

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

61. Jahrgang Nr. 4
Dezember 2010
ZKZ 43016 · 28



**Auch 2011
ohne
Zusatzbeitrag.
Ihre BKK.**



Neu:
Aktivwochen- und
Bonusprogramm

Haben Sie schon
einen Organspende-
ausweis?

Work-Life-Balance:
Ein Leben im
Gleichgewicht

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



GesundheitOnline

Im ersten Quartal 2011 steht die „Junge Familie“ im Mittelpunkt unseres Ratgeber-Portals im Internet.

Die Themen:

- Januar: „Gebärmutterhalskrebs-Impfung – ein Airbag für die Gesundheit?“
- Februar: „Wie kriege ich alles unter einen Hut? – Vereinbarkeit von Familie und Beruf“
- März: „Kinder brauchen Grenzen – wie Erziehung allen Spaß macht“

www.bertelsmann-bkk.de/gesundheitonline

Inhalt

Bewegung

Sport im Winter: bei Wind und Wetter 04

Gesundheit

Haben Sie schon einen Organspendeausweis? 06

Versorgung

Die BKK informiert: Leistungsänderungen 08

Unternehmensnachrichten

Gute Perspektive für 2011 10

Steuermindernde Beiträge melden 11

Satzungsnachtrag 11

Vorsorge

Neues Aktivwochenprogramm 12

Neues Bonusprogramm 13

Aktuell

Sozialversicherung 2011 14

Versicherung

Wechsel in die PKV birgt große Risiken 16

Vorsorge

Der Stress-Check 17

Ernährung

Asiens Küchen 18

Reisen

Langlauf und Wellness in Oberbayern 19

Leben

Im Gleichgewicht leben: Work-Life-Balance 20

Ratgeber

..... 22

Gewinn-Rätsel

..... 23



Liebe Leserinnen und Leser,

als Kunde der Bertelsmann BKK werden Sie sich auch im neuen Jahr in Sachen Krankenversicherung keine Sorgen machen müssen. Sowohl für das alte als auch für das neue Jahr erwarten wir Einnahmeüberschüsse, die das hohe Leistungs- und Serviceniveau sichern. So starten wir für unsere erwachsenen Kunden das beliebte BKK-Bonusprogramm erneut für zwei Jahre und haben die Kriterien hierbei gezielt erweitert. Unter anderem ist nun auch Ihre Teilnahme an einem Volkslauf bonusfähig. Mehr Informationen in diesem Magazin.

Darüber hinaus können wir weiterhin auf einen Zusatzbeitrag verzichten, während dieser bei manch anderer Krankenkasse weiter ansteigen wird. Denn der Gesetzgeber hat zum 1. Januar verfügt, dass Zusatzbeiträge nach oben unbegrenzt und pauschal erhoben werden können. So sollen die Zusatzbeiträge neben den regulären Beiträgen zu einer neuen Säule der Finanzierung ausgebaut werden. Das bereits angekratzte Prinzip der hälftigen Aufteilung der Beiträge zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern wird so endgültig gebrochen: Denn der Zusatzbeitrag ist allein vom Versicherten zu tragen. Da gleichzeitig der Arbeitgeberanteil am allgemeinen Beitragssatz festgeschrieben worden ist, gehen künftige Kostensteigerungen vor allem zu Lasten der Versicherten. Die Arbeitgeber werden diese nicht

mehr mittragen müssen. Wir werden daher umso mehr die Interessen der Versichertengemeinschaft vertreten, damit sich die Kosten im Zaum halten und ein Zusatzbeitrag so lang wie möglich vermieden wird.

Hierzu können auch Sie beitragen. Werden Sie aktiv und nutzen Sie unsere vielfältigen Präventions- und Vorsorgeangebote. So minimieren Sie Ihr Gesundheitsrisiko, stärken die Solidargemeinschaft und bleiben ganz nebenbei länger jung.

In diesem Sinne wünschen wir alles Gute, besonders Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

Wolfgang Diembeck
Vorstand Bertelsmann BKK

Thomas Johannwille



Sport im Winter:

Bei Wind und Wetter

Kürzere Tage im Herbst und Winter, früher einsetzende Dunkelheit und die Sehnsucht nach etwas Warmem auf dem Teller können es manchem schon schwer machen, sportliche Aktivitäten auch „über den Winter zu retten“. Vier von zehn Freizeitsportlern sind Wintermuffel und verzichten in kühler Jahreszeit auf das Training im Freien. Diejenigen allerdings, die ganz bewusst ihr Fitnessprogramm wintertauglich machen, lassen keine Ausrede gelten, halten aber bestimmte Regeln ein.

Gute Funktionskleidung

Wer im Winter draußen joggen möchte, sollte gute Funktionskleidung tragen. Moderne Mikrofaser, eine Kunstfaser, kann Körperwärme auch bei niedrigen Außentemperaturen gut speichern und sorgt beim Schwitzen für einen schnellen Abtransport von Schweiß. Baumwollkleidung hingegen würde sich vollsaugen wie ein Schwamm, sodass der Körper schnell auskühlt. Wenn Sie mehrere dünne Lagen Kleidung übereinander tragen – sozusagen im Zwiebellook unterwegs sind –, können sich in den Zwischenräumen zudem wärmende Luftpolster bilden. Kopfbedeckung und Handschuhe sind bei niedrigen Temperaturen außerdem sehr empfehlenswert, weil wir über Kopf und Hände viel Körperwärme verlieren.

Langsam und ohne Pause

Tempotraining ist in der dunklen Jahreszeit nicht angesagt. Laufen Sie ruhig und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Extreme Erschöpfung sollte bei Kälte vermieden werden. Durch die andauernde, wenn auch langsamere Bewegung generieren unsere Muskeln genügend Wärme, um den Körper selbst bei längeren Ausdauerstrecken ausreichend aufzuheizen. Ein reduziertes Tempo ermöglicht es Ihnen zudem, Verschnaufpausen zu vermeiden. Das ist wichtig, denn Pausen bei Eiskälte lassen unsere Muskeln schnell auskühlen. Beim Joggen in wärmerer Jahreszeit atmen Sie wahrscheinlich sowohl durch Nase wie durch den Mund, um den Körper schneller mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Sollten Sie jedoch jetzt beim Einatmen der kalten Luft Schmerzen in den Bronchien verspüren, konzentrieren Sie sich möglichst auf die Nasenatmung, oder tragen Sie ein Tuch vor Mund und Nase – das hilft beim Anwärmen der Atemluft.

Aufwärmen und dehnen

Mit Aufwärbewegungen wird dem Körper signalisiert, dass eine höhere Belastung auf ihn zukommt. Herz, Kreislauf und Puls sollen langsam in Schwung kommen, und



Foto: Fotolia/Alexander Rochau

Auch bei Eiseskälte tut Bewegung Körper und Seele gut

auch Gelenke und Bänder brauchen etwas Zeit, um sich auf Belastung einzustellen. Optimal ist es, wenn in Ihrer Wohnung z. B. ein kleiner Stepper oder ein Minitrampolin stehen, um in noch warmer Umgebung mit der Bewegung beginnen zu können. Auch Treppenstufen bringen Sie auf Trab oder die Kombination aus lockerem Hüpfen und Gymnastik. Erst nach dem Aufwärmen können Sie leichte Dehnübungen anschließen, wenn Sie gelernt haben, diese richtig auszuführen. Falsches Dehnen kann leicht zu Schäden an Sehnen und Bändern führen. Über den Sinn des Dehnens nach dem Training streiten sich Sportwissenschaftler. Tatsache ist jedoch, dass Dehnen die Durchblutung in der Muskulatur fördert und die Beweglichkeit der Muskeln erhält. Verkürzte, weil schlecht gedehnte Muskeln sind außerdem anfälliger für Verletzungen. Unsere Empfehlung: Lernen Sie, richtig zu dehnen, und führen Sie diese Übungen wenigstens nach jedem zweiten Lauf aus. Im Winter sollten Dehnübungen nicht mehr im Freien erfolgen, sondern bereits unmittelbar nach dem Training in der Wohnung, da Sie sonst schnell frieren und eine Erkältung riskieren.

Das Alternativprogramm

Erscheint Ihnen das Laufen im Freien doch zu abschreckend bei Minusgraden, könnten Sie Ihr Bewegungsprogramm vom Wald ins Fitness-Studio verlegen. Sprechen Sie mit verschiedenen Studioleitern. Es gibt bestimmt auch Halbjahres-Angebote, sodass Sie sich nur für den Herbst/Winter dort im Rahmen einer Mitgliedschaft verpflichten müssen. Auch wäre jetzt die richtige Zeit, um im Sportzentrum, Verein oder Studio eine ganz neue Sportart für sich zu

entdecken. Heutzutage wird eine Vielzahl attraktiver Sportarten angeboten, sodass nahezu für jeden etwas dabei ist. Wie wäre es mit einem Yoga- oder Pilateskurs? Wollten Sie nicht schon immer einmal das Tanzen erlernen? Lange Herbst- und Winterabende bieten die Gelegenheit dazu! Die Anmeldung zu einem Kurs, verbunden mit der regelmäßigen Begegnung mit anderen Menschen, verpflichtet Sie auch ein klein wenig, sich aufzuraffen. Das hilft, den inneren Schweinehund zu ignorieren, wenn der sich doch einmal melden sollte.

Setzen Sie sich Ziele

Ziele motivieren! Sie geben sportlichem Einsatz einen konkreten, für Sie ganz persönlichen Sinn. Sie ermöglichen Vorfreude und das wunderbare Gefühl von Glück, Stolz und Zufriedenheit, wenn man sie erreicht hat. Welche Ziele bringen Sie zu Fitness und Wohlfühlgefühl? Wollen Sie speziell Ihren Rücken stärken oder durch Sport Ihr Gewicht halten? Brauchen Sie tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, um sich gut zu fühlen? Was es auch sei, planen Sie es fest ein, und tragen Sie Ihre Vorhaben im Kalender ein. Das hat auch den Vorteil, dass Sie sehen, was Sie schon alles gemacht haben.

Wenn Sie auch im Winter „am Ball“ bleiben und sich regelmäßig bewegen, werden Sie zudem den gefürchteten Winterblues nur vom Hörensagen kennenlernen. Bewegung befreit die Seele, und das trägt – neben körperlicher Fitness – ganz entscheidend zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte bei!



Haben Sie schon einen Organspendeausweis?

Organspende

Frank-Walter Steinmeier tat es lebend: Er spendete seiner schwerstkranken Frau eine seiner beiden Nieren. Ihm und seiner Frau geht es heute – wie man hört – wieder gut und sie können ihren Lebensweg zuversichtlich gemeinsam fortsetzen – eine Nachricht, die viele Menschen aufhorchen ließ und nachdenklich machte. Wie ist das eigentlich mit der Organspende?

Seit etwa 50 Jahren werden Organtransplantationen am Menschen durchgeführt. Sie gehören inzwischen zu den bewährten Verfahren in der medizinischen Versorgung. Oft machen lebensbedrohliche Krankheiten eine Transplantation, eine Verpflanzung von Organen bzw. organischem Material, erforderlich wie beispielsweise bei schweren Herz-, Lungen- oder Leberleiden. In anderen Fällen ist der Verlust einer Organfunktion, zum Beispiel von Bauchspeicheldrüse oder Nieren, mit schwerwiegenden Folgeerkrankungen verbunden. Hier kann die Übertragung eines funktionsfähigen Spenderorgans die Lebensqualität des Patienten verbessern und das Auftreten von Spätschäden verhindern. Patienten, die auf ein Spenderorgan warten, gibt es viele. Daher existiert schon seit Jahren die Organisation Stiftung Eurotransplant, die lange Wartelisten führt. Da der oben genannte Fall natürlich höchst selten vorkommt, herrscht bei Eurotransplant dauernd ein Mangel an Organen, die schnellstens an die anfragenden Kliniken weitergeleitet werden müssten. Viele Patienten müssen die Wartezeit im Krankenhaus verbringen. In manchen Fällen wird es erforderlich, Herzpatienten während der Wartezeit mit einem Kunstherz zu versorgen.

In Deutschland werden vor allem Niere und Leber benötigt, gefolgt von Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Darm. Im niederländischen Leiden, wo Eurotransplant ihren Sitz hat, werden die Daten derjenigen, die auf eine Transplantation warten, mit den Daten der Organspender koordiniert. Sobald von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) ein gespendetes Organ gemeldet wird, ermittelt Eurotransplant computergesteuert und in kürzester Zeit den geeigneten Empfänger.

So oder so – Sie treffen eine respektable Entscheidung

Die Vorstellung, dass unmittelbar nach Eintritt des eigenen Todes ein Organ entnommen wird, mag manchem unangenehm sein. Als Signal der Bereitschaft, anderen Menschen das Leben zu retten, kann die Entscheidung für eine Organspende aber auch positive Gefühle hervorrufen. Die Einstellung vieler Bürger ist daher positiv – das belegen repräsentative Erhebungen der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) immer wieder aufs Neue. Knapp 70 % der Deutschen wären mit einer Organentnahme nach ihrem Tode einverstanden. Diese Entscheidung im persönlichen Organspende-Ausweis auch zu dokumentieren, kann Mitmenschen das Leben retten. Dafür genügt es, einen Organspende-Ausweis, der die eigene persönliche Entscheidung belegt, ausgefüllt stets bei sich zu tragen.

Der Vordruck sieht folgende Möglichkeiten vor:

- ▶ Der Organ- und Gewebespende kann generell zugestimmt werden.
- ▶ Einzelne Organe oder Gewebe können von der Spende ausgeschlossen werden.
- ▶ Nur bestimmte Organe und Gewebe werden für eine Organspende zur Verfügung gestellt.
- ▶ Die Organ- und Gewebespende kann generell abgelehnt werden.
- ▶ Die Entscheidung kann auf eine Person des Vertrauens übertragen werden.

Bereits ab dem 16. Lebensjahr ist die Entscheidung für eine Organspende erlaubt, eine Altersgrenze gibt es nicht. Die Organe der Spendewilligen müssen jedoch funktionsfähig sein und es dürfen keine schweren Erkrankungen vorliegen.

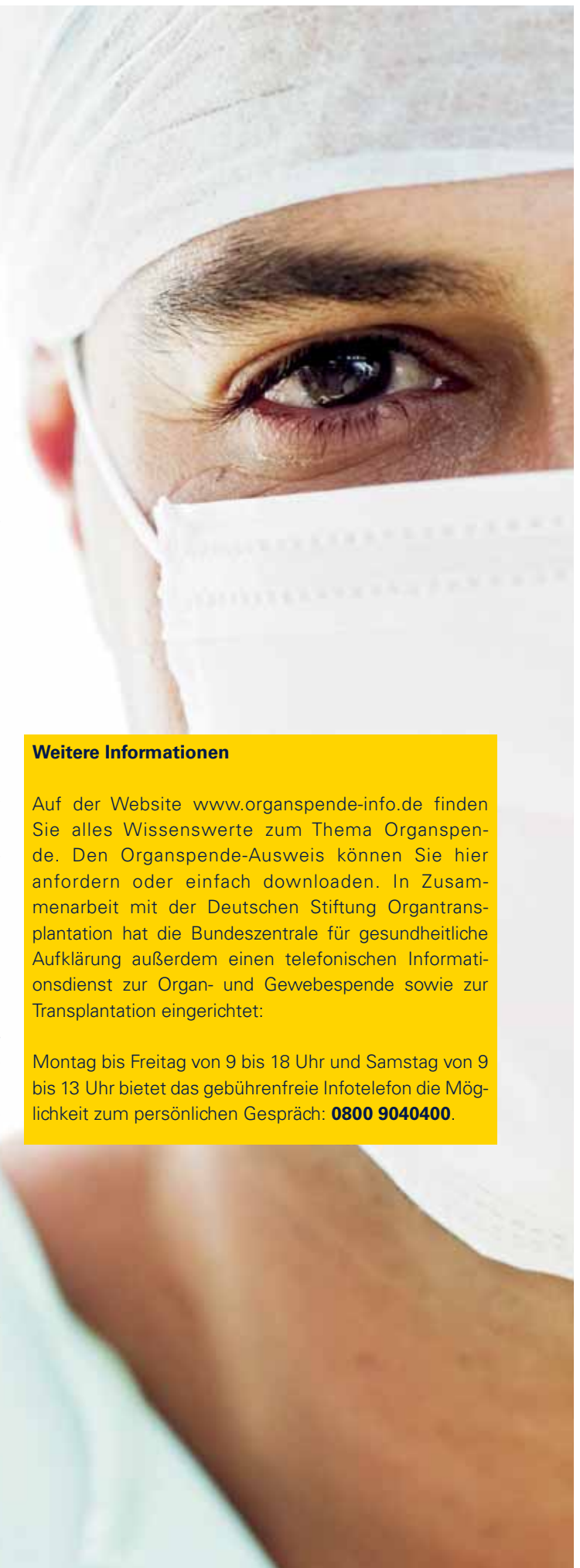
Warum es so wichtig ist, sich für oder gegen die Organ- und Gewebespende zu entscheiden

Grundsätzlich gilt: Erst mit der schriftlichen oder mündlichen Willenserklärung wird man zum Organ- und Gewebespendender. Deswegen ist es so wichtig, mit Angehörigen oder engen Freunden über seine persönliche Entscheidung zu sprechen und den Organspende-Ausweis stets bei sich zu tragen. Hat man aber keine Entscheidung getroffen, müssen im Todesfall die Familienangehörigen befragt werden, die dann in die häufig sehr schwierige Situation kommen, nach bestem Wissen den mutmaßlichen Willen des Verstorbenen zu befolgen. Damit im Fall des Falles vorgesorgt ist, sollte sich jeder frühzeitig Gedanken machen, Gespräche über das Für und Wider einer Organspende führen und dann seine Entscheidung fällen. Wenn sich die persönliche Einstellung ändert, ist das kein Problem: Die geänderte Entscheidung wird einfach in einem neuen Spenderausweis dokumentiert, der alte Ausweis muss nur zerrissen werden und verliert damit seine Gültigkeit.

Weitere Informationen

Auf der Website www.organspende-info.de finden Sie alles Wissenswerte zum Thema Organspende. Den Organspende-Ausweis können Sie hier anfordern oder einfach downloaden. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung Organtransplantation hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung außerdem einen telefonischen Informationsdienst zur Organ- und Gewebespende sowie zur Transplantation eingerichtet:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr und Samstag von 9 bis 13 Uhr bietet das gebührenfreie Infotelefon die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch: **0800 9040400**.



Die BKK informiert

Leistungsänderungen

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) – das Gremium, welches über die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung entscheidet – hat aktuell Beschlüsse gefasst mit sowohl erweiterndem als auch ausschließendem Charakter.

Leistungserweiterungen

1. Die saisonale **Gripeschutzimpfung** können jetzt auch schwangere Frauen kostenlos in Anspruch nehmen, aber auch Menschen mit schweren chronischen neurologischen Krankheiten, die zu Problemen bei der Atmung führen können.
2. **Migränepatienten** erhalten künftig auch Arzneimittel mit dem Wirkstoff Valproinsäure, wenn eine Behandlung mit anderen dafür zugelassenen Mitteln nicht erfolgreich war oder nicht angewendet werden darf. Achtung: Schwangere dürfen den Wirkstoff nicht nehmen, bei Frauen im gebärfähigen Alter sind Nutzen und Risiken individuell genauestens zu prüfen.
3. Versicherte, bei denen **Blutungen des Dünndarms** festgestellt wurden, deren Ursache unklar ist, können künftig eine Kapselendoskopie beanspruchen. Dabei handelt es sich um ein neues Verfahren, bei dem mit Hilfe eines auf die Ausmaße einer schluckbaren Kapsel verkleinerten Videoendoskops der Darm bildlich dargestellt werden kann.

Leistungsausschluss

1. Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität (ADS/ADHS)

Als folgerichtige Maßnahme eines europäischen Risikobewertungsverfahrens dürfen Stimulantien wie etwa Methylphenidat von Allgemeinmedizinern nicht mehr an Kinder verschrieben werden. Spezialisten dürfen Kindern und Jugendlichen Stimulantien nur noch bei Verhaltensstörungen verordnen.

2. Depressionen

Der Wirkstoff Reboxetin zur Behandlung einer Depression wurde aus dem Leistungskatalog gestrichen, da das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen keinen Beweis für einen Nutzen gefunden hat.



Auch Schwangeren wird jetzt die Grippeimpfung empfohlen

Auch über den Nutzen und die Unbedenklichkeit von Untersuchungs- und Behandlungsmethoden wacht der G-BA und hebt jetzt nochmals hervor, dass der Verbraucherschutz höchste Priorität hat. So wurde entschieden, dass sogenannte **PET-Bilder, die bei der Behandlung von Tumoren** gemacht werden und häufig über die Fortsetzung oder den Abbruch einer Therapie entscheiden, nur noch bei erwiesenem Nutzen oder absehbarer Studienergebnisse herangezogen werden sollen. Zudem sollen generell neue Behandlungs- und Untersuchungsmethoden unter kontrollierten Bedingungen und mit erfahrenen Ärzten zunächst in Innovationszentren oder spezialisierten Fachabteilungen einzelner Kliniken getestet werden, bevor sie flächendeckend zum Einsatz kommen. (Quelle: GKV-Spitzenverband)

Neue Rabattverträge für Arzneimittel

Kosten senken – Qualität erhalten

Der Gesetzgeber hat auf die stetig steigenden Kosten für Arzneimittel reagiert und den Krankenkassen die Möglichkeit eingeräumt, Rabattverträge mit Pharmaherstellern zu schließen, um Preisnachlässe zu erzielen. Die Bertelsmann BKK schließt ihre Rabattverträge über die GWQ Service Plus AG ab, eine Kooperation mehrerer Betriebskrankenkassen mit insgesamt rund sechs Millionen Versicherten.

Dadurch lassen sich besonders günstige Konditionen bei einer unverändert hohen Qualität aushandeln. Davon profitieren die Kunden: Die BKK nutzt die eingesparten Mittel zum Ausbau der Leistungen (z. B. bei Aktivwoche und Kurzuschuss). Ferner tragen die Verträge dazu bei, dass die Bertelsmann BKK auch 2011 keinen Zusatzbeitrag erhebt. Den jeweiligen Herstellern von Medikamenten wird die Abgabe ihrer Präparate für zwei Jahre zugesichert.



Gute Rabattverträge senken Kosten statt Qualität

Neues Aussehen – gleicher Wirkstoff

Es kann sein, dass der Apotheker Ihnen im Zuge der neuen Verträge ab Februar 2011 Ihr Medikament von einem anderen, Ihnen vielleicht noch nicht bekannten Pharmahersteller gibt, dessen Qualität und Arzneimittelsicherheit aber den Ihnen bekannten Standards entspricht. Es handelt sich hierbei um Präparate, die den gleichen Wirkstoff, die gleiche Wirkstärke, die gleiche Qualität und die gleiche oder eine vergleichbare Darreichungsform aufweisen wie die Ihnen bekannten Arzneimittel. Unterschiede können lediglich in der Zusammensetzung der Hilfsstoffe und der Farbe oder Form der Arzneimittel auftreten, wodurch die medizinische Wirkung jedoch nicht beeinträchtigt wird.

Die Qualität der für Sie neuen Präparate ist die gleiche wie die der Ihnen schon bekannten Mittel. Nur der Preis für Ihre Kasse unterscheidet sich aufgrund der Verhandlungen mit den Herstellern. Die Anforderungen an die Arzneimittelhersteller in Deutschland sind sehr streng, sodass sich in Bezug auf Qualität und Sicherheit bei den unterschiedlichen Firmen keine Differenzen ergeben.

Strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Kranke

Koronare Herzkrankheiten (KHK)

Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, profitieren bei der Bertelsmann BKK seit Jahren von speziellen Behandlungsprogrammen, den sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP), die unter dem Begriff BKK MedPlus angeboten werden.

Das Programm für koronare Herzkrankheiten wurde im Juli 2010 erweitert. So können nun KHK-Patienten mit gleichzeitiger Herzinsuffizienz sowohl am Programm KHK teilnehmen als auch an dem neuen Modul „Herzinsuffizienz“. Diese Erweiterung war notwendig, ist doch die Herzschwäche bei Vorliegen einer koronaren Herzkrankheit mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden.

Die Bertelsmann BKK unterstützt den Patienten bei der Umsetzung seines Behandlungsplans z. B. durch regelmäßige Informationen zum aktuellen Stand der Wissenschaft und durch die Erinnerung an ausstehende Arzt- oder Schulungstermine. Sie bietet zudem eine Intensivbetreuung, etwa wenn ein Patient mehrmals hintereinander ins Krankenhaus eingewiesen wurde oder nachweislich veraltete Medikamente erhielt. Unabhängige Institute wachen über Qualität und Wirksamkeit des Programms.

Diese Vorteile genießen Sie als Teilnehmer von BKK MedPlus

- ▶ Ihr Arzt behandelt Sie nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft und informiert ausführlich über Diagnose und Therapie.
- ▶ Sie werden aktiv in die Entscheidung und Behandlung einbezogen.
- ▶ Ihr Arzt stimmt mit Ihnen individuelle Therapieziele und -pläne ab.
- ▶ Ihr Arzt koordiniert die Zusammenarbeit von allen beteiligten Ärzten sowie Therapeuten und dem Krankenhaus und vermeidet dadurch belastende Doppeluntersuchungen.
- ▶ Ihre BKK unterstützt Sie im Behandlungsverlauf durch regelmäßige Informationen und die Erinnerung an ausstehende Arzt- oder Schulungstermine.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sarah Lehmann, Service-Team Rehabilitation, Fon **05241 80-74047** oder **sarah.lehmann@bertelsmann-bkk.de**

Der BKK-Verwaltungsrat

Gute Perspektive für 2011

Am 15.12.2010 hat der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK in Gütersloh getagt. Zu den Themen und Ergebnissen wollen wir Sie hier informieren.

Was schon für das Jahr 2010 galt, gilt auch für das neue Jahr: Die Bertelsmann BKK steht auf einem gesunden Fundament und erwartet auch für 2011 einen Überschuss der Einnahmen. Diesen wird sie hauptsächlich dazu verwenden, ihr Leistungs- und Serviceangebot gezielt zu erweitern. Zudem kann sie auch 2011 auf die Erhebung eines Zusatzbeitrags verzichten.

Beschlossen hat der Verwaltungsrat, dass die Bonuskriterien im neu startenden BKK-Bonusprogramm ausgebaut werden und z. B. die professionelle Zahnreinigung mit 20 Euro nun doppelt so hoch gewichtet wird, wie in den Jahren 2009/2010. Der Zuschuss bei ambulanten Kuren wird zudem auf 13 Euro je Tag angehoben. Außerdem erweitert die BKK im Laufe des nächsten Jahres ihre Servicezeiten in der Kundenberatung in Gütersloh und stellt die Service-Teams teilweise neu auf, um noch schneller und direkter auf Kundenwünsche eingehen zu können. „93 % Gesamtzufriedenheit in der Kundenumfrage aus April 2010 ist ein sehr gutes Ergebnis, das uns aber auch motiviert, nicht nachzulassen in der Optimierung unserer Leistungen“, so Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK.



Zurückzuführen ist die gute Finanzsituation auf ein vorausschauendes Kostenmanagement und schlanke Strukturen. So erzielt die BKK durch gute Vertragsabschlüsse mit Hilfsmittel- und Pharmafirmen Einsparungen, ohne die hohe Qualität in der Versorgung zu beeinträchtigen. Zudem bringen die niedrigen Verwaltungskosten, die deutlich unter den hierfür vorgesehenen Zuweisungen des Gesundheitsfonds liegen, der BKK Kostenvorteile von jeweils rund 800.000 Euro in 2010 und 2011. Geld, das für ein Mehr an Leistung und Service der Versichertengemeinschaft zugute kommt.

Es ist somit nicht verwunderlich, dass die Zahl der BKK-Mitglieder weiterhin steigt. So haben sich 1.300 Neukunden in 2010 für die BKK entschieden. Insgesamt gehören nun 31.500 Mitglieder und rund 14.000 Familienangehörige unserer Solidargemeinschaft an. Der Verwaltungsrat sieht sich angesichts dieser positiven Ergebnisse in seiner strategischen Ausrichtung der BKK auf Unternehmensmitarbeiter und ihre Angehörigen mit regionalen Schwerpunkten bestätigt.

Diskutiert wurden auch die Änderungen im Zuge des GKV-Finanzierungsgesetzes, das zum Jahreswechsel in Kraft tritt. Es enthält wichtige Ansätze zur Kostendämpfung, ohne die der gesetzlichen Krankenversicherung in 2011 trotz der unerwartet guten Konjunktur ein Defizit von bis zu 9 Mrd. Euro gedroht hätte. Dazu zählen die Wiederanhebung des allgemeinen Beitragssatzes von 14,9 auf 15,5 %, also auf das Niveau vor der Wirtschaftskrise, sowie Einsparungen bei Arzneimitteln, Krankenhäusern, Ärzten und Zahnärzten und eine Nullrunde bei den Verwaltungskosten der Krankenkassen. Im nächsten Jahr dürften somit die Einnahmen der Krankenkassen ausreichen, um die Ausgaben zu decken.

Kritisch sieht der Verwaltungsrat hingegen, dass ein Wechsel von der gesetzlichen zur privaten Krankenversicherung (PKV) nun wieder erleichtert wird. Da dort die Prämien Jahr für Jahr empfindlich steigen, verzeichnet die BKK vermehrt Anfragen von rückkehrwilligen PKV-Versicherten. Eine Rückkehr wird aber durch den Gesetzgeber nahezu ausgeschlossen. Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Beitrag auf Seite 16.

Der Verwaltungsrat sieht somit insgesamt die Bertelsmann BKK gut gerüstet: „Wir werden sicher keinen Zusatzbeitrag erheben müssen in 2011. Somit ist das Gesamtangebot der BKK in Leistung, Service und Preis auch in 2011 äußerst attraktiv“, so Michael Aust, Leiter der Abteilung Arbeitsrecht und Koordination Personalarbeit Inland im Corporate Center der Bertelsmann AG und Vorsitzender des Bertelsmann BKK-Verwaltungsrates.

Der Verwaltungsrat einer BKK trifft als oberstes Entscheidungsgremium zusammen mit dem Vorstand insbesondere alle strategisch und unternehmenspolitisch wichtigen Entscheidungen, die den Erfolg der Arbeit einer Krankenkasse sichern. Er setzt sich sowohl aus Versicherten- als auch Arbeitgebervertretern paritätisch zusammen, sodass Versicherte an grundlegenden Entscheidungen der BKK demokratisch beteiligt sind.

Freiwillig versicherte Selbstzahler Steuermindernde Beiträge melden

Durch das Bürgerentlastungsgesetz Krankenversicherung aus Juli 2009 wurde die steuerrechtliche Berücksichtigung der Beiträge für eine existenznotwendige Krankenversicherung und für eine gesetzliche Pflegeversicherung (soziale Pflegeversicherung und private Pflege-Pflichtversicherung) neu geregelt. Nun können ab dem Veranlagungsjahr 2010 alle Beiträge einer Basiskranken- und Pflege-Pflichtversicherung für die eigene oder eine unterhaltsberechtigzte Person (z. B. Ehegatte oder Kind) steuermindernd berücksichtigt werden.

