

# Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

61. Jahrgang Nr. 2  
Juli 2010  
ZKZ 43016 · 28

**93 % Gesamt-  
zufriedenheit!**  
Herzlichen Dank  
allen Teilnehmern der  
Kundenumfrage  
2010!



BKK-Arztbewertung –  
neue Ergebnisse  
online

Kaiserschnitt  
auf Wunsch –  
wir informieren

Mountainbiken  
am Weissensee –  
zu gewinnen

**Bertelsmann BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

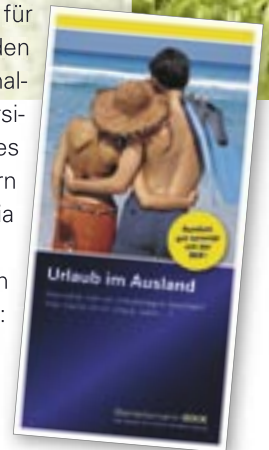


## Gesundheit auf Reisen

Planen Sie gerade Ihren Sommerurlaub? Denken Sie an eine Reisekrankenversicherung. Wir können Ihnen über unseren Kooperationspartner Barmenia ein attraktives Angebot vermitteln. Für nur wenige Euro minimieren Sie somit Ihr finanzielles Risiko erheblich.

PLUS Reiseimpfschutz: Als eine von wenigen Kassen tragen wir einen Großteil der Impfkosten für private Auslandsreisen. Welche Impfungen ratsam sind, erfahren Sie durch unseren Kooperationspartner CRM – Centrum für Reisemedizin. Folgen Sie dazu dem folgenden Link: [www.bertelsmann-bkk.de/urlaub](http://www.bertelsmann-bkk.de/urlaub). Dort erhalten Sie auch Informationen zur Reisekrankenversicherung. Wichtige Tipps enthält auch unser neues Faltblatt „Urlaub im Ausland“, das wir Ihnen gern zusammen mit den Informationen der Barmenia zukommen lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Kundenberater im Service-Team Leistungen: Fon **05241 80-74000**



## Inhalt

### Studie

- Können viele Überstunden unser Herz gefährden? .... 04  
Rote Karten für WM-Produkte ..... 05

### Medizin

- Eine Krankheit unter falschem Namen – PAVK ..... 06

### 5 am Tag

- Wenn der kleine Hunger kommt... ..... 08

### Schule

- Die gesunde Schultüte ..... 09

### Service

- BKK-Arztbewertung geht in die zweite Runde ..... 10  
Kundenbefragung 2010:  
Ausgezeichnete Gesamtzufriedenheit ..... 11  
Elektronische Gesundheitskarte ..... 12  
RTL: Neue Telefonnummer ..... 12

### Vorsorge

- Haut schützen – Sonne genießen ..... 13  
Wir fördern Ihre Gesundheit ..... 14  
Vorsicht Blutsauger!  
Zeckengefahr im Haus und Garten ..... 16  
BKK-Bonusprogramm endet am 31. Dezember ..... 17

### Leben

- Kaiserschnitt auf Wunsch:  
mittlerweile fast die Regel? ..... 18

### Freizeit

- Umweltschutz und Biken: Weissensee in Kärnten ..... 20  
Geo-Variete: Lachen ist gesund! ..... 21

### Ratgeber

- ..... 22  
Gewinn-Rätsel ..... 23



## Liebe Leserinnen und Leser,

gut gestartet ist Ihre Bertelsmann BKK in das Jahr 2010. Auf ein sehr gutes Ergebnis bei der Kundenbefragung im März, nämlich 93 % Gesamtzufriedenheit – bei einer außerordentlich hohen Beteiligung von rund 29 %, folgte jüngst der planmäßige Abschluss des Geschäftsjahres 2009 mit einem Überschuss der Einnahmen. Und auch im ersten Halbjahr 2010 liegen wir mit unseren Ausgaben planmäßig wieder unter den Einnahmen. Wir haben somit nicht nur überaus zufriedene Kunden, sondern auch ein gesundes Fundament und eine gesunde Perspektive.

Dennoch beobachten wir die Diskussionen rund um die Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung in den letzten Wochen mit Sorge. Bei Redaktionsschluss lässt die zu Beginn der Legislaturperiode versprochene nachhaltige Finanzreform weiter auf sich warten. Gleichzeitig rückt das Jahr 2011 näher, in dem ein Finanzloch in der GKV von bis zu 11 Mrd. € zu erwarten ist. Bereits beschlossene Sparmaßnahmen und ein zusätzlicher Bundeszuschuss sollen dies rund zur Hälfte abdecken. Die verbleibenden rund 5 Mrd. € bergen aber ein enormes Risiko für die gesetzliche Krankenversicherung. An weiteren Einsparungen, wie einer Nullrunde im Arzt- und Krankenhaussektor sowie Einsparungen im Bereich der Arzneimittelpreise, geht daher kein Weg vorbei.

Zudem halten wir Korrekturen auf der Einnahmeseite für unabdingbar. Wie viele andere Krankenkassen auch wünschen wir uns den individuellen Beitragssatz zurück. Über Jahrzehnte konnten Sie an diesem die Attraktivität und Leistungsfähigkeit einer Kasse ablesen.

Darüber hinaus wäre es ein großer Qualitätsfortschritt, wenn wir Sie noch mehr über die Qualität und Wirtschaftlichkeit der Leistungserbringer informieren dürften. Einen ersten Schritt in diese Richtung haben wir ja mit unserer innovativen Arztbewertung bereits getan. Dort benoten Kunden der Regionen Gütersloh und Pößneck ihre Ärzte und geben die Noten zur Veröffentlichung im BKK-Medizinkompass frei. Klicken Sie doch mal rein. Auf Seite 10 erfahren Sie mehr.

Steigern ließen sich übrigens auch die Einnahmen. Zum Beispiel durch Sondersteuern auf ungesunde Nahrungsmittel, die in die Gesundheitsvorsorge fließen würden. Lesen Sie auf Seite 5, wie uns die Nahrungsmittel-Multis zur WM mit Kalorienbomben verführen wollen. Wer da nach WM-Ende nicht mit deutlich mehr Pfunden auf der Waage stehen will, muss die Tricks durchschauen – Maß halten und ganz einfach gesund genießen. Obst und Gemüse laden im Sommer ja herrlich dazu ein.

Und was spricht dagegen, selbst mal wieder die Sportschuhe zu schnüren und mit Freunden, Kindern oder Nachbarn Ball zu spielen? Spaß ist auf alle Fälle garantiert. Denn mal ehrlich, eine WM ist toll, am meisten Spaß macht es aber doch, selbst aktiv zu werden. In diesem Sinne, wünschen wir viel Spaß und einen schönen Sommer!

Ihre

Wolfgang Diembeck  
Vorstand Bertelsmann BKK

Thomas Johannwille



Negativer Arbeitsstress

## Können viele Überstunden unser Herz gefährden?

Wer viele Überstunden macht, wird schneller herzkrank, gab die Ärzte Zeitung neulich zu bedenken, und bezog sich dabei auf eine Langzeitstudie aus Großbritannien, nach der Angestellte, die regelmäßig mehrere Überstunden pro Tag leisteten, ein um 60 % erhöhtes Risiko für Koronarerkrankungen hatten.

Die Feststellung eines Zusammenhangs zwischen Überstunden und möglichen Herzkrankheiten erfolgte unter Berücksichtigung von anderen Risikofaktoren wie Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten und Rauchen. Doch nannten die Forscher auch andere Gründe für ihr Ergebnis. Viele Überstunden wurden demnach bei Menschen festgestellt, die von Natur aus sich nicht schonen und zu hoher Arbeitsbereitschaft und Angespanntheit neigen. In der Altersgruppe der 37- bis 49-Jährigen war die Beziehung von Arbeitsstress und Risiko von Herzkrankheiten,

wozu auch Herzinfarkt und Angina pectoris gehören, am deutlichsten zu erkennen, während sie bei über 50-Jährigen weniger stark ausgeprägt war. Zu viel Zeit im Büro könnte aber auch zu Defiziten bei Schlaf und Erholung bis zu Angstgefühlen und Depressionen führen.

Es bedarf wohl noch weiterer Forschung, so die Meinung der Wissenschaftler, um einen tatsächlichen Zusammenhang zwischen Überstunden und Herzkrankheiten eindeutig belegen zu können. Bei dieser Studie wurden nur Angestellte öffentlicher Behörden einbezogen, zwei Drittel davon waren Männer. Außerdem sind die positiven Auswirkungen persönlicher Freude an der Arbeit, auch in vielen anderen Berufen, nicht zu unterschätzen. Sie kann den Berufstätigen psychisch helfen, sich vom Arbeitsstress nicht übermäßig in Anspruch genommen zu fühlen.

## 11 Lebensmittel mit Fußball-Werbung im Ampel-Test

## Rote Karten für WM-Produkte

Würstchen in Ball-Form, Milchreis mit Deutschland-Flagge, Schokoriegel mit DFB-Prämien: Vor der Weltmeisterschaft setzen viele Lebensmittelhersteller auf Fußball-Werbung als Kaufanreiz. Die Verbraucherrechtsorganisation foodwatch hat 11 WM-Produkte mit der Ampelkennzeichnung versehen und die Gehalte der vier wichtigsten Nährwerte (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz) mit den Signalfarben Rot (=hoch), Gelb (=mittel) und Grün (=niedrig) gekennzeichnet. Das Ergebnis: Kein einziges der 11 Produkte kommt ohne rote Ampel aus. Bei 7 Lebensmitteln zeigen sogar gleich drei der vier Ampelfelder Rot.

