnellkraftsportart, bei der es auf Koordination und Reaktionsgeschwindigkeit ankommt. Beides ist weder mit erhöhten noch mit zu niedrigen Blutzuckerwerten gewährleistet und unter Umständen auch gefährlich. „Natürlich ist die ständige Beschäftigung mit dem Stoffwechsel lästig. Aber das Blutzuckermessen, Insulinspritzen und Berechnen der stoffwechselrelevanten Faktoren ist für einen Diabetiker nun mal so notwendig wie ein Bissen Brot.“ Die Lebensqualität erhöhe sich durch gute Blutzuckerwerte enorm, so Steiner. Eine zentrale Bedeutung misst er außerdem dem Sport bei. „Jeder sollte versuchen, regelmäßig Sport zu machen. Es muss ja nicht gleich Leistungssport sein.

Auch Bewegung im Alltag wie Treppensteigen zählt dazu. Gerade für Diabetiker ist das wichtig. Man fühlt sich gut, die Blutzuckerwerte sind besser und das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass die Diagnose Diabetes nicht das Aus ist. Mit modernem Diabetes-Management ist heute fast alles möglich.“

## Infos

Weitere Informationen zum Thema finden Interessierte in der Broschüre „Stark mit Diabetes. Das persönliche Olympiaprogramm von und mit Matthias Steiner“. Hier hat der Sportler zusammen mit seinem Trainer, einer Ernährungsexpertin und Accu-Chek ein Sport- und Motivations-Programm für Menschen mit Diabetes Typ 2 entwickelt, das man direkt anfordern kann unter 0180 2000165 (Mo. bis Fr. zwischen 8 und 18 Uhr; 6 ct/Gespräch aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, Mobilfunk max 42 ct/min).



Wir fördern Ihre Gesundheit

## Fit in den Frühling

**Mit den ersten Frühlingssonnenstrahlen erwacht unser Körper aus dem Winterschlaf. Wir haben wieder mehr Lust und Energie uns zu bewegen, auf gesündere Ernährung zu achten und die frische Luft zu genießen. Höchste Zeit also, den Winterspeck loszuwerden.**

Für mehr Bewegung bieten wir Ihnen bundesweit ein vielfältiges Sport- und Gesundheitsangebot. Angefangen bei Nordic Walking über Aqua-Fitness und Yoga oder Qi Gong ist für jeden etwas dabei. Zuschussfähige Kursangebote finden Sie in unserer Kurs-Suche unter [www.bertelsmann-bkk.de/kurse](http://www.bertelsmann-bkk.de/kurse).

### Gütersloh

Alle Versicherten in Gütersloh können seit Sommer letzten Jahres das umfangreiche Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm nutzen, und zwar unabhängig von der Betriebszugehörigkeit zum Hause Bertelsmann. In der letzten Ausgabe haben wir das jeweils zu Halbjahresbeginn startende Kursprogramm vorgestellt. Sie bekommen nun nach Ostern eine weitere Chance

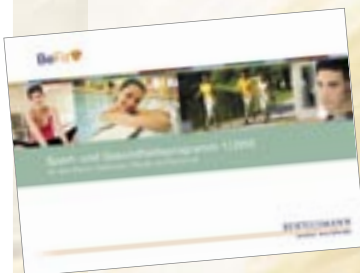
zur Teilnahme. Denn eine Reihe neuer Kurse startet nach Ende der Osterferien. Mehr Informationen: [www.befit.bertelsmann.de](http://www.befit.bertelsmann.de)

### Lassen Sie sich durchchecken

Nutzen Sie den Frühling, um Ihre Gesundheit einem ausführlichen Gesundheits-Check zu unterziehen. Unsere Versicherten ab dem Alter von 35 Jahren können sich alle zwei Jahre beim Hausarzt untersuchen lassen. Nach einer aktuellen Studie des Robert-Koch-Instituts nutzt nur rund ein Drittel der Versicherten den gesetzlichen Check-up. Untersucht wird u. a. auf Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen sowie Diabetes und Auffälligkeiten bei den Blutwerten.

### Angebot für ambitionierte Sportler

Für unsere laufinteressierten Versicherten bieten wir im Sommer 2010 in Gütersloh eine Laktat-Leistungsdiagnostik mit unserem Kooperationspartner Medisport an. Informationen zum Termin und Anmeldung unter [www.bertelsmann-bkk.de/laktat](http://www.bertelsmann-bkk.de/laktat) und im inoffiziellen Bertelsmann Läuferforum [www.schwebende-waden.de](http://www.schwebende-waden.de).



## Unsere Mehrleistungen für Sie

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deswegen bieten wir Ihnen TOP-Leistungen und belohnen Ihre Teilnahme mit einem Bonus in unserem BKK-Bonusprogramm.

Vorsorge/Früherkennung	Bewegung	Familie
Check-up-Untersuchungen (ab 35 Jahre, alle zwei Jahre)	Gesundheitskurse (bundesweit)	„Hallo Baby“ und „BabyCare“ – zur Senkung der Frühgeburtenrate
Krebsfrüherkennung	Sport- und Gesundheits- programm (GT)	Ratgeber-Portal* „GesundheitOnline“
	Kooperation mit Fitnessstudios	
Gesunder Urlaub	Ernährung	Alternativmedizin
Aktivwochen	BKK-Ernährungskurse	Homöopathie*
Reiseimpfungen*	Onlinekurs: Low Fett 30	
	Tipps & Rezepte	

\*Diese Mehrleistungen dürfen wir im BKK-Bonusprogramm nicht zusätzlich mit einem Bonus belohnen

## Neue Leistungsübersicht – neue „Fit for Life“-Broschüre

Tipp: In unserer neuen Leistungsübersicht erhalten Sie einen topaktuellen Gesamtüberblick über unser umfassendes Leistungsspektrum und unsere Mehrleistungen. In der neuen Broschüre „Fit for Life“ ersehen Sie alle aktuellen Leistungen und Mehrwerte rund um Prävention und Früherkennung.

Beide Broschüren finden Sie zum Download unter [www.bertelsmann-bkk.de/download](http://www.bertelsmann-bkk.de/download) oder bestellen Sie telefonisch unter **05241 80-74000**.



### Her mit der Frühlingsfigur

Wer abnehmen will, braucht die richtige Ernährung. Mit unserem neuen Online-Ernährungskurs Low Fett 30 lernen Sie in vier Monaten wichtige Grundlagen über Ernährung und erhalten jede Menge Rezepte und Ernährungspläne. Diese Rezepte sind übrigens für alle Familienmitglieder geeignet – es ist kein besonderer Essensplan nötig. Von den bisherigen Teilnehmern werden die wöchentlichen Lernvideos besonders gelobt, die Sie sich, wann immer Sie Zeit haben, ansehen können. Es geht nicht darum, von jetzt auf gleich von Junk Food auf Hasenfutter zu schwenken, sondern zu lernen, wie man sich jeden Tag ein kleines bisschen besser verhält. So stellt sich Stück für Stück auch mehr Wohlbefinden ein. Informationen unter: [www.bertelsmann-bkk.de/lowfett](http://www.bertelsmann-bkk.de/lowfett)

### Gefüllte Quarkknödel mit Blattspinat

Zutaten für 4 Personen  
Für die Knödel: 2 Eier, 750 g Magerquark, 150 g Haferflocken, 200 g Camembert (30 % Fett), Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver  
Für das Gemüsebett: 750 g TK-Blattspinat, 1 Zwiebel, Muskatnuss, 1 Bund Petersilie



#### Zubereitung

- Die Eier mit dem Quark und den Instant-Flocken verrühren. Den Camembert halbieren, eine Hälfte in 12 Stücke teilen, die andere Hälfte klein geschnitten zur Quarkmasse geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit nassen Händen 12 kleine Knödel formen und dabei jeweils 1 Käsewürfel in die Mitte stecken. Die Knödel in das Salzwasser geben und etwa 20 Minuten kochen lassen.
- Für das Gemüsebett den Spinat antauen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas heißem Wasser andünsten. Den Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Quarkknödel auf dem Spinatbett mit Petersilie bestreut servieren.

*Tipp: 3 Esslöffel kernige Haferflocken ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und darüber streuen.*

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 451 kcal • 14 g • Fett 23,5 g KH • 27,9 % kcal aus Fett



Ernährungsgrundsätze von Johanna Fellner

## Schluss mit Diäten

**Johanna Fellner dürfte vielen aus dem Fernsehen bekannt sein, da sie für „Tele-Gym“ im Bayerischen Rundfunk als Fitness-Profi und engagierte Trainerin vor der Kamera steht. Auch ein Buch mit dem Titel „Der Bauch muss weg“ hat die „Fitness-Queen“ veröffentlicht. Mit ihrer neuen DVD-Workout-Reihe „Johanna Fellner Edition 2009“ sagt sie überflüssigen Pfunden den Kampf an und zeigt, wie man zu einem gesunden Körperbewusstsein kommt. Zusätzlich zum Sportprogramm verrät Johanna Fellner hier ihre Ernährungsgrundsätze.**

In kurzer Zeit abnehmen und hinterher das Doppelte auf die Waage bringen – der sogenannte Jojo-Effekt ist bekannt und trotzdem tappen Menschen immer wieder in Diät-Fallen. Was passiert dabei? Der Körper wird auf „wenig“ programmiert. Er bekommt weniger Energiestoffe, hat daher weniger zu verbrennen und muss auf Reserven zurückgreifen. Also wird der Körper zunächst schlanker. Wobei in der ersten Woche erst einmal das Wasser aus den Zellen schwindet, bevor es wirklich an die Fettsubstanz geht. So werden die „Kraftwerke“ auf niedrigster Stufe betrieben. Sobald nun wieder verwertbares Material in den Körper gelangt, d. h. Sie wieder „normal“ essen, hat der Körper das Bedürfnis, „schnell speichern, sonst habe ich wieder nichts zu essen!“ Gleichzeitig sind aber alle Systeme heruntergefahren. Der Körper kann das zugeführte Material nicht verwerten. Was macht er? Speichern – und zwar in Fett! Radikaldiäten verändern so auf die Dauer das Stoffwechselsystem.

### Keine Hungerdiäten

Was hilft gegen diesen Teufelskreis? Durch mehrere kleine Mahlzeiten kommt es nicht so schnell zu Heißhungeratta-

cken. So gelingt es, generell auch weniger zu essen, da kein so starkes Hungergefühl mehr aufkommt. Halten Sie die Zwischenmahlzeiten jedoch gering. Ein Joghurt, ein Stück Obst oder etwas Gemüse reichen als Zwischenmahlzeit. Generell rät Johanna Fellner, bei der Ernährung alle Nährstoffe, d. h. Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen. Im Prinzip weiß jeder, was er nicht oder wenig essen sollte. Dennoch gibt es immer wieder versteckte Kalorienfallen. Bitte meiden Sie Fast Food, Fertiggerichte und Geschmacksverstärker, bereiten Sie Ihre Mahlzeiten am besten frisch und eigenständig zu. Wenn Sie „sündigen“, d. h. an einem Tag mal zu viel oder zu „zuckrig“ essen, legen Sie in den Tagen danach ein verstärktes Sportprogramm ein. Johanna Fellner empfiehlt Ihnen hierfür Joggen oder 1/2 Stunde Workout (z. B. mithilfe ihrer DVD-Workout-Reihe, s. S. 11). Merken Sie sich: „Input = Output“: Alles, was ich in mich „hineinspachtle“, muss auch irgendwie wieder verwertet werden.

### Was Sie über Nährstoffe wissen müssen:

**Kohlenhydrate:** Sie gelten als Energielieferanten, dienen den Zellen als Heizmaterial und sind für Denkprozesse und andere Tätigkeiten des Gehirns besonders wichtig. Kohlenhydrate werden in Zucker (Glukose) umgewandelt und aufgespalten. So gibt es Einfachzucker, Doppelzucker und Vielfachzucker. Einfachzucker wie Traubenzucker oder Fruchtzucker ist beispielsweise in Obst und Säften enthalten und geht direkt ins Blut – er liefert beim Sport schnell Energie. Doppelzucker, d. h. Stärke und Haushaltszucker, enthalten in Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Kuchen, Süßigkeiten, Pudding etc., hat die Eigenschaft, leicht verarbeitet zu werden. Das ist eigentlich unproblematisch, nur bei einem Überschuss an Kohlenhydraten wird Doppelzucker in Fett umgewandelt und gespeichert. Daher macht es

Sinn, Doppelzucker nur in Maßen zu genießen. Langkettige Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Vollkornbrot, Reis, Hülsenfrüchten und Vollkornflocken vorkommen, werden im Körper als langfristige Energielieferanten verwertet. Dieser Prozess regt die Darmtätigkeit und die Zellen an. Der Magen hat lange zu tun und verlangt nicht so schnell nach Nachschub. Langkettige Kohlenhydrate am besten morgens oder mittags essen, damit Sie über den Tag Energie haben und der Körper optimal verdauen kann.

**Fett:** Man unterscheidet hier zwischen gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Generell wird gesagt, dass gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Bratenfett, Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Margarine und Aufstrichen etc. vorkommen, nur mit Bedacht genossen werden sollten. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den Körper lebensnotwendig, können aber nicht selbst aufgebaut und müssen daher durch Nahrung zugeführt werden. Diese hochwertigen Fette kommen vorwiegend in pflanzlichen Fetten wie Öl vor. Es gilt jedoch: 70 g Fett pro Tag sind ausreichend.

**Eiweiß:** Es gibt 20–25 Aminosäuren (kleinste Eiweißbausteine), 8 davon sind essentiell, der Körper kann sie also nicht selbst herstellen. Eiweiß muss täglich aufgenommen werden, da es nicht gespeichert werden kann. Tierische Eiweiße finden sich in Quark, Eiern, Fisch, Fleisch, Milch, Milchprodukten. Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse enthalten pflanzliches Eiweiß. Man sollte möglichst sowohl tierisches als auch pflanzliches Eiweiß zu sich nehmen.

**Wasser:** Nehmen Sie täglich mindestens 2,5 l Flüssigkeit zu sich. Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees und verdünnte Obstsafts sind hier zu empfehlen. Kaffee und schwarzer Tee sollten nur mit Bedacht genossen werden. Vorsicht ist ebenfalls bei Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränken geboten, da sie viel Zucker enthalten.

**Mineralstoffe und Vitamine:** Diese Stoffe kommen v. a. in Obst, Gemüse, Getreide, Säften und Mineralwasser vor. Empfehlenswert ist, 1 Portion Gemüse (ca. 200 g), mindestens 1 Portion frische Rohkost und mindestens 1–2 Stück Obst am Tag zu essen.

**Informieren Sie sich auch über die Angebote Ihrer BKK. Unter: [www.bertelsmann-bkk.de/ernaehrung](http://www.bertelsmann-bkk.de/ernaehrung) oder in der neuen Broschüre „Fit for Life – das Gesundheitsprogramm“.**

## Zu gewinnen:

### 1. Preis: Ein Sport- und Wellnessaufenthalt für 2 Personen im Wert von 1.500 €!

Wir verlosen unter unseren Lesern einen Aufenthalt im 4-Sterne-Wellness Hotel Eiger in Grindelwald (Schweiz). Enthalten sind 3 Übernachtungen für 2 Personen