Die Höhe der entrichteten Beiträge wird der Finanzverwaltung in der Regel mit der elektronischen Lohnsteuerbescheinigung oder der Rentenbezugsmitteilung übermittelt. Für freiwillig versicherte Selbstzahler, hierzu gehören Selbständige, freiwillig versicherte Rentner oder auch Studenten, übermitteln wir hingegen die Beiträge. Hierzu benötigen wir jedoch die steuerliche Identifikationsnummer (IdNr.), die das Bundeszentralamt für Steuern (BZSt) von August 2008 an jede in Deutschland lebende Person vergeben hat.

Bitte teilen Sie uns Ihre Identifikationsnummer mit. Sollte Ihnen diese nicht griffbereit vorliegen, besteht für uns die Möglichkeit, Ihre IdNr. beim BZSt zu ermitteln.

Wenn wir innerhalb von vier Wochen nichts von Ihnen hören, werden wir die Ermittlung beim BZSt veranlassen, damit uns eine Übermittlung der von Ihnen entrichteten Beiträge an die Finanzverwaltung möglich ist und Ihnen keine steuerrechtlichen Nachteile entstehen.

Ihr Service-Team Mitgliedschaft, Fon **05241 8074-081, -082**
(team.mitgliedschaft@bertelsmann-bkk.de)

Adressänderungen

Haben Sie sich auch schon einmal gewundert, dass die BKK über Anschriften- oder Namensänderungen sehr zeitnah informiert gewesen ist? Neue Abläufe im Meldeverfahren zwischen den Sozialversicherungen machen dies möglich. Änderungsmitteilungen erhält die BKK jetzt auf maschinell und damit auch schnellerem Weg automatisch mitgeteilt. In einem zweiten Schritt wird zukünftig nach einer so erhaltenen Änderung automatisch eine neue Versichertenkarte versendet.



Zehn-Punkte-Programm für mehr Wettbewerb

Die Bertelsmann BKK und eine Reihe mittelständischer Betriebskrankenkassen haben mit dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft (BVMW) ein Zehn-Punkte-Programm für mehr Wettbewerb im Gesundheitssystem erarbeitet. Das Ziel: mehr Wettbewerb und eine höhere Qualität im Gesundheitsbereich sowie eine nachhaltigere Finanzierung. Der BVMW-Arbeitsgruppe gehören zudem an: Siemens-Betriebskrankenkasse, BKK Pfalz, Salus BKK, Schwenninger BKK und BKK Essanelle.

Satzungsnachtrag Nr. 6 zur Satzung der Krankenkasse

Gütersloh, 1.12.2010

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK Krankenkasse beschloss die Änderung der Satzung der Bertelsmann BKK Krankenkasse. Die Änderungen sind vom Bundesversicherungsamt (BVA) genehmigt worden.

Neben redaktionellen Änderungen wurden folgende Leistungserweiterungen beschlossen:

- ▶ Ambulante Badekuren: Vom 1. Januar an löst ein Zuschuss von kalendertäglich 13 € den Pauschbetrag in Höhe von 100 € ab.
- ▶ BKK-Bonusprogramm: Der Bonus für die professionelle Zahnreinigung erhöht sich mit Start des neuen Bonusprogramms ab dem 1.1.2011 von 10 auf 20 €.

Im Wortlaut können Sie die Änderungen auf unserer Internetseite nachlesen: www.bertelsmann-bkk.de/satzung.



Volle Kraft voraus!

Das neue Aktivwochenprogramm

Höchstleistungen werden im Berufsleben von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Seele in gesunder Balance sind. Die Betriebskrankenkassen haben daher mit ihren Aktivwochen Programme entwickelt, die eine effektive Prävention und ein motivierendes Ambiente verbinden.

Entspannung, Bewegung, Ernährung und anerkannte medizinische Anwendungen sind hier zugeschnitten auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen, Männern, Familien sowie Menschen verschiedenen Alters. Sie stellen dabei je nach Programm spezielle Gesundheitsthemen wie Work-Life-Balance, gesunde Ernährung, gesunde Venen, die Stärkung des Rückens oder des Herz-Kreislauf-Systems in den Mittelpunkt.

Usedom oder Wyk auf Föhr, Bad Reichenhall oder Garmisch-Partenkirchen ... mehr als 120 Programme an 60 attraktiven Orten bundesweit finden sich im neuen Programm 2011. Der Erfolg dieses Konzeptes wird ständig kontrolliert. So belegt die jährlich durchgeführte Effektmessung Nachhaltigkeit und Effizienz der Aktivwoche.

Die Bertelsmann BKK fördert im Jahr 2011 die aktive Teilnahme ihrer Versicherten mit einem Zuschuss in Höhe



160 € (bzw. 110 € für Kinder ab 6 Jahren im Familienprogramm). Voraussetzung ist lediglich, dass im Jahr 2010 nicht bereits eine Aktivwoche gleichen Themas, z. B. Entspannung, durchgeführt worden ist. In diesem Falle müsste für 2011 ein anderes Thema, wie etwa Bewegung, gewählt werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Den Katalog 2011 finden Sie als Online-Version unter www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche oder bestellen Sie Ihr Exemplar per E-Mail unter info@bertelsmann-bkk.de.

Alte Bonushefte im ersten Quartal einreichen

Neues Bonusprogramm

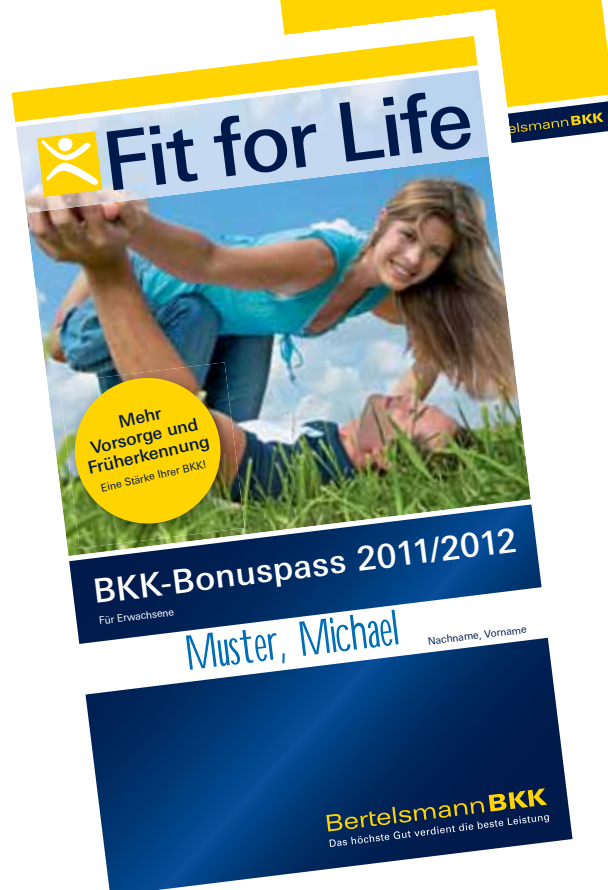
Auf großes Interesse ist das zu Jahresbeginn 2009 gestartete BKK-Bonusprogramm gestoßen. Jeder sechste Bertelsmann-BKK-Versicherte hat sich eingeschrieben. Nun steht für alle Teilnehmer im Programm für Erwachsene das Ende der Programmlaufzeit vor der Tür – nämlich der 31.12. Wir erinnern daher jetzt an die Einreichung des Bonusprogrammheftes, die nur im ersten Quartal 2011 möglich ist. Nach dem 31. März zur Auszahlung eingereichte Bonushefte dürfen wir nicht mehr mit einem Bonus belohnen. Also am besten gleich das Bonusheft zur Seite legen und schnellstmöglich zur BKK senden.

Für Kinder und Jugendliche läuft das Bonusprogramm hingegen nicht zum Jahresende aus. Es endet vielmehr am 6., 12. oder 18. Geburtstag. Bitte denken Sie dran: Auch dann muss es spätestens drei Monate nach dem Geburtstag zur Auszahlung eingereicht werden. Bonusfähig sind neben den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen auch sportliche Aktivitäten im Verein, Normalgewicht und Nichtrauchen.

Neues Bonusprogramm startet mit erweitertem Umfang

Sie kennen unser BKK-Bonusprogramm noch nicht? Machen Sie mit. Es ist kostenlos und birgt keinerlei Verpflichtungen! Am 1. Januar startet das neue BKK-Bonusprogramm für Erwachsene. Wieder belohnen wir 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 und sportliche Aktivität. Diese kann durch das Deutsche Sportabzeichen, eine Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio und neuerdings auf vielfachen Kundenwunsch auch mit dem Deutschen Wanderabzeichen oder einer Volkslauf-Teilnahme von mindestens 5 Kilometern nachgewiesen werden.“ Vervollständigt wird das Angebot durch die Kriterien Normalgewicht und Nicht-Rauchen. werdende Mütter können durch die Teilnahme am Programm „Hallo Baby“ nicht nur das Risiko einer Frühgeburt senken, sondern ebenfalls einen Bonus erzielen.

Neu ist zudem der von 10 auf 20 € erhöhte Bonus für die professionelle Zahnreinigung.



Das neue BKK-Bonusprogramm für Erwachsene läuft erneut 24 Monate bis zum 31. Dezember 2012. Allen Teilnehmern des ersten Bonusprogramms haben wir automatisch einen Bonuspass für das neue Bonusprogramm 2011/2012 zugesandt. Neueinsteiger bestellen ihren Bonuspass wie folgt:

Information/Anmeldung

Auf unserer Internetseite erhalten Sie detaillierte Informationen und eine FAQ-Liste mit häufigen Fragen. www.bertelsmann-bkk.de/bonus. Dort können Sie sich auch für das neue Programm anmelden. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Kundenberater im Service-Team Leistungen unter:

05241 80-74000.

Sozialversicherung 2011

Ende September dieses Jahres wurde vom Bundesministerium für Gesundheit der Entwurf eines „Gesetzes zur nachhaltigen und sozial ausgewogenen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-FinG)“ vorgelegt. Durch kurzfristige Maßnahmen sollen die Finanzierungsgrundlagen der GKV im Jahr 2011 gestärkt werden. Der allgemeine Beitragssatz soll von 14,9 % auf 15,5 % angehoben werden. Der einkommensunabhängige, individuelle Zusatzbeitrag der Mitglieder wird als Säule der GKV-Finanzierung ausgebaut und weiterentwickelt. Ausgabensteigerungen der GKV sollen zukünftig über eine Erhöhung des Zusatzbeitrages finanziert werden. Das Gesetz soll am 1. Januar 2011 in Kraft treten.

Anhebung des einheitlichen Beitragssatzes

Die im Jahr 2009 aufgrund der Finanz- und Wirtschaftskrise erfolgte vorübergehende Absenkung des bundeseinheitlichen Beitragssatzes der Krankenkassen um 0,6 Prozentpunkte läuft zum Jahresende 2010 aus.

Der einheitliche Beitragssatz der Krankenkassen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber wird wieder auf 14,6 % angehoben. Hinzu kommt der nur von Arbeitnehmern und Rentnern zu leistende Beitragsanteil von 0,9 %. Daraus ergibt sich ein allgemeiner Gesamtbeitragssatz von 15,5 % (ermäßigter Beitragssatz: 14,9 %) – eine Rückkehr zum Stand von 2008. Nach dem Willen der Bundesregierung soll der Beitrag in dieser Höhe ab 2011 eingefroren werden. Weitergehenden Finanzbedarf sollen die Krankenkassen darüber hinaus nur noch durch individuelle, einkommensunabhängige Zusatzbeiträge decken können.

Erhebung eines einkommensunabhängigen, individuellen Zusatzbeitrages

Wachstum auf der Ausgabenseite in der gesetzlichen Krankenversicherung soll nach dem Entwurf zum GKV-FinG über die Erhebung eines festen Zusatzbeitrages und durch einen neuen Sozialausgleich gebremst werden. Bislang konnten die Kassen Zusatzbeiträge von ihren Versicherten erheben, diese waren jedoch auf 1 % der beitragspflichtigen Einnahmen des Mitglieds begrenzt. Allenfalls Zusatzbeiträge bis 8 € monatlich konnten die Krankenkassen ohne Einkommensprüfung erheben. Ab 2011 fällt diese Begrenzung weg. Die Zusatzbeiträge können dann von den Kassen in individueller Höhe ohne Einkommensprüfung erhoben werden. Mitversicherte bleiben auch hinsichtlich eines Zusatzbeitrags beitragsfrei! Um mehr Vergleichbarkeit zu schaffen, müssen die Zusatzbeiträge ab 2011 immer in Euro und Cent angegeben werden, eine Angabe in Prozentsätzen ist nicht mehr zulässig.

Einführung eines Sozialausgleichs

Die Versicherten müssen aber keine Zusatzbelastungen in unbegrenzter Höhe befürchten. Wenn der durchschnittliche Zusatzbeitrag 2 % des individuellen Einkommens übersteigt, soll nach der Neuregelung im Entwurf zum GKV-FinG ein Anspruch des Versicherten auf Sozialausgleich bestehen.

Das Bundesgesundheitsministerium legt dazu jährlich nach Empfehlungen eines Schätzerkreises einen zu erwartenden durchschnittlichen Zusatzbeitrag fest. Sofern dieser durchschnittliche Zusatzbeitrag 2 % der beitrags-

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragsätze ab 1.1.2011

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (einheitlicher Beitragssatz von 15,5 %)	44.550 €	3.712,50 €	44.550 €	3.712,50 €
Pflegeversicherung (Beitragssatz: 1,95 %*)	44.550 €	3.712,50 €	44.550 €	3.712,50 €
Rentenversicherung (Beitragssatz: 19,9 %)	66.000 €	5.500 €	57.600 €	4.800 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz: 3,0 %)	66.000 €	5.500 €	57.600 €	4.800 €

*Für „kinderlose“ Mitglieder ab 23 Jahren gilt ein um 0,25 % erhöhter Beitragssatz, d. h. 2,2 %.
Alle genannten Werte basieren auf dem Stand bei Redaktionsschluss vom 21.11.2010.

pflichtigen Einnahmen des Mitglieds übersteigt, greift der Sozialausgleich. Der Arbeitgeber (oder bei Rentnern der Rentenversicherungsträger) senkt den Beitragssatz des Mitglieds automatisch um den Betrag, um den das Mitglied durch Entrichtung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags überfordert wäre. Wer beitragspflichtige Einnahmen aus verschiedenen Quellen bezieht, erhält den Sozialausgleich von dem Träger des Haupteinkommens. Bei freiwillig Versicherten, die ihre Beiträge selbst zahlen, führt die Krankenkasse direkt den Sozialausgleich durch. Bezieher von Arbeitslosengeld I erhalten – da von ihnen keine eigenen Beiträge gezahlt werden – von der Bundesagentur für Arbeit eine zusätzliche Auszahlung zum Ausgleich der Überforderung. Die für den Sozialausgleich maßgebliche Bemessungsgrundlage beträgt hier 67 % des der ALG-I-Leistung zugrunde liegenden Arbeitsentgelts.

Sofern – wider Erwarten der Bundesregierung – bereits 2011 ein Sozialausgleich erforderlich wird, soll dieser aber wegen der Vorlaufzeiten für das neue Verfahren erst zum Jahresende 2011 von den Krankenkassen durchgeführt werden. Die geplante Regelung wird bei den Krankenkassen zu einem erheblichen Verwaltungsaufwand führen, da dann die Einrichtung neuer, aufwendiger Informations- und Meldewege erforderlich ist.

Beitragsbemessungsgrenzen

Die Beitragsbemessungsgrenzen für die Kranken- und Pflegeversicherung werden im Jahr 2011 sinken. Die Beitragsbemessungsgrenzen werden am Ende eines jeden Jahres

Alle in diesem Beitrag aufgeführten Zahlen und Fakten (ohne Gewähr) sind gültig ab dem 1.1.2011. Die genannten Beträge in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. Im Bereich der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es weiterhin unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen für „Ost“ und „West“. Über eventuelle Änderungen oder Neuregelungen aufgrund von Gesetzen oder aus anderen Gründen werden wir an dieser Stelle jeweils aktuell berichten.

durch Rechtsverordnung der Bundesregierung für das Folgejahr festgelegt. Berechnungsgrundlage sind die Löhne und Gehälter des Vorjahres. Aufgrund der Finanz- und Wirtschaftskrise im Jahr 2009 werden die Beitragsbemessungsgrenzen für das Jahr 2011 laut Kabinettsbeschluss erstmals auf 3.712,50 € monatlich sinken. Im Vergleich zum Jahr 2010 entspricht dies einer Reduzierung von 1 %. In diesem Jahr lag die Beitragsbemessungsgrenze noch bei 3.750 € monatlich.

Durch die Reduzierung der Beitragsbemessungsgrenze sinkt auch der Anspruch auf den Arbeitgeberzuschuss. Allerdings wird dies durch die geplante Erhöhung des Beitragssatzes wieder ausgeglichen.

Private Krankenversicherung

Nach dem Entwurf zum GKV-FinG wird die im Koalitionsvertrag vorgesehene jährliche Wechselmöglichkeit gesetzlich Versicherter in die private Krankenversicherung zum Ende des Kalenderjahres wiederhergestellt. Die Wartefrist von drei Jahren wird abgeschafft. Damit gehen der gesetzlichen Krankenversicherung wichtige Einnahmen verloren. Die Versicherungspflichtgrenze sinkt 2011 auf 4.125,00 € pro Monat (49.500 € Jahresbruttoeinkommen), 2010 beträgt der Wert noch 4.162,50 € pro Monat (49.950 € Jahresbruttoeinkommen).

© spectrum|K GmbH, Berlin
Autoren: Dr. Anne-Mone Winter
und Alexander Kohnen
www.spectrumk.de

Preisvorteil schnell aufgezehrt

Wechsel in die PKV birgt große Risiken

Die Bundesregierung macht es den freiwillig versicherten Mitgliedern im nächsten Jahr leichter, in die private Krankenversicherung (PKV) zu wechseln. Doch ein Wechsel ist mit hohen Risiken verbunden und sollte wohl überlegt sein. Einmal privat bedeutet in der Regel immer privat!

„Wer sich als freiwillig Versicherter mit dem Gedanken trägt, in die PKV zu wechseln, sollte sich das gründlich überlegen“, rät Klaudia Kroll, Leiterin im Service-Team Mitgliedschaft bei der Bertelsmann BKK. „Auch wenn die privaten Tarife beispielsweise für einen allein stehenden gesunden Versicherten auf den ersten Blick in der PKV günstiger sind als in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), so kann es langfristig gesehen weitaus teurer sein, auf die private Krankenversicherung zu setzen.“

So steigen die Beiträge in der PKV Jahr für Jahr nicht unerheblich an. Ein Blick auf die Entwicklung der privaten Versicherungsprämien in den Jahren 1997 bis 2009 zeigt, dass die PKV-Versicherten in diesem Zeitraum um 20 % höhere Prämiensteigerungen verkraften mussten als die Versicherten der GKV.

Versicherte mit Vorerkrankungen müssen diese zudem bei Tarifabschluss genau angeben und entsprechend höhere Tarife zahlen. In der Regel ist so bereits bei Tarifabschluss

kein nennenswerter Preisvorteil mehr gegeben. Bei Nichtangabe einer Vorerkrankung droht gar der vollständige Verlust des Versicherungsschutzes.

Wer vorhat eine Familie zu gründen, ist ohnehin bei einer gesetzlichen Krankenkasse, wie der Bertelsmann BKK, besser aufgehoben. Anders als die PKV bietet die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) die Vorteile einer kostenfreien Familienmitversicherung. So genießen Ehepartner und Kinder bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres ohne eigenes Einkommen Beitragsfreiheit in der GKV. Bei Studierenden, Wehrpflicht- und Zivildienstleistenden verlängert sich die Beitragsfreiheit sogar bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres.

Beitragsfrei versichert sind außerdem die Empfänger von Kranken-, Mutterschutz- oder Elterngeld bei den gesetzlichen Krankenkassen. Was viele nicht wissen: Auch wenn die Mutter (bei einem niedrigeren Einkommen als der Vater) in der GKV versichert ist, der Vater dagegen in der PKV, scheidet die beitragsfreie Familienversicherung der Kinder in der GKV aus. Die Kinder müssen nun selbst beitragspflichtig versichert werden.