„Viele WM-Produkte wären im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gar nicht spielberechtigt“, erklärte foodwatch-Sprecher Martin Rücker. „Die sportlichste Werbung wird ausgerechnet für die unsportlichsten Produkte gemacht: für Junk-Food, Soft-Drinks und Süßigkeiten.“ Wie viel die Produkte tatsächlich mit Sport zu tun haben, zeigt die Prämienaktion von Ferrero in Zusammenarbeit mit dem DFB: Verbraucher können zum Beispiel auf „Kinder-Riegeln“ Punkte sammeln und gegen Preise eintauschen. Für 100 Punkte gibt es zum Beispiel ein „DFB Fan-Trikot“ – dafür müsste man 500 Kinder-Riegel verzehren (50 Packungen à 10 Riegel, auf jeder Packung sind 2 Punkte), das sind:

- ▶ 59.000 kcal\*,
- ▶ 5,5 kg Zucker (umgerechnet mehr als 1.800 Stück Würfelzucker) und
- ▶ 3,65 kg Fett (umgerechnet rund 18 Päckchen Butter).

Mit 42 kcal pro 100 Milliliter ist die Cola von FIFA-Sponsor Coca-Cola noch das kalorienärmste Produkt im Ampel-Test. Kalorischer Weltmeister ist die „joghurt-leichte“ Yogurette (Ferrero) mit 567 kcal in 100 g. „Bei der Nährwertkennzeichnung herrscht wenig Fairplay – hier verstecken die Hersteller den Zucker- oder Fettgehalt oft in unübersichtlichen Tabellen und verwirrenden Prozentgrafiken“, kritisiert foodwatch-Sprecher Rücker. Wie abwegig die Angaben der Industrie nach dem sogenannten GDA-Modell sind, beweist die Milka Alpenmilchschokolade Haselnuss. Das Produkt wird zur WM in einer zweigeteilten Packung mit Portionen je 40 g für die „1. Halbzeit“ und für die „2. Halbzeit“ verkauft. Während eines 90-minütigen Spiels soll ein Verbraucher also 80 g Schokolade verzehren – die Nährwertangaben beziehen sich jedoch auf eine Mini-Portion von 25 g, wodurch der Gehalt entsprechend niedrig erscheint. Um zwei Halbzeiten lang von der Milka-Schokolade zu naschen, müsste ein

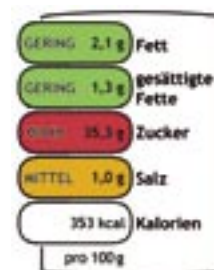


Erwachsener eine Halbzeit lang Fußball spielen, um die Kalorien wieder loszuwerden.

Um Nährwerte transparent und verständlich zu deklarieren, fordern foodwatch und ein breites Bündnis von Verbraucher- und Gesundheitsorganisationen die verbindliche Einführung der Ampelkennzeichnung.

Jedoch leider vergeblich. Am 16. Juni hat sich das Europaparlament gegen die Ampelkennzeichnung als leicht verständliche Entscheidungshilfe bei der Auswahl von Lebensmitteln entschieden. Mehr Info unter [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de), [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

\* Um diese Kalorienmenge wieder abzutrainieren, müsste ein Erwachsener (70 kg Körpergewicht) bei allen 64 Spielen der Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika über 90 Minuten mitspielen, von der Vorrunde bis zum Finale.



Ärzte schlagen Alarm:

## Eine Krankheit unter falschem Namen – PAVK

**Was seit Generationen landauf, landab verharmlosend als Schaufensterkrankheit bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit eine höchst gravierende Erkrankung, die PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit). Um die Risiken dieser gefährlichen und unterschätzten Durchblutungsstörung der Beine und des Beckens bekannter zu machen, haben die Deutsche Gesellschaft für Angiologie (DGA) – Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V. und ein Partnernetz jetzt die Aufklärungskampagne „Verschlussache PAVK“ gestartet.**

Laut einer bundesweiten Studie hat jeder fünfte vom Hausarzt untersuchte Patient über 65 Jahre eine „PAVK“ in beginnendem oder sogar fortgeschrittenem Stadium, ohne davon zu wissen. Beim Laufen schmerzen den Betroffenen immer öfter die Beine und sie bleiben notgedrungen oft – möglichst unauffällig – an Schaufenstern stehen. Daher der verharmlosende Name „Schaufensterkrankheit“. Würden die Betroffenen indes einen Blick in das Schaufenster ihres Inneren werfen können, da entdeckten sie, dass ihre Arterien an den schmerzenden Stellen durch Ablagerungen verengt, man sagt auch „verkalkt“ sind (Arteriosklerose). Dort haben sich sog. Plaques, die u. a. aus Fett und Eiweißbestandteilen bestehen, an der Gefäßwand gebildet, die den Sauerstoff transportierenden Blutfluss einschränken. Wenn die Plaques aufbrechen, lagern sich dort Blutplättchen an und es entsteht ein Blutgerinnsel (Thrombus). Wandert das Gerinnsel im Blutstrom weiter, verstopft es oftmals ein wichtiges Gefäß am Herzen oder eine hirnversorgende Arterie. Dann wird es gefährlich: Der Patient erleidet einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Schmerzen beim Gehen können die ersten Anzeichen sein, die man ernst nehmen muss. Bei gelegentlichen Schmerzen gehen zu wenige Betroffene zum Arzt oder deuten die Beschwerden als orthopädisches Problem. Man kann sich zwar ablenken an Schaufenstern, bis der Schmerz wieder nachlässt. Aber wer das Stehenbleibenmüssen auf die leichte Schulter nimmt und die Beschwerden nicht ernst nimmt, verschenkt kostbare Zeit für die Behandlung. Denn eine PAVK verschlimmert sich ganz allmählich, und im fortgeschrittenen Stadium wird die Behandlung immer schwieriger. Eine PAVK vermindert die Durchlässigkeit der Gefäße.

Verengung und Verstopfung der Schlagadern verhindern ihre Versorgung mit Sauerstoff, den sie an den Organismus weitergeben müssen. Im fortschreitenden Stadium entstehen schlecht heilende Wunden und Geschwüre, und das betroffene Gewebe kann absterben.

### Wer ist gefährdet?

Mit zunehmendem Alter und ungesunder Lebensführung verlieren die Gefäße an Elastizität und verengen sich durch Ablagerungen. Deshalb erkranken ältere Menschen häufiger. Männer haben ein höheres Risiko als Frauen – Raucher haben auch in jüngeren Jahren eine höhere Wahrscheinlichkeit, an einer PAVK zu erkranken.

### Risikofaktoren PAVK

- ▶ Rauchen
- ▶ Zuckerkrankheit
- ▶ hohe Blutfettwerte
- ▶ hoher Blutdruck
- ▶ Übergewicht
- ▶ Bewegungsmangel



## Stadien der Arteriosklerose



**Stadium I**  
Geringe Engstellen, keine Beschwerden – PAVK ist meist ein Zufallsbefund. Gelegentliche Beinschmerzen ernst nehmen!



**Stadium III**  
Schmerzen in den Füßen und Zehen im Ruhestand, besonders im Liegen



**Stadium II**  
Alarmsignal: Schmerzen in Waden, Gesäß oder Oberschenkeln. Längere Strecken können nicht schmerzfrei gegangen werden.  
II a: Gehstrecke 200 m und mehr  
II b: kurze Gehstrecke, weniger als 200 m



**Stadium IV**  
Das Gewebe ist geschädigt. Es bilden sich Geschwüre. Eine Amputation kann notwendig werden.

Fotos: DGA

## Haben Sie ein Risiko?

Sind Sie älter als 60 Jahre?	<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie Schmerzen in der Wade beim Gehen?	<input type="checkbox"/> Ja (3 Punkte)	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie Raucher(in)?	<input type="checkbox"/> Ja (2 Punkte)	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Nicht mehr (1 Pkt)
Haben Sie einen Diabetes mellitus?	<input type="checkbox"/> Ja (2 Punkte)	<input type="checkbox"/> Nein
Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?	<input type="checkbox"/> Ja (3 Punkte)	<input type="checkbox"/> Nein
Gibt es bei Ihren nahen Familienmitgliedern Gefäßkrankheiten (PAVK, Schlaganfall, Herzinfarkt)?	<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie einen Bypass oder wurde eine Ballonerweiterung in irgendeiner Körperregion durchgeführt?	<input type="checkbox"/> Ja (3 Punkte)	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie Bluthochdruck?	<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie erhöhte Cholesterinwerte?	<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)	<input type="checkbox"/> Nein

**Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit „Ja“ ankreuzen, gehen Sie zu Ihrem Arzt und bitten ihn um eine Beratung über Ihr PAVK-Risiko.**

### Infos

In Deutschland leiden ungefähr 15 bis 20 % der über 70-Jährigen an dieser Durchblutungsstörung. Männer sind fünfmal häufiger betroffen als Frauen. Die Hälfte der Betroffenen hat Verengungen der Oberschenkelarterie, etwa ein Drittel hat Einengungen der Beckengefäße und bei den restlichen 20 % sind die Unterschenkelgefäße betroffen. Viele Menschen schränken ihr Leben derart ein, dass ihnen die Symptome nicht auffallen. Nur ein Drittel der Betroffenen nimmt die Beschwerden wahr.

Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Internet-Plattformen:  
[www.dga-gefaessmedizin.de](http://www.dga-gefaessmedizin.de)  
 (mit Patientenportal)  
[www.verschlussache-pavk.de](http://www.verschlussache-pavk.de)  
 (Patientenportal zur Kampagne)  
[www.deutsche-gefaessliga.de](http://www.deutsche-gefaessliga.de)  
[www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)  
[www.amputierten-initiative.de](http://www.amputierten-initiative.de)



„5 am Tag“ empfiehlt für zwischendurch Nüsse, Trockenfrüchte und Co.