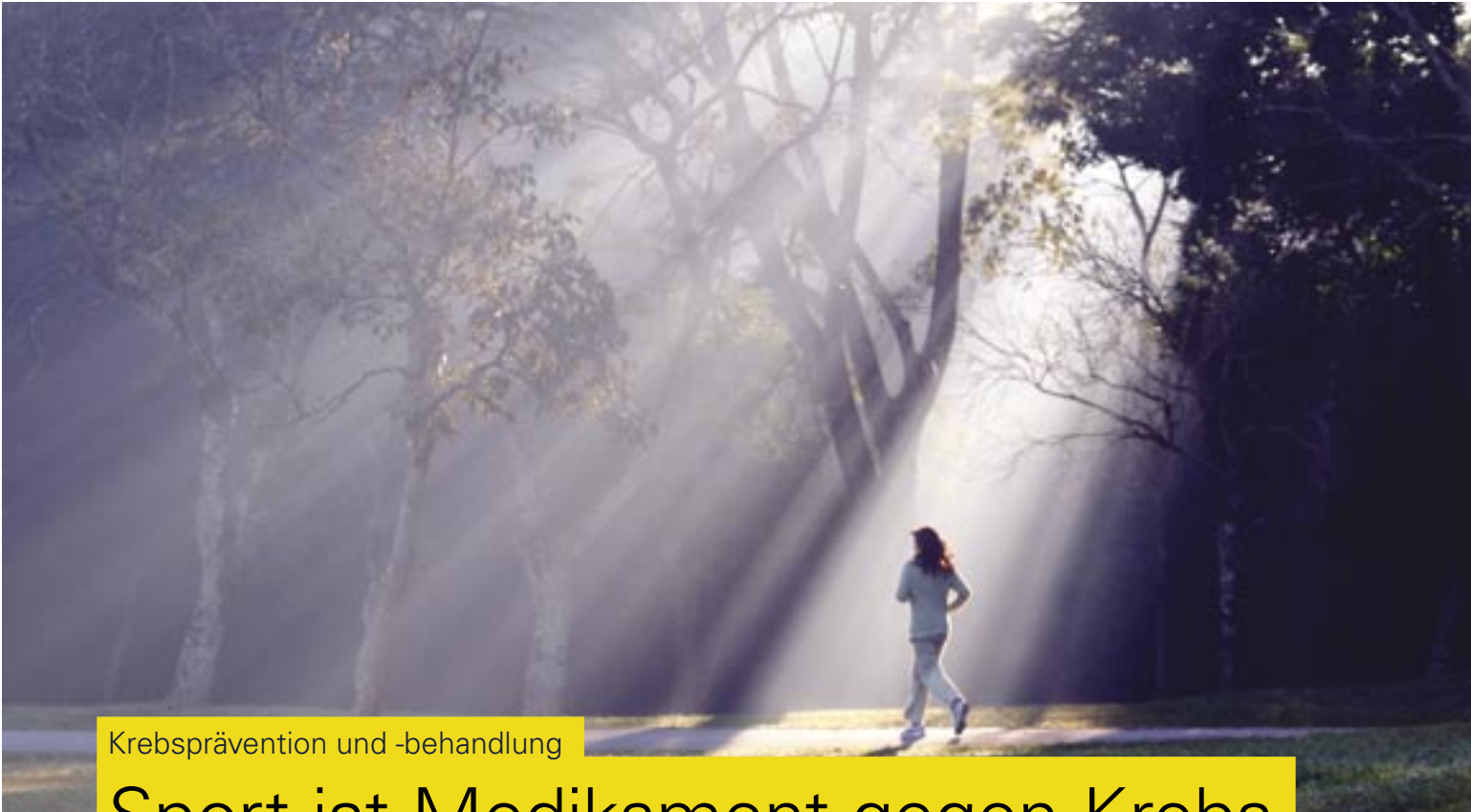
im Berg-Doppelzimmer, ein „Carpe Diem“-Wellness-Getränk zur Begrüßung, Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und großer Auswahl an einheimischen Spezialitäten und Abendessen im hoteleigenen Restaurant. Genießen Sie 45 Minuten Entspannung pur im Blütenpool – einem Whirlpool mit Frischwasser – und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Ferner können Sie die Wellness-Oase mit Bäderlandschaft, betreutem Fitness-Raum und Club-Lounge frei nutzen. Aktive Entspannung finden Sie bei Pilates, Yoga oder Nordic Walking (je nach Tagesprogramm). Nachmittags gibt es gratis Kaffee und Kuchen.

### 2.–6. Preis: Aus der „Johanna Fellner Edition 2009“, der 5-teiligen DVD-Workout-Reihe, je eine DVD im Wert von ca. 15 €

„Der ultimative Fat-Killer“, „Das ultimative Core-Workout“, „Das ultimative Rücken-Workout“, „Das ultimative Yoga-Workout“ oder „Das ultimative Bauch-Beine-Po-Workout“ haben für jeden die richtige Lösung parat. Johanna Fellner kennt für Problemzonen des menschlichen Körpers die ultimative Verbesserungsmöglichkeit: Sei es, um ein paar Pfunde purzeln zu lassen, mit klassischen Ausdauerübungen oder mit der ganzheitlichen Methode des sogenannten „Core-Workouts“, welches den ganzen Körper kräftigt, von Kopf bis Fuß. Mit diesen Übungen werden die Gelenke und die Wirbelsäule gestärkt und neue Muskeln aufgebaut. Auch wenn Ihr Rücken schmerzt, gibt es Hilfe. Darüber hinaus hat Johanna Fellner für die klassischen Problemzonen Bauch, Beine und Po ein effektives Programm nach Muskelgruppen aufgebaut. Wer es ein wenig relaxter, aber dennoch sportlich angehen lassen möchte, vertreibt mit Yoga den Stress aus Seele und Körper.