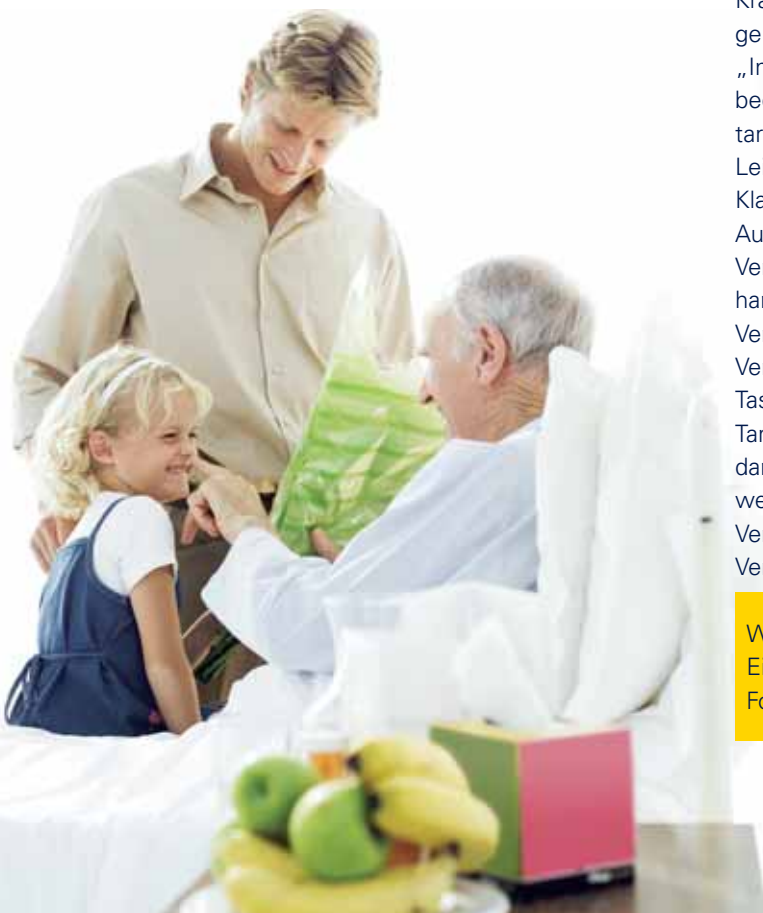
Zu den weiteren Vorteilen der GKV gehören beispielsweise die Übernahme von Haushaltshilfen, Psychotherapien oder Mutter-Kind-Kuren sowie Zuschüsse zur individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung. Nur die gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Versicherten einen Krankengeldanspruch von 78 Wochen innerhalb von drei Jahren. „In der PKV zahlt man für wichtige Leistungen extra. Viele bedenken dies bei Abschluss des privaten Versicherungstarifs nicht und wundern sich dann, dass sie gewohnte Leistungen aus eigener Tasche bezahlen müssen!“, so Klaudia Kroll.

Auch das Sachleistungsprinzip in der GKV schützt die Versicherten vor finanzieller Überforderung. Ärztliche Behandlungen werden einfach und unkompliziert über die Versichertenkarte abgerechnet. In der PKV müssen die Versicherten ihre teuren Arztrechnungen erst aus eigener Tasche bezahlen und erhalten dann den Betrag – je nach Tarif – teilweise zurück. Viele privat Versicherte streiten sich dann mit ihrer Versicherung, welche Kosten übernommen werden und welche nicht. Doch während in der PKV jeder Versicherte auf sich allein gestellt ist, genießen gesetzlich Versicherte das GKV-Solidarprinzip.

Weitere Informationen: www.bertelsmann-bkk.de/pkv

Eine persönliche Beratung erhalten Sie unter:

Fon **05241 80-74081, -82 (Service-Team Mitgliedschaft)**



BeFit – Gesundheit bei Bertelsmann

Der Stress-Check



Unsere Arbeitswelt ist häufig geprägt von Zeitdruck, Hektik und Stress. Der Betriebssozialdienst der Bertelsmann BKK bietet deshalb allen Interessierten einen Stress-Check an. Hier lesen Sie Näheres zum Stress-Check mit dem „Stresspiloten plus“:

Die Teilnehmer erfahren durch den 20-minütigen Stress-Check mehr über ihre körpereigene Regulationsfähigkeit und wie sie Stresssymptomen aktiv vorbeugen können. Die Regulationsfähigkeit ist entscheidend für Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Der Stress-Check macht über eine Messung der Herzratenvariabilität (HRV) die Anpassungsfähigkeit des Herzens an Belastungen sichtbar und zeigt auf, wie die Atmung gezielt zum Stressabbau eingesetzt werden kann. Interessierte Unternehmensbereiche aus dem Hause Bertelsmann können den Stress-Check z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen buchen, Führungskräfte als Angebot an ihre Mitarbeiter.

So können Sie teilnehmen

- ▶ Melden Sie sich bitte bei Melanie Mertensjohann unter **05241 80-74072** oder **melanie.mertensjohann@bertelsmann-bkk.de** an und vereinbaren einen Termin.
- ▶ Stress-Checks finden **am Mittwoch, dem 16.2., oder am Montag, dem 21.2.** im Hause der BKK in Gütersloh statt. Die Messergebnisse werden durch Beate Dembkowski vom Betriebssozialdienst ausführlich mit den Teilnehmern besprochen und sie bekommen Empfehlungen zur Atemtechnik und für Entspannungsmaßnahmen.



Beate Dembkowski,
Leitung Betriebs-
sozialdienst

Was bewirkt Stress und warum ist eine gute Herzfrequenzvariabilität wichtig?

Unter Herzfrequenzvariabilität oder Herzratenvariabilität versteht man die Schwingungsbreite der Herzfrequenz. Bei körperlicher, geistiger und/oder emotionaler Belastung passt unser vegetatives Nervensystem sich den entsprechenden Anforderungen an. Dies geschieht mit Hilfe zweier gegensätzlicher Äste im vegetativen Nervensystem, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Sie regulieren z. B. die Energiebereitstellung, den Blutdruck, die Herzfrequenz und die Körpertemperatur.

Der Sympathikus ist verantwortlich für die Aktivierung unseres Organismus. Der Parasympathikus für die Erholung und Regeneration unserer inneren Organe und deren Funktionen. Bei häufiger, andauernder und hoher Stressbelastung kann der Körper die Anpassungsfähigkeit an die gegebene Situation verlieren, weil der Sympathikus in Dauereinsatz gerät. Wir fühlen uns gestresst, obwohl aktuell kein Anlass mehr dafür vorliegt, und haben das Gefühl, nicht mehr entspannen zu können, obwohl wir die Zeit und Gelegenheit dafür haben. Unter dieser Daueraktivierung des Sympathikus kann die Schwingungsbreite der Herzfrequenz (Herzratenvariabilität oder Herzfrequenzvariabilität) verloren gehen.

Gesteuert wird die Herzfrequenzvariabilität durch die Atmung. Bei der Einatmung steigt die Herzfrequenz an. Bei der Ausatmung fällt sie ab. Dies ist Ausdruck einer funktionierenden Blutdruckregulation. Unter Stress wird die Atmung flacher. Häufiger Stress kann dazu führen, dass die Herzfrequenzvariabilität abnimmt. Dauerhaft kann dies zu verschiedenen, teilweise ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzschädigung führen. Eine bewusste, tiefe und gleichmäßige Atmung hat also einen positiven Einfluss auf unsere Herzratenvariabilität und damit auf unsere Gesundheit.

Vielfältig würzig und gesund

Asiens Küchen

Die asiatische Küche gibt es ebenso wenig wie die europäische Küche. Zwischen den Küchen Südostasiens und Ostasiens gibt es jedoch Parallelen, etwa vergleichbar mit Gemeinsamkeiten zwischen der deutschen und österreichischen Küche.

Das auffälligste gemeinsame Merkmal der Esskultur in asiatischen Ländern ist natürlich die Vorliebe für Reis. So ist sogar das thailändische Wort für Essen gleichbedeutend mit „Reis essen“. Wichtige Bestandteile einer Mahlzeit sind außerdem viel frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Meeresfrüchte. Alle Zutaten werden in der Regel mundgerecht klein geschnitten und können insofern vitaminschonend kurz gegart oder gedünstet werden. Der hohe vegetarische Anteil der Zutaten sichert eine gute Ballaststoffzufuhr, und auch der Gebrauch eher pflanzlicher Fette und Öle trägt dazu bei, dass die Menschen in den Ländern Asiens seltener an ernährungsbedingten Krankheiten leiden als wir im Westen. Nahezu unbekannt sind in Asien beispielsweise Erkrankungen wie Magen- und Darmkrebs.

Die Küchen Chinas

Eine Vielzahl von Regionalküchen macht die chinesische Küche aus, die auf eine über tausendjährige Geschichte zurückblicken kann. Sie hat wenig gemein mit der oftmals fettigen Süß-sauer-Küche, wie wir sie aus chinesischen

Imbissen in Deutschland kennen. Es dominieren in China vier Hauptküchen. Die südliche Kantonküche ist besonders abwechslungsreich und mit viel Gemüse, Fisch, tropischen Früchten und zumeist Geflügelfleisch äußerst gesund. Die Pekingküche im kühleren Norden bevorzugt kräftigere Kost. Sie ist bekannt für knusprig gebratenes Fleisch und die häufige Verwendung von Mehl, z. B. für Frühlingsrollen und verschiedenste Nudelarten. Die Schanghaiküche im Osten liebt Sojasaucen und geschmorte Fleischgerichte in aromatischen Saucen, und die im Westen vorherrschende Szechuanküche serviert gern pikante Speisen mit scharfen Gewürzen wie Chili und Ingwer. Doch der in chinesischen Gaststätten oft verwendete Geschmacksverstärker Glutamat ist nicht für jedermann gut verträglich. Wer hier Bedenken hat, sollte sich dennoch die gesundheitlichen Aspekte und den Genuss fernöstlicher Geschmacksnoten nicht nehmen lassen. Es ist gar nicht schwer, auch zu Hause asiatische Rezepte umzusetzen.

Die japanische Küche

Japaner legen äußersten Wert auf den Eigengeschmack von frischen Produkten und verwenden deshalb weitaus sparsamer Öle und Gewürze. Neben den festen Bestandteilen Reis und Fisch bzw. Meeresfrüchten wird strenger auf die Verwendung saisonaler Nahrungsmittel geachtet. In Japan ist auch in der Küche Disziplin kein Fremdwort. Feste Riten und pure Aromen bringen Ruhe in das oft von Gegensätzen geprägte Leben.

Die thailändische Küche

Mit ihrer bunten Mixtur aus chinesischen, japanischen, aber auch indischen und sogar europäischen Einflüssen trifft sie unseren Geschmack. Die thailändische Küche ist leicht, dennoch scharf und/oder fruchtig. Die Verwendung von frischen Gewürzen wie Zitronengras oder Ingwer, die Schärfe von Currys in cremigen Saucen unter Gebrauch warmer Kokosmilch und ein reichhaltiges vegetarisches Angebot machen den Aufenthalt dort zu einem wahren Vergnügen. Dieses verbinden Thailänder ohnehin mit dem Essen. Nahezu überall im Lande trifft man auf mobile Gar-küchen, zu jeder Tages- und Nachtzeit wird gebrutzelt und gegessen. Dennoch ist ein Völlegefühl Thailändern kaum bekannt. Sie lassen sich viel Zeit beim Essen, genießen kleine Portionen und speisen in dem Bewusstsein, ihrem Körper Gutes zu tun.



Langlauf und Wellness in Oberbayern

Winterparadies



Das bayerische Ruhpolding ist *die* Adresse für Langlauf-Sportler und solche, die es werden wollen. Mit einem imposanten Loipennetz von mehr als 100 km und der absolut schneesicheren 3-Seen-Strecke lässt es die Herzen sowohl von Langlauf-Profis als auch -Anfängern höher schlagen. Eine beeindruckende Winterlandschaft, das Vorbeiziehen an Wäldern, Seen und Weiler tun der Seele gut und auch Ihr Körper wird Ihnen diese gesunde Betätigung danken! Beim Gleiten über die Loipen werden fast alle Muskelgruppen aktiviert, es verbessert wie kaum ein anderer Sport Ihre Kondition und ist natürlich auch eine gute Möglichkeit, das eine oder andere Gramm Winterspeck zu verbrennen.

Grundsätzlich ist der Langlauf in jedem Alter leicht erlernbar. Als Anfänger empfiehlt sich jedoch die Teilnahme an einem Langlauf-Kurs, in dem Sie lernen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Besonders wichtig ist auch die gute Qualität der Ausrüstung. Testen Sie Skier, Stöcke und Schuhe vor dem Kauf ausgiebig. So reduzieren Sie Ihr Sturzrisiko und vermeiden körperliche Verschleißerscheinungen, aber auch vorzeitige Ermüdung.

Das 4-Sterne-Wohlfühlhotel Ortnerhof in Ruhpolding ist Ihr Domizil für dieses Wintererlebnis. Mit bayerischer Gastlichkeit, komfortablen Zimmern und Suiten im Landhausstil und wunderbaren Wellness-, Vital- und Beauty-Angeboten stellt man sich dort auf Ihre Wünsche ein. Genießen Sie eine 34-Verwöhnspension, die jeden Abend mit einem

5-Gang-Menü endet. So gestärkt, können Sie am nächsten Tag direkt am Hotel Ihre Langlauf-Tour starten!

Weitere Informationen über das Hotel und Reservierungen erhalten Sie unter: www.ortnerhof.de oder Tel. **08663 8 82 30**.

Mehr Infos über weitere Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum: www.alpenjoy.de

Zu gewinnen

Gemeinsam mit dem Ortnerhof verlost die Bertelsmann BKK einen 7-tägigen Winterurlaub für 2 Personen. Beantworten Sie einfach die folgende Frage: Wie heißt das deutsche Langlauf-Mekka, in dem sich der Ortnerhof befindet?

a) Ruhpolding b) Oberstdorf c) Oberhof

Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff »Ortnerhof« und dem richtigen Lösungswort an gesundheit@bertelsmann-bkk.de oder ein Fax an 05241 97268037. Einsendeschluss ist der 31.1.2011. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der Bertelsmann BKK. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.

Im Gleichgewicht leben

Work-Life-Balance

Das Prinzip der Work-Life-Balance ist denkbar einfach: Alles, was einseitig ist oder übertrieben wird, schadet dem Einzelnen letztendlich. Das Geheimnis des Lebens liegt in seiner Ausgeglichenheit – der Balance all seiner Bereiche.

Unser Leben besteht nicht nur aus Arbeit, und es besteht in der Regel auch nicht nur aus Freizeit. Es wäre also ein Irrtum, den englischen Begriff „Work-Life-Balance“ ausschließlich auf die beiden Lebensbereiche „Work“ (Arbeit) und „Life“ (Leben) reduzieren zu wollen. Die Berücksichtigung aller wichtigen Aspekte dieser beiden Pole sowie ihre Wechselwirkung untereinander wird daher unter dem Begriff der Work-Life-Balance behandelt.

Die vier wichtigen Lebensbereiche

Die Grundidee geht auf Dr. Nossrat Peseschkian (1933–2010), Psychotherapeut und Begründer der positiven Psychotherapie, zurück. In seiner Arbeit, die sich auch mit der Sinnhaftigkeit befasst, entwickelte er das Modell der Lebensbalance mit den vier Bereichen **Sinn – Leistung – Kontakt – Körper**.

Der Bereich **Sinn**, genauer gesagt Lebenssinn, meint die Vision, die jeder Einzelne idealerweise von seinem Leben hat. Hier geht es um unsere eigenen Vorstellungen, Werte, Wünsche und die Selbstverwirklichung: Wo will ich hin? Mit wem möchte ich dahin? Wann möchte ich ankommen?

Im Bereich **Leistung** bzw. Arbeit/Beruf geht es um unsere beruflichen Erwartungen. Unter diesem Aspekt verfolgen wir unsere berufliche Verwirklichung und unseren beruflichen Erfolg. Da wir einen großen Teil unseres Lebens mit Arbeit verbringen, ist es wichtig, dass wir uns mit dem Beruf, den wir ausüben, auch identifizieren und wohlfühlen können.

Inhalt des Bereichs **Kontakt** sind unsere sozialen Beziehungen, Freunde, Familie, Partner. Soziale Kontakte benötigen Zeit und sind gekennzeichnet durch ein ständiges Geben und Nehmen. Unser Leben wird durch vielfältige Beziehungen bereichert. Im freundschaftlichen Miteinander lernen wir uns auch selbst besser kennen. Beziehungen zu pflegen ist von großer Bedeutung, denn ohne Kontakte steht Vereinsamung vor der Tür.

Der vierte Bereich **Körper** beinhaltet alles, was mit Gesundheit, Erholung, Bewegung und Fitness zu tun hat. Bereits vor Jahrhunderten wurde der Spruch „mens sana in corpore sana“ (ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper) geprägt. Entspannungstechniken, Sport oder regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft können uns schnell wieder ins Lot bringen und einen körperlich-seelischen Ausgleich verschaffen.

Alle vier Bereiche gehören zu unserem Leben. Die Anteile sind in der Regel nicht in gleichen Teilen zu je 25 % vorhanden. Vielmehr geht es um die Ausgewogenheit des Verhältnisses der einzelnen Bereiche zueinander.

Das Prinzip Wechselwirkung

Nicht außer Acht zu lassen ist der wechselseitige Einfluss all dieser Lebensbereiche aufeinander. Positives wie Negatives wirkt auf das Privat- bzw. das Berufsleben und umgekehrt.

Hatten Sie beispielsweise ein Erfolgserlebnis im beruflichen Alltag, werden Sie Ihre Freude auch in Ihrem Privatleben ausstrahlen. Umgekehrt gilt das natürlich auch. Probleme, die sich in der Firma oder im Betrieb ergeben haben, sollten Sie daher bewusst mit Gelassenheit angehen, um diese nicht, negativ eingestimmt, mit nach Hause zu nehmen. Im umgekehrten Fall gilt das natürlich genauso. Hatten Sie einen harmonischen Abend und sind morgens mit guter Laune aufgestanden, wird sich das in der Regel positiv auf Ihren beruflichen Alltag auswirken.

Dabei geht es auch um Ihre persönliche Einstellung. Lassen Sie sich durch Störungen – wie z. B. das Auto, das am Morgen nicht anspringen will – aus der Ruhe bringen, wird sich die Hektik vermutlich durch den gesamten Tag ziehen. Sagen Sie sich dagegen „Heute lasse ich mich chauffieren“ und nehmen den Bus, werden Sie den restlichen Tag vermutlich auch weiterhin positiv bewältigen können.

Sackgasse „Einseitigkeit“

Wie fühlt sich eine Person, die im Beruf tolle Erfolge verzeichnen kann, im Privatleben jedoch keine Freunde oder Hobbys hat? Sie wird vermutlich alles versuchen, um so