## Wenn der kleine Hunger kommt ...

**In vielen Büros gibt es „Naschecken“ oder auch Süßigkeitenschubladen. Morgens gegen 10 Uhr und am Nachmittag gegen 15 Uhr werden sie aufgesucht oder geöffnet und Tausende versorgen sich mit einem schnellen Energieschub: Traubenzucker oder Kekse, ein süßer Riegel oder ein Stückchen Schokolade. Die „5 am Tag“-Kampagne hat sich auf die Suche nach weiteren essbaren Pausenschleckereien gemacht. Wer Wert auf ausgewogene Ernährung legt und auf 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag kommen möchte, kann bei den Zwischenmahlzeiten punkten. Hier ihre Vorschläge:**

### **Pausen-Snack Nr. 1:**

Eine kleine Handvoll Nusskerne – möglichst ungeröstet und ungesalzen – sind perfekt für zwischendurch. Besonders beliebt: Nussmischungen, die die gesamte geschmackliche Bandbreite von Nüssen vorweisen.

### **Pausen-Snack Nr. 2:**

Wie wäre es mit Trockenfrüchten? Neben Rosinen und Pflaumen gibt es viele andere Früchte getrocknet zu kaufen: Äpfel, Bananen, Aprikosen, Südfrüchte und vieles mehr findet man in gut sortierten Supermärkten.

### **Pausen-Snack Nr. 3:**

Studentenfutter, eine Mischung aus Nüssen und Trockenfrüchten. Auch das ist längst in vielen Variationen erhältlich.

### **Pausen-Snack Nr. 4:**

Frisches Obst und Gemüse. Schließlich lassen sich die meisten Früchte auch ungekühlt gut über mehrere Tage aufheben, auch in einer Schublade.

### **Pausen-Snack Nr. 5:**

Für ganz Eilige geht auch immer ein Glas Saft oder ein Smoothie. Die sollten allerdings im Kühlschrank und nicht im Schreibtisch aufbewahrt werden.

## **Und so macht es das „5 am Tag“-Team:**

Alle bringen etwas Frisches von zuhause mit, meistens schon klein geschnitten, so isst man es nämlich noch lieber. Und dann wird getauscht: ein Stückchen Apfel gegen Ananas, eine kleine Tomate gegen eine Minikarotte, eine kleine Handvoll Studentenfutter gegen getrocknete Cranberries. Das tut auch der Laune gut.

Viele weitere Ideen und Tipps, wie man die „5 am Tag“-Regel im beruflichen Alltag am besten in die Tat umsetzt, gibt es auf [www.5amtag-arbeitsplatz.de](http://www.5amtag-arbeitsplatz.de)

Das gibt es nur in Deutschland:

## Die gesunde Schultüte

**Der Brauch, Kindern den allerersten Schultag mit einer bunten Riesentüte voller Zuckerwerk zu versüßen, entstand in Sachsen und Thüringen Anfang des 19. Jahrhunderts. Er ebte in den Jahren der Kriegswirren beider Weltkriege immer wieder ab und feierte erneut sein Comeback, sobald die Tüten wieder leichter mit Süßem zu füllen waren.**

Muss es denn immer nur Süßes sein?, fragen sich heutzutage gesundheitsbewusste Eltern, die ihren Kleinen in den ersten Jahren das Zähneputzen beigebracht und Süßigkeiten nur sparsam verfüttert haben.

Nein, das muss es durchaus nicht. Eine interessante Mischung aus Nüssen, Obst und Mandelkern, Trockenfrüchten und Müsliriegeln – auch ohne Zucker – aus dem Reformhaus, Reiscracker, Vollkorn- oder Laugengebäck erfreuen Kinder ebenso wie kleine Geschenke. Da gibt es Schlüsselanhänger, CDs und Hörkassetten, Buntstifte, Mal- und Bastelutensilien, Lichtreflektoren für den Ranzen, Frühstücksbox und Trinkflasche, Spiele, Gutscheine für Zoo-, Kino- oder Puppentheater, Springseil, Knetgummi und, und, und. Viele gute Ideen, die eine manchmal mühsam angewöhnte Pflege der ersten Zähnen nicht gleich wieder gefährden. Weitere Anregungen finden Sie bei der Initiative proDente e. V. unter [www.prodente.de](http://www.prodente.de).

Alles, was die Phantasie der Kinder anregt und zu Aktivitäten einlädt, ist hoch willkommen. Obendrein vielleicht noch ein kleiner Bär oder ein Püppchen, die bei den zukünftigen Schulaufgaben zu Hause mit Rat und Tat dabei sein dürfen, um gemeinsam mit dem ABC-Schützen das aufregende Abenteuer Schule zu bestehen.





BKK-Medizinkompass

## BKK-Arztbewertung geht in die zweite Runde

Im Mai haben wir eine erneute Kundenbefragung zur Patientenzufriedenheit in den Regionen Gütersloh und Pößneck gestartet. Annähernd 8.000 Versicherte – und damit doppelt so viele wie 2008 – haben wir angeschrieben um die Zufriedenheit mit zurückliegenden ärztlichen Behandlungen zu erheben. Die Fragen reichen von der Zufriedenheit mit der Terminvergabe über die Dauer der Wartezeit in der Praxis bis hin zur Verständlichkeit der ärztlichen Beratung oder Zufriedenheit mit dem Ablauf der Behandlung.

„Die Arztwahl wird bis heute zumeist zufällig, nach Wohnortnähe oder durch private Empfehlungen getroffen. Dabei sammeln Patienten Tag für Tag Erfahrungen, die für die Wahl eines Arztes bzw. einer Arztpraxis von großer Bedeutung sein können. Aufgrund der großen Nachfrage haben wir uns im vorigen Jahr entschieden – als seinerzeit erste und einzige Krankenkasse in Deutschland – mit einer Patientenbefragung Erfahrungen unserer Versicherten strukturiert zu sammeln und sie anderen Versicherten zur Verfügung zu stellen. Die positiven Rückmeldungen seitens der Versicherten, aber durchaus auch aus Reihen der Ärzte, haben uns darin bestärkt, diesen Service auszubauen. Wir beziehen daher nun erstmals auch die Zufriedenheit mit Radiologen und Psychotherapeuten in die Befragung ein“, erklärt Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK.

Bewertet werden Ärzte, die mindestens 20 BKK-Versicherte im vergangenen Jahr behandelt haben. Die Bewertung erfolgt anonym, eine Rückverfolgung zu dem Patienten ist nicht möglich. Sobald für einen Arzt mindestens 5 Bewertungen abgegeben werden, wird das

Gesamtergebnis in einem – nur für Kunden der Bertelsmann BKK zugänglichen – Bereich auf der Homepage der BKK angezeigt. Dies ist für Juli geplant. Bis dahin stehen dort die Befragungsergebnisse des Jahres 2009 für rund 350 Ärzte zum Abruf bereit.

„Da die 20er-Schwelle fast nur von Ärzten aus unseren Kernregionen Gütersloh und Pößneck erreicht wird, ist die Ausbreitung der BKK-Arztbewertung begrenzt. Die Aussagekraft der Ergebnisse lässt dies derzeit nur in diesen Regionen zu“, erläutert Thomas Loose, für das Projekt verantwortlicher Teamleiter Leistungen. Eingebettet ist die Arztbewertung in den BKK-Medizinkompass. Dieser enthält als weiteres Informationsangebot eine bundesweite Arzt-Auskunft, mit der Ärzte und andere medizinische Behandler gezielt gesucht und gefunden werden können. Zudem enthalten sind Verlinkungen zur Weißen Liste, dem Krankenhaus- und Kliniksuchportal der Bertelsmann Stiftung – und zur BKK-Pflegedatenbank. Bis auf die Arztbewertung, die nur Kunden offen steht, sind alle anderen Bereiche für alle Besucher der Internetseite frei zugänglich. „Haben Sie einen Fragebogen erhalten? Bitte nehmen Sie teil und senden ihn ausgefüllt zurück. So tragen Sie einen großen Teil zum Erfolg der BKK-Arztbewertung bei – einem exklusiven und einzigartigen Service für Versicherte der Bertelsmann BKK.“

Fragen zum Thema beantwortet **Thomas Loose**, Teamleiter Leistungen, telefonisch unter **05241 80-74030** oder per E-Mail an **thomas.loose@bertelsmann-bkk.de**. [www.bertelsmann-bkk.de/kompass](http://www.bertelsmann-bkk.de/kompass)



Kundenbefragung 2010

# Ausgezeichnete Gesamtzufriedenheit

93,5 % unserer Kunden sind zufrieden oder gar sehr zufrieden. Gleichzusetzen ist dieser Wert mit der Note 1,6. Zudem würden sich 90 % unserer Kunden wieder für die BKK entscheiden, gleichzusetzen mit einer 1,7. So die Highlights unserer Kundenbefragung, die durch die konzerneigenen Befragungsspezialisten Bertelsmann Survey Services im März 2010 durchgeführt wurde.

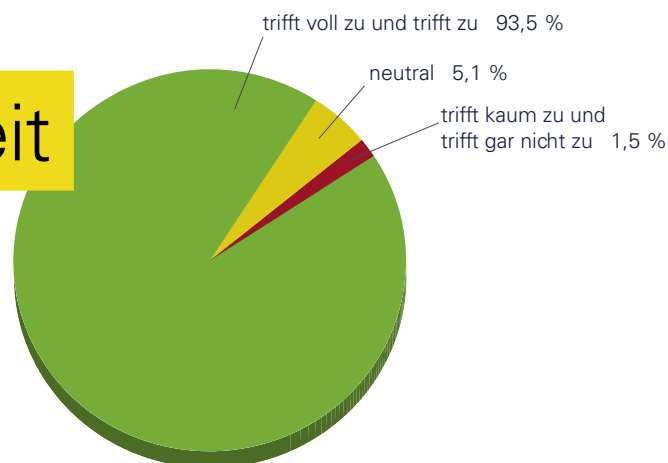
3.300 zufällig ausgewählte Kunden bundesweit wurden angeschrieben, rund 29 % haben geantwortet. „Allein dies ist bereits ein großer Erfolg, der zeigt, wie hoch die Identifikation der Versicherten mit ihrer BKK ist. Üblich sind oft nur einstellige Antwortquoten“, freut sich Thomas Johannwille, für den Kundenservice verantwortliches Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK.

