

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

62. Jahrgang Nr. 2
Juli 2011
ZKZ 43016 · 28



Positiver
BKK-Jahres-
abschluss 2010

Neues Service-Center
gestartet – Service-
zeiten verlängert

Neuregelung
für ausländische
Pflegekräfte seit 1. Mai

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



Ölwechsel schützt vorm Schlaganfall

Wer noch immer kein Olivenöl auf seiner Speisekarte hat, sollte bald einen Ölwechsel einplanen. Denn nach Ergebnissen einer Studie hat ein hoher Olivenölkonsum nicht nur eine das Herz schützende Wirkung – er kann auch das Schlaganfallrisiko mindern.

Im Vergleich zu Personen, die nie Olivenöl verwendeten, hatten Personen, die mit Olivenöl kochten und Salate zubereiteten, ein um 41 % niedrigeres Risiko für einen Schlaganfall. Weitere Informationen zur Studie: www.aerzte-zeitung.de. Weitere Informationen zur Schlaganfall-Vorsorge: www.schlaganfall-hilfe.de

Inhalt

Unternehmensnachrichten

Unser neues Service-Center	04
Bertelsmann BKK mit Überschuss im Geschäftsjahr 2010	06
Zum Jahreswechsel kommt die eGK	14
Wir bilden aus: Jobstart bei der BKK	14

Gesundheit

Legionellen im Wasser	08
Händewaschen ist wichtigste Hygienemaßnahme ...	09
Diabetes unter Kontrolle	18
Hautkrebs – die neue Volkskrankheit?	19

Aktuelles

Beitragspflicht für ausländische Renten	10
PSA-Tests auf Prostatakrebs senken Sterblichkeit nicht	10
Neue Daten in der Arzt-Bewertung	11
Neuregelung für ausländische Pflegekräfte	12

Ernährung

Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit	15
Grillen: Feuer und Flamme für heiße Eisen	16

Reisen

Behandlung im Urlaub	20
Wellness- und Genusstage gewinnen	21

Ratgeber

.....	22
-------	----

Gewinn-Rätsel

.....	23
-------	----



Liebe Leserinnen und Leser,

die Bertelsmann BKK ist nach wie vor finanziell absolut gesund und hervorragend aufgestellt. So haben wir kürzlich das Geschäftsjahr 2010 mit einem Überschuss abgeschlossen und unsere Reserven gestärkt. Während die Anzahl der Kassen, die Zusatzbeiträge verlangen, zunehmen wird, können wir Ihnen versichern, dies weder in diesem Jahr noch in 2012 zu müssen. Sie als Kunde profitieren somit von einer gesunden BKK, die auch zukünftig mit hochwertigen Leistungen und einem persönlichen Service punkten kann.

So haben wir zu Halbjahresbeginn den Umbau des Kundenservice in Gütersloh abschließen können. Als Besucher können Sie sich über eine optimierte Beratungsatmosphäre freuen. Aber auch alle anderen Kunden profitieren. Nämlich von erweiterten Öffnungszeiten und mehr Freiräumen für die Beratung. Lesen Sie mehr auf den Folgeseiten.

Neuigkeiten gibt es auch in unserem BKK-Medizinkompass. Die dortige exklusive Arzt-Bewertung haben wir mit neuen topaktuellen Erhebungsdaten der Regionen Gütersloh und Pößneck versehen. Klicken Sie doch mal rein. Sie finden dort zudem als neuen Mehrwert ein umfassendes Gesundheitslexikon. Frei von Werbung erhalten Sie dort neutrale Erläuterungen und Empfehlungen zu nahezu allen Diagnosen.

Genießen Sie die Sommersonne? Dann möchten wir Ihnen den Spaß nicht nehmen, haben aber einen Tipp. Nutzen Sie den kostenlosen Haut-Check ab 35 bei Ihrem Haus- oder Hautarzt! Gerade Sonnengenießer sollten die kostenfreie Untersuchung alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. In einer Reihe von Bundesländern ist es uns zudem gelungen, die Untersuchung auch unter 35 Jahren über die Versichertenkarte möglich zu machen.

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

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK

Personell gestärkt – Servicezeiten erweitert

Unser neues Service-Center

Kurzzeitig hatte sich die BKK-Geschäftsstelle in Gütersloh in eine Baustelle verwandelt. Wo vor Kurzem noch Fragen zum Mutterschaftsgeld beantwortet wurden und Haushilferstattungen erfolgten, wurden Kabel neu verlegt, neue Wände eingezogen und die Büros neu gestaltet.

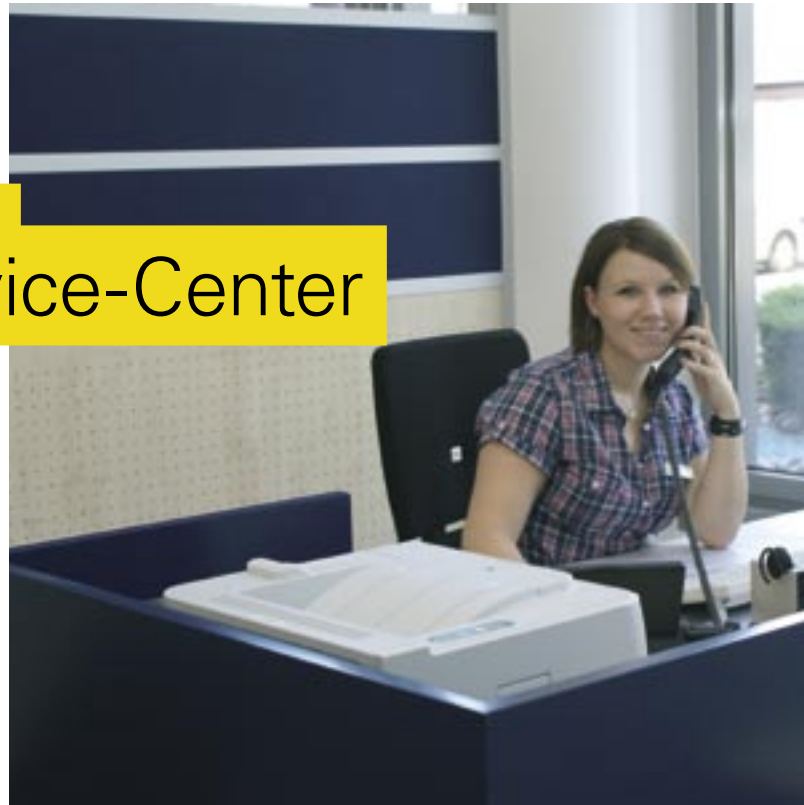
Der Grund: Aus dem Großraumbüro des Serviceteams Leistungen, in dem zuvor vier Kundenberater alle Kundenfragen rund um die Leistungen der BKK bearbeitet haben, ist ein Service-Center geworden. Eine hinsichtlich Beratungsangebot und Servicezeiten erweiterte Anlaufstelle für alle Fragen zu Leistung, Beitrag und Versicherung.

Anlass für die Neuausrichtung des Kundenservice war die Kundenbefragung 2010. Sie ist mit 93 % Gesamtzufriedenheit zwar hervorragend ausgefallen, hat aber bei den Detailfragen zur Zufriedenheit mit der Beratung auch gezeigt, dass wir unserem Anspruch eines perfekten Service nicht immer gerecht werden konnten und hier Potenzial haben, uns zu verbessern.

Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied für Kundenservice und Vertrieb: „Die Service-Teams Leistung und Mitgliedschaft standen täglich vor der Herausforderung vielfältiger Kundengespräche und einer ebenso anspruchsvollen Sachbearbeitung. Dieser Spagat ist zunehmend schwieriger geworden und konnte trotz großen Engagements nicht immer zu optimalen Ergebnissen führen. Deshalb haben wir Ihre Bewertungen in der Kundenbefragung zum Anlass genommen, ein modernes Service-Center einzurichten, das voll und ganz auf eine zeitgemäße umfassende Beratung ausgerichtet ist. Im Vergleich zum vorherigen Großraumbüro profitieren unsere Kunden durch die neuen Doppelbüros von einer ruhigeren und somit wesentlich angenehmeren Beratungsatmosphäre.“

Im gleichen Zuge haben wir die Beratungskapazitäten erweitert, indem wir zwei zusätzliche Beraterstellen geschaffen haben und Sachbearbeitungsaufgaben aus dem Service-Center ausgelagert haben.

Ab sofort können sich somit die Berater im Service-Center ausreichend Zeit für jeden einzelnen Kunden nehmen, egal, um welches Anliegen es sich handelt. Sie nehmen Ihren



Ob persönlich oder telefonisch – die Berater im Service-Center sind von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr für Sie da.

Wunsch auf, informieren und geben weiterführenden Rat. Die aus der Beratung resultierende Bearbeitung, sei es z. B. die Bewilligung einer Mutter-Kind-Kur, die Erstattung eines Gesundheitskurses oder das Anlegen einer neuen Mitgliedschaft, erfolgt anschließend in den spezialisierten Teams.

Und auch die Servicezeiten haben wir den Kundenbedürfnissen entsprechend ausgedehnt.

Mit der neuen Servicezeit von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr sind wir sowohl morgens als auch nachmittags länger für Sie da. Insgesamt haben wir unser Beratungsangebot um 6,5 Stunden erweitert und liegen nun im Branchenvergleich bei Krankenkassen und Geldinstituten in der Spitzengruppe.

In den Geschäftsstellen in Köln und Pößneck gelten die etwas kürzeren örtlichen Servicezeiten unverändert fort. Aber auch dort profitieren alle Kunden davon, dass ihre Anrufe, die außerhalb der örtlichen Servicezeit erfolgen, vom Gütersloher Service-Center entgegengenommen werden. Somit erhalten auch alle Kunden aus dem Hause RTL und alle Kunden der Geschäftsstelle Ost den telefonischen „8–17 Uhr“-Service und profitieren so ebenfalls von unserem neuen Servicekonzept.



Der BKK-Kundenservice in Gütersloh

Das Service-Center – Ihr erster Ansprechpartner bei der BKK

- ▶ Montag bis Freitag von 8–17 Uhr, Fon 05241 80-74000, service@bertelsmann-bkk.de
- ▶ Anlaufstelle, Auskunft und Beratung zu Leistungs- und Versicherungsfragen
- ▶ Nach Bedarf Weiterleitung in die folgenden Service-Teams

Die Service-Teams – wir vervollständigen das Beratungs- und Serviceangebot

- ▶ Team Mitgliedschaft
- ▶ Team Leistungen
- ▶ Team Zahnmedizin und Hilfsmittel
- ▶ Team Rehabilitation
- ▶ Team Pflegeversicherung
- ▶ Betriebssozialdienst (unverändert unter 05241 80-74072 oder bsd@bertelsmann-bkk.de für Sie erreichbar)

Der BKK-Kundenservice im Hause RTL (Köln)

Persönliche Beratung vor Ort zu allen Leistungen der BKK

- ▶ Montag bis Freitag von 11–14 Uhr, Fon 0221 4567-6907, RTL@bertelsmann-bkk.de
- ▶ NEU: In den Zeiten von 8–11 Uhr sowie von 14–17 Uhr nimmt das BKK Service-Center in Gütersloh Ihre Anrufe entgegen und steht Ihnen zur Beratung zur Verfügung.

Freuen sich über den Start des Service-Centers (v. l.): Thomas Johannwille (Vorstand), Nadine Popanda, Angelika Ahlfeld, Sven Sauerwein (alle Kundenberater), Klaudia Kroll (Teamleiterin Mitgliedschaft), Daniela Schneidereit (Kundenberaterin), Thomas Loose (Abteilungsleiter Leistungen)

Der BKK-Kundenservice in der Geschäftsstelle Ost (Pößneck)

Persönliche Beratung vor Ort zu allen Leistungen der BKK

- ▶ Montag bis Donnerstag von 8.30–15 Uhr, Freitag bis 13 Uhr, Fon 03647 430-278, GGP@bertelsmann-bkk.de
- ▶ NEU: In den Zeiten von 8–8.30 Uhr, sowie von 15–17 Uhr nimmt das BKK Service-Center in Gütersloh Ihre Anrufe entgegen und steht Ihnen zur Beratung zur Verfügung.

Personalien

Service-Team Rehabilitation: Kristina Polerowicz (ehemals Aschhoff) hat uns in den Mutterschutz verlassen. Ihre Nachfolge übernimmt Aileen Friese, die zuvor in der Arbeitsunfähigkeits-Sachbearbeitung bei uns tätig gewesen ist. Dort übernehmen Kathrin Klaß und Bianca Allroggen ihre Aufgaben.

Service-Team Mitgliedschaft: Marie-Christin Sohn hat geheiratet. Ihr neuer Name lautet Steinkirchner.

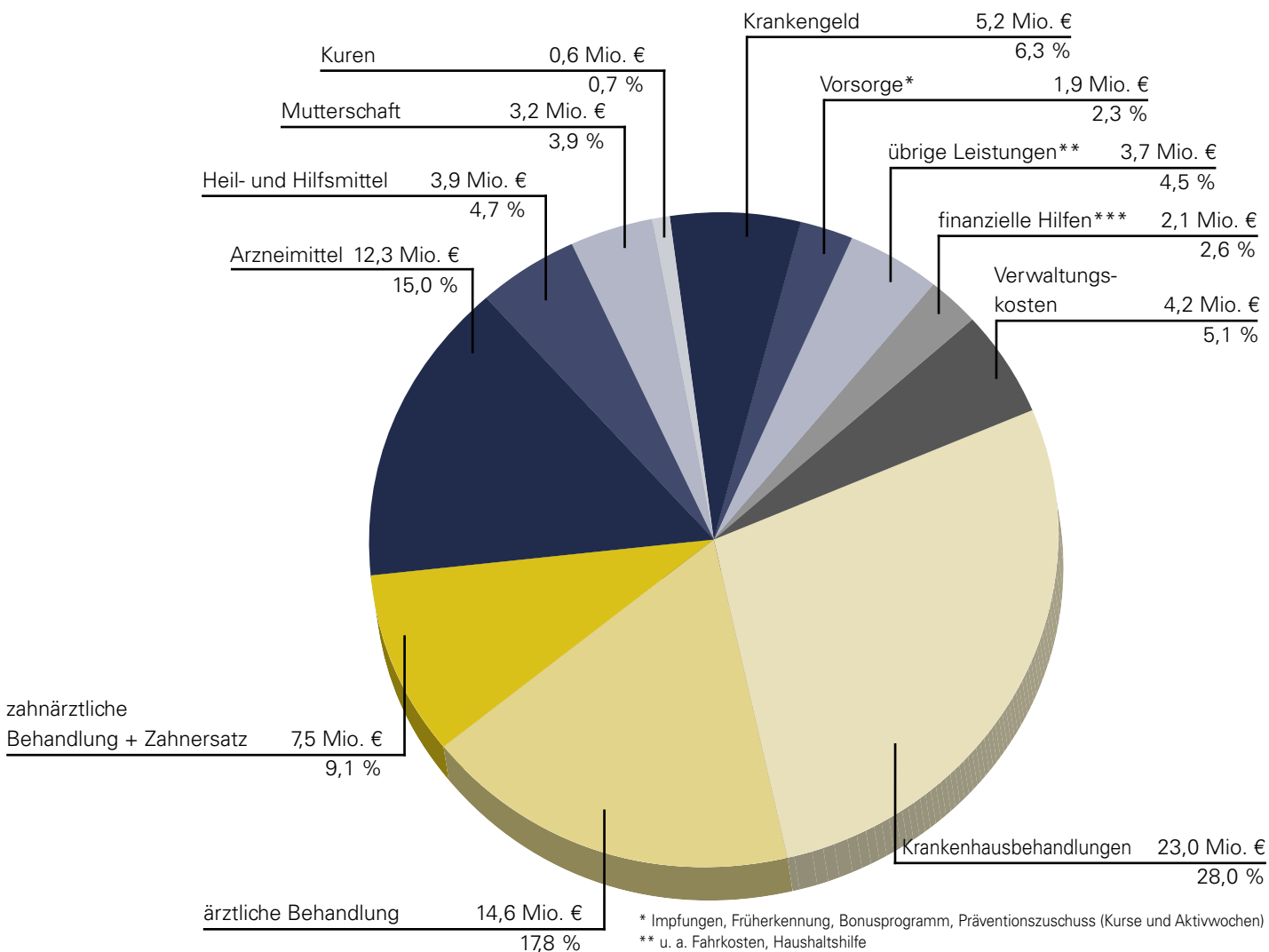
Auch 2012 kein Zusatzbeitrag

Bertelsmann BKK mit Überschuss im Ge

Wie erwartet, hat die Bertelsmann BKK das Jahr 2010 mit einem Überschuss der Einnahmen abgeschlossen. Der Überschuss in Höhe von rund 1,2 Mio. Euro dient vor allem zur Verbreiterung der Rücklagen*. Die BKK geht daher davon aus, auch 2012 auf die Erhebung eines Zusatzbeitrags verzichten zu können. Insgesamt belaufen sich die Ausgaben im Jahr 2010 auf 82,2 Mio. Euro.

„Zurückzuführen ist die anhaltend gute Finanzsituation auf ein vorausschauendes Kostenmanagement mit gezielter Risikovorsorge und schlanken Strukturen“, so Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK. „Die lange bekannten Schiefagen bei vereinzelt Schwessterkassen, die derzeit Thema in den Medien sind, haben daher für unsere BKK keine gravierenden Auswirkungen. Wir können unseren Weg des gezielten Ausbaus von

Ausgaben 2010



Gesamtausgaben 2010: 82,2 Mio. € 100,0%

schäftsjahr 2010

Leistung und Service weitergehen. Das in dieser Ausgabe vorgestellte Service-Center ist hierfür ein Beispiel.“

Ungeachtet der positiven Zahlen hält die BKK an ihren schlanken Strukturen fest. Die Verwaltungskosten liegen daher auch im Jahr 2010 mit nur 94 Euro je Versicherten (bzw. 5,1 Prozent der Ausgaben) wieder deutlich unter dem Schnitt der gesetzlichen Krankenkassen. Da die Verwaltungskosten insbesondere bei den Großkassen deutlich höher sind, wird der Durchschnitt in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) vermutlich bei rund 130 Euro je Kopf liegen. Offizielle Zahlen liegen hier noch nicht vor. In der privaten Krankenversicherung hingegen werden die Verwaltungskosten mit rund 380 Euro je Vollversicherten und Jahr sogar rund dreimal so hoch liegen wie bei den gesetzlichen Krankenkassen.

Gesundheitsvorsorge zahlt sich aus

Wir haben auch in 2010 mit unseren vielfältigen Gesundheitsangeboten wieder viele Tausend Versicherte erreicht. Zum einen über betriebliche Gesundheitsangebote im Rahmen der BeFit Gesundheitsinitiative im Hause Bertelsmann. Zum anderen aber auch über verschiedenste Angebote, die allen Kunden von Hamburg bis München offen stehen.

Als Beispiele seien hier neben dem Bonusprogramm die Krebsfrüherkennung, die diversen Impfungen oder die bundesweiten Zuschüsse zu zertifizierten Gesundheitskursen und Aktivwochen genannt.

Insgesamt belaufen sich die Ausgaben für die Vorsorge auf nicht unerhebliche 1,9 Mio. Euro, bzw. 42 Euro je Ver-

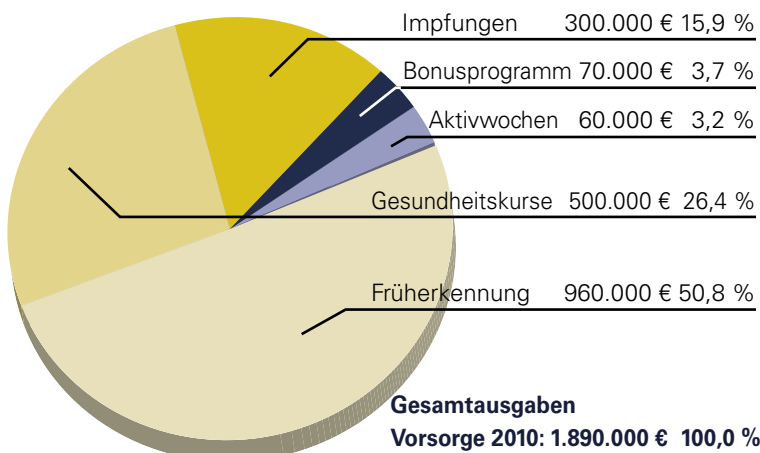
sicherten pro Jahr. „Aber hier investieren wir gern, da wir überzeugt sind, dass jeder Euro, den wir nach sorgfältiger Prüfung gezielt in die Gesundheitsvorsorge unserer Versicherungsgemeinschaft investieren, gut angelegt ist und sich langfristig rechnet“, so Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der BKK.

Der Erfolg der BKK spiegelt sich jedoch nicht nur in den Finanzen wider. Auch die anhaltend steigenden Kundenzahlen bestätigen die Attraktivität der BKK. So konnte die BKK im Jahre 2010 rund 1.500 neue Mitglieder verzeichnen. Für 2011 rechnet die BKK angesichts unverminderter Attraktivität mit ähnlich hohem Zuspruch. Insgesamt gehören nun gut 31.500 Mitglieder und rund 14.000 Familienangehörige der Solidargemeinschaft an.

*Stichwort Rücklage

„Unsere Rücklagen überschreiten seit jeher die gesetzlichen Vorgaben von einem Viertel der durchschnittlichen Monatsausgabe. Zudem wenden wir hinsichtlich der Bewertung von Risiken die Grundsätze des Handelsgesetzbuchs (HGB) an und sind insofern sehr gut abgesichert“, so Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK. Von den etwa 100 bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen verfügt jedoch laut Bundesversicherungsamt (BVA) derzeit jede vierte nicht über die gesetzlich vorgeschriebenen finanziellen Rücklagen. Sinke die Reserve unter den Mindestwert, sei dies laut BVA ein Indiz dafür, dass die Kasse ihre finanzielle Situation verbessern müsse. Dies könne bedeuten, dass sie an Satzungsleistungen und Personal sparen oder eben Zusatzbeiträge erheben müsse. Denn die große Koalition hatte seinerzeit beschlossen, dass Krankenkassen, denen die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds für die Versorgung ihrer Versicherten nicht ausreichen, Zusatzbeiträge erheben. Diesen Schritt möchte nun natürlich jede Kasse so lange wie möglich hinausschieben, um keine Abwanderung zugunsten der Kassen ohne Zusatzbeitrag zu riskieren.

Ausgaben für Vorsorge 2010



Gefahr nicht unterschätzen

Legionellen im Wasser

Wasser hält uns leistungsfähig und gesund, ist unser wichtigstes Lebensmittel und erfrischt – innerlich wie äußerlich. Wer denkt denn schon beispielsweise beim Duschen an Legionellen?

Legionellen sind stäbchenförmige Bakterien, die in fast jedem Wasser in kleinen Konzentrationen vorkommen. Zwar sind sie für gesunde Menschen unbedenklich, jedoch für ältere und immungeschwächte Personen, Raucher, chronisch Kranke, Säuglinge und Kleinkinder können sie lebensgefährlich sein, wenn sie über zerstäubtes Wasser, etwa beim Duschen, eingeatmet werden. Legionella pneumophila sind Auslöser der sog. Legionärskrankheit (Legionellose oder Pontiac-Fieber), die mit Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Husten und Gliederschmerzen beginnt und sich bis zu einer Lungenentzündung (Pneumonie) und sogar Gehirnentzündung (Enzephalitis) entwickeln und zum Tod führen kann.

Nur eine frühe Therapie kann lebensbedrohliche Komplikationen verhindern. Heutzutage stehen Antigen-Nachweise im Urin als Schnelltest zur Verfügung. Ferner lässt sich Legionellen-DNA aus dem Urin mittels Nukleinsäureamplifikationstests innerhalb weniger Stunden hochsensitiv nachweisen. Behandelt wird mit bestimmten Antibiotika, die gegen die Bakterien wirken, mit anderen Medikamenten werden die grippeähnlichen Beschwerden der Legionärskrankheit gelindert.

Wo kommen Legionellen vor?

Legionellen gedeihen besonders gut in Süß- und Salzwasser bei einer Temperatur zwischen 30 bis 40 °C. Oberhalb von 55 °C sterben die Erreger schnell ab.

Nach heutigem Kenntnisstand ist das Trinken von legionellenhaltigem Wasser unbedenklich. Gefährlich wird es, wenn die Erreger über feinste Wassertröpfchen (Aerosole) eingeatmet werden, wie sie z. B. durch fein zerstäubende Duschköpfe oder am Wasserhahn entstehen.

Mögliche Keimherde sind nicht nur Warmwasserversorgungsanlagen (z. B. von Hotels, Schwimmbädern oder Schulen), sondern auch Whirlpools, sonstige mit einer Wasser-

versprühung oder -verrieselung versehene Anlagen (z. B. künstliche Wasserfälle und Fontänen), Klimaanlage, Luftbefeuchter, Zimmerspringbrunnen und Inhalatoren. Legionellosen sind in Deutschland meldepflichtig.

Wie mindert man das Risiko einer Erkrankung?

Allgemein gilt: Heißwasser muss genügend heiß sein und Kaltwasser genügend kalt. Auch soll die Aufenthaltszeit des Wassers in den Leitungen möglichst gering gehalten werden. In seltenen Fällen kann eine Anreicherung des Wassers mit Chlor erforderlich werden, oder andere Desinfektionsmaßnahmen kommen zur Verminderung der Keimzahl zum Einsatz.

Folgendes können Sie tun:

- ▶ Lassen Sie das Wasser vor der ersten Benutzung der Hotel Dusche einige Minuten durchlaufen, ohne dass Sie sich selbst im Bad aufhalten. Öffnen Sie die Fenster: So verhindern Sie, dass Sie die Erreger einatmen.
- ▶ Verzichten Sie auf fein versprühende Duschköpfe.
- ▶ Spülen Sie Leitungen, die nur selten benutzt werden, einmal pro Woche durch.
- ▶ Nach längerer Abwesenheit sollten Sie das Warmwasser aus der Dusche mit einem kräftigen Strahl etwas laufen lassen.

- ▶ Befüllen Sie Inhalationsgeräte/Luftbefeuchter nur mit abgekochtem Wasser, falls diese nicht selbst das Wasser zum Kochen bringen. Diese Geräte müssen regelmäßig gereinigt und anschließend trocken gelagert werden.
- ▶ Beachten Sie bei einem Aufenthalt in wärmeren Ländern: Ist das Wasser nicht heiß, sollten Sie besser baden als duschen.

Übrigens: Gegen die Infektion mit Legionellen gibt es keine Impfung. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nicht statt.





Händewaschen ist wichtigste Hygienemaßnahme

Durch das Einhalten von Hygienemaßnahmen kann jeder helfen, seine Gesundheit zu schützen und das Infektionsrisiko zu verringern. Tipps dazu gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Als wichtigste Hygieneregeln im Alltag nennt sie das richtige Händewaschen, denn über die Hände werden häufig Krankheitserreger übertragen. Des Weiteren rät sie zum gründlichen Reinigen von Toiletten,

Waschbecken, Flächen und Gegenständen möglichst mit Einwegtüchern und zum Waschen von Handtüchern sowie Bett- und Unterwäsche bei mindestens 60 Grad. Auch das Risiko einer Ansteckung über die Luft kann gemindert werden. So bewirkt das regelmäßige Stoßlüften, d. h. ein paar Minuten mit weit geöffnetem Fenster, dass eine möglicherweise virushaltige Raumluft ausgetauscht wird.



Gesundheitsschutz durch richtige Hygiene

Händewaschen

Wie?

1. Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
2. Handflächen, -rücken, Daumen, Nagelbett und Bereich zwischen den Fingern gründlich mit Seife einreiben
3. unter fließendem Wasser sorgfältig abspülen
4. mit trockenem, sauberem Handtuch abtrocknen

Wann?

vor...

- der Zubereitung von Essen
- dem Essen
- dem Füttern von Kindern
- der Verabreichung von Medikamenten
- der Versorgung von Verletzten



nach...

- dem Naseputzen
- dem Toilettengang
- dem Windeln-Wechseln
- der Pflege einer kranken Person
- dem Kontakt mit Tieren
- der Heimkehr von draußen



Reinigen/Waschen

von...

- Toiletten und Waschbecken,
- Flächen und Gegenständen, die durch Stuhl oder Erbrochenes verunreinigt wurden,
- Unterwäsche, Bettwäsche und Handtüchern (bei mind. 60°C)

vermeidet Schmierinfektionen im Haushalt.



Lüften



- Das Öffnen der Fenster drei- bis viermal täglich für einige Minuten verringert die Anzahl der Viren in der Luft und somit die Ansteckungsgefahr.

Beitragspflicht für ausländische Renten

Leben Sie in Deutschland, haben aber in der Vergangenheit jahrelang im benachbarten Ausland gearbeitet und dort einen Rentenanspruch erworben? Dann ist die folgende Information wichtig für Sie. Denn seit dem 1. Juli 2011 sind Renten, die im Ausland erworben wurden, nach deutschem Recht beitragspflichtig in der Kranken- und Pflegeversicherung. Das gilt sowohl für Renten aus Ländern der Europäischen Union als auch aus sogenannten Drittstaaten außerhalb der EU.



Auf der Grundlage zweier neuer EU-Verordnungen sind pflichtversicherte Rentner nun auch mit ihrer ausländischen Rente* zur Beitragszahlung heranzuziehen. Bisher unterlagen Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung allein mit ihren ausländischen Versorgungsbezügen** der Beitragspflicht zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Klaudia Kroll, Teamleiterin Service-Team Mitgliedschaft: „Betroffen von der Änderung zum 1. Juli sind Grenzgänger, die in Deutschland leben und jahrelang im benachbarten Ausland gearbeitet haben. Wie auch bei dem Bezug einer deutschen Rente fallen für die ausländische Rente nun Beiträge zur Krankenversicherung in Höhe von 8,2 und zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,975 % (bzw. 1,225 % für alle, die nach dem 1.1.1940 geboren und kinderlos sind) an.“

Nach geltendem EU-Recht darf der Beitrag des Mitglieds im Ergebnis jedoch keinesfalls den Beitrag übersteigen, der bei einer Person erhoben wird, die denselben Betrag an Renten im Inland erhält. Entsprechendes gilt auch für die Beitragsbemessung bei freiwillig versicherten Rentenbeziehern.

Wenn Sie Fragen zum Thema haben, rufen Sie uns an. Unser Service-Center beantwortet Ihnen unter **05241 80-74000** oder **info@bertelsmann-bkk.de** gern Ihre Fragen.

*Renten werden von einem gesetzlichen Rentenversicherungsträger gezahlt.

**Versorgungsbezüge werden in der Regel von einem Arbeitgeber gezahlt (z. B.: Betriebsrente oder Direktversicherung)

PSA-Tests auf Prostatakrebs senken Sterblichkeit nicht



Bei Männern, die an Früherkennungsuntersuchungen auf Prostatakrebs mithilfe von PSA-Tests teilnehmen, steigt die Zahl von Krebsdiagnosen um 50 % im Vergleich zu nicht untersuchten Personen. Allerdings haben die Patienten von diesem Wissen offenbar keine Vorteile: Sowohl die allgemeine Sterblichkeit wie die Sterblichkeit durch Prostatakrebs ist bei Männern mit und ohne PSA-Screening weitgehend gleich. Das ist das Ergebnis einer Metaanalyse von sechs randomisiert-kontrollierten Studien, in die Daten von rund 387.000 Patienten eingeflossen sind. Die Wissenschaftler der Universität Florida in Gainesville kommen auf dieser Basis zu dem Urteil: Der routinemäßige Einsatz solcher Screenings ist mit der vorliegenden Evidenz nicht zu begründen.

BKK-Medizinkompass

Neue Daten in der Arzt-Bewertung

Seit rund zwei Jahren bietet die Bertelsmann BKK mit der Arzt-Bewertung ihren Kunden der Regionen Gütersloh und Pößneck einen innovativen und lange Zeit auch einzigartigen Service. Als Versicherte der Bertelsmann BKK profitieren Sie dabei von Erfahrungen anderer Mitglieder der Versichertengemeinschaft. Sei es zur Zufriedenheit mit der Terminvergabe, Wartezeit oder einer Reihe anderer Kriterien, wie der ärztlichen Beratung.

Kern der Arzt-Bewertung ist eine schriftliche Befragung aller Versicherten rund um Gütersloh und Pößneck, die in den zurückliegenden Quartalen eine ärztliche Behandlung in Anspruch genommen haben. Diese Befragung haben wir im Mai zum dritten Mal gestartet. Der hervorragende Rücklauf von 41 % bestätigt uns in diesem Projekt. Vielen Dank allen Teilnehmern noch einmal an dieser Stelle. Die Ergebnisse finden Sie nun im BKK-Medizinkompass auf der Internetseite der Bertelsmann BKK.

„Wir wollten Transparenz schaffen, damit unsere Kunden auch die Erfahrungen anderer Versicherter bei ihrer Arztwahl einbeziehen können. Wir freuen uns, dass dieser – bislang noch einzigartige Service – rege von unseren Versicherten und in unseren Kundengesprächen genutzt wird“, betont BKK-Vorstandsmitglied Thomas Johannwille die Innovationskraft der Bertelsmann BKK.

Vor Kurzem sind zwei große Krankenkassen nachgezogen und veröffentlichen nun einen ähnlichen Service. Wesentlicher Unterschied:

Dort wird nicht gezielt zur Beurteilung schriftlich eingeladen. Der Versicherte bzw. der Patient muss selbst aktiv werden. Motiviert durch eine besonders gute oder aber auch nicht zufriedenstellende Behandlung gibt er eine Beurteilung ab.

Klarer Vorteil: Kunden der Bertelsmann BKK wissen, welche Praxis die zufriedensten Patienten hat.

Klicken Sie doch mal rein

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen bei der Bertelsmann BKK und Projektleiter Arzt-Bewertung: „Klicken Sie doch mal rein und erfahren Sie beispielsweise, welche Kinderärzte, Orthopäden oder Allgemeinärzte Top-Bewertungen bei den Fragen zum Arzt, zur Praxis sowie zur Untersuchung und Behandlung erzielt haben. Erfahren Sie, bei welchem Arzt andere Versicherte so zufrieden sind, dass sie ihren Arzt weiterempfehlen würden.“

„Ich begrüße die Arzt-Bewertung der Bertelsmann BKK. Sie gibt mir für meine Praxis wichtige Hinweise, wo wir bereits sehr gut sind, aber auch wo die Erwartungen der Patienten noch nicht voll erfüllt werden. Zum Beispiel bei der Frage ‚Mein Arzt hat mich in Entscheidungen über meine medizinische Behandlung einbezogen‘. Hier bestätigt sich, dass Patienten heutzutage einfach ein größeres Bedürfnis haben, ihre Behandlung zu verstehen und zu hinterfragen, als dies früher der Fall gewesen ist. Wenngleich dies für den Arzt nicht immer leicht ist, halte ich es für eine gute Entwicklung. Denn letztendlich sollte ja auch der Patient Verantwortung für seine Gesundheit bzw. Genesung übernehmen. Und das kann er am besten, wenn er die Behandlung versteht und nachvollziehen kann.“

Volker Strauch, Arzt für Allgemeinmedizin, Arzt für Palliativmedizin (Gütersloh)

Beispiele für weitere innovative Serviceangebote der Bertelsmann BKK sind die Patientenquittung und der Medikamenten-Risikocheck in der Online-Gesundheitsakte. Hier macht die Patientenquittung die Kosten des Arzt- oder Krankenhausbesuches transparent. Der Medikamenten-Risikocheck hingegen zeigt riskante Wechselwirkungen bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Arzneimittel auf.

Link zur Arzt-Bewertung:

www.bertelsmann-bkk.de/kompass

Link zur Online-Gesundheitsakte:

www.bertelsmann-bkk.de/akte

Ihr Ansprechpartner für Fragen zum Thema:

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen, **05241 80-74030**, thomas.loose@bertelsmann-bkk.de



„Daumen hoch“, das Erkennungszeichen der Arzt-Bewertung der Bertelsmann BKK.

Arzt-Bewertung
(Auszug)

Dr. med. Max Muster

Fragen zum Arzt:

Anzahl der Bewertungen und die Antwortverteilung in Prozent im Vergleich zum Gesamtergebnis für diese Fachrichtung (z. B. Allgemeinärzte)

Mein Arzt hatte genügend Zeit für mich (Bewertungen: 110)

80 20

Ergebnisse Fachgebiet (Bewertungen: 2.378)

78 18 4

Ich fühlte mich von meinem Arzt ernst genommen (Bewertungen: 110)

84 16

Ergebnisse Fachgebiet (2.378)

82 16 2

Noten: 1–2 3–4 5–6



Neuregelung für ausländische Pflegekräfte seit 1. Mai

Wenn die Eltern Hilfe brauchen

In Deutschland gibt es rund 2,4 Millionen pflegebedürftige Menschen. Rund 50.000 davon werden derzeit zu Hause legal in Vollzeit von ausländischen Pflegekräften betreut, das schätzt das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung. Hinzu kommen rund 100.000 „Schwarzarbeiterinnen“ – vor allem aus dem osteuropäischen Raum.

Natalie aus Polen macht im Haushalt von Susanne Schubert momentan das, wofür sich offenbar keine bezahlbare Deutsche findet: Sie ist rund um die Uhr für die 80-Jährige da. Die 21-Jährige bereitet das Frühstück zu und kocht mittags und abends das Essen. Sie geht einkaufen, putzt die Wohnung und bringt Frau Schubert abends ins Bett. Nachts hilft sie ihr auf die Toilette. Die gelernte Pflegekraft passt aber auch auf, dass Frau Schubert nicht stürzt und dass sie als Folge ihrer leichten Demenz keine „Dummheiten“ macht.

Ein derartiger 24-Stunden-Service kostet bei einem Pflegedienst schnell mal mehrere tausend Euro. Die junge Polin erhält dagegen nur 1.600 € brutto, inklusive der Arbeitgeberbeiträge zur Sozialversicherung. Lediglich Unterkunft und Verpflegung kommen hinzu. Ausgebildete deutsche Pflegekräfte wollen meist zu diesen Bedingungen nicht arbeiten. Auch die Unterbringung des Pflegebedürftigen in einem Heim ist deutlich teurer. Die Bandbreite liegt etwa zwischen 2.500 und 4.000 € – in Abhängigkeit vom jeweiligen Träger der Einrichtung und der Pflegestufe, in die der Pflegebedürftige eingruppiert ist.

Da von der gesetzlichen Pflegeversicherung stets nur ein Teil der Pflegekosten getragen und der Rest über die Rente und das Vermögen des zu Pflegenden erbracht werden muss, sind die persönlichen Ressourcen oft schnell verbraucht. Danach müssen die Kinder für ihre Eltern aufkommen. Susanne Besold von den Ergo Direkt Versicherungen: „Hier ermöglicht eine rechtzeitig abgeschlossene private Pflegezusatzversicherung so manches. Das Geld kann beispielsweise für Hilfsmittel oder als Aufwandsentschädigung für betreuende Angehörige verwendet werden.“ Oder eben auch für Natalie, die in Deutschland mit netto knapp 1.000 € ungefähr dreimal so viel verdient wie für eine ähnliche Arbeit in Polen. Die junge Frau ist im Übrigen bei der Bundesagentur für Arbeit angemeldet und Frau Schubert ist ganz offiziell ihre Arbeitgeberin.

Natalie ist damit bis dato aber eher die legale Ausnahme in Anbetracht von rund 100.000 Osteuropäerinnen, die derzeit noch illegal als Pflegekraft in deutschen Haushalten arbeiten. Der Grund: Momentan dürfen diese qualifizierten Kräfte keinen direkten Arbeitsvertrag mit dem Pflegebedürftigen oder dessen Angehörigen schließen. Legale Möglichkeiten bieten nur die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit oder Agenturen, die mit Pflegefirmen in Osteuropa zusammenarbeiten. Genau dieses Prozedere ist vielen Familien zu umständlich – sie wählen stattdessen den direkten, aber bislang illegalen Weg und engagieren eine Osteuropäerin ohne Einschaltung der Behörden.

Seit 1. Mai hat sich das alles durch die Einführung der neuen Arbeitnehmerfreizügigkeit geändert. Pflegekräfte aus den neuen EU-Ländern können direkte Arbeitsverträge mit den Pflegebedürftigen oder ihren Familien abschließen. Eine gesonderte Arbeitsgenehmigung entfällt. Die Lohnsteuer und alle Sozialbeiträge müssen vom „Arbeitgeber“ gezahlt werden. Das heißt: Die Pflegekräfte sind dann an ihrem Arbeitsplatz auch kranken-, renten- und unfallversichert.

Endlich legal!

Das neue Gesetz gilt für Staatsangehörige aus Estland, Lettland, Litauen, Polen, Ungarn, der Tschechischen Republik, der Slowakischen Republik und Slowenien. Für Rumänien und Bulgarien gilt die Regelung erst ab 2014.

Neuer Ansprechpartner in Zulassungsfragen ist die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) in Bonn. Näheres hierzu sowie Organisationen, die ausländische Pflegekräfte vermitteln, finden Sie auf der Seite der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung der Arbeitsagenturen unter www.zav.de.

Elektronische Gesundheitskarte (eGK) Zum Jahreswechsel kommt die eGK

Zum Jahresende sieht das Bundesministerium für Gesundheit die flächendeckende Auslieferung der Karten durch alle Krankenkassen vor. Nicole Ackemann, Projektleiterin eGK im Hause der Bertelsmann BKK: „Zum Jahresende werden wir daher erstmals die neuen Karten versenden. Für alle Versicherten, die das 15. Lebensjahr vollendet haben und uns bis zur Ausgabe ein Lichtbild eingereicht haben mit Bild, für alle anderen ohne Lichtbild.“

Haben Sie noch kein Foto eingesandt oder möchten uns ein neues senden?

Dann bieten wir Ihnen bis zum **15.10.2011** folgende Möglichkeiten:

Per E-Mail: im Dateiformat JPG mit mindestens 300 dpi an egk@bertelsmann-bkk.de



Per Post: mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrer Versichertennummer an die Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh.

In unserem Service-Center: von Montag bis Freitag kostenloser Fotoservice für Kunden der Region Gütersloh in der Geschäftsstelle in der Carl-Miele-Str. 214.

Weitere Informationen zur eGK erhalten Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/egk oder **05241 80-74120** (Nicole Ackemann).

Wir bilden aus

Jobstart bei der BKK



„Wir freuen uns, auch im kommenden Jahr wieder zwei Schulabgängern den Start ins Berufsleben ermöglichen zu können. Dazu suchen wir motivierte und aufgeschlossene Bewerber mit guten schulischen Leistungen und guten Umgangsformen“, erklärt Thomas Johannwille, für die Ausbildung verantwortliches Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK.

Neben einem attraktiven, abwechslungsreichen Arbeitsumfeld in einem gesunden Unternehmen mit flachen Hierarchien kann die BKK in der Regel sehr gute Perspektiven bieten. So erhielten bisher alle Auszubildenden nach erfolgreich beendeter Ausbildung einen Arbeitsplatz angeboten.

Wer sich für die 2012 startende Ausbildung zum Sozialversicherungs-Fachangestellten bei der Bertelsmann BKK bewerben möchte, sollte seine Bewerbung mit den üblichen Unterlagen (Anschreiben, tabellarischer Lebenslauf, Kopie des Sommerzeugnisses) auf dem Postweg an die Bertelsmann BKK, Herrn Thomas Johannwille, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh senden. Als Schulabschluss setzen wir die Fachhochschul- oder Hochschulreife (Höhere Handelsschule/Abitur) voraus. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/ausbildung.

Persönliche Auskünfte erhalten Sie von Thomas Johannwille unter **05241 80-74013**



Filmtipp: Die BKK-Azubis haben einen Kurzfilm zum Thema Ausbildung bei der BKK produziert. Schaut doch mal rein: www.bertelsmann-bkk.de/film

Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit hat ihre eigenen Regeln

Wenn die Nacht zum Tag wird

Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, müssen dann fit sein, wenn andere Feierabend haben oder schlafen. Schichtarbeit muss also gegen die „innere Uhr“ bestehen. Der Körper reagiert mitunter darauf. Wer häufig die Nacht zum Tag macht, trägt ein höheres Risiko zu erkranken. Mit der richtigen Ernährung kann man vorbeugen.

„Zeitpunkt und Zusammenstellung der Mahlzeiten sollten wohlüberlegt sein“, rät der Leiter des Betriebsärztlichen Dienstes, Dr. Sebastian Köhne. „Eine gesunde Ernährung stärkt die Leistungsfähigkeit und lindert Schlafprobleme, die für Schichtarbeiter eine große Belastung für ihre Gesundheit darstellen können. Zudem leistet ein ausgewogener Speiseplan einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Magen-Darm-Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Der Bedarf von Schichtarbeitern an Kalorien und Nährstoffen entspricht dem von Normalarbeitern. Nur die Verteilung der Energiezufuhr und der Mahlzeiten muss an die andere Arbeitszeit angepasst werden. Der Speiseplan sollte zum Beispiel reichlich kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. Reis, Nudeln, Kartoffeln und Gemüse enthalten. Einige Tipps finden Sie auf dieser Seite. Um über viele Stunden leistungsfähig zu bleiben, raten die Ernährungsfachleute, die Mahlzeiten immer zur gleichen Zeit einzunehmen. Dr. Köhne: „So bleibt wenigstens beim Essen ein bekannter Rhythmus erhalten. Der Körper kommt dann auch besser mit den verschiedenen Arbeitszeiten zurecht.“ Es empfiehlt sich, fünfmal pro Tag etwas zu essen, bei Nachtschicht sogar sechsmal. Lange Abstände zwischen den Mahlzeiten senken den Blutzuckerspiegel. Das macht müde und schlapp. Manche Arbeitnehmer versuchen, die Müdigkeit bei langen Schichten mit viel Kaffee und koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken sowie Zigaretten zu vertreiben. „Zwei bis drei Tassen Kaffee sind im Rahmen einer gesunden Ernährung kein Problem“, meint Dr. Köhne. „Man sollte aber darauf achten, dass der letzte Kaffee spätestens vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen getrunken wird. Übrigens: Je weniger Kaffee man insgesamt trinkt, desto besser ‚wirken‘ zwei oder drei gezielt getrunkene Tassen Kaffee. Kalorienärmer als Cola und Limonade und viel effektiver für die Konzentration sind



Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Früchtetees.“ Wenn in den frühen Morgenstunden endlich der wohlverdiente ‚Feierabend‘ beginnt, brauchen viele Schichtarbeiter noch ein bis zwei Stunden, um abzuschalten. Nach einem kleinen Frühstück und der Zeitungslektüre wird es dann aber Zeit, schlafen zu gehen!

Ein paar Tipps ...

- ▶ Mittag- und Abendessen zur ungefähr gleichen Zeit ist gesünder, als das Essen den wechselnden Arbeitszeiten anzupassen.
- ▶ In der Nachtschicht zwischen 0 und 1 Uhr nachts für einen bekömmlichen Energieschub sorgen.
- ▶ Genügend trinken (z. B. Früchtetees, Wasser, Apfelschorle).
- ▶ Gegen das frühmorgendliche Tief helfen gesunde Snacks (z. B. Apfel, Banane, Vollkornkekse).
- ▶ Nach der Schicht möglichst keine große Mahlzeit mehr zu sich nehmen.
- ▶ Keine Schlafmittel oder Alkohol als Einschlafhilfe nutzen.
- ▶ Verzichten Sie auf Zigaretten vor dem Einschlafen, denn auch Nikotin stört den Schlaf.

Lodernde Leidenschaft in der Freiluft-Küche

Feuer und Flamme für heiße Eisen



Hmm – das schmeckt!

Neben den klassischen Steaks und Würstchen sind Gerichte, die an Spießern zubereitet werden, ein leckeres Highlight bei jeder Grillparty und können stets nach Lust und Laune variiert werden.

Hier ein Vorschlag für Ihre nächste Party in der Freiluft-Küche:

Bunte Grillspieße

(für 4 Personen/2 Grillspieße pro Person)

8 fingerdicke Scheiben Zucchini, 8 Riesengarnelen, 8 daumendicke Maiskolben-Scheiben, 8 Partytomaten, 16 daumendicke Scheiben Schweinefilet, 8 Peperoni, 1 kleine gelbe Paprikaschote, Pfeffer, Salz, 3 EL Olivenöl Limone (z. B. von Brändle), 200 g Joghurt, 150 g Kräuter-Crème-fraîche, 250 g Baguette

Die Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden, mit den übrigen Zutaten abwechselnd auf acht Grillspieße stecken. Ganz leicht einölen, nach Geschmack würzen und von beiden Seiten je 2 – 3 Minuten grillen. Joghurt mit Crème fraîche und 2 EL Olivenöl Limone (bringt einen wunderbar frischen Geschmack) verrühren, leicht nachwürzen und den Dip mit dem Baguette zu den Grillspießen servieren.

Pro Person etwa: 654 kcal (2737 kJ), 49,3 g Eiweiß, 27,1 g Fett, 51,6 g Kohlenhydrate

Endlich ist sie wieder da – die Sommerzeit, in der sich das Leben an der frischen Luft in vollen Zügen genießen lässt. Was gibt es da Schöneres, als mit Familie und Freunden unbeschwert die Freizeit bei einer Grillparty zu verbringen. Wir geben Ihnen Tipps für den richtigen Umgang mit Feuer, Grillgut und Gesundheit.

Rein physikalisch gesehen, ist das Grillen ein Garen mit direkter Hitzeeinstrahlung, bei dem verschiedene Röststoffe entstehen, die das typische Grillaroma hervorrufen. Für die Seele ist Grillen jedoch der Inbegriff von Sommer, Freiheit und ein bisschen Wildnis in der zivilisierten Welt. Zahlreiche Gerichte können auf dem Grill zubereitet werden. Den einen schmecken Wurst und Steak nur richtig gut, wenn sie vom Holzkohलगrill kommen, die anderen sagen, dass Grillgut vom Gas- und Elektrogrill gesünder sei als über offenem Feuer Gegrilltes. Doch egal, für welche Grillvariante Sie sich entscheiden, lecker schmeckt gegrilltes Essen im Sommer immer, außerdem fördert es die Geselligkeit, da jeder etwas zu der gemeinsamen Brutzelei beisteuern kann. Und damit's auch mit den Nachbarn klappt: Laden Sie sie einfach ein zum „zaunüberschreitenden“ Grillvergnügen.

Holzkohle, Gas oder Strom – was grillt am besten?

Der Holzkohलगrill hat die längste „Vorlaufzeit“, bis das Grillgut aufgelegt werden kann. Die Grillