

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

62. Jahrgang Nr. 1
März 2011
ZKZ 43016 · 28

Auch 2011/
2012 ohne
Zusatzbeitrag.
Ihre BKK.



Ernährung –
fit in den Frühling.
Mit Saisonkalender

Frei von der Leber
weg – Kraftwerk des
Körpers

Die unabhängige
Patientenberatung
klärt auf und hilft

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



Leistungsübersicht

Unser Ziel ist es, Sie bestmöglich über unsere Angebote, aber auch Ihre Ansprüche zu informieren. Dass Ihnen das am Herzen liegt, hat unsere Kundenbefragung gezeigt. Der Gesundheit liegt daher unsere ausführliche Leistungsübersicht 2011 bei. Überzeugen Sie sich von den vielen Mehrleistungen Ihrer BKK.

Inhalt

Medizin

Frei von der Leber weg 04

Ratgeber

Die unabhängige Patientenberatung 06

Unternehmensnachrichten

Bertelsmann BKK wird 2010 mit Überschuss abschließen 08

Gegen den Darmkrebs: Test ab 30 09

eGK – die neue Versichertenkarte mit Bild rückt näher .. 09

Arzneimittel

Vorsicht bei Vorkasse-Medikamenten! 10

Welches Arzneimittel erstattet Ihre Krankenkasse? 10

Ernährung

Gemüse & Obst: Saisonaler Einkauf zahlt sich aus ... 11

Fit in den Frühling 14

Aktiv

Laktattest für LäuferInnen, die ihr Training verbessern möchten 16

Kurs-Zuschüsse 16

Reisen

Wellness auf Höchstniveau 17

Familie

Bisphenol A in Babyflaschen verboten 18

Softdrinks treiben Blutdruck hoch 18

Gesundheit Online 18

Erweiterte Vorsorge für Kinder 19

NRW bewegt seine Kinder 19

Bonus

Bonusprogramm: alte Bonuspässe jetzt einreichen! 20

Mitglieder werben Mitglieder – empfehlen lohnt sich ... 20

Mitgliedschaft

Jobstarter 2011 21

Ratgeber 22

Gewinn-Rätsel 23



Liebe Leserinnen und Leser,

im zweiten Quartal erfolgt wie in jedem Jahr der Jahresabschluss der gesetzlichen Kassen. Die gute Nachricht vorab: Es zeichnet sich ab, dass Ihre BKK das Jahr 2010 mit schwarzen Zahlen abschließen und sogar die Rücklagen weiter auffüllen kann. Ein Zusatzbeitrag ist daher weder für das laufende Jahr noch für 2012 zu erwarten.

Wir können somit unser Augenmerk voll und ganz auf die Stärkung unserer Serviceangebote richten. So schaffen wir derzeit die Voraussetzungen für den Umbau des Kundenservice in Gütersloh. Ziel des neuen Service-Centers mit erweiterten Öffnungszeiten und einem breiten Beratungsspektrum wird es sein, möglichst viele Ihrer Anliegen direkt im ersten Anlauf zu beantworten. Mitte des Jahres soll das Service-Center starten. Parallel soll auch unsere neue Internetseite an den Start gehen. Derzeit laufen auch hier die Vorbereitungen auf Hochtouren. Möchten Sie Ihre Erfahrungen zur Verbesserung unseres Online-Service beitragen? Dann nehmen Sie jetzt an der Online-Umfrage auf der Startseite unserer Homepage teil. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen iPod. In der Sommerausgabe der GESUNDHEIT werden wir über beide Projekte ausführlich berichten.

Was steht 2011 auf der politischen Agenda? Neben der Hygiene in den Krankenhäusern will die Bundesregierung die Qualität in der Pflege optimieren. Zudem sollen die Pflege-Transparenzvereinbarungen, die dazu dienen, die Qualität in Pflegeeinrichtungen zu verbessern, weiterentwickelt werden. Informationen hierzu finden Sie übrigens im Medizinkompass auf unserer Internetseite. Zudem will

das Gesundheitsministerium Anreize schaffen, damit sich Ärzte vermehrt in ländlichen Gebieten und nicht nur in bereits überversorgten, aber lukrativeren Großstadtreionen niederlassen. Diese Vorhaben begrüßen wir allesamt uneingeschränkt. Denn das Ziel ist, die Versorgungsqualität zu verbessern. Es sichert Lebensqualität und Gesundheit und vermeidet zu guter Letzt natürlich auch unnötige Belastungen der Beitragszahler.

Wie gut kennen Sie eigentlich Ihre Leber? Haben Sie gewusst, dass sie ein Allround-Talent ist – Manager, Monteur, Lagerist und Entsorger in einem? Den aufschlussreichen Bericht finden Sie ab Seite 4, und ebenfalls im Magazin finden Sie einen praktischen Saison-Kalender für einheimisches Gemüse und Obst. Denn eine gute Ernährung hält nicht nur die Leber fit.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und einen herrlichen Frühling

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK

Die Leber: Manager, Monteur, Lagerist und Müllmann in einem

Frei von der Leber weg

Lebererkrankungen sind wenig bekannt, aber weit verbreitet. Vermutlich leiden mindestens fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Erkrankung der Leber – viele davon, ohne es zu merken. Denn Lebererkrankungen verursachen kaum Schmerzen und weisen uneindeutige Symptome auf. Daher werden Leberleiden oft erst spät erkannt, manchmal zu spät, um schwerwiegende Folgen wie Leberzirrhose und Leberkrebs zu verhindern.

Wie geht es Ihrer Leber? Sie wissen es nicht? Dann geht es Ihnen wie den meisten. Denn obwohl die Leber ein so lebenswichtiges Organ mit vielfältigen Aufgaben ist, fungiert sie bescheiden im Hintergrund und hält uns bei Kräften.

Kraftwerk des Körpers

Bei jeder Mahlzeit ist die Leber als Stoffwechselorgan an der Regulation des Fett- und Zuckerstoffwechsels sowie des Mineral- und Vitaminhaushalts beteiligt; doch auch wenn Hunger Sie quält, versorgt Ihre Leber Sie unverzüglich aus ihrem reichhaltigen Speichervorrat an Vitaminen, Eisen und Folsäure. Als Entgiftungszentrale filtert die Leber Schadstoffe aus dem Blut und führt Abfallprodukte des Stoffwechsels über Darm und Niere zur Ausscheidung. Als Drüse produziert sie im Verlauf eines Tages fast einen Liter Gallensaft, der für die Fettverdauung und die Auf-

nahme vieler fettlöslicher Vitamine ständig benötigt wird. Und tatsächlich ist auch unser seelisches Gleichgewicht von der Leistungskraft der Leber abhängig, denn „läuft uns eine Laus über die Leber“ und wird das „Kraftwerk des Körpers“ überstrapaziert, kann der Hormonhaushalt empfindlich aus dem Gleichgewicht geraten, was in der Regel mit Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und sexueller Lustlosigkeit einhergeht.

Fettleber – die verborgene Gefahr

Eine sogenannte Fettleber ist oft Folge falscher Ess- und Lebensgewohnheiten unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft – eine fatale Reaktion auf Übergewicht, Mangel an Bewegung und zu hohem Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten, auf eine Stoffwechselstörung wie Diabetes oder eine Kombination aus allem. Zwar gehört es zur normalen Aufgabe einer gesunden Leber, auch einige Fette zu speichern und bei Bedarf daraus wieder Energie in Form von Zucker für den Körper bereitzustellen. „Doch bei einer Fettleber“, so Prof. Dr. Michael Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, „ist der Bogen überspannt: Die Leber muss mehr Fette aufnehmen als sie abbauen kann und lagert sie im Gewebe ein.“

Auch Alkohol wird von der Leber zu Fett umgewandelt. Zusätzlich schädigt der Alkohol die Leberzellen – die Leber wird damit gleich doppelt angegriffen. Wenn ein Drittel der Leberzellen Fettablagerungen aufweist, sprechen Mediziner von einer leichten Fettleber, sind mehr als zwei Drittel betroffen, von einer starken Fettleber.

Die große Gefahr bei einer Fettleber ist, dass sich das überlastete Organ entzündet und seine vielfältigen Funktionen nicht mehr richtig wahrnehmen kann. Vor allem nicht mehr die Aufgabe, Schadstoffe aus dem Blut zu filtern, wodurch

Anzeichen einer Lebererkrankung



Buchtipps

Das Leber-Buch

Deutsche Leberstiftung (Hrsg.), Schlütersche Verlagsgesellschaft; 160 Seiten, Klappenbroschur, ISBN 978-3-89993-588-2, € 14,95



Auf verständliche und unterhaltsame Art beantwortet dieses Buch viele Fragen rund um die Gesundheit der Leber. Auch werden neueste Diagnose- und Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Informationen finden Sie unter: www.deutsche-leberstiftung.de

Stoffwechselorgan:

Sie reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Mineral- und Vitaminhaushalt

Speicherorgan:

Sie lagert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette und Vitamine ein.

Entgiftungszentrale:

Sie filtert Schlackestoffe und Gifte aus dem Blut.

Drüse:

Sie bildet fast einen Liter Gallensaft pro Tag.

Eiweißfabrik:

Sie bildet lebensnotwendige Stoffe, zum Beispiel für die Blutgerinnung.

Ausscheidungsorgan:

Sie sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab.

Regenerationskünstlerin:

Sie kann außergewöhnlich gut und schnell nachwachsen.

Was der Leber gut tut

Legen Sie falsche Gewohnheiten ab, regeneriert sich die Leber häufig überraschend schnell und wird es Ihnen mit mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit danken:

- ▶ achten Sie auf Ihr Normalgewicht
- ▶ ernähren Sie sich ausgewogen und gesund
- ▶ kontrollieren Sie Ihren Alkoholkonsum
- ▶ bleiben Sie fit und bewegen Sie sich ausreichend
- ▶ meiden Sie Schadstoffe (Rauchen, Medikamente, Drogen)

der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen wird. Im ungünstigen Fall kann aus einer entzündeten Fettleber eine Leberzirrhose oder sogar Leberkrebs entstehen: Bei der Leberzirrhose schrumpft die vormals vergrößerte Leber stark ein, weil gesundes Gewebe vernarbt oder abstirbt. Die entzündete Leber versucht zudem fortwährend neue Zellen zu bilden – dabei steigt das Risiko, dass auch bösartige Zellen entstehen.

Wenn Viren die Leber angreifen

Mindestens fünf Hepatitisviren sind bekannt, die die Leber attackieren: A, B, C, D und E. Hepatitis A und E werden in der Regel durch verunreinigte Nahrungsmittel und Schmierinfektion, z. B. auf Reisen unter schlechten hygienischen Bedingungen, übertragen. Sie heilen in der Regel ohne Behandlung aus. Hepatitis B, C und D dagegen werden durch direkten Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten weitergegeben. Jeder zwölfte Mensch auf der Welt leidet an chronischer Hepatitis B oder C. Um lebensbedrohliche Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose und Leberzellkrebs abwenden zu können, bedürfen diese Hepatitisformen so früh wie möglich einer ärztlichen Behandlung. Mit einem einfachen Bluttest können viele Lebererkrankungen erkannt werden. Vor allem der GPT-Wert (Glutamat-Pyruvat-Transaminase) ist dabei wichtig, denn er zeigt an, wie gut die Leber arbeitet. Bei einem erhöhten GPT-Wert sollte die Ursache dafür auf jeden Fall abgeklärt werden. Häufig sind Infektionen mit den Hepatitisviren B und C die Ursache – Erkrankungen, die inzwischen gut behandelt werden können.

Impfschutz gegen Hepatitis B

Die Hepatitis B gehört zu den sexuell übertragbaren Infektionserkrankungen. Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts sind 500.000 Menschen in Deutschland chronisch mit dem Hepatitis-B-Virus infiziert. Es ist 100-mal ansteckender als HIV und kann beim Geschlechtsverkehr leicht übertragen werden. Hepatitis B kann im akuten Stadium von selbst ausheilen, oder aber auch chronisch werden. Die chronische Hepatitis B verläuft schleichend und zeigt oft über Jahre keine eindeutigen Symptome. Dies führt dazu, dass viele chronische HBV-Infektionen nicht rechtzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Viele Betroffene ahnen nichts von ihrer Infektion. Dabei kann nur eine rechtzeitige Diagnosestellung Neuinfektionen verhindern: Wer weiß, dass er infiziert ist, kann andere vor einer Ansteckung schützen.

Eine Impfung wird für alle Kinder und Jugendliche empfohlen. Die Kosten für die Schutzimpfung gegen Hepatitis B werden für Säuglinge, Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) von der Bertelsmann BKK übernommen. Eine Auffrischung sollte alle 10 Jahre erfolgen. Die Bertelsmann BKK trägt die Hepatitis-B-Impfung zudem als Reiseimpfung, wenn sie für Ihr Reiseland empfohlen ist.



Wo Beschwerden ernst genommen werden

Die unabhängige Patientenberatung



In den letzten 15 Jahren hat sich in Deutschland ein breites Angebot an gesundheitlichen Informationen und Einrichtungen zur Patienten- und Verbraucherberatung entwickelt mit dem Ziel, die Rolle des Patienten im Gesundheitswesen zu stärken.

Gut informierte und in ihrem Anliegen ernst genommene Patienten verstehen sich in der Regel selbst als Teil des Behandlungs- und Genesungsprozesses, sie begegnen dem behandelnden Arzt auf Augenhöhe und können häufig Symptome genauer beschreiben, als unaufgeklärte Patienten. Folgerichtig steigen mit zunehmendem Wissen um die eigene Krankheit Behandlungsmöglichkeiten und -qualität.

Zehn Jahre lang wurden in Deutschland unterschiedliche Modelle einer unabhängigen Patientenberatung erprobt, aus einer zweiten Modellphase ging dann die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) hervor – nach viereinhalb arbeits-, ideen- und lehrreichen Jahren. Der GKV-Spitzenverband hat nun im Einvernehmen mit dem Patientenbeauftragten der Bundesregierung beschlossen, auf diesen erprobten Strukturen aufzubauen und den Gesellschaftern der bisherigen UPD gGmbH – dem Sozialverband VdK Deutschland e. V. (VdK), der Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. (vzbv) und dem Verbund unabhängige Patientenberatung e. V. (VuP) – den Zuschlag für eine reguläre Beratungsarbeit unter dem Namen UPD zu erteilen. 21 regionale Beratungsstellen, die jetzt nach und nach eingerichtet werden, sowie ein barrierefreies Internetangebot (www.upd-online.de) sollen Ratsuchenden den Zugang zu Informationen erleichtern.

Was kann der Ratsuchende erwarten?

Patienten kennen häufig ihre Rechte nicht oder haben Schwierigkeiten, diese durchzusetzen. Die UPD will einerseits aufklären und andererseits den Patienten bei der Wahrnehmung seiner Interessen begleiten. Die Beratung soll also vor allem eine konkrete und wirksame Hilfestellung bei Fragen oder Problemen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit sein. Zu denken ist hier z. B. an:

- ▶ eine Unterstützung des Patienten, die es ihm ermöglicht, für seine individuelle Situation angemessene Entscheidungen zu treffen
- ▶ die Stärkung von Patientenrechten in Versorgung und Behandlung
- ▶ die Schaffung von größerer Kosten- und Qualitätstransparenz in für den Patienten verständlicher Form
- ▶ das Erreichen von mehr Mit- und Selbstbestimmung in der Behandlung
- ▶ medizinische Aspekte, z. B. Informationen zu Krankheitsbildern, Therapien, Nebenwirkungen und Behandlungsalternativen etc.

Die Patientenberater/-innen erstellen keine individuellen medizinischen Diagnosen oder Gutachten. Ihnen geht es darum, Ratsuchenden zu helfen, den nächsten Schritt zu tun – insbesondere in Entscheidungs- und Konfliktsituationen im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung bzw. dessen Behandlung.

Der Patient profitiert von einem breit angelegten Netzwerk des UPD insbesondere mit Kostenträgern, Leistungserbringern, wissenschaftlichen Einrichtungen und Verbänden.



Beratungsformen

Die Beratung erfolgt

- ▶ telefonisch, schriftlich und persönlich vor Ort in 21 regionalen Beratungsstellen. 63 Mitarbeiter mit den Kernkompetenzen „Gesundheit“, „Zivil-/Sozialrecht“ und „Psychosoziales“ führen die Beratungen durch. Beratungsstellen werden Sie z. B. in Bielefeld, Köln, München und Nürnberg finden.
- ▶ telefonisch am kostenfreien bundesweiten Beratungstelefon: 0800 0 11 77 22. Bei Bedarf wird der Ratsuchende an die für ihn zuständige Beratungsstelle weitergeleitet.
- ▶ überregional persönlich und telefonisch zu speziellen Themenbereichen wie z. B. Arzneimittel, Zahngesundheit, Essstörungen etc. Es findet eine Kooperation mit überregionalen Kompetenzstellen statt.
- ▶ online über die UPD-Website: www.upd-online.de oder www.unabhaengige-patientenberatung.de

Die Einrichtung einer in den Katalog der Regelleistungen der GKV aufgenommenen, unabhängigen Patientenberatung sei notwendig und folgerichtig angesichts der Tatsache, dass Versicherten und Patienten im deutschen Gesundheitssystem zunehmend mehr Eigenverantwortung übergeben wird, so der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Wolfgang Zöllner. Damit sie besser als Partner agieren und möglichst selbständig ihre Rechte gegenüber Krankenkassen und Leistungserbringern ausüben könnten, müsse auch der Zugang zu unabhängigen Informationen gewährleistet sein.

Das Beratungsangebot wird durch die Bundesgeschäftsstelle mit Sitz in Berlin zentral gesteuert und organisiert. Es ist zunächst eine Laufzeit von fünf Jahren vorgesehen.





Zusatzbeitrag auch 2012 nicht zu erwarten

Bertelsmann BKK wird 2010 mit Überschuss abschließen

Viele Kassen mussten im vergangenen Jahr ihre Rücklagen angreifen, weil ihre Ausgaben für Leistung und Verwaltung die Einnahmen bei weitem überstiegen. So weisen laut einer Meldung des Bundesministeriums für Gesundheit die AOK in Summe ein Defizit von rund 500 Mio. € auf. Bessere Zahlen anderer Kassen gleichen dieses Defizit teilweise aus, sodass das Minus der 156 gesetzlichen Kassen im Geschäftsjahr 2010 bei 445 Mio. € liegt.

Bei der Bertelsmann BKK hingegen zahlen sich die vorausschauende Haushaltspolitik, eine schlanke Verwaltung und nachhaltige Kostensteuerung bei den Vertragspartnern aus. Sie erwartet einen Überschuss der Einnahmen von voraussichtlich mehr als 1 Mio. €. Ihn wird sie zur Auffüllung der Rücklagen verwenden. Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK: „Somit gehen wir inzwischen davon aus, dass ein Zusatzbeitrag weder in 2011 noch in 2012 nötig sein wird.“ Genaue Zahlen wird die BKK nach erfolgtem Jahresabschluss in der Juli-Ausgabe der Gesundheit veröffentlichen.



Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK: „Somit gehen wir inzwischen davon aus, dass ein Zusatzbeitrag weder in 2011 noch in 2012 nötig sein wird.“ Genaue Zahlen wird die BKK nach erfolgtem Jahresabschluss in der Juli-Ausgabe der Gesundheit veröffentlichen.

Als Ursache für die hohen Defizite der AOK gelten Rückforderungen im Zuge des Risikostrukturausgleiches, der die Morbiditätsrisiken, wie Alter und Krankheiten, unter den Krankenkassen ausgleicht. Diesen Ausgleich hatte das Bundesversicherungsamt nachträglich zu Lasten der AOK Bayern korrigiert. Sie muss daher 91 Mio. € zurückzahlen. Die bundesweit größte Ortskrankenkasse hat zudem noch 19 Mio. € Honorar an Bayerns Hausärzte nachzuzahlen. Ein Zusatzbeitrag scheint unausweichlich.

Bisher bezahlen Mitglieder von zehn Krankenkassen, darunter die Tanker DAK und KKH Allianz, einen Zusatzbeitrag von 8 € im Monat. Erhebt eine Krankenkasse einen Zusatzbeitrag, erhalten die Mitglieder mit der Einführung ein Sonderkündigungsrecht. Somit kann die Kasse mit einer Frist von zwei Kalendermonaten gewechselt werden.

Stichwort: schlanke Verwaltung

Auch im Jahr 2010 stellen die Kosten der Verwaltung nur rund 5 Prozent der Gesamtausgaben der Bertelsmann BKK. Wie gewohnt werden sie deutlich unter den Ausgaben der großen Krankenkassen und der privaten Krankenversicherungen liegen. Die genauen Zahlen werden wir auch hier nach erfolgtem Jahresabschluss in der kommenden Ausgabe mitteilen. Etwas mehr als die Hälfte der Verwaltungskosten der BKK entfällt dabei auf die Personalkosten, der restliche Anteil auf Sachkosten (Miete, Einrichtung und Geschäftsbedarf etc.) sowie Beiträge an Verbände und Gerichtskosten.

Nachfolgend veröffentlichen wir die Gehälter des Vorstandes der Bertelsmann BKK:

Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung: 107.622 €, variabler Bestandteil: 25.955 € (abhängig vom Grad der Zielerreichung). Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch zur privaten Nutzung; der geldwerte Vorteil wird versteuert. Der jährlich aufzuwendende Betrag für die Betriebsrente beträgt 20.892 €.

Vorstandsmitglied: Grundvergütung: 79.223 €, variabler Bestandteil: 21.455 € (abhängig vom Grad der Zielerreichung). Es wird ein Zuschuss zu einem Dienstwagen gezahlt, der auch privat genutzt wird; der geldwerte Vorteil wird versteuert. Der jährlich aufzuwendende Betrag für die Betriebsrente beträgt 14.491 €.

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

Mehr Informationen

www.bertelsmann-bkk.de/keinzusatzbeitrag

Haben Sie Fragen zum Kassenwechsel?

Wir beraten Sie gern!

Fon 05241 80-74001 und

Fon 0221 4567-6907 (RTL-Mitarbeiter)

Fon 03647 430-278 (Neue Bundesländer)

wechsel@bertelsmann-bkk.de



Gegen den Darmkrebs: Test ab 30

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

Mehr als 90 % der Darmkrebsfälle könnten durch Früherkennung verhindert oder geheilt werden. Bei keiner anderen Krebsart bietet die Früherkennung derart große Chancen. Die Bertelsmann BKK bietet daher ihren Kunden – als eine von vielen Mehrleistungen im Bereich Prävention – einen hochwertigen Test kostenfrei an.

Ab dem Alter von 30 Jahren kann der Test kostenfrei über die Internetseite der BKK angefordert werden. Er wird bequem nach Hause geschickt und geht im Anschluss zur Auswertung direkt an ein Labor.

Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der BKK: „Unser Test ist aussagekräftiger als der herkömmliche, beim Arzt erhältliche Schnelltest. Man nimmt zu Hause eine Stuhlprobe und sendet diese im dafür mitgelieferten Behältnis zur Auswertung an unseren Kooperationspartner. Selbstverständlich gilt der Datenschutz: Das Testergebnis wird ausschließlich dem Teilnehmer mitgeteilt.“ Für die kostenfreie Bestellung

des Testsets über die BKK-Internetseite ist die Versichertennummer, die auf der Versichertenkarte zu finden ist, nötig.

Wer nicht bei der Bertelsmann BKK versichert ist, kann den Test gegen eine Selbstkostengebühr von 10 € online bestellen. Informationen hierzu finden sich ebenfalls auf der Internetseite der BKK.

Bestellung und weitere Informationen:

www.bertelsmann-bkk.de/testset

Als Kunde erhalten Sie den Test zudem auch in Ihrer Geschäftsstelle.

Die BKK informiert

Informationen zu allen Vorsorge- und Früherkennungsangeboten der Bertelsmann BKK finden Sie in der neuen „Fit for Life“-Broschüre der BKK. Sie kann kostenfrei bestellt werden unter **05241 80-74000** oder per E-Mail unter info@bertelsmann-bkk.de. Zudem steht sie im Internet unter www.bertelsmann-bkk.de zum Download zur Verfügung.



eGK – die neue Versichertenkarte mit Bild rückt näher

Zwei Jahre ist es mittlerweile her, dass wir Sie hier im Kundenmagazin erstmals über die elektronische Gesundheitskarte informiert haben. Verbunden damit war unser an alle Versicherten gerichteter Wunsch nach einem Foto für die neue Karte. Viele von Ihnen haben uns daraufhin ein Foto geschickt oder an einer der vielen betrieblichen eGK-Fotoaktionen teilgenommen. Mangelnde Einigkeit der Projektpartner von Politik, Ärzten, IT-Dienstleistern bis hin zu den Kassen hat die Auslieferung jedoch immer wieder verzögert. Nun sieht das Bundesministerium für Gesundheit für Ende 2011 die flächendeckende Auslieferung der Karten durch alle Krankenkassen vor.



Nicole Ackemann, Projektleiterin eGK im Hause der Bertelsmann BKK: „Zum Jahresende werden wir erstmals die neuen Karten versenden. Für alle ab 15 Jahren – und sofern vorliegend – mit Lichtbild. Wer noch kein Lichtbild eingereicht hat, kann dies nun per E-Mail senden. Für unsere Kunden rund um Gütersloh bieten wir zudem ab dem zweiten Halbjahr wieder Fototermine in der BKK an. Wir werden hierzu im kommenden Kundenmagazin detailliert informieren.“

Weitere Informationen zur eGK:

www.bertelsmann-bkk.de/egk oder 05241 80-74120 (Nicole Ackemann).

Ihr Foto per E-Mail: egk@bertelsmann-bkk.de

Höherer Eigenanteil**Vorsicht bei Vorkasse-Medikamenten!**

Aufgrund einer gesetzlichen Neuerung kann es sein, dass Ihnen in der Apotheke ein rezeptpflichtiges Medikament gegen Vorkasse angeboten wird.