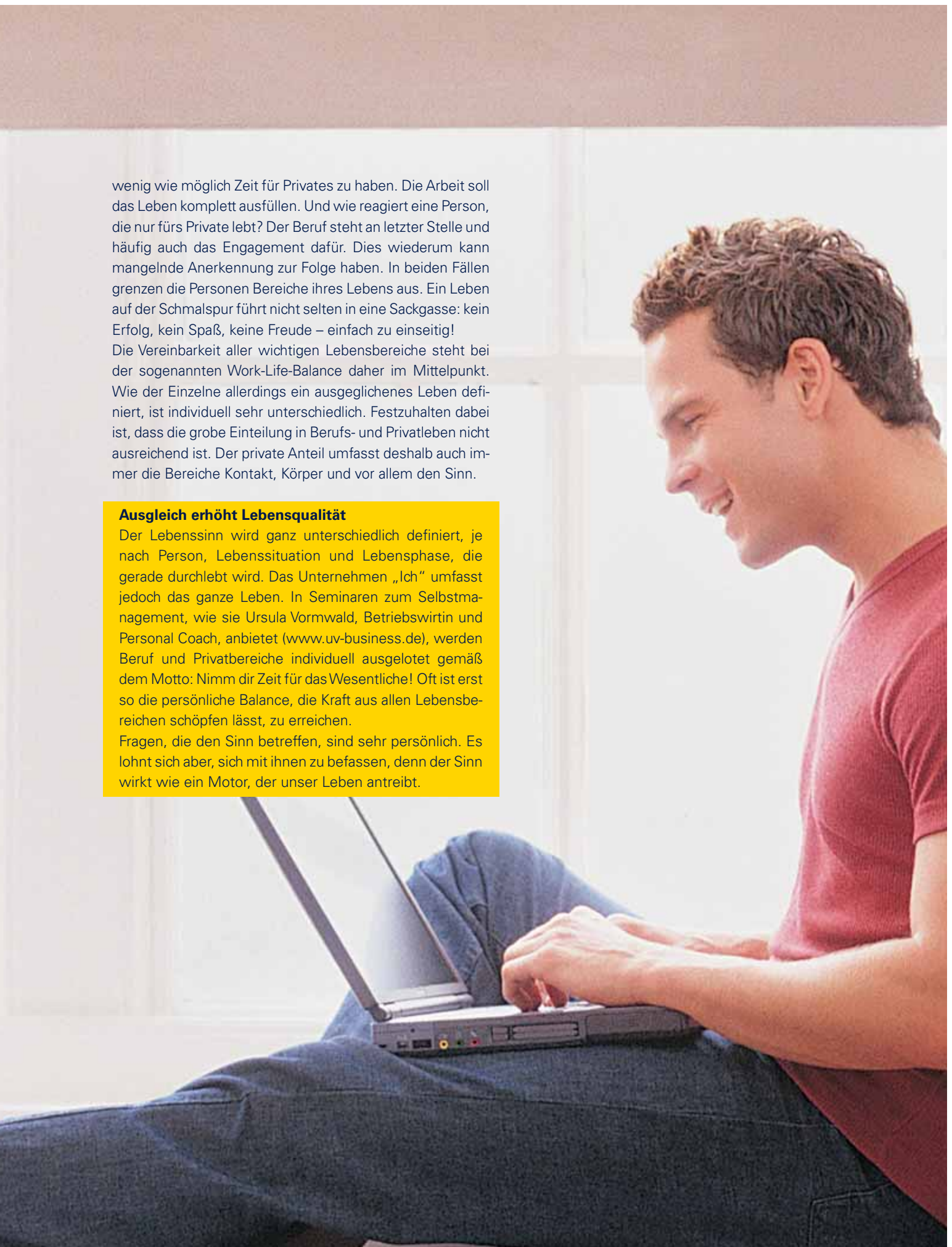


wenig wie möglich Zeit für Privates zu haben. Die Arbeit soll das Leben komplett ausfüllen. Und wie reagiert eine Person, die nur fürs Private lebt? Der Beruf steht an letzter Stelle und häufig auch das Engagement dafür. Dies wiederum kann mangelnde Anerkennung zur Folge haben. In beiden Fällen grenzen die Personen Bereiche ihres Lebens aus. Ein Leben auf der Schmalspur führt nicht selten in eine Sackgasse: kein Erfolg, kein Spaß, keine Freude – einfach zu einseitig! Die Vereinbarkeit aller wichtigen Lebensbereiche steht bei der sogenannten Work-Life-Balance daher im Mittelpunkt. Wie der Einzelne allerdings ein ausgeglichenes Leben definiert, ist individuell sehr unterschiedlich. Festzuhalten dabei ist, dass die grobe Einteilung in Berufs- und Privatleben nicht ausreichend ist. Der private Anteil umfasst deshalb auch immer die Bereiche Kontakt, Körper und vor allem den Sinn.

Ausgleich erhöht Lebensqualität

Der Lebenssinn wird ganz unterschiedlich definiert, je nach Person, Lebenssituation und Lebensphase, die gerade durchlebt wird. Das Unternehmen „Ich“ umfasst jedoch das ganze Leben. In Seminaren zum Selbstmanagement, wie sie Ursula Vormwald, Betriebswirtin und Personal Coach, anbietet (www.uv-business.de), werden Beruf und Privatbereiche individuell ausgelotet gemäß dem Motto: Nimm dir Zeit für das Wesentliche! Oft ist erst so die persönliche Balance, die Kraft aus allen Lebensbereichen schöpfen lässt, zu erreichen.

Fragen, die den Sinn betreffen, sind sehr persönlich. Es lohnt sich aber, sich mit ihnen zu befassen, denn der Sinn wirkt wie ein Motor, der unser Leben antreibt.



Anschriften

Amputierten-Initiative e. V.

Bundesverband für Arm- und Beinamputierte/
Gefäßkranke – seit 1991
Spanische Allee 140, 14129 Berlin
Tel.: 030 8032675, Fax: 030 80491635
E-Mail: info@amputierten-initiative.de
Internet: www.amputierten-initiative.de

*Am 18. Januar 2011 feiert die Amputierten-Initiative e. V. ihr 20-jähriges Jubiläum

Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e. V.

Selbsthilfeorganisation für Neurodermitis-, Asthma-,
Allergie-, Vitiligo- und Psoriasis-kranke
Oberstraße 171, 56154 Boppard
Tel.: 06742 8713-0, Fax: 06742 8713-20
E-Mail: info@neurodermitis.net
Internet: www.neurodermitis.net

Locked-in-Syndrom e. V. – LIS e. V.

Geschäftsstelle im Krankenhaus Königin Elisabeth Herz-
berge (KEH), Herzbergstr. 79 · Haus 30, 10365 Berlin
Tel.: 030 34398975, Fax: 030 34398973
E-Mail: pantkellis@arcor.de
Internet: www.locked-in-syndrom.org

*Das klassische Locked-in-Syndrom bezeichnet den Zustand einer Läh-
mung aller vier Gliedmaßen (Tetraplegie) bei erhaltenem Bewusstsein.
Ebenso besteht eine Lähmung des Sprechapparates (Dysarthrie) und der
Atmung. Häufigste Ursache ist ein Stammhirninfarkt.

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



Willkommen auf der Baby-Station! Jede Geburt ist ein neues Abenteuer

von Prof. Dr. med. Volker Ragosch,
Birgit Zebothsen, Südwest Verlag;
gebunden (224 S.), ISBN: 978-3-517-
08445-9; 16,95 €.
Als eBook, ISBN: 978-3-641-55989-2;
13,99 €

Dieses Buch erlaubt einen genauen Blick hinter die Kulissen
der Klinikarbeit. Der Leser lernt Menschen kennen, die sich
darum kümmern, dass Kinder gesund zur Welt kommen
und erfährt, worauf es in den entscheidenden letzten Mo-
menten einer Schwangerschaft wirklich ankommt. Ein Buch
voller Geschichten und menschlicher Wärme. Der Autor ist Chef-
arzt der größten Geburtsklinik Norddeutschlands, der Asklepios-
Klinik in Hamburg.



Was wir unseren Kindern in der Schule antun

... und wie wir das ändern können

von Sabine Czerny, Südwest Verlag; gebunden
(384 S.), ISBN: 978-3-517-08633-0; 17,99 €.
Als eBook, ISBN: 978-3-641-04142-7; 13,99 €

Die Autorin schildert schonungslos den schwierigen und zermür-
benden Alltag einer Grundschullehrerin und erklärt, warum Kinder
in unseren Schulen die Lust am Lernen verlieren, sich Eltern und
Lehrer ohnmächtig fühlen, aber auch, wie es besser gehen könnte.
Das Buch endet mit dem dringenden Appell, das Schulsystem
grundlegend zu verändern, um damit endlich eine Debatte auszu-
lösen und Veränderungen herbeizuführen, die längst fällig sind.

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: Joachim Faudt

Lektorat: Dagmar Oldach
Bildnachweis Titel: Archiv, Fotolia/LanaK
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, Aufnah-
mein 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 halbjähr-
licher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag
durch höhere Gewalt, Streik oder dgl., an
seiner Leistung verhindert, so besteht keine
Ersatzpflicht.

Preisrätzel: Alle Gewinner werden schrift-
lich benachrichtigt. Ein Umtausch der
Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg
ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Ver-
lages und deren Angehörige dürfen nicht
teilnehmen. Auf Wunsch wird das jeweilige
Gewinnverzeichnis gegen Erstattung des
Briefportos zugesandt. Alle Gewinne wur-
den von Sponsoren gestiftet und belasten
nicht die BKK-Versichertengemeinschaft.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels
in der letzten GESUNDHEIT:
HALTUNG BEWAHREN



3 x „LUMOTEC IQ Fly RT“

das Tagfahrlicht für Fahrräder

Was bei vielen PKWs schon zur Standardausstattung gehört, gibt es jetzt auch für Fahrräder: die Weltneuheit LICHT24 – das Tagfahrlicht! Mit sechs superhellen Signal-LEDs strahlt das LUMOTEC IQ Fly RT von der Firma Busch & Müller KG einerseits anderen Verkehrsteilnehmern entgegen und bietet damit Sicherheit durch Sichtbarkeit, andererseits leuchtet brillantes LED-IQ-Licht auf die Straße und gibt beste Sicht auf die Fahrbahn.



Zwei Betriebsmodi sind einstellbar: Im Tag-Modus leuchten die Signal-LEDs maximal hell,

das Fahrlicht hingegen gedämmt. Im Nacht-Modus leuchtet das Fahrlicht mit vollen 40 Lux, um besser sehen zu können, und die Signal-LEDs vermindert hell. Der Scheinwerfer kann dauerhaft im Tag-Modus oder im Senso-Modus betrieben werden. Ein Hell-Dunkel-Sensor wechselt automatisch zwischen Tag und Nacht. (Ladenpreis: je 74,90 €)

Mehr Infos erhalten Sie unter www.bumm.de

Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Die Chronik „175 Jahre Bertelsmann – eine Zukunftsgeschichte“ geht an Josef Blöchl aus München, Birgit Fischer aus Braunschweig, Karl-Heinz Bury aus Gütersloh. Über je ein Buch „Kontrastprogramm“ freuen sich: Andreas Decker aus Drensteinfurt, Thorsten Voges aus Braunschweig, Sylvia Drexler aus Pyrbaum, Thomas Popiolek aus Köln, Frank Seilwinder aus Delbrück.

Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–20 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **31.1.2011** (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:

Nachbar	▽	Teil des Mittelmeers	feine Hautöffnung	▽	Volksgruppe auf dem Balkan	▽	persönliche Handschrift	▽	Meeressäugetier	Ärmelloser Umhang	▽
die orientalischen Länder	▷	▽			▽		Strom zur Nordsee	▷			
▷	16		11						10	ergriffen	
ein Herrenanzug			Elfenkönig	▷			original		Ländercode für Belgien	▷	▽
▷	13		Teil der Katzenpfote			Milchorgan beim Rind	▷	▽			2
mongol. Herrschertitel			Teil der Blüte	▷	▽				Schulnote		
ugs.: unrund laufen	▷					4	kleines Handmähgerät		19	▽	
▷		6							Buddhismusrichtung	▷	▽
▷			poetisch: Wunsch			enge Treppe	▷	▽			
latein.: Kunst	Fleischgericht	weiches Schwermetall	▷	▽			deutsche Vorsilbe	▷		5	Schöfengericht im MA.
▷	▽				9						14
obergäriges Bier	▷						12		Schlagspur am Körper	▷	▽
▷									in der Nähe	▷	▽
Türeinfassung		scharfe Gewürzsoße			8	sächlich (gramm.)	▷	▽			
▷	▽								20		
nicht breit	▷								Strom durch Georgien	▷	▽
▷											
	15		Segeltau	▷	▽		grober Sand	▷			... und her
in hohem Grade			Strauch	▷	▽						18
weibliches Geisteswesen	▷						3				
▷		1					Extremität	▷		7	Kicherlaut
▷											
streng	▷						Weiden des Rotwildes	▷			
▷											17

LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6	7						
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Schwanger? Promillegrenze 0,0!

Die Aufnahme von Alkohol ist die häufigste Ursache angeborener körperlicher und geistiger Behinderungen von Kindern. Es gibt kein „gesundes Maß“ an Alkohol in der Schwangerschaft. In Deutschland werden jährlich 3.000 Kinder mit dem so genannten Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) geboren. Ihr Wachstum ist vermindert, sie haben neurologische und intellektuelle Schäden sowie Auffälligkeiten des Gesichts. Dieses Risiko ist vermeidbar! Sie als Mutter haben es in der Hand. **Darum: Kein Alkohol in der Schwangerschaft. Aus Liebe zum Kind.**
www.prävention-aus-liebe-zum-kind.de