Ziel der Befragung war es aber nicht nur, die Gesamtzufriedenheit zu erheben. Eine Kundenbefragung kann wichtige Erkenntnisse zum Optimierungspotenzial in der Organisation oder im Leistungs- und Serviceangebot bringen. „Zudem wird ersichtlich, ob das Leistungs- und Serviceangebot auch in allen Lebensphasen die Erwartungen erfüllt. Denn schließlich wollen wir in jeder Lebenslage die beste Wahl für unsere Kunden sein“, so Johannwille. Auffallend bei allen Fragen: Die Zufriedenheit steigt mit dem Lebensalter, der Versicherungsdauer und der Kontakthäufigkeit.

Die Kundenbefragung hat aber auch gezeigt, dass vor dem Hintergrund des 2009 eingeführten Einheitsbeitragssatzes die Erwartungen unserer Kunden gestiegen sind. Thomas Johannwille: „Wir werden daher zukünftig verstärkt auf unsere Kunden zugehen und ihnen zeigen, wie sie von den vielen Mehrleistungen in unserem Angebot profitieren können.“ Zum Beispiel von den regionalen Mehrwerten, wie der Arztbewertung in Gütersloh und Pößneck (s. Seite 10), dem für alle Versicherten geöffneten Sport- und Gesundheitsprogramm in Gütersloh (s. Seite 14), der erweiterten Hautkrebsfrüherkennung in Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen oder der bundesweiten Kursdatenbank und dem bundesweiten Aktivwochenprogramm. Zudem werden wir neue Informationsangebote für erklärungsbedürftige Themen, wie z. B. Rabattverträge für Arzneimittel, schaffen.

## Gesamtzufriedenheit

Frage: Ich bin mit der Bertelsmann BKK zufrieden.



Stärker engagieren werden wir uns ab sofort auch im Feedbackmanagement. „Unsere Kunden identifizieren sich in großem Maße mit ihrer BKK und erwarten nach unseren Erfahrungen auch insgesamt mehr von ihrer BKK als Kunden anderer Krankenkassen. Diesem Anspruch wollen wir in Zukunft noch stärker gerecht werden.“

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen: „Die steigende Herausforderung in der Kundenberatung besteht darin, die gesetzlichen Änderungen und Beschränkungen nachvollziehbar zu erklären und nach Möglichkeit Alternativen aufzuzeigen, wenn ein Anspruch auf eine gewünschte Leistung nicht besteht. Hier werden wir noch mehr Aufmerksamkeit investieren.“

An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an alle Teilnehmer vom ganzen BKK-Team. Die hohe Beteiligung und die positiven Ergebnisse zeigen, dass wir eine ausgezeichnete Perspektive haben und zwar nicht nur hinsichtlich unserer Finanzen – wir werden auf absehbare Zeit keinen Zusatzbeitrag erheben – sondern auch hinsichtlich Kundenzufriedenheit und Identifikation mit der BKK.

PS: Haben Sie Anmerkungen zum Thema? Ihr Feedback ist jederzeit willkommen. Senden Sie einfach eine E-Mail an [bessermachen@bertelsmann-bkk.de](mailto:bessermachen@bertelsmann-bkk.de) oder nutzen Sie das Feedback-Formular auf unserer Internetseite.

Unter allen Einsendern haben wir einen iPod mit 8 Gigabyte Speicherplatz im Wert von 149 Euro verlost. Glücklicher Gewinner ist Frank Reßbeck, Mitarbeiter der Print Service Center GmbH einer GGP Media-Tochterfirma in Pößneck.



Die Einführung der neuen Versichertenkarte mit Bild nimmt langsam wieder Fahrt auf

## Elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Viele von Ihnen haben uns im letzten Jahr ein Foto für die elektronische Gesundheitskarte – kurz eGK – geschickt. Viele haben auch an unseren betrieblichen Fotoaktionen teilgenommen. Auf die neue Karte mit Bild warten Sie jedoch – auch zu unserem Missfallen – immer noch. „Wir sind damals den gesetzlichen Vorgaben nachgekommen, alle notwendigen Vorbereitungen für den Start der eGK zu treffen. Leider müssen wir seitdem auch erleben, dass sich die Einführung immer wieder verzögert“, so Nicole Ackemann, Projektleiterin eGK bei der Bertelsmann BKK. „Nun wurde jedoch immerhin die durch Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler Ende November 2009 veranlasste Bestandsaufnahme zur Telematikinfrastruktur im Gesundheitswesen und zur Einführung der eGK zum Abschluss gebracht. Im Ergebnis einigte man sich, die eGK zunächst mit drei Anwendungen einzuführen.“

### Folgende Funktionen unterscheiden die eGK von der herkömmlichen Versichertenkarte

- ▶ Bild des Versicherten zur Eindämmung von Missbrauch
- ▶ elektronische Prüfung und Aktualisierung der auf der Karte gespeicherten Versichertenstammdaten (Adresse, Name) und als freiwillige Anwendung:
- ▶ Speicherung medizinischer Notfalldaten (Blutgruppe, Allergien, Medikamentenunverträglichkeiten etc.)
- ▶ behandelnde Ärzte sollen zur Patientenbehandlung medizinische Informationen elektronisch austauschen können (nach Einwilligung des Karteninhabers)



Das elektronische Rezept und eine elektronische Patientenakte hingegen sollen erst zu einem späteren Zeitpunkt kommen.

Sobald die technischen und politischen Hürden zur Einführung der eGK genommen sind, werden wir Ihnen Ihre persönliche Gesundheitskarte automatisch zusenden. Sofern Sie uns bereits Ihr Foto eingereicht haben, wird dies automatisch auf die eGK aufgebracht. Haben Sie uns noch kein Foto eingereicht, senden Sie uns Ihr Digitalfoto gerne per E-Mail zu: [eGK@bertelsmann-bkk.de](mailto:eGK@bertelsmann-bkk.de) Über die weitere Entwicklung der eGK informieren wir Sie hier im Kundenmagazin und auf unserer Internetseite: [www.bertelsmann-bkk.de/egk](http://www.bertelsmann-bkk.de/egk). Fragen beantwortet gern unsere Projektleiterin Nicole Ackemann per E-Mail [nicole.ackemann@bertelsmann-bkk.de](mailto:nicole.ackemann@bertelsmann-bkk.de) oder telefonisch unter **05241 80-74120**.

BKK-Geschäftsstelle im Hause RTL

## Neue Adresse unserer Kölner Geschäftsstelle

Der Umzug von RTL Television in Köln von der Aachener Straße in die alten Messehallen in Deutz beginnt in diesen Tagen. Bis Ende des Jahres soll er abgeschlossen sein. Schon vor dem Umzug, den auch unsere Geschäftsstelle mitmachen wird, haben sich die Telefonnummern geändert. „Telefonisch erreichen Sie mich daher ab sofort nur noch unter **0221 4567-6907** und per Fax unter **0221 4567-6909**“, erklärt Andrea Erbstößer-Mann, Kundenberaterin in

der BKK-Geschäftsstelle in der Aachener Str. 1044 in Köln (ab Ende Juli Picassoplatz 1, 50679 Köln).

**Tipp:** Eine aktuelle Übersicht aller Ansprechpartner mit jeweiliger Telefonnummer und E-Mail-Adresse im Kundenservice der BKK bieten wir Ihnen zum Herunterladen auf unserer Internetseite: [www.bertelsmann-bkk.de/ansprechpartner](http://www.bertelsmann-bkk.de/ansprechpartner)



Genuss ohne Reue

## Haut schützen – Sonne genießen

So sehr wir uns auch nach der Sonne sehnen, so gefährlich ist und bleibt sie für uns. Sie ist nicht zu unterschätzen, auch dann nicht, wenn wir vorschriftsmäßig geeignete Sonnenschutzmittel einsetzen, unter Sonnenschirmen, Hüten oder im Schatten Schutz suchen – oder gar mit UV-Schutz-Kleidung ins Wasser gehen. Das Gefährliche an der Sonne ist ihre ultraviolette Strahlung. In den letzten Jahren wurde weltweit eine Zunahme der Hautkrebserkrankungen festgestellt. Besorgnis erregend dabei ist der hohe Anteil jüngerer Menschen mit schwarzem Hautkrebs, malignes Melanom genannt. Jeder zehnte Betroffene ist unter 35 Jahre alt. Man sagt, die Haut vergisst keinen Sonnenbrand, und das von Kindheit an. Also schützen Sie sich und Ihre Kinder von Anfang an, ein Leben lang.

Beim Hautkrebs unterscheidet man zwischen dem schwarzen und dem weißen Hautkrebs. Zwar gibt es verschiedene Ursachen für dessen Entstehung, beispielsweise ein genetisch bedingtes erhöhtes persönliches Risiko oder wenn die Haut viele Muttermale hat. Aber der wichtigste Risikofaktor sind Sonnenbrände, vor allem in Kindheit und früher Jugend. Für alle Hautkrebsarten gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser sind Behandlungserfolg und Heilungschancen.

Zur wichtigen Früherkennung von Hautkrebs gehört eine regelmäßige Selbstbeobachtung. Bemerkten Sie, dass sich Muttermale in Form, Begrenzung, Färbung oder Größe

verändern, sich entzünden, jucken, bluten, nässen oder verkrusten, gehen Sie bitte sofort zum Arzt! Hatten Sie schwere Sonnenbrände oder haben Sie viele Muttermale, sind regelmäßige Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen anzuraten. Diese beinhalten in erster Linie eine gründliche Ganzkörperuntersuchung, bei der auffällige Muttermale genau inspiziert werden.

### Erweiterte Vorsorgeleistung in Bayern, Baden-Württemberg und NRW

Der Gesetzgeber sieht ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung vor. In Bayern und Baden-Württemberg können wir hingegen eine jährliche Hautkrebsvorsorge ohne Altersvorgabe anbieten, also auch für Kinder. In Nordrhein-Westfalen können wir unseren Versicherten ab 20 Jahren alle zwei Jahre die kostenlose Vorsorgeuntersuchung beim Haut- oder Hausarzt anbieten.

### Erhöhen Sie Ihren Bonus!

Die Teilnahme an der gesetzlichen Hautkrebsvorsorgeuntersuchung ab 35 Jahren ist nicht nur praxisgebührenfrei, sie bringt Ihnen im Rahmen unseres BKK-Bonusprogramms sogar einen Bonus in Höhe von 10 Euro. Lassen Sie sich dazu bitte die Untersuchung im Bonusheft bestätigen.



Gesundheit tanken –  
in der schönsten Zeit des Jahres

## Wir fördern Ihre Gesundheit

Im Sommer bewegen wir uns mehr und auch gesunde Ernährung wird uns auf Grund des Angebots an frischem Obst und Gemüse leicht gemacht. Meist wird auch der Urlaub in diese Jahreszeit gelegt, sodass man so richtig ausspannen kann. Alles in allem also gute Vorzeichen, um Gesundheit zu tanken. Wir wollen Ihnen nachstehend noch ein paar Gesundheitstipps geben – auf dass der Sommer für Sie zur schönsten Jahreszeit wird. Bewegungsangebote im Kreise Gleichgesinnter finden Sie bundesweit über unsere Kurs-Suche. Angefangen bei Nordic Walking über Aqua-Fitness und Yoga oder Qigong ist für jeden etwas dabei. Die BKK unterstützt Sie mit der Übernahme der Kosten (85 %, max. 80 €) und dem Bonusprogramm. Schauen Sie doch mal rein:

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

Alle Versicherten in Gütersloh können darüber hinaus das umfangreiche Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm nutzen, und zwar bei regelmäßiger Teilnahme kostenlos und unabhängig von der Betriebszugehörigkeit zum Hause Bertelsmann. Informationen zu den Kursangeboten erhalten Sie ganz einfach unter **[www.befit.bertelsmann.de](http://www.befit.bertelsmann.de)** oder bestellen Sie das Programmheft für das zweite

Halbjahr. Es wird zum Ende der Sommerferien erscheinen.  
E-Mail: [zps@bertelsmann.de](mailto:zps@bertelsmann.de), Telefon 05241 80-2364.

### Was Sie über Cholesterin wissen sollten

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die für den Aufbau und die Funktion der Körperzellen unentbehrlich ist. Man unterscheidet das gute HDL-Cholesterin und das schlechte LDL-Cholesterin. Den Großteil des Cholesterins bildet der Organismus selbst, vor allem in der Leber. Besteht allerdings ein Überangebot an Nahrungscholesterin (> 300 mg/Tag), wird die körpereigene Produktion gedrosselt und das schlechte LDL-Cholesterin zunehmend an Zell- und Gefäßwänden abgelagert, wodurch diese sich verengen. Damit wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht.

**Tip:** Die Cholesterinmessung ist Bestandteil der für Sie kostenfreien – und BKK-Bonusprogramm fähigen – ärztlichen Check-up-Untersuchung. Ab 35 Jahren sollten Sie diese alle zwei Jahre nutzen. Die Bestimmung des HDL- und LDL-Wertes ist allerdings eine Privatleistung, die wir leider nicht tragen dürfen.



## LowFett 30 – der Online-Ernährungskurs



Für alle, die gerne abnehmen möchten, empfehlen wir unseren exklusiven Online-Ernährungskurs LowFett 30, den wir Ihnen zu 100 % bezuschussen. In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Grundlagen unserer Ernährung, werden umfassend geschult und motiviert und kommen so Woche für Woche Ihrer Urlaubsfigur ein kleines bisschen näher. Informationen unter: [www.bertelsmann-bkk.de/lowfett](http://www.bertelsmann-bkk.de/lowfett)

## Gesundes Grillvergnügen

Milde Sommerabende verführen zum Grillen – und dieses Vergnügen kann durchaus auch gesund sein, wenn Sie bereits beim Einkauf ein paar Tipps beachten: Wählen Sie fettarmes Fleisch vom Rind, Huhn oder auch mal Fisch – in der Alu-Schale gegrillt. Wie wäre es mal mit Gemüsespießen und leckerem Rohkostsalat? Wenn Sie dabei auf Baguette verzichten, ist die Mahlzeit schnell verdaut und hinterlässt keine Spuren auf Ihrer Waage.

## Rezept-Tipp

### Schweinefiletspieße mit Paprika und Apfelsauce

Zutaten für 2 Personen: 250 g Schweinefilet, 6 Salbeiblätter, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Meersalz, 2 EL Calvados (oder Apfelsaft), 2 kleine säuerliche Äpfel, 6 kleine Schalotten, Salz, 125 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Zucker



Zubereitung: Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Salbeiblätter abreiben und hacken. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Salbei, Meersalz und 1 EL Calvados verrühren. Fleisch untermischen und 30 Min. im Kühlschrank marinieren. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden. Apfelspalten kurz in kaltes Salzwasser tauchen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und abwechselnd mit den Fleischstücken und Apfelspalten auf Schaschlikspieße stecken. Die fertigen Spieße mit dem restlichen Calvados bestreichen. Die Spieße auf dem Grill von jeder Seite ca. 3–4 Minuten grillen.

Pro Person: 240 kcal • 7 g Fett • 18 g KH • 22 % kcal aus Fett  
Weitere Grillrezepte finden Sie unter [www.bertelsmann-bkk.de/rezepte](http://www.bertelsmann-bkk.de/rezepte)



## Allergieausweis reist mit

Einen Service für reisefreudige Allergiker bietet die Firma Medilang an. Online können Sie einen Allergieausweis in der Sprache Ihres Reiselandes erstellen lassen. Zehn Fremdsprachen stehen zur Auswahl: Ein einzelner Ausweis in einer Fremdsprache kostet 4,95 €. Für 9,95 € wird der Allergieausweis in bis zu zehn Sprachen erstellt. Weitere Informationen unter: [www.allergieausweis.de](http://www.allergieausweis.de)

## Rauchverbot zeigt Wirkung

Das Rauchverbot vielerorts wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit der Atemwege, des Herzens und des Gefäßsystems aus. Die Zahl der gemeldeten Notfälle und Krankenhauseinweisungen gingen spürbar zurück.

**Tipp:** Wir fördern Ihren Rauch-Ausstieg auf vielfältige Weise. Info bei Ihrem Kundenberater im Service-Team Leistungen oder unter [www.bertelsmann-bkk.de/rauchfrei](http://www.bertelsmann-bkk.de/rauchfrei).

## Korrektur: Darmkrebsfrüherkennung

Artikel aus der *Gesundheit* 01/2010, Seite 19 ... Bestellen Sie Ihren kostenlosen Stuhltest und verschaffen Sie sich für 10 Jahre Gewissheit ... Mit dieser Aussage sind wir leider etwas übers Ziel hinausgeschossen. Unser hochwertiges Testset zur Darmkrebsfrüherkennung ist zwar wesentlich aussagefähiger als die gewöhnlichen Tests. Gewissheit bringt er aber nur für die kommenden zwei Jahre. Längere Sicherheit bietet nur eine Darmspiegelung. Bitte entschuldigen Sie unseren Irrtum.



Zeckengefahr im Haus und Garten

# Vorsicht Blutsauger!



Der ehrenamtliche Zeckenforscher Werner Johansson studiert das Verhalten von Zecken seit Jahren und hat u. a. folgende Erkenntnisse gewonnen: „Zecken sind das ganze Jahr aktiv und können als blinde Passagiere in unser Heim gelangen. Alle hungrigen Zecken suchen drei bis fünf Tage im Haus nach ihren Opfern.

Meine Testzecke „Roadrunner“ beobachtete ich zwei Stunden freilaufend am Boden. Sie versteckte sich nicht, sondern patrouillierte zum Schluss genau dort, wo ich mich hauptsächlich bewegte, im Bereich der Eingangstür. Die Laufgeschwindigkeit betrug etwa fünf bis acht Meter pro Stunde, ohne Unterbrechung. Wenn man auf Zecken tritt, hängen sie sich unter den Schuh und können in ca. sieben Minuten das Bein nach oben klettern. Ihre Überlebenszeit reicht aus, um ein Opfer zu finden.

**Beispiele für ihre Überlebensdauer:**

- ▶ Wäschehaufen: Überlebenschance mehrere Wochen, vor allem bei feuchten Kleidungsstücken.
- ▶ im Auto: mehrere Wochen! Jogger, Pilzsucher, Jäger und Angler z. B. sollten aufpassen und ihre Kleidung wenn möglich wechseln und im Müllsack transportieren.
- ▶ im Pool: Hier ist Vorsicht geboten! Zecken schwimmen auf der Wasseroberfläche und treiben, bis sie sich an ein Opfer festklammern können. Sie können bis zu vier Wochen unter Wasser überleben. Deshalb Zecken auch möglichst nicht im WC herunterspülen.
- ▶ in Schnaps: Nach 25 Minuten Vollbad bei 37,5 % habe ich gedacht, sie sei mausetot, aber auch hier: Fehlanzeige! Nach der Befreiung beobachtete ich ihren Alkoholrausch, bis ich sie nach ca. 30 Minuten ins „Ausnüchterungsröhrchen“ legte. Jetzt geht's ihr wieder gut.
- ▶ Waschmaschine: Kleidung sollte bei mindestens 50° C gewaschen werden, da die Zecken erst ab 42° C Körpertemperatur versterben.

**Aufgepasst**

Bei Juckreiz sollte man die Stelle vor dem Kratzen mit einem Vergrößerungsglas absuchen, denn ein schwarzer Punkt in der Mitte ist wahrscheinlich eine kleine Zecke ab ca. 0,4 mm groß. Wenn eine Rötung (Wanderröte) entsteht, größer als eine 2-€-Münze, bitte sofort einen Arzt aufsuchen, um sich behandeln zu lassen. Es besteht 100%ige Borreliose-Gefahr!

Nutzen Sie Wanderwege und schauen Sie an Ihrem Körper

nach Zecken. Spätestens abends eine Vollkontrolle durchführen! Man sollte helle Bettwäsche verwenden, diese morgens absuchen und Schmutzwäsche in einem Behälter ohne Fluchtlöcher aufbewahren.

**Wie entferne ich eine Zecke?**

Haben Sie eine Zecke am Körper entdeckt, entfernen Sie diese schnell und komplett, ohne den Blutsauger zu quetschen oder zu stressen! Unnötige Gewalt, wie herauszerren, betropfen oder besprühen mit chemischen Substanzen, versetzt die Zecke in Stress und erhöht ihr Übertragungsrisiko. Da sich Widerhaken am Saugrohr befinden, empfehle ich nur das Drehen, dadurch lassen sie sich besser lösen.

Das Gerät zur Entfernung sollte in allen Problemzonen wie Haare, Bauchnabel, Leiste usw. einsetzbar sein. Wegen der Verletzungsgefahr rate ich von Messern oder spitzen Pinzetten ab. Zur schonenden Entfernung eignet sich am besten die 3iX-Zeckenschlinge aus Schweden. Die erfüllt alle Kriterien und sorgt für eine schnelle und schmerzlose Entfernung. Mehr Info: [www.zeckenschlinge.de](http://www.zeckenschlinge.de).

**Zecken und Haustiere**

Hunde und Katzen sind besonders gefährdet! Sie tragen zudem die Schädlinge in Wohnräume, insbesondere zu den Plätzen, an denen sie sich hinlegen. Bitte regelmäßig diese Orte absuchen.“

**Info**

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





Jetzt noch schnell den Bonus erhöhen

## BKK-Bonusprogramm endet am 31. Dezember

Auf großes Interesse ist das zum Jahresbeginn 2009 gestartete BKK-Bonusprogramm gestoßen. Jeder sechste Versicherte hat sich eingeschrieben. Nun rückt das Ende der Programmlaufzeit – nämlich der 31.12. – näher. Wir erinnern daher jetzt an die aktive Teilnahme. Noch ist Zeit einen Arzttermin für ausstehende Vorsorgeuntersuchungen oder Auffrischimpfungen zu vereinbaren. Bitte notieren Sie sich auch die Rücksendung des Bonushefts für das erste Quartal 2011. Denn nur im ersten Quartal 2011 können wir das Bonusheft entgegennehmen und den Bonus auszahlen.

Sie kennen unser BKK-Bonusprogramm noch nicht? Es belohnt einen gesunden Lebensstil mit einem Geldbonus von bis zu 150 €. Melanie Seidel, Kundenberaterin im Service-Team Leistungen: „Hierzu gehört neben Untersuchungen zur Früherkennung ein vollständiger Impfstatus sowie die Teilnahme an unserem medizinischen Versorgungsprogramm ‚Hallo Baby‘ für werdende Mütter. Weitere Inhalte sind u. a. sportliche Aktivität, die durch die erfolgreiche Teilnahme am Sportabzeichen, die Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio und neuerdings auch mit dem Deutschen Wanderabzeichen nachgewiesen werden kann. Hinzu kommen die Kriterien Normalgewicht und Nicht-Rauchen.“

Das Bonusprogramm für Erwachsene läuft nun Ende 2010 aus. Derzeit arbeiten wir an der Neuauflage 2011/12. Die

Übertragung von bonusfähigen Aktivitäten wird nicht möglich sein. Ausführliche Informationen hierzu folgen im nächsten Kundenmagazin.

PS: Auch für Kinder und Jugendliche gibt es ein Bonusprogramm. Dabei ist der Bonuszeitraum in die Lebensabschnitte 0 bis 5 Jahre, 6 bis 11 Jahre und 12 bis 17 Jahre eingeteilt. Hier werden neben den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen auch sportliche Aktivitäten im Verein, Normalgewicht und Nichtraucher belohnt.



### Anmeldung/Information

Auf unserer Internetseite erhalten Sie detaillierte Informationen und eine FAQ-Liste mit häufigen Fragen. [www.bertelsmann-bkk.de/bonus](http://www.bertelsmann-bkk.de/bonus). Oder wenden Sie sich an Ihren persönlichen Kundenberater im Team Leistungen unter **05241 80-74000**



**Jetzt dem Sportabzeichen gleichgestellt: das Deutsche Wanderabzeichen. Es wird verliehen, wenn im Jahr 10 Wanderungen nachgewiesen werden und 200 km (Jugendliche 150 km, Kinder 100 km) zurückgelegt wurden.**  
[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

Kaiserschnitt auf Wunsch: mittlerweile fast die Regel?

## Der Kaiserschnitt

Die Zahl der Geburten durch Entbindungen mit Kaiserschnitt ist in den letzten Jahren weltweit stark gestiegen. In Deutschland kommt fast ein Drittel aller Kinder per Kaiserschnitt zur Welt. Doch nicht immer liegt eine medizinische Indikation vor. Ein gewisser Trend zur „schmerzlosen Geburt“ ist oft der Grund.

Es ist völlig in Ordnung, dass Frauen über sich selbst bestimmen möchten. Umso wichtiger ist es, Frauen, die sich gegen eine natürliche Geburt entscheiden, zeitgerecht über Bedeutung und Tragweite des Kaiserschnitts, seiner Risiken und Komplikationsmöglichkeiten aufzuklären. Denn oft ist es nur die Angst vor den Geburtsschmerzen und den körperlichen Folgen (z. B. am Beckenboden), die Frauen veranlasst, sich einen Kaiserschnitt zu wünschen. Hier ist es Aufgabe des Arztes, den Patientinnen im Gespräch Unsicherheit und Angst zu nehmen und sie eingehend zu informieren, aufzuklären und zu beraten. Frauen müssen in ihrer Kompetenz bzgl. Schwangerschaft und Geburt gestärkt werden. Sie sollen auch wissen, dass keine Frau in der heutigen Zeit unter Qualen gebären muss, denn es stehen wirksame Mittel zur Schmerzlinderung zur Verfügung.

### Welche medizinischen Indikationen begründen einen Kaiserschnitt?

Hier wird zwischen absoluten und relativen Indikationen unterschieden.

#### **Absolute Indikationen: Das Leben von Mutter und/oder Kind ist gefährdet.**

- ▶ Lageanomalien (Querlage des Kindes)
- ▶ Nabelschnurvorfal
- ▶ Sauerstoffmangel des Fetus vor bzw. während der Geburt
- ▶ vorzeitige Plazentaablösung
- ▶ drohende Uterusruptur
- ▶ Plazenta praevia (Plazenta liegt vor dem Muttermund)



#### **Relative Indikationen: Risikofaktoren übersteigen die Belastbarkeit von Mutter und Kind.**

- ▶ schlechte bzw. unregelmäßige Herztöne des Kindes
- ▶ Beckenendlage („Steißlage“)
- ▶ unregelmäßige Wehen/Geburtsstillstand
- ▶ Missverhältnis Kopf/Becken
- ▶ Mehrlingsschwangerschaft
- ▶ extrem große Angst vor der Geburt

### Wie sicher ist eigentlich ein Kaiserschnitt?

Der Kaiserschnitt gehört mittlerweile zu den Routineeingriffen und gilt als sehr sicher. Trotz aller Fortschritte der Medizin – moderne Operationstechniken (z. B. Misgav-Ladach-Methode) und ein hoher Hygienestandard – ist und bleibt er eine große Bauchoperation mit allen Nebenwirkungen und Risiken.

#### **Was sind die Risiken für die Mutter?**

- ▶ Wundheilungsstörungen, Infektionen
- ▶ Verletzungen an Harnblase, Darm, Blutgefäßen oder Nerven
- ▶ Narbenwucherungen, -schrumpfungen, -brüche und -verwachsungen
- ▶ Narkosemittelunverträglichkeiten (Übelkeit, Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme)



- ▶ Thrombose- und Embolierisiko
- ▶ großer Blutverlust
- ▶ Wundschmerzen nach dem Eingriff in den ersten Wochen
- ▶ Harnblasenentzündungen und Blasenentleerungsstörungen durch den für die Operation notwendigen Blasenkatheter

#### **Auswirkungen auf spätere Schwangerschaften und Geburten**

- ▶ erhöhtes Risiko eines Gebärmutterrisses (Uterusruptur) bei einer Folgeschwangerschaft, besonders an der Narbe
- ▶ Fehllage (Plazenta praevia) oder Verwachsungen des Mutterkuchens bei einer Folgeschwangerschaft (mit Risiko einer erhöhten Blutungsneigung)
- ▶ erhöhtes Risiko einer Totgeburt bei der folgenden Schwangerschaft

Die Ansicht „einmal Kaiserschnitt – immer Kaiserschnitt“ stimmt nicht. Eine Frau kann durchaus nach einem Kaiserschnitt bei der zweiten Schwangerschaft normal gebären.

#### **Die Risiken eines Kaiserschnitts für das Kind**

- ▶ Neugeborene haben häufiger Probleme mit der Atmung, weil sich in den Lungen noch Flüssigkeit befinden kann. Bei der vaginalen Entbindung sorgt der Druck im Geburtskanal dafür, dass das Fruchtwasser vollständig aus den Lungen des Kindes gepresst wird. Da dies bei der

Operation nicht der Fall ist, kann sich die Lunge häufig nicht optimal entfalten.

- ▶ Kinder, deren Mütter eine Vollnarkose bekommen haben, reagieren gelegentlich mit einem verzögerten Atmungsbeginn.
- ▶ Anpassungs- und Umstellungsprobleme beim Neugeborenen können aber auch durch die plötzliche Geburt selbst entstehen. Das Kind wird unvorbereitet aus der vertrauten Umgebung herausgeholt.
- ▶ In Einzelfällen erleidet das Kind durch die Operation kleine Schürf- oder Schnittwunden.

#### **Probleme nach der Geburt**

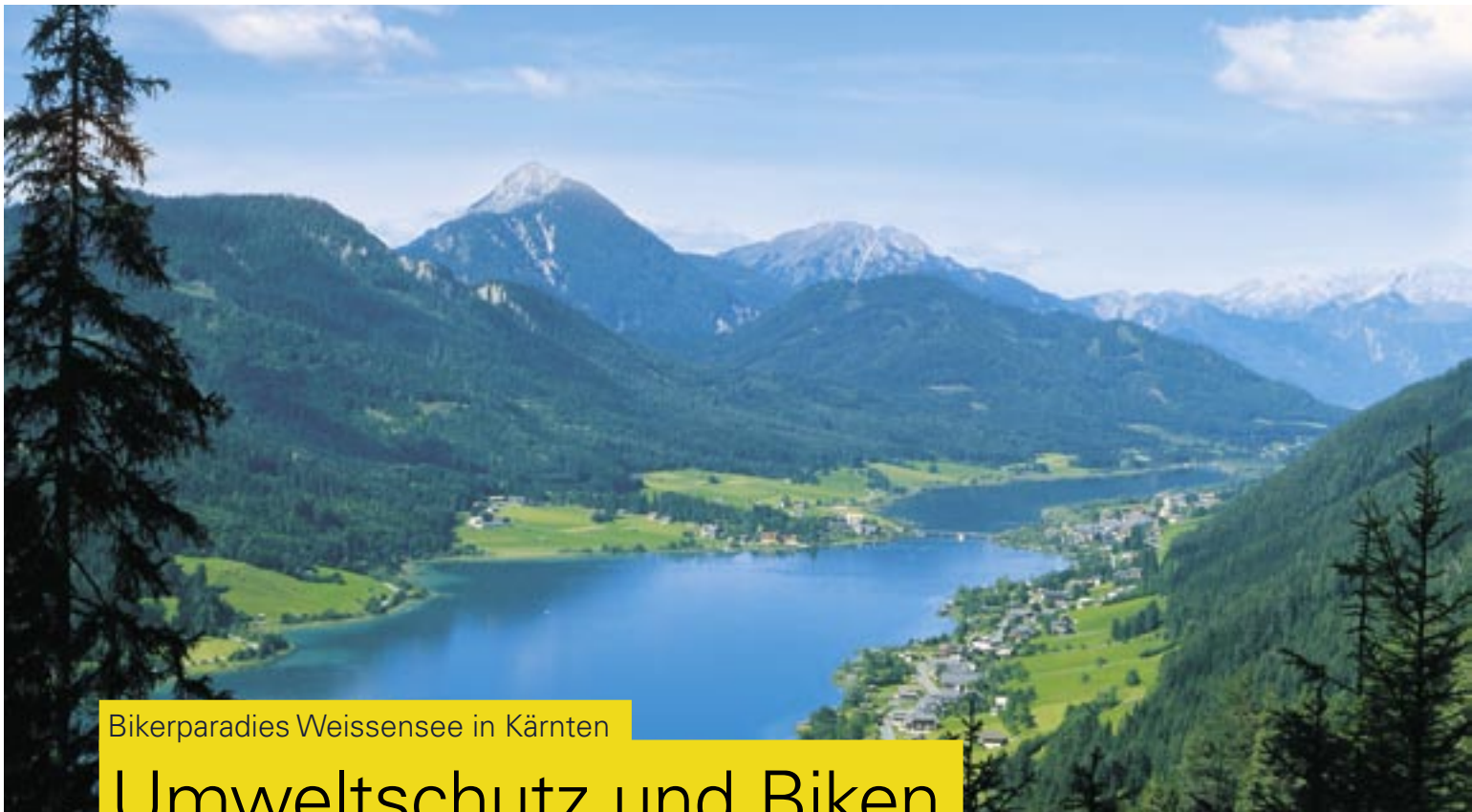
- ▶ Bei Kindern, die zu früh auf die Welt geholt werden, sind die Lungen oft noch nicht ausgereift.
- ▶ Per Kaiserschnitt geborene Kinder leiden später häufiger an Allergien und Infektionen. Dies erklärt sich dadurch, dass bei dem Kind nicht, wie bei einer normalen Geburt, das Immunsystem durch die Kontraktionen der Gebärmutter während der Wehen angeregt und das Kind nicht langsam auf die Geburt vorbereitet wird.
- ▶ Stillprobleme treten öfter auf, weil die Milch nach einem Kaiserschnitt später einschießt als nach einer normalen Geburt. Zudem können Wundschmerzen bei der Mutter das Stillen erschweren.
- ▶ Die Versorgung von Mutter und Kind nach einem Kaiserschnitt lässt einen ersten intensiven Kontakt (Bonding-Phase), der die Mutter-Kind-Bindung fördert, kaum zu.

#### **Mögliche seelische Folgen**

Solange die Wehen noch nicht eingesetzt haben, sind Körper und Seele der Frau oft noch nicht wirklich bereit für die Geburt. Das Geburtserlebnis mit seinen körpereigenen hormonellen Hilfen und Rückbildungsmechanismen fehlt bei einem Kaiserschnitt, ebenso die damit verbundenen euphorischen Gefühle, die alle Schmerzen sehr schnell vergessen machen, der Stolz, das Kind aus eigener Kraft zur Welt gebracht zu haben, und das Bewusstsein, sich auf seinen Körper verlassen zu können.

#### **Tipp:**

Mit der Teilnahme an unseren Programmen „BabyCare“ oder „Hallo Baby“ verringern Sie die Gefahr einer Frühgeburt. Informieren Sie sich unter [www.bertelsmann-bkk.de/baby](http://www.bertelsmann-bkk.de/baby) oder wenden Sie sich an unser Service-Team Leistungen. Wir informieren Sie gern.



Bikerparadies Weissensee in Kärnten

## Umweltschutz und Biken

Die Naturarena Kärnten im Süden der Region bietet mit dem 930 Meter hoch gelegenen Weissensee nicht nur Wasser- und Wanderspaß pur, sondern ein einzigartiges Paradies für Mountainbiker. Auf der Sonnenseite der Alpen gelegen und vom mediterranen Klima begünstigt, hat der Weissensee für Freunde dieses actiongeladenen Ausdauersports neben seiner traumhaften Landschaft einiges zu bieten: Biken durch abwechslungsreiches Gelände mit knackigen Anstiegen und anspruchsvollen Downhills. Direkt vom Ufer führen 11 Mountainbikestrecken mit 150 km Länge und allen Schwierigkeitsgraden in die umliegende Bergwelt. Ein Highlight ist der Technikparcours auf der Naggler Alm.

Unter Anleitung der örtlichen Mountainbikeschule Schwarzenbacher können Sie hier Ihre Technik verbessern oder auf eigene Faust Ihr Können testen. Und wer die Alm lieber mit weniger Muskelkraft erreichen will, für den steht bei der

Weissensee-Bergbahn ein eigener MTB-Transportsessel bereit, der Sie und Ihr Bike in 12 Minuten Fahrzeit und bei herrlicher Aussicht auf den Weissensee zur Naggler Alm bringt. Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es bei der geführten Tour mit Fitnesstrainer Wolfgang. Und natürlich auch bei der Mountainbike-Schule Schwarzenbacher, die von geführten Touren in allen Leistungsstufen über Technikberatung, Ersatzteillager bis zum Bike-Verleih alles zu bieten hat. Und wer noch mehr möchte – kein Problem! Wenn Sie Ihren Mountainbikeurlaub am Weissensee verbringen, haben Sie von dort Anschluss an weitere 650 km markierte Mountainbike-Strecken im Gitschtal, Gailtal und Lesachtal und mit Überquerung der Karnischen Alpen sogar bis nach Italien. Von der EU wurde der Weissensee übrigens mit dem Prädikat „Heilklimatischer Luftkurort“ ausgezeichnet und zum „europäischen Preisträger für Tourismus und Umwelt“ erkoren.

Das Schöne am Mountainbiken ist das Naturerlebnis. Und damit jeder Besucher mithilft, die herrliche Natur und Landschaft für alle zu erhalten, gilt es in der Region, sich einem Ehrencodex zum Schutz von Flora und Fauna zu unterziehen.

### Und nach der Tour ...

... ab ins türkisblaue, 24 Grad warme Wasser des Weissensee. Er lädt zum Baden, Surfen, Tauchen und Kanufahren ein. Jeder Gastgeber am See bietet dazu einen hauseigenen Badestrand an. Im Frühling und Herbst ist der sauberste Badensee der Alpen ein Dorado zum Fischen.



Für Biker und Erholungssuchende gibt es am Weissensee eine ganz spezielle Adresse: Der Arlbergerhof, Österreichs 1. Mountainbikehotel. Seit nunmehr 11 Jahren ist das Hotel der Spezialist am Weissensee und veranstaltet jedes Jahr große Festivals. Sie können die ganze Saison die neuesten Bikes testen, vom Top-Fully bis zum 4.000-Euro-Bike. Fahrtechnikseminare auf der neuen Teststrecke, geführte Touren, Werkstatt, Ersatzteile, Technikberatung vom Profi – alles findet sich im Ort.

Mehr Informationen über den Weissensee und den Arlbergerhof gibt es im Internet unter [www.arlbergerhof.at](http://www.arlbergerhof.at) oder per Telefon unter +43 4713-2280. Auf Anfrage schickt Familie Schwarzenbacher gerne Prospektmaterial zu. [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) – das Internetportal für Urlaub in den Alpen

## Gewinnen Sie einen 7-tägigen Mountainbikeurlaub am Weissensee

Die Bertelsmann BKK und der Arlbergerhof verlosen unter allen Einsendern einen 7-tägigen Hotelaufenthalt für 2 Personen im Sommer inklusive Halbpension. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

### Wie hoch liegt der Weissensee?

A) 630 m B) 830 m C) 930 m

Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Senden Sie bis zum **31.7.2010** entweder eine Postkarte an die BKK mit dem Stichwort „Alpenjoy“, ein Fax an 05241 97268037 oder eine E-Mail an [alpenjoy@bertelsmann-bkk.de](mailto:alpenjoy@bertelsmann-bkk.de). Wir wünschen viel Glück!



Eintrittskarten zum Vorzugspreis  
**LACHEN IST GESUND!**

~~Das Sommerangebot des GOP Varieté Theaters exklusiv für BKK-Versicherte! Lachen, staunen, sich bestens unterhalten lassen~~

~~Lachen ist gesund! Sich freuen ebenso. Und da man immer schon vorher weiß, dass man in einem GOP Varieté Theater eine tolle Zeit verbringt, ist die Freude gleich dreifach groß: Zuerst die Vorfreude auf einen großartigen Abend, dann die super Show und auf Wunsch ein klasse Essen – und die Nachfreude, die noch lange anhält. Schöne Momente eben. Alle BKK-Versicherten haben jetzt Gelegenheit, das GOP einmal besonders günstig kennenzulernen:~~

~~**Bis zum 15. September 2010** erhalten Sie Eintrittskarten zum Vorzugspreis von nur 18 €.~~

~~Einfach bei der Bestellung über die GOP-Tickethotline Ihren Namen und das Aktionskennwort: „Lachen ist gesund!“ angeben und richtig sparen. Alle Kontakt- und Programminformationen unter [www.variete.de](http://www.variete.de).~~



**GOP-Tickethotline:**  
Hannover: 0511 301867-10  
Essen: 0201 2479393  
Bad Oeynhausen: 05731 7448-0  
Münster: 0251 49090-90  
München: 089 21028844

## Empfehlen und gewinnen

Die Attraktivität der Bertelsmann BKK hat bereits 500 neue Kunden in 2010 überzeugt. Möchten Sie uns weiter empfehlen? Wir bedanken uns auch im zweiten Halbjahr mit attraktiven Prämien. Infos und ein Teilnahmeformular finden Sie am Heftende. Oder rufen Sie uns an. Infotelefon: **0800 - 80-74 000** (kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

## Anschriften

### Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

Friedrich-Ebert-Str. 124, 34119 Kassel  
 Tel.: 0561 780604  
 Hotline: 01805 233440  
 (14 ct/min, Mobilfunk max. 42 ct/min)  
 Fax: 0561 776770  
 E-Mail: info@kontinenz-gesellschaft.de  
 Internet: www.kontinenz-gesellschaft.de  
 Infomaterial zum Thema Harn- und Stuhlinkontinenz kann kostenlos bestellt werden.

### AHC\*-Deutschland e. V.

Karnapsweg 11, 53332 Bornheim  
 Tel.: 02222 61279  
 E-Mail: rmueller@ahckids.de  
 Internet: www.ahckids.de  
 \*AHC = Alternierende Hemiplegie des Kindesalters; alternierende Hemiplegie = einfache oder doppelte Halbseitenlähmung

### Prävention von Kinderpornografiekonsum im Dunkelfeld. Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin Charité Campus Mitte

Luisenstr. 57  
 Tel.: 030 450529529 (vollkommen anonym!)  
 Mo, Di, Do: 15–17 Uhr, Mi, Fr: 9–11 Uhr  
 E-Mail: praevention-online@charite.de  
 Internet: www.kein-taeter-werden.de

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

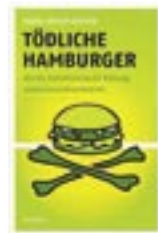
## Buch-Tipp



### GEISTIG FIT Aufgabensammlung 2010 Übungen für mehr geistige Fitness

von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V., Vless Verlag, Ebersberg, 160 S., kartoniert, zu beziehen unter [www.gehirnjoggerzentrale.de](http://www.gehirnjoggerzentrale.de), 14,95 €

Die Aufgabensammlung enthält alle Übungen des letzten Jahrganges der Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft für Gehirntraining, dem führenden Verein zur Förderung der geistigen Fitness. Ein umfangreiches Übungsbuch mit einer Fülle unterschiedlichster Aufgaben, die Spaß und hohen Trainingserfolg garantieren. Mit ausführlichem Lösungsteil.



### Tödliche Hamburger

Wie die Globalisierung der Nahrung unsere Gesundheit bedroht

von Hans-Ulrich Grimm, S. Hirzel Verlag, 176 S., gebunden, ISBN 978-3-7776-2091-6; 26 €

Möglichst billig, möglichst lange haltbar – so müssen Lebensmittel heute sein. Dabei entfernen wir uns immer weiter von der Natur, weltweit: in Europa genauso wie in der Südsee. Doch hinter der sog. „Industrienahrung“ lauern biologische und chemische Gefahren, die nur manchmal durch Lebensmittelskandale ans Licht der Öffentlichkeit dringen. Wie wird unsere Nahrung heute erzeugt? Hans-Ulrich Grimm schaut hinter die Kulissen der Agro-Industrie und der Konzerne. Er berichtet von allerlei geheimen Machenschaften auf Kosten unserer Gesundheit.

## 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

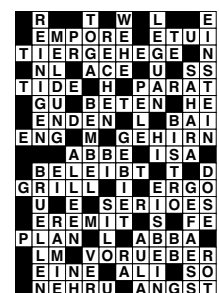
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

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: SCHLUSS MIT DIAETEN





# 1 Uhlspor Fairtrade Fußball aus der „Wir tun was“- Kampagne zur WM in Südafrika

Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–15 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **31.7.2010** (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

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

Um auf die Uhlspor-Kampagne zugunsten von SOS Kinderdörfern in Südafrika aufmerksam zu machen, sind neben Jörg Butt eine Reihe weiterer Torhüter mit dem gleichen Handschuhmodell ins Turnier gestartet. Aus dieser Idee ist eine kleine Kollektion entstanden, deren Erlös anteilig an ein südafrikanisches SOS Kinderdorf gespendet wird. Wir verlosen hier einen der heiß begehrten und bereits ausverkauften Fußbälle der „Wir tun was“-WM-Kampagne.

kandierte Fruchtschale	▽	Mörder Agamemnon's	Nutztier in südlichen Ländern	▽	griech. Göttin der Anmut	▽	ein Teilbereich der Kirche	▽	Linie zwischen Staaten	winziges Teichen	▽	
Wirkung von Drogen	▷						fahrendes Volk	▷				
▷					5						Materialverlust am Reifen	
Küchenutensil			Weißhandgibbon	▷			Dokumentensammlung		englisch: bei	▷		
▷		10		Schweinehaar		Lehrling (Kw.)	▷		4			
Börsenaufgeld			Laubbaum mit weißem Stamm	▷					europäisches Meer			
ein Klosterstaat (Griech.)	▷					Meeresfisch		pommersisch: kleine Insel	▷		7	
▷			Scharfsinn			Polstermöbelstück	▷					
Höhenzug im Weserbergland		Branntweinsorte	hoher Fabrik-schornstein	▷			Reise-messe in Berlin (Abk.)	▷		1	Laubbaum	
hinauf-führender Weg	▷							aalförm. Meeres-raub-fisch			Zauber-trank	
▷				8			11					
▷		6				feine ägypt. Baum-wolle		Ozean	▷			
baldig (latein.)			Hunde-rasse		von Hand							
Krankenhaus	▷							franz.: Berg (bei geogr. Namen)		Dehnungs-laut	▷	
▷												
				13	japan. Verwaltungs-bezirk		Theoretiker d. Sozialismus	▷		2		griechischer Buchstabe
alt-niederl. Kupfermünze			Lustspiel	▷								
Fremdwortteil: fem, weit	▷					eng-lischer Gasthof	▷				15	Film von Steven Spielberg
großer Kummer	▷								3			
					14		Fremdwortteil: vier	▷				

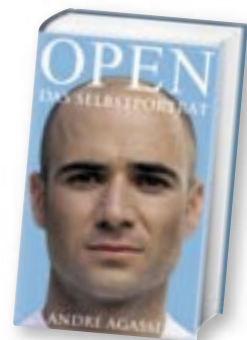
## 10 Exemplare „Ich werde rennen wie ein Schwarzer, um zu leben wie ein Weißer“

von Christian Ewers,  
freundlicherweise zur Ver-  
fügung gestellt durch das  
Gütersloher Verlagshaus.  
Tauchen Sie ein in das  
Herz des afrikanischen  
Fußballs!



## 5 Exemplare „OPEN“

der spannenden Auto-  
biographie von Andre  
Agassi, freundlicher-  
weise zur Verfügung  
gestellt vom Bertels-  
mann Club.



**Die Gewinner unseres letzten Rätsels**  
Das RUNNER'S WORLD-Jahresabo geht an Katja Johannhörster in Verl. Über je ein Buch „Komm, wir gehen spielen“ aus dem zur Verlagsgruppe Random House gehörenden Kösel-Verlag dürfen sich freuen: Kerstin Danckert aus Hasbergen, Tanja Mose aus Wadersloh, Martina Schultefrankfeld aus Rheda-Wiedenbrück, Birgit Meurer-Ulm aus Gütersloh, Pertra Friedrich aus Bad Neuenahr

LÖSUNG:

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



# BENUTZEN SIE AUCH BRENNSPIRITUS ZUM GRILLEN?

Wer Brennspritus in Grillfeuer gießt,  
setzt Menschenleben aufs Spiel: Oft kommt jede Hilfe zu spät,  
wenn das Feuer sekundenschnell um sich greift.  
Paulinchen e.V. klärt über diese immer noch weit unterschätzte  
Gefahr beim Grillen auf und schützt so das Leben vieler Kinder –  
vielleicht auch das Leben Ihres Kindes.

**Verwenden Sie niemals Brennspritus oder  
andere Brandbeschleuniger zum Grillen!**

## SPENDENKONTO

Bank für Sozialwirtschaft AG  
Kto: 112 123, BLZ: 251 205 10  
[www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)



**Paulinchen e.V.**  
Initiative für brandverletzte Kinder