Der Grund dafür ist das Gesetz zur Neuordnung des Arzneimittelmarktes (AMNOG), das zum Jahresbeginn in Kraft getreten ist. Das Gesetz sieht u. a. vor, dass gesetzlich Krankenversicherte in der Apotheke statt des vom Apotheker eigentlich abzugebenden Arzneimittels gegen Vorkasse ein anderes Medikament mit demselben Wirkstoff wählen können. Es sei denn, der Arzt hat den Austausch ausdrücklich verboten. Diese regelmäßig teureren Mittel müssen die Patienten – so sieht es das Gesetz vor – auf dem Wege der Vorkasse sofort selbst bezahlen und können die Rechnung dann bei ihrer Krankenkasse einreichen.

Doch Vorsicht! Für die Versicherten birgt die Kostenerstattung finanzielle Risiken, denn solche Vorkasse-Medikamente

werden für den Patienten teuer! Die Krankenkasse erstattet die verauslagten Kosten nur in der Höhe, die sie für das rabattierte Arzneimittel bezahlt hätte.

Bei höherpreisigen Medikamenten steigt der Anteil der privaten Belastung sogar noch stärker an. Die Betriebskrankenkassen raten deshalb den Versicherten von solchen Vorkasse-Medikamenten ab. Denn: Die Versicherten bezahlen deutlich mehr Geld für ein Medikament, das exakt den gleichen Wirkstoff mit der gleichen Wirkstärke enthält wie das ursprünglich zur Abgabe vorgesehene Medikament.

Will der Patient Mehrkosten vermeiden, kann er auf den Austausch verzichten und das Kassenpräparat akzeptieren. Der Arzt kann – in medizinisch begründeten Fällen – das vom Versicherten gewünschte Arzneimittel verordnen und den Austausch in der Apotheke ausschließen. Einzelheiten und Details zu dieser Neuregelung erfahren Sie bei Ihrer Bertelsmann BKK.

**Welches Arzneimittel erstattet Ihre Krankenkasse?**

Apotheken sind dazu verpflichtet, ein verordnetes, aber nicht rabattiertes Arzneimittel gegen ein wirkstoffgleiches rabattiertes Medikament auszutauschen. Auf www.ArzneiKompass.de können gesetzlich Versicherte jetzt selbst prüfen, ob das ihnen verordnete Medikament ausgetauscht werden muss, und falls ja, welches Arzneimittel sie stattdessen erhalten. Rabattverträge führen häufig zu einer Medikamentenumstellung. Dies

kann zu Verwirrung und Verunsicherung bis hin zu Einnahmefehlern führen. Dadurch, dass der Patient auf www.ArzneiKompass.de jetzt selbst prüfen kann, für welche Medikamente seine Krankenkasse einen Rabattvertrag abgeschlossen hat, lassen sich bereits bei der Verordnung durch den Arzt oder spätestens beim Einlösen des Rezepts unnötige Medikamentenwechsel sowie Irritationen und Verärgerung in der Apotheke vermeiden.

Saisonaler Einkauf zahlt sich aus

Gemüse & Obst

Fast jedes Obst oder Gemüse findet man heute ganzjährig im Handel: Treibhausanbau, schnelle Transportmittel und eine ausgefeilte Lagertechnik machen es möglich. Doch diese moderne Technologie hat auch ihre Schattenseiten: Sie verschlingt enorme Mengen an Wasser und Energie und belastet die Umwelt durch ihren klimaschädlichen CO₂-Ausstoß.

Leben auf großem Fuß

Zur Erhaltung unseres Lebensstandards benötigen wir Fläche. Land, das zumeist andere bearbeiten, um uns mit Lebensmitteln versorgen zu können. Im Durchschnitt beansprucht jeder Deutsche 4,0 Hektar Land – wissenschaftlich korrekt „globale Hektar“ (gha) genannt, denn der Begriff soll die durchschnittliche biologische Produktivität weltweit berücksichtigen. Ökologisch vertretbar wären aber nur 1,8 gha. Die Größe unseres „ökologischen Fußabdrucks“ wird nicht nur von der Menge, sondern auch von der Art unseres Konsums beeinflusst: Die Versorgung mit tierischen und industriell verarbeiteten Lebensmitteln lässt ihn größer werden, wer sich verstärkt pflanzlich ernährt, verringert seinen Fußabdruck.

Eine fleischreduzierte Ernährung kommt übrigens auch dem Säure-Basenhaushalt zu Gute. Eine gesunde Ernährung setzt ein Verhältnis von ca. 20 % säure- und 80 % basenbildenden Lebensmitteln voraus. Störungen im Säure-Basen-Haushalt treten auf, wenn die Basenreserven des Körpers verbraucht werden, um den pH-Wert des Blutes im Gleichgewicht zu halten. Als Folge können Stoffwechselfunktionen beeinträchtigt werden. Der Körper muss überschüssige Säuren neutralisieren. Dazu benötigt er Mineralstoffe, die er notfalls aus eigenen Basendepots wie Bindegewebe, Knochen, Zähne und Haarboden entnimmt. In neutralisierter Form scheidet dann das Sicherungssystem unseres Körpers über seine Ausleitungsorgane wie z. B. Darm, Haut und Lunge Säuren wieder aus. Der sogenannte PRAL-Wert (potential renal acid load) sagt aus, wie sich Lebensmittel auf unser Säure-Basen-Gleichgewicht auswirken. Ein negativer Wert steht für eine niedrige Säurebelastung.

Durchschnittl. Säurebelastung von Lebensmitteln/ PRAL-Werte

Lebensmittel	PRAL-Wert
Fette, Öle	0,0
Milch, Milchprodukte	plus 1,0
Brot	plus 3,5
Nudeln	plus 6,7
Fisch	plus 7,9
Fleisch	plus 9,5

Viele weitere PRAL-Werte finden Sie in der Tabelle auf den folgenden Seiten.



Deutschland – ein Wasserimportland

Ein Bundesbürger verbraucht täglich etwa 4.000 Liter „virtuelles“ Wasser, das beispielsweise bei der Herstellung von Lebensmitteln in großen Mengen eingesetzt wird. Gerade aus wasserarmen Regionen wie Spanien importieren wir pro Jahr etwa 400.000 Tonnen Obst und Gemüse. Damit ist ein jährlicher, virtueller Wasserimport von 100 bis 150 Millionen Kubikmeter verbunden. Besonders fatal ist die Situation bei tierischen Lebensmitteln: In einem Kilo Rindfleisch stecken bis zu 16.000 Liter Wasser, für das Glas Milch sind 200 Liter fällig.

Wasserverbrauch für die Produktion von

1 Tomate	13 Liter
1 Tasse Tee	35 Liter
1 Hühnerei	200 Liter
1 kg Weizen	bis 1.350 Liter
1 kg Käse	5.000 Liter
1 kg Rindfleisch	bis 16.000 Liter

Quelle: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

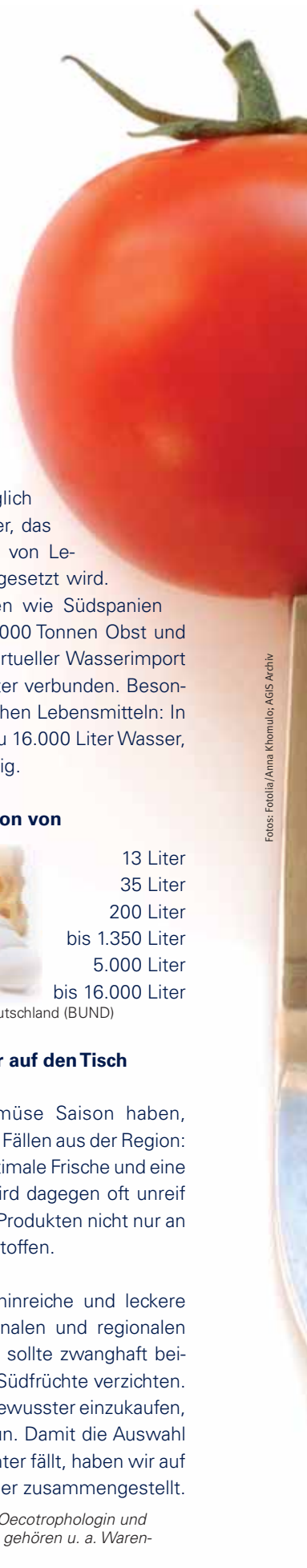


So oft wie möglich: vom Erzeuger auf den Tisch

Wenn heimisches Obst und Gemüse Saison haben, stammt das Angebot in den meisten Fällen aus der Region: Kurze Transportwege garantieren optimale Frische und eine ausgereifte Qualität. Importware wird dagegen oft unreif geerntet. Als Folge mangelt es den Produkten nicht nur an Geschmack, sondern auch an Nährstoffen.

Vor allem im Winter ist eine vitaminreiche und leckere Ernährung ausschließlich mit saisonalen und regionalen Produkten kaum möglich. Niemand sollte zwanghaft beispielsweise auf die schmackhaften Südfrüchte verzichten. Oft reicht es schon, hin und wieder bewusster einzukaufen, um sich und dem Klima Gutes zu tun. Damit die Auswahl an der Obst- und Gemüsetheke leichter fällt, haben wir auf den Folgeseiten einen Saisonkalender zusammengestellt.

Unsere Autorin Astrid Schobert ist Diplom-Oecotrophologin und Buchautorin. Zu ihren Schwerpunktthemen gehören u. a. Warenkunde und Verbraucherschutz.







Fotos: Fotolia/Anna Khomulic; AGIS Archiv

Saisonkalender Gemüse

Gemüse	PRAL-Wert	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken	(-) 3,30	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Auberginen	(-) 3,89	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈	✈
Blumenkohl	(-) 4,35	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈
Bohnen (Busch- u. Stangen-)	(-) 3,87	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈	✈
Broccoli	(-) 4,64	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈	✈	✈
Champignons	(-) 3,18	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Chicoree	(-) 3,15	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀				✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Chinakohl	(-) 2,46	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠
Eisbergsalat	(-) 2,56	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Endivien	(-) 5,26	✈☀	✈☀	✈☀						✈☀☀	✈☀☀	✈☀	✈☀
Erbsen	(-) 0,33	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈	✈	✈	✈	✈
Feldsalat, Rapunzel	(-) 6,62	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀				☀	☀	☀	✈☀
Gemüsefenchel	(-) 9,77	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈	✈
Gemüsepaprika, gelb	(-) 3,59	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Gemüsepaprika, rot	(-) 4,21	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Gemüsepaprika, grün	(-) 2,51	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Grünkohl	(-) 7,87	☀	☀	☀								☀	☀
Gurken (Salat-)	(-) 2,30	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Kartoffeln	(-) 6,14	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈	✈🏠	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠	✈🏠
Kohlrabi	(-) 6,79	✈	✈	✈	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kopfsalat	(-) 3,78	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	☀	☀	☀	✈☀	✈☀	✈☀
Kürbis	(-) 2,56	✈	✈						☀	☀	☀	☀	✈
Lollo Rosso, bionda	(-) 2,56	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	☀	☀	☀	✈☀	✈☀	✈☀
Mangold	(-) 8,80				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Möhren	(-) 5,17	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠	✈🏠
Porree, Lauch	(-) 3,85	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Radicchio	(-) 4,26	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈	✈	☀	☀	☀	☀	☀	☀	✈🏠
Radieschen	(-) 4,50	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Rettich	(-) 5,67	🏠	🏠	🏠	🏠			☀	☀	☀	☀	🏠	🏠
Rhabarber	k. A.	✈	✈	☀	☀	☀	☀	✈					
Rosenkohl	(-) 4,59	☀	✈☀	✈☀						✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Rote Bete	(-) 4,09	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rotkohl	(-) 4,61	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠
Sellerie (Knollen-)	(-) 4,07	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		☀	☀	☀	☀	☀	🏠
Rucola	k. A.	✈☀	✈☀	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Spargel	(-) 2,35	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀					✈	✈
Spinat	(-) 12,08	✈☀	✈☀	✈☀☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀
Staudensellerie	(-) 5,99	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈
Tomaten	(-) 4,17	✈	✈		✈☀	✈☀	✈☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀☀	✈☀	✈☀
Spitzkohl	(-) 3,97	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	☀	☀	☀	☀	☀	✈☀	✈
Weißkohl	(-) 3,86	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠
Wirsing	(-) 2,89	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	🏠
Zucchini	(-) 3,88	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈
Zwiebeln/Knoblauch	(-) 1,74	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠	✈🏠

Legende:

-  = Import
-  = Freiland aus dem Inland
-  = Lagerware
-  = oft aus dem Treibhaus/Folienanbau

Saisonkalender Obst

Obst	PRAL-Wert	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Ananas	(-) 3,45	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Apfel	(-) 2,36	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠☀	✈🏠
Apfelsinen/Orangen	(-) 3,17	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Aprikosen	(-) 5,15						☀	☀	☀	✈	✈		
Avocados	(-) 8,66	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Bananen	(-) 7,46	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Birnen	(-) 2,21	✈🏠	✈🏠	✈🏠	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈🏠	✈🏠
Brombeeren	(-) 3,56	✈				✈	✈	☀	☀	☀	☀		
Erdbeeren	(-) 2,54	✈🏠☀	✈🏠☀	✈🏠☀	✈☀	✈☀	☀	☀	☀	☀	✈☀	✈🏠☀	✈🏠☀
Feigen, frisch	(-) 4,45	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Feigen, getrocknet	(-) 20,18	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Grapefruits	(-) 3,07	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Heidelbeeren	(-) 0,96	✈	✈			✈	✈☀	☀	☀	✈	✈	✈	
Himbeeren	(-) 2,84					✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈		
Johannisbeeren, rot	(-) 4,23						☀	☀	☀	☀			
Johannisbeeren, schwarz	(-) 6,14							☀	☀				
Kirschen, sauer	(-) 1,58						✈☀	☀	✈☀				
Kirschen, süß	(-) 3,71					✈	✈☀	✈☀	✈☀				
Kiwi	(-) 5,51	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Mandarinengruppe	(-) 3,40	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Mango	(-) 3,40	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Melone/Honigmelone	(-) 5,39	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Mirabellen	(-) 3,81						✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈		
Papaya	(-) 4,92	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Pfirsiche, Nektarinen	(-) 2,77	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈	✈	✈	✈
Pflaumen, Zwetschgen	(-) 3,61	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈
Preiselbeeren	(-) 1,29	✈						✈☀	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈
Quitten	(-) 3,59	✈	✈								✈☀	✈☀	✈
Stachelbeeren	(-) 3,39						✈☀	✈☀	✈☀	✈			
Tafeltrauben	(-) 3,38	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈☀	✈☀	✈☀	✈	✈
Wassermelonen	(-) 2,84	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈
Zitronen	(-) 3,05	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈	✈

Legende:

- ✈ = Import
- ☀ = Freiland aus dem Inland
- 🏠 = Lagerware
- 🏠☀ = oft aus dem Treibhaus/Folienanbau



Fit in den Frühling

Fühlen Sie sich fit für den Frühling? Haben Sie Ihr Wohlfühlgewicht? Oder dürften es ein paar Pfunde weniger sein? Oder mehr? Eine ausgeglichene Ernährung mit optimaler Versorgung mit Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen kann Ihre Leistungsfähigkeit in Freizeit und Beruf stärken und die Abwehrkräfte erhöhen. Und Sie so ganz nebenbei Ihrem Wohlfühlgewicht näher bringen.

Kennen Sie schon unseren Online-Ernährungskurs?

Über unseren Kooperationspartner LowFett 30 bieten wir Ihnen dazu einen qualitätsgeprüften Online-Ernährungskurs, mit dem Sie zeit- und ortsunabhängig über 12 Wochen Ihre Ernährung umstellen, abnehmen und Ihr Zielgewicht langfristig halten. Der Zeitbedarf beträgt rund zwei Stunden pro Woche.

Was anders ist bei diesem Kurs:

- ▶ Zu Beginn des Kurses wird mit einer Ernährungsanalyse festgestellt, wie Ihre heutigen Verzehrsgewohnheiten sind. Auf dieser Basis werden direkte Verbesserungsvorschläge gemacht, sodass Sie schon den nächsten Einkauf gesünder gestalten können.
- ▶ Anschließend lernen Sie in 10 Kurseinheiten per Video, wie Sie in allen Ernährungsbereichen kleine Verbesserungen erzielen können. Denn viele kleine Verbesserungen sorgen in der Summe für spürbare Veränderungen auf der Waage.
- ▶ Dazu erhalten Sie Ernährungspläne und Rezepte zur Auswahl, aus denen Sie sich die für Sie passenden Vorschläge zusammenstellen.
- ▶ Die Zutaten für die Rezepte erhalten Sie in jedem Supermarkt. Und selbst, wenn Sie kein Sternekoch sind, werden Ihnen die leckeren Gerichte gelingen.
- ▶ Die LowFett-30-Ernährungsweise ist ganz natürlich und tut der ganzen Familie gut: frische Lebensmittel, fettbewusst und schonend zubereitet.
- ▶ Keine Wundermittel. Sie erzielen Ihren Erfolg schlichtweg durch eine bewusste Ernährung.



**Gewinnen Sie dieses Kochbuch!
Näheres siehe Seite 23.**





Weniger Gewicht, mehr Lebensfreude

Wäre es nicht verlockend, wenn die alte Jeans wieder passen, nichts mehr kneifen würde und anerkennende Blicke den Erfolg bestätigten? Ach ja, so ganz nebenbei senken Sie Ihr Risiko für Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Rheuma und Gicht. Und sollten Sie als Schnarcher aus dem gemeinsamen Schlafzimmer verwiesen worden sein, winkt hier eventuell der Wiedereinzug. Denn mit der Rückkehr zum Normalgewicht nimmt in der Regel auch das Schnarchen ab.

Machen Sie mit!