Einfach anrufen unter der Nummer 01378 40504-3 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz/Mobilfunk ggf. abweichend) und das Stichwort „Johanna Fellner“ unter deutlicher Nennung Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Ihrer Telefonnummer durchgeben. Einsendeschluss ist der 25.4.2010. Viel Glück!



Krebsprävention und -behandlung

## Sport ist Medikament gegen Krebs

**Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein, ist aber mittlerweile wissenschaftlich erwiesen: Dreimal wöchentlich Sport treiben reduziert das Risiko, an Brust- oder Darmkrebs zu erkranken, um 30 Prozent.**

Darm- und Brustkrebs sind eindeutig die häufigsten Krebsarten in Deutschland mit jährlich mehr als 120.000 Neuerkrankungen. Häufig handelt es sich hier um übergewichtige Personen. Auch Rauchen ist ein Risikofaktor für Darmkrebs. Das Risiko für beide Krebsarten kann durch regelmäßige körperliche Aktivität gesenkt werden. Interessanterweise spielt Bewegung eine größere Rolle als Ernährung, gerade bei Darmkrebs. Auch bereits an Krebs erkrankten Menschen kann Sport helfen, die heimtückische Krankheit zu besiegen. „Regelmäßige körperliche Bewegung führt zu gesteigerter Fitness und reduziert die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung“, so Professor Martin Halle, ärztlicher Direktor der Sportmedizin an der TU München. Übelkeit, Erbrechen und chronische Müdigkeit – Begleiterscheinungen der medizinischen Therapie – reduzieren sich und werden besser vertragen, wenn Patienten sich regelmäßig leicht sportlich betätigen.

Zum Beispiel 30–60 Minuten zügiges Spaziergehen pro Tag. Das Training muss allerdings individuell abgestimmt werden und darf nicht zu einer Überlastung führen. Gerade während der Chemotherapie und Bestrahlung sollte darauf geachtet werden. Hier kann auch zusätzlich ein moderates

Kraft-Training sinnvoll sein. Personen, die Operation und Chemotherapie hinter sich haben, sollten langsam an die tägliche körperliche Belastung herangeführt werden. „Ziel sind 45 Minuten pro Tag mit durchaus höherer Intensität. Man muss in leichtes Schwitzen kommen, damit sich die positiven Effekte einstellen.“

Aber auch Gesunden empfiehlt Professor Halle, mindestens dreimal in der Woche Sport zu treiben. Das wirkt sich positiv auf Energiebilanz, Hormonhaushalt, Insulinspiegel und Immunsystem aus.

Ganz besonders bei Darmkrebs senkt regelmäßiger Sport die 5-Jahres-Sterblichkeit um bis zu 30 %. „Das ist mehr, als man durch eine zusätzliche Chemotherapie erhoffen kann“, äußerte Professor Halle. Er fordert deshalb: „Bewegung als Therapiekonzept sollte einen festen Stellenwert in der Krebsbehandlung erhalten – so wie ein Medikament.“

Dennoch bleibt Krebs nach wie vor eine lebensbedrohliche Krankheit. Der Sport kann natürlich keine spezielle Krebstherapie ersetzen. Er wirkt aber ergänzend. „Körperliche Aktivität gibt Krebspatienten die Möglichkeit, vom passiven zum aktiven Patienten zu werden und so selber etwas gegen die Erkrankung und für die Genesung zu tun“, und sie vermittelt ein neues Körpergefühl, Selbstbewusstsein und Kraft für die schwere Zeit.

Früherkennung vermeidet Darmkrebs

## Kostenloser Test für BKK-Versicherte ab 30



Was haben Prominente von Reinhold Messner über Sandra Maischberger bis Atze Schröder gemeinsam? Sie setzen sich für das Ziel der Felix Burda Stiftung ein, die Darmkrebssterblichkeit in Deutschland zu senken. Ihr Motto: „Es gibt Dinge, gegen die ist man einfach machtlos. Darmkrebs gehört nicht dazu.“

**Mehr als 90 Prozent der Darmkrebsfälle könnten durch Früherkennung verhindert oder geheilt werden. Bei keiner anderen Krebsart bietet die Früherkennung derart große Chancen.**

Die Bertelsmann BKK hat daher bereits vor einigen Jahren ihr Angebot zur Darmkrebsfrüherkennung um einen hochwertigen Test erweitert.

Kunden der Bertelsmann BKK erhalten bereits ab 30 Jahren (sonst erst ab 50) eine Möglichkeit zur Darmkrebs-Früherkennung. Bestellen Sie unter [www.bertelsmann-bkk.de/testset](http://www.bertelsmann-bkk.de/testset) Ihren kostenlosen Stuhltest und verschaffen Sie sich Gewissheit. Das Testset wird Ihnen bequem nach Hause geschickt. Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der BKK: „Unser Test ist zudem etwas aussagekräftiger als der herkömmliche beim Arzt erhältliche Schnelltest. Dazu nimmt man zu Hause eine Stuhlprobe und sendet diese im dafür vorgesehenen Testset zur Auswertung an unseren Kooperationspartner CARE diagnostica. Selbstverständlich gilt der Datenschutz: Das Testergebnis wird ausschließlich dem Teilnehmer geschickt.“

Für die Bestellung ist die Versichertennummer, die auf der Versichertenkarte zu finden ist, nötig. Wer nicht bei der Bertelsmann BKK versichert ist, kann den Test gegen eine Selbstkostengebühr von 10 Euro online bestellen. Informationen hierzu finden sich ebenfalls auf der Internetseite der BKK.

### Holen Sie sich Ihr Testset

Für Kunden ist der Test auch bei der BKK erhältlich. Bestellung und weitere Informationen:

[www.bertelsmann-bkk.de/testset](http://www.bertelsmann-bkk.de/testset)

Allgemeine Informationen: [www.darmkrebsmonat.de](http://www.darmkrebsmonat.de)





Klare Grenzen setzen

## Legale Droge Alkohol

**Ob bei Feiern, zu Mahlzeiten oder zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag – Alkohol wird zu vielerlei Anlässen getrunken. Die Grenze vom nicht gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum zum Alkoholmissbrauch oder gar zur Alkoholabhängigkeit verläuft oft fließend. Dabei ist das Gesundheitsrisiko für junge Menschen besonders groß.**

Mit lockeren Sprüchen werden die Suchtgefahren des Alkoholkonsums oft verdrängt. Dafür sorgt auch die Werbung, die jährlich Unsummen an Kosten verschlingt. Dabei gelten in Deutschland etwa 1,3 Mio. Menschen als alkoholabhängig, bei rund 2 Mio. liegt gefährlicher Alkoholmissbrauch vor und über 10 Mio. Menschen betreiben einen riskanten Konsum. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen weist darauf hin, dass Rauschtrinken wie „Binge Drinking“ und „Komasaufen“ ein zunehmend gefährlicher Trend unter Kindern und Jugendlichen ist. Mit „Flatrate“-Partys und ähnlichen Lockangeboten werden gerade junge Menschen zum exzessiven Trinken verleitet. Doch nach dem Jugendschutzgesetz ist Alkohol für unter 16-Jährige verboten.

Für Spirituosen gilt dieses Verbot bis 18 Jahre. Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erklärt: „Eltern dürfen sich nicht scheuen, ihren Kindern im Umgang mit Alkohol klare Regeln und Grenzen zu setzen.“

### Vorbildfunktion und Verantwortungsgefühl

Die Beliebtheit und weite Verbreitung alkoholischer Getränke erklärt sich nicht zuletzt durch die meist angenehm empfundene Wirkung eines mäßigen Konsums. So wirkt Alkohol in der Regel anregend und stimmungssteigernd. Dennoch sind Alcopops & Co. keine Garantie für einen gelungenen Abend. Bei größeren Mengen kann die heitere Stimmung rasch in Gereiztheit, Aggressivität und Gewalt umschlagen. Schon ab einem Glas Bier (0,3 l) sind Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft ansteigt. Alkoholbedingte Selbstüberschätzung führt nicht selten zu Unfällen im Straßenverkehr sowie zu strafbaren Handlungen. Als besonders gefährdet gelten junge Leute mit geringem Selbstwertgefühl und mangelnder Anerkennung. Probleme

in Familie, Schule bzw. Ausbildung können sie dazu verleiten, sich durchs Trinken von Schwierigkeiten abzulenken und sich in der Clique Bestätigung zu holen. Eltern und Erwachsene tragen hier eine besondere Verantwortung und haben Vorbildfunktion. Denn jeder Alkoholkonsum, der soziale, psychische und gesundheitliche Folgen hat, zählt zum schädlichen Alkoholmissbrauch.

### Wie wirkt Alkohol?

Alkohol ist ein Zellgift. Es verteilt sich über das Blut im ganzen Organismus, greift die Körperzellen an und schädigt die Organe. Am empfindlichsten reagiert das Gehirn. Alkohol beeinträchtigt nicht nur die Informationsweiterleitung zwischen den Nervenzellen, sondern, im Gehirn wird abhängig von der Dosis, der Botenstoff Dopamin freigesetzt, ein Stoff, dem man – ähnlich wie bei Heroin, Nikotin oder Kokain – eine „belohnende“, süchtig machende Wirkung zuschreibt. Während Frauen bis zu 12 g (z. B. 0,1 l Wein oder Sekt) an nicht mehr als fünf Tagen in der Woche zu sich nehmen können, ohne ihrer Gesundheit zu schaden, liegt der Grenzwert für Männer bei gleichem Körpergewicht doppelt so hoch. Es stimmt also, dass Frauen schneller betrunken werden als Männer. Da der Flüssigkeitsanteil im weiblichen Körper geringer ist, steigt die Alkoholkonzentration im Blut bei Frauen schneller an. Die Höchstgrenzen gelten aber nur für gesunde Erwachsene. Heranwachsende, deren Organismus sich in der Entwicklung befindet, reagieren sehr viel empfindlicher. Es gilt: Je früher Jugendliche mit dem Alkoholtrinken beginnen, umso mehr gesundheitliche Schäden riskieren sie.

### Komasaufen & Co.

Im Vergleich zum Körper eines Erwachsenen baut der Organismus von Kindern und Jugendlichen Alkohol sehr viel langsamer ab. Heranwachsenden fehlt das Enzym MEOS (Mikrosomales Ethanol-Oxidations-System), welches erst gebildet wird, wenn der Blutalkoholspiegel des Menschen längere Zeit oder des Öfteren über 0,5 Promille liegt. Bei den ersten Trinkversuchen führt bereits eine geringe Anzahl an alkoholischen Getränken zu einem rasch ansteigenden Blutalkoholspiegel. Vergiftungserscheinungen, Ohnmacht, im Extremfall sogar Tod sind bekannte Folgen. Nehmen junge Menschen in kurzer Zeit viel Alkohol auf wie beim sogenannten Komasaufen, reagiert das Gehirn irgendwann mit einem Blackout. Schon bei einem Blutalkoholgehalt von 1 Promille kann es zu enormen Ausfallerscheinungen

kommen. Dazu kommt, dass dem natürlichen Abwehrsystem beim Schnell-Trinken keine Zeit bleibt, mit den bekannten Abwehrmechanismen wie Ekel oder Erbrechen zu reagieren. Fällt der Trinker ins Koma, kann es bereits zu spät sein.

### Prävention, Aufklärung, Selbstkontrolle

Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern ist der Alkoholkonsum bei uns sehr hoch. Die BZgA versucht mit Aufklärung und Suchtprävention entgegenzuwirken. Mit dem Ratgeber „Alkohol – reden wir drüber!“ werden Eltern dabei unterstützt, eine eindeutige Haltung gegen unverantwortlichen Alkoholkonsum einzunehmen. Gleichzeitig sollten Eltern für die Sorgen und Probleme ihrer Kinder offen sein und regelmäßig das Gespräch mit ihnen suchen. In einer Lebensumwelt, in der Kinder sich sicher und verstanden fühlen, können sie auch Herausforderungen und Konflikte besser meistern.

Der Ratgeber „Alkohol – reden wir drüber!“ sowie weitere Informationsbroschüren zum Thema Alkohol können unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) eingesehen werden.

## 5 Regeln für mehr Verantwortung im Umgang mit Alkohol

- ▶ Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- ▶ Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei.
- ▶ Trinken Sie in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol: am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, wenn Sie Medikamente nehmen. Auch in der Schwangerschaft sollte grundsätzlich auf Alkohol verzichtet werden.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Alkohol für Kinder nicht zugänglich ist.
- ▶ Dulden Sie grundsätzlich keinen Alkoholkonsum bei Kindern, auch nicht das Probieren oder Nippen am Glas der Erwachsenen.

## Wichtig!

**In der Schwangerschaft muss generell auf Alkohol verzichtet werden (bitte informieren Sie sich hierzu auf [www.fasworld.de](http://www.fasworld.de) oder fordern Sie die Broschüre „Lebenslang durch Alkohol“ bei der BKK an: 05241 80-74000.**

## Anschriften

### Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

Berliner Straße 84, 55276 Dienheim  
Tel: 06133 3543 (Mo bis Do 8.30–13.30 Uhr)  
Fax: 06133 924557  
E-Mail: pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de  
Internet: www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

### Bundesverband Zecken-Krankheiten (BZK)

Olgastraße 11, 71088 Holzgerlingen  
Tel: 07031 7249355  
E-Mail: info@bzk-online.de, Internet: www.bzk-online.de

### FASworld e. V.

Hügelweg 4, 49809 Lingen, Tel.: 0591 7106700  
E-Mail: info@fasworld-ev.de,  
Internet: www.fasworld-ev.de  
FAS = Fetales AlkoholSyndrom: geistige und körperliche Fehlentwicklungen des ungeborenen Kindes durch Alkohol in der Schwangerschaft

### Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin  
Tel: 030 2593795-0 (Mo bis Do 9–18, Fr 9–15 Uhr) oder  
01803 171017, (Alzheimer-Telefon; 9 ct/min)  
Fax: 030 2593795-29  
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de  
Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Themenübergreifende Informationen zu Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin, Internet: www.nakos.de

## Buch-Tipp



### Mein Kneipp-Buch

Gesund und schön mit der Natur  
Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung, innere Balance  
von Michaela Merten, Südwest Verlag, München, 176 S., 60 farb. Abb. geb., Klappenbroschur, ISBN: 978-3-517-08578-4; 14,95 €

Michaela Merten, Kneipp-Botschafterin der Kurstadt Bad Wörishofen, erläutert gemeinsam mit dem Apotheker und Kneipp-Experten Dr. Hans-Horst Fröhlich in dem reich bebilderten Ratgeber „Mein Kneipp-Buch“ ihre persönlichen Favoriten der Kneipp-Therapie. Ein Nachschlagewerk, das kurze, prägnante und praxisorientierte Impulse zur Heilkraft des Wassers gibt, zum Leben in Bewegung, zur Anwendung von Heilkräutern, wie man innere Balance findet und sich köstlich und gleichzeitig ausgewogen ernährt.



### Alzheimer

#### Das Erste-Hilfe-Buch

von Margot Unbescheid, Gütersloher Verlags-haus, 159 S., Paperback, Klappenbroschur, ISBN 978-3-579-06884-8; 14,95 €

Mit der Nachricht von der Alzheimer-Erkrankung eines Familienmitgliedes endet das gewohnte Leben. Margot Unbescheid weiß, wovon sie spricht: In ihrem „anderen Leben“ ist sie damit beschäftigt, ein Elternteil davon abzuhalten, die Sessel im Wohnzimmer oder das Wäschefach im Schrank als Toilette zu benutzen. In ihrem Buch bietet sie eine erste Hilfe für alle, die die niederschmetternde Diagnose erhalten haben und sich fragen, wie es nun weitergehen soll. Ein Buch, in dem endlich über die Realität im Alltag von Alzheimer-Betroffenen berichtet wird.

## IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

**Herausgeber:** AGIS Verlag GmbH, Baden-Baden. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen und Verbände zeichnen diese verantwortlich.

**Redaktion:** Karin Grochowiak (Chefredakteurin), Priska Sellung-Sylla  
**Sekretariat:** Laura Frank  
**Artdirector:** Martin Grochowiak  
**Layout:** Elisabeth Langfort

**Lektorat:** Dagmar Oldach  
**Bildnachweis Titel:** Archiv  
**Verlag und Vertrieb:** AGIS Verlag GmbH, Geschäftsleitung: Karin Grochowiak, Beda Sellung

**Anschrift:** Ooser Luisenstr. 23, 76532 Baden-Baden, Tel. 07221 9575-0, Fax 07221 66810, E-Mail: info@agis-verlag.de

**Druck:** Weiss-Druck, Monschau  
© AGIS Verlag GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK.

Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik oder dgl., an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

**Preisrätzel:** Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Auf Wunsch wird das jeweilige Gewinnerverzeichnis gegen Erstattung des Briefportos zugesandt. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels in der letzten GESUNDHEIT: VENENFIT AUCH IM WINTER



Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–20 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **30.4.2010** (Einsendeschluss) eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

Bertelsmann BKK  
 Stichwort: GESUNDHEIT  
 33311 Gütersloh  
 Fax: 05241 972680-37  
 E-Mail: gesundheit@bertelsmann-bkk.de



## 1 x RUNNER'S WORLD-Jahresabo

**Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir:**

RUNNER'S WORLD – das größte Laufmagazin der Welt. In jeder Ausgabe Tipps zu effektivem Training, Gesundheit und optimaler Ernährung, interessante Porträts, faszinierende Foto-reportagen und die Termine der wichtigsten Laufveranstaltungen.

RUNNER'S WORLD erscheint zwölfmal im Jahr im mehrheitlich zu Gruner+Jahr gehörenden Motor-Presse Verlag. Bertelsmann-Mitarbeiter können den Titel zu Vorzugskonditionen abonnieren.

## 5 x je ein Buch „Komm, wir gehen raus“

**Mit Kindern aktiv sein: forschen, entdecken, basteln, spielen**

Dieses Buch aus dem Kösel-Verlag enthält einen Schatz an originellen Spielideen für jede Jahreszeit, der Kinder raus ins Freie lockt und zum Forschen, Basteln und Spielen einlädt.



### Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Der GEO Kalender „Traumpfade“ schmückt die Wände von Hannah Ravens in Halver. Über je ein Männer-Kochbuch aus dem Mosaik-Verlag in der Verlagsgruppe Random House dürfen sich freuen: Doris Reinert aus Versmold, David König aus Diethofen, Christina Adomako aus Düsseldorf

säubern	▽	Nachricht	römisches Gewand	▽	Garten-gerät	▽	Droh-wort	▽	tropische Baum-eidechse	dt.-amer. Physiker, † 1955	▽		
erhöhte Galerie	▷	▽			▽		Futteral	▷	10				
▷		12								Wüste in Nordafrika			
Wild-park			Krafffahr-erorganisation (Abk.)	▷		2	ehem. brasil. Fußball-star			russ. Atom-rakete (... 20')	▷	7	
▷			Apfel-wein-krug				griff-bereit	▷	13				
Ge-zeiten-strom			5	Anrufen Gottes	▷				15	kleine Kneipe (franz.)		3	
auf-hören	▷					16	Metier			Meeres-bucht	▷		
▷		17	baumge-säumte Straßen		Sitz des Denkver-mögens	▷							
schmal	laut schreien	franz. Welt-geistlicher	▷	▽			musli-mischer Name für Jesus'	▷			1	Kon-serven-gefäß	
füllig	▷	▽				14			eine Fleisch-speise		Be-hälter	▽	11
▷					Ge-treide-groß-speicher		folgich (latein.)	▷	▽		▽		
Brat-rost		China-gras		an-ständig, ernst-haft	▷								
Ein-siedler	▷	▽					9	Fest-saal in Schulen		Hptst. von New Mexico (Santa ...)	▷		
▷				deutsche Vorsilbe			ehem. Schwed. Pop-gruppe	▷				Spiel-karten-farbe	▽
Vor-haben			8	ver-gangen, vorbei	▷								
unbe-stimmter Artikel	▷						arab. Märchen-figur (... Baba')	▷		4	derart	▷	6
indischer Staats-mann † 1964	▷						Furcht	▷					

**LÖSUNG:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

A portrait of comedian Atze Schröder, a man with curly brown hair and glasses, wearing a dark blue polo shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a plain, light grey.

# WENN ES UM DARMKREBS GEHT, HÖRT BEI MIR DER SPASS AUF.

Ruhrgebietslegende Atze alias Atze Schröder, Comedian

Darmkrebs ist zu 100% heilbar, wenn er rechtzeitig entdeckt wird. Deshalb geht auch Atze Schröder zur Vorsorge. Die tut nicht weh, dauert nur 20 Minuten und danach hat man die nächsten 10 Jahre Sicherheit. Mehr Informationen unter [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

Spendenkonto: Felix Burda Stiftung | Kontonummer 7 300 323 01 | BLZ 68080030 | Commerzbank Offenburg



**FELIX BURDA  
STIFTUNG**