Gehen Sie auf www.bertelsmann-bkk.de/lowfett. Dort melden Sie sich mit Ihrer Versichertennummer (s. Versichertenkarte) an. Mit der Bezahlung der Kurskosten in Höhe von 89 € startet der Kurs. Nach regelmäßiger aktiver Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie zur 100 %-Erstattung bei Ihrem Kundenberater im Service-Team Leistungen einreichen. Und keine Angst vor der Technik: Das Online-Programm ist so einfach zu bedienen, dass auch Personen mit geringer Internet-Erfahrung daran teilnehmen können.

Mitmachen lohnt sich, denn unter allen Teilnehmern 2011 verlosen wir einen Dampfgarer der Firma Tefal VitaCuisine im Wert von 129,99 €.



Gütersloh: BKK-Ernährungskurs

Im Mai findet wieder ein BKK-Ernährungskurs in Gütersloh statt. Für BKK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei. Melanie Mattheis, Diätassistentin der BKK, führt Sie in 10 Kursstunden durch alle Themengebiete der Ernährung. Unter fachlicher Anleitung werden Übungen zur Selbstbeobachtung durchgeführt, Situationen reflektiert und Sie lernen, sich selbst besser einzuschätzen. Auf Basis einer vollwertigen Ernährung stellen Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährung um. Zum Kursende findet ein gemeinsamer Kochabend statt.

Kursbeginn: 3. Mai (Dienstag)

Uhrzeit: 19–20:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen

Ort: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214

Anmeldung: Sandra Schulz, 05241 80-74018

sandra.schulz@bertelsmann-bkk.de

www.bertelsmann-bkk.de/termine

Region Gütersloh: Laktattest

Für LäuferInnen, die ihr Training verbessern möchten

Die Bertelsmann BKK bietet gemeinsam mit dem Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm eine Laktat-Leistungsdiagnostik für alle BKK-Versicherten und anderweitig versicherte Mitarbeiter an.

Für Sportler, die regelmäßig laufen und ihren aktuellen Leistungsstand erfahren oder ihre Zeiten verbessern möchten, ist eine Überprüfung des Leistungszustandes wichtig. Sandra Schulz: „Gerade für Laufeinsteiger ist so ein Laktattest von großer Bedeutung. Das Körpergefühl ist noch nicht weit genug ausgeprägt, sodass Intensitäten meist falsch eingeschätzt werden. Hinzu kommt, dass auch Anfänger sich weiterentwickeln möchten. Durch die Messungen und die professionelle sportmedizinische Beratung für ein individuelles Training kann daher ein deutlich besserer Trainingserfolg erzielt werden.“

Die Laktatmessung ist ein wissenschaftlich abgesichertes Verfahren, um die Leistungsfähigkeit und somit den Fitnesszustand zu bestimmen. Mit Hilfe eines sogenannten Mehrstufentests im Stadion werden die Blutlaktatkonzentration (Blutentnahme aus dem Ohrläppchen) und Herzfrequenz bestimmt. Dadurch erhält man eine sichere Zuordnung der persönlichen Belastungsintensität. Mit den Ergebnissen kann das Training optimiert werden, weil die Intensitäten individuell berechnet werden können.

Der nächste Termin ist am Donnerstag, 5. Mai ab 14 Uhr auf dem LAZ Nord in Gütersloh. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Kosten: 60 €.

Anmeldung und weitere Information: Sandra Schulz
sandra.schulz@bertelsmann-bkk.de, Fon 05241 80-74018.



Pierre Ayadi, hauptamtlicher Trainer bei der LG Olympia Dortmund, führt auch in diesem Jahr wieder die Laktatmessung durch. Im Bild: Andrea Zufall.



Bundesweit: Kurs-Zuschüsse

Für alle, die nicht in Gütersloh oder Umgebung wohnen, besteht natürlich auch die Möglichkeit, sich im Kreise Gleichgesinnter zu bewegen, gesünder zu ernähren und zu entspannen.

Stöbern Sie einfach in unserer deutschlandweiten Kurssuche nach dem passenden Angebot in Ihrer Umgebung. Von Nordic Walking über Aqua-Fitness und Yoga oder Qigong ist für jeden etwas dabei. Alle Kurse finden Sie in unserer Kursdatenbank unter www.bertelsmann-bkk.de/easy. Und mit der warmen Frühlingssonne steigt auch wieder die Motivation, aktiv zu werden. Nutzen Sie daher die von uns geförderten Angebote!

NEU seit 2011:

Bekommen Sie im Jahr 2011 von der Bertelsmann BKK mindestens einen Kurszuschuss für z. B. Wassergymnastik, scheidet ein erneuter Kurszuschuss für die Wassergymnastik im Jahr 2012 aus. Dazu Melanie Seidel aus dem Service-Team Leistungen: „Ein anderer Kurs im Jahr 2012, z. B. Wirbelsäulengymnastik, würde jedoch nicht angerechnet, wäre also voll zuschussfähig. Grundlage sind die für alle Krankenkassen einheitlichen Präventionsrichtlinien.“
Tipp: Kursteilnahmen im Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm werden nicht angerechnet. Hier können Sie unbegrenzt aktiv sein.

Tipp: Neue Broschüren

Sie möchten sich zu Fitness oder gesunder Ernährung informieren? Wir bieten Ihnen dafür neue Broschüren (A5) – natürlich kostenlos:

- ▶ Fit & Gesund
- ▶ Guten Appetit
- ▶ Erfolgreich abnehmen

Bestellen Sie wie folgt: info@bertelsmann-bkk.de oder **05241 80-74000**. Alle unsere Broschüren sehen Sie unter www.bertelsmann-bkk.de



Alpenresort Schwarz in Mieming/Tirol

Wellness auf Höchsthiveau

www.alpenjoy.de und die Bertelsmann BKK verlosen 3 Übernachtungen für 2 Personen in einem der besten Wellnesshotels Österreichs

Im 4-Sterne-superior-Alpenresort Schwarz erwartet den Gast ein vielfach mit höchsten Preisen ausgezeichnetes Hotel – so erhielt es z. B. die „Wellness-Aphrodite“ für sein Wellnesshotel-Gesamtkonzept. Dieses wunderschöne Resort in traumhafter Lage inmitten der Tiroler Bergwelt liegt am sonnenverwöhnten Mieminger Plateau auf 890 Meter Seehöhe und bietet Entspannung und Sportmöglichkeiten auf höchstem Niveau – immer mit dem Anspruch, den Gast stets aufs Neue zu begeistern. Sowohl seine Wasserwelten als auch der Hotelgarten auf 32.000 qm mit einem Natur-Erlebnis-See sind preisgekrönt. Den Gast erwarten außerdem ein 4.000 qm Spa-Bereich, das Fitness-Center mit abwechslungsreichem Programm sowie eine Tennishalle mit Außenplätzen. Selbstverständlich gehören geführte Wanderungen, Kletter- und Biketouren mit zum äußerst umfangreichen Angebot.

Nutzen Sie auch die Gelegenheit, im Urlaub mit dem Golfsport zu beginnen oder die eigene Technik zu verbessern. Ein 18-Loch-Championscourse und ein 9-Loch-Parkcourse auf ca. 70 ha erwarten Sie. Die „PGA-Trainer“ des Hotels bieten Ihnen Einzelunterricht, Partnerstunden oder preiswerten und geselligen Unterricht in Kleingruppen. Neu im Programm ist die Golf Fitness Clinic. Dieses einzigartige Analyse- und gleichzeitig „Coachingprogramm“ zur Verbesserung der golfspezifischen Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination beruht auf modernsten Unterrichtsmethoden sowie einer engen Zusammenarbeit zwischen Sportwissenschaftlern und Golf Professional.

Zum Ausklang eines sportlichen Tages verwöhnt Sie das exzellente Hotelrestaurant – 2009 vom Gault Millau mit zwei Hauben ausgezeichnet – mit nationalen und internationalen

Köstlichkeiten – gesunde Speisen, die gleichzeitig den Gaumen verwöhnen. Eine gepflegte Abendunterhaltung rundet den Tag ab.

Mehr Informationen und Buchung:

Alpenresort Schwarz, Obermieming 141, A - 6414 Mieming/Tirol, Tel. (0043) 5264 5212-0, hotel@schwarz.at, www.schwarz.at
Weitere Wellness- und Golfhotels aus dem gesamten Alpenraum gibt es auf www.alpenjoy.de

Gemeinsam mit dem Alpenresort Schwarz verlost die Bertelsmann BKK einen 3-tägigen Kurzurlaub für 2 Personen. Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

Wie heißt die Auszeichnung, die das Schwarz für das Wellnesshotel-Gesamtkonzept erhalten hat?

- a.) „Wellness-Aphrodite“ b.) „Wellness-Excellence“
c.) „Wellness-Palace“

Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff »Hotel Schwarz« und dem richtigen Lösungswort an gesundheit@bertelsmannbkk.de. Einsendeschluss ist der 30. April 2011. Der Gewinner wird benachrichtigt und im nächsten Kundenmagazin namentlich genannt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der Bertelsmann BKK. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.

Langlauf und Wellness in Oberbayern

Marion Winter gewinnt Aktivurlaub in Ruhpolding

Marion Winter von der Deutschen Postadress in Gütersloh ist die Gewinnerin der Urlaubs-Verlosung von www.alpenjoy.de und Bertelsmann BKK in der Dezember-Ausgabe der GESUNDHEIT. Sie darf sich über 1 Woche Aktivurlaub für 2 Personen im 4-Sterne-Wohlfühlhotel Ortnerhof in Ruhpolding freuen. Die BKK und alpenjoy.de gratulieren und wünschen viel Spaß und gute Erholung.



Bisphenol A in Babyflaschen verboten

Ab Juni dürfen keine Babyflaschen mehr verkauft werden, die mit der umstrittenen Chemikalie Bisphenol A hergestellt wurden. In der Produktion ist der Einsatz der Chemikalie bereits seit dem 1. März verboten. Damit geht ein seit Jahren schwelender Streit um die Sicherheit eines in der Kunststoffindustrie viel verwendeten Stoffes in einem höchst umstrittenen Anwendungsbereich zu Ende.



Achten Sie auf die Kennzeichnung „bpa-frei“

Einige Wissenschaftler warnen vor einem Zusammenhang zwischen der im Alltag verwendeten Kunststoffmenge und der Unfruchtbarkeit von Männern sowie dem Auftreten von Diabetes und Fettleibigkeit. Nach Einschätzung des Bundesinstitutes für Risikobewertung und der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) sind gesundheitliche Nachteile durch Bisphenol A in Lebensmitteln nicht zu befürchten. „Die Mengen an Bisphenol A, die von der Bevölkerung in Deutschland mit der Nahrung aufgenommen werden, liegen in allen Altersgruppen deutlich unter dem festgelegten Grenzwert“, erklärte auch das Bundesverbraucherministerium.

Da jedoch noch nicht alle Fragen zu Bisphenol A abschließend wissenschaftlich geklärt seien, habe die EU-Kommission insbesondere auf Drängen Deutschlands vorsorglich die Verwendung dieses Stoffes in einer Richtlinie eingeschränkt. Damit sei der Weg frei, um in Deutschland die Verwendung von Bisphenol A in Babyfläschchen zu verbieten.

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) begrüßte die Entscheidung, forderte aber ein generelles Verbot der Chemikalie in allen Anwendungen. Bisphenol A ist eine Substanz, die unter anderem für die Herstellung bestimmter Kunststoffe verwendet wird, die auch in Babyflaschen verwendet werden. Zahlreiche Babyartikel-Hersteller hatten aber bereits seit einiger Zeit freiwillig auf den Einsatz von Bisphenol A verzichtet und dies auf ihren Produkten entsprechend gekennzeichnet, beispielsweise mit „bpa-frei“ oder „bpa free“. www.aid.de

Softdrinks treiben Blutdruck hoch

Nicht nur ein erhöhter Salzkonsum lässt die Blutdruckwerte steigen. Auch der regelmäßige Konsum von mit Fruktose oder Glukose gesüßten Softdrinks oder Fruchtsäften erhöht anscheinend den Druck im arteriellen Gefäßsystem.

Wie die Ärzte-Zeitung aktuell berichtet, hat eine Londoner Forschergruppe in einer Querschnittsstudie, die auf Daten von 2.696 Personen aus den USA und Großbritannien basiert, diese Erkenntnis gewonnen. www.aerzte-zeitung.de

Gesundheit Online

Im zweiten Quartal 2011 lösen die mittleren Jahrgänge die „Junge Familie“ in unserem Ratgeber-Portal im Internet ab.

Topthema Mai: „Männliche Midlife Crisis? – Extremsportarten & Co.“

Topthema Juni: „Pflegerische Angehörige: Balance zwischen Pflege und eigenem Leben“

Themenchat am 13. Juni: „Pflegerische Angehörige: Balance zwischen Pflege und eigenem Leben“

www.bertelsmann-bkk.de/gesundheitonline

Erweiterte Vorsorge für Kinder



Für einzelne Bundesländer können wir unseren jungen Versicherten eine zusätzliche Vorsorge bieten. Hier haben die Kinder- und Jugendärzte sowie der dortige BKK Landesverband entsprechende Verträge geschlossen, die die Abrechnung der Untersuchung über die BKK-Versichertenkarte ermöglichen.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt vor der Untersuchung, ob er an dem BKK-Vertrag teilnimmt, denn eine Erstattung der Untersuchungskosten ist uns leider nicht möglich.

Weitere Informationen – u. a. zu den teilnehmenden Ärzten – unter www.bkk-starke-kids.de (derzeit nur Bayern und Hessen). Zudem finden Sie auf www.bertelsmann-bkk.de/vorsorge weitere Infos zu allen Vorsorgeuntersuchungen von der U1 bis zur Jugenduntersuchung J1. Für Fragen steht Ihnen Ihr Kundenberater im Service-Team Leistungen zur Verfügung, Fon **05241 80-74000**.

PS: Aufgrund eines redaktionellen Fehlers sind die U10 und U11 in der beigefügten Leistungsübersicht nicht als Mehrleistung für Hessen genannt. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.

	Standard	BKK-Mehrleistung	Standard	BKK-Mehrleistung		Standard
	Kindervorsorgeuntersuchungen (von Geburt bis 36. Lebensmonat)	Erweiterter Kindergarten-Check (34.–36. Lebensmonat)	Kindervorsorgeuntersuchungen (46.–64. Lebensmonat)	Grundschul-Check (7–8 Jahre)	Schüler-Check (9–10 Jahre)	Jugendvorsorgeuntersuchung (12–13 Jahre)
Bundesweit:	U1–U7 a		U8–U9			J1
Regional:						
Baden-Württemberg:	U1–U7 a		U8–U9	U10	U11	J1
Bayern:	U1–U7 a	U7 a „Starke Kids“	U8–U9	U10		J1
Hessen:	U1–U7 a		U8–U9	U10	U11	J1
NRW:	U1–U7 a		U8–U9	U10	U11	J1

NRW bewegt seine Kinder

In Deutschland ist jedes 5. Kind übergewichtig – Tendenz steigend. Die betroffenen jungen Menschen befinden sich häufig in einem gefährlichen Teufelskreislauf: Aufgrund ihres Gewichts, aber auch einer nicht selten entstehenden Außenseiterrolle verlieren sie oftmals jegliche Lust, sich zu bewegen. Sie nehmen noch schneller weiterhin zu, verlieren Widerstandskraft, aber auch mehr und mehr ein Selbstvertrauen, das notwendig wäre, um etwas an ihrer Situation zu ändern. Neben psychischen Problemen sind mit zunehmendem Alter gravierende körperliche Probleme vorprogrammiert. Grund genug für die Politik in Zusammenarbeit mit dem BKK Landesverband NORDWEST, dem Landessportbund NRW und der Metro Group im Jahr 2004 das Projekt **schwer mobil** ins Leben zu rufen, dessen landesweiter Ausbau in NRW bis 2013 jetzt beschlossen wurde. Das Projekt hat zum Ziel, das Bewegungsverhalten der Kinder nachhaltig zu verbessern, und berücksichtigt dabei ihre besonderen Bedürfnisse. Sportvereine machen Bewegungsangebote in sogenannten **schwer mobil**-Gruppen,



In schwer mobil-Gruppen fällt Bewegung leicht

die es den Kindern ermöglichen, unter ihresgleichen in geschützter Atmosphäre wohnortnah und mit qualifizierter Anleitung ihren Körper neu zu erleben, das Selbstwertgefühl zu stärken und insgesamt Achtsamkeit sich selbst gegenüber zu erlernen. Die Zahl dieser Gruppen soll NRWweit auf 500 steigen.

Bonusprogramm: alte Bonuspässe jetzt einreichen!

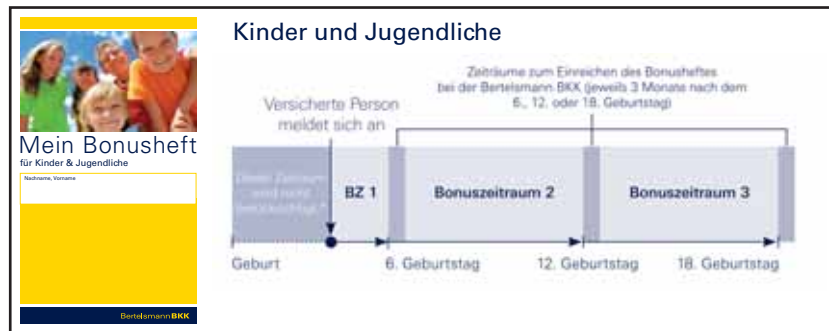
Auf großes Interesse ist das zu Jahresbeginn 2009 gestartete BKK-Bonusprogramm gestoßen. Jeder sechste Bertelsmann-BKK-Versicherte hatte sich in das am 31.12. ausgelaufene Bonusprogramm 2009/2010 eingeschrieben. Für die Teilnahme an gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen, sowie für sportliche Aktivitäten im Verein, Normalgewicht und Nichtrauchen winken bis zu 150 € Bonus.

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen: „Rund 3.000 Bonuspässe haben wir zur Auszahlung schon zurückbekommen. Viele Teilnehmer freuen sich nun in diesen Tagen über den BKK-Bonus. Wer die Einreichung bisher vergessen hat, sollte sie schleunigst nachholen oder mit seinem Kundenberater Kontakt aufnehmen.“

Für Kinder und Jugendliche lief das Bonusprogramm hingegen nicht zum Jahresende aus. Es endet jeweils ganz individuell am 6., 12. oder 18. Geburtstag. Bitte denken Sie dran: Auch dann muss es spätestens drei Monate nach dem Geburtstag zur Auszahlung eingereicht werden.

Neues Bonusprogramm mit erweitertem Umfang gestartet
 Sie kennen unser BKK-Bonusprogramm noch nicht? Machen Sie mit. Seit dem 1. Januar können Sie sich in das neue Programm 2011/2012 einschreiben. Es ist kostenlos und birgt keinerlei Verpflichtungen! Wieder belohnen wir einen gesunden Lebensstil mit einem Geldbonus von bis zu 150 €.

Zeitlicher Ablauf des Bonusprogramms



Informationen für Neueinsteiger
 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** oder info@bertelsmann-bkk.de.

Mitglieder werben Mitglieder – empfehlen lohnt sich

93 % unserer Kunden sind zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrer BKK. Was liegt da näher, als die BKK im Kollegen-, Familien- oder Freundeskreis weiterzuempfehlen. Das hat auch Vera Wenzel vom Bauverlag in Gütersloh getan – und hat nun noch mehr Grund zur Zufriedenheit: Sie gewann nämlich den Sonderpreis, den wir halbjährlich unter allen Teilnehmern verlosen: einen iPod nano neuester Generation.



Auch im jetzt laufenden ersten Halbjahr belohnen wir erfolgreiche Empfehlungen wieder mit einer 20-€-Geldprämie oder einer Spende an die Deutsche Kinderkrebsstiftung in gleicher Höhe. Zudem verlosen wir unter allen Teilnehmern erneut einen iPod nano.
 Weitere Informationen unter www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen oder **05241 80-74001**.

Empfehlen lohnt sich!
 Für jede Empfehlung bekommen wir uns mit einer Prämie!

So einfach geht's:
 1. Prüfen Sie Ihre Prämie aus.
 2. Die neue Karte versenden wir...

Warten Sie auf diese Prämie!
 20 € auf Ihr Konto, eine Geldspende an die DKKS oder eine Deutsche Kinderkrebsstiftung.

Zusätzlich verlosen wir unter allen Teilnehmern einen iPod nano nach BKK.

Lassen Sie gute Argumente für sich sprechen!
 • Berechnen Sie Ihren Bonus.
 • BKK ist ein Unternehmen mit Zukunft!
 • BKK ist ein Unternehmen mit Zukunft!
 • BKK ist ein Unternehmen mit Zukunft!

Bertelsmann BKK
 Die BKK für einen gesunden Lebensstil

Jetzt Infopaket für Azubis bestellen

Jobstarter 2011



Ihr habt euren Ausbildungsvertrag in der Tasche und nehmt Kurs in Richtung Ausbildung? Das wird ein spannender Weg. Viel Neues kommt auf euch zu. Auch die Wahl der Krankenkasse gehört dazu. Bisher seid ihr ja über eure Eltern bei der Bertelsmann BKK familienversichert.

Mit Beginn der Ausbildung dürft ihr nun erstmals eure Krankenkasse wählen. Was liegt näher, als weiterhin der Bertelsmann BKK zu vertrauen!

Die Vorteile auf einen Blick:

- ▶ **Attraktives Bonusprogramm:** Auf die Gesundheit achten zahlt sich aus – wir belohnen sportliche Aktivität, sowie die Teilnahme an Vorsorge und Impfungen mit bis zu 150 €.
- ▶ **Viele Zusatzleistungen:** z. B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs bis 26 Jahre (sonst nur bis 17 Jahre), Homöopathie, Online-Gesundheitsakte und vieles mehr.
- ▶ **Schneller und persönlicher Service:** Wir sind nicht nur rund um die Uhr erreichbar. Wir bearbeiten eure Anliegen auch schnell und unkompliziert in maximal 48 Stunden.
- ▶ **Kein Zusatzbeitrag:** Einen Zusatzbeitrag, wie manch andere Kasse, werden wir auch in den Jahren 2011/2012 nicht erheben.

Habt ihr Fragen zu unseren Leistungen oder sonstigen Themen? Ruft uns an. Wir beraten euch gern. Ihr erreicht uns gebührenfrei unter 0800 80-74000.

So wählt ihr die Bertelsmann BKK: Am einfachsten über die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite www.bertelsmann-bkk.de/azubi oder fordert unser Infopaket an: **0800 80-74000, bestellung@bertelsmann-bkk.de**

Tipp: Jobwärts-CD

Mit der CD „Jobwärts“ erhältst du wertvolle Tipps von der Ausbildungsplatzsuche über die Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch und Ausbildungsstart.

In einem fiktiven Großstadtdschungel symbolisieren Stadtteile die verschiedenen Themenbereiche, die du per Taxi erreichen kannst. Dabei kannst du in Mini-Games und Tests zusätzliche Features für das Taxi erspielen. Neben der reinen Informationsvermittlung kommt so auch der Spaß nicht zu kurz. Kostenlose Bestellung auf www.bertelsmann-bkk.de/azubi.

Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–20 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **17.4.2011** (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:



asiat. Schlagstockwaffe	▽	nicht weit entfernt	Ort der Verdammnis	▽	▽	Wasser-vogel	Verkehrszeichen	▽	Fußglied	▽	Schiffsgeländer
Bund	▷	▽				Gottes Gunst	▷				
Lehranstalt			deutscher Name der Adige	▷		8	13		offizieller Ratgeber		eiszeitlicher Höhenzug
▷		6		20	ein Kontinent		TV-Moderator (Kurzname)	▷		18	▽
engl. Fürwort: er	▷		schnelle Raubkatze		extra, speziell	▷					
Theaterspielabschnitte		langmütig	▷	9		11				5	Zeitalter
▷		14		deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▷		Staat in Südamerika			TV, Fernsehen	▽
▷			10		Zwist		Taufzeuge	▷			▽
Gartenblume	förmlich um etwas bitten	sich ausruhen		nicht jetzt, nachher	▷					17	19
Irrtümer (lat.)	▷	▽					Kuchen herstellen		italienische Tonsilbe	▷	
▷				3							
▷				Lanze			Spielkarte	▷			Baumteil
Winkelmaß		16	Impfstoffe	▷					erste Frau (A.T.)	▷	1
unrealistisch	▷							15		rund, circa	
Computermesse in Hannover	▷					Buddhismusform in Japan			int. Kfz-K. Estland	▷	
▷			Umlaut		Wortteil: Hundertstel	▷					Abk.: Korvettenkapitän
▷		7						12			
persönliches Fürwort (4. Fall)			Himmelsrichtung	▷		4			chinesischer Kochtopf	▷	2
Erkältungserscheinung	▷						Treibstoffbehälter	▷			

LÖSUNG:

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

3 x LowFett 30 ... das große Kochbuch

Neuerscheinung – Januar 2011

Das Kochbuch unseres Ernährungspartners

Mit 142 Seiten und über 80 tollen Rezepten hat das neue Kochbuch von LowFett 30 Potenzial, zum Kochbuchklassiker für gesunde Alltagsküche zu avancieren, getreu dem Motto: Wer lesen kann, kann das auch lecker kochen.

Die beiden Autorinnen, Gabi Schierz und Gabi Vallenthin, stellen uns drei Kochbücher zur Verfügung – und Sie können jetzt eines davon gewinnen.

Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Jeweils ein LUMOTEC IQ Fly RT – Tagfahrlicht für Fahrräder geht an Mark Thielemeyer aus Delbrück, Jakob Strixner aus München, Heidrun Olbrich aus Oppurg.

Er weiß, was er tut.
Wir auch.

Die Betriebskrankenkassen sind nicht bestens mit Ihrer Arbeitswelt vertraut, sondern wissen auch genau, welchen Gesundheitsschutz Sie nach Ihrem Ausstieg aus dem aktiven Arbeitsleben brauchen. Nicht umsonst vertrauen Millionen Rentner der BKK. Unsere vielen überzeugenden Argumente können Sie gerne nachlesen unter: www.bkk.de

Die Betriebskrankenkassen.

Ihre Gesundheit ist unser Job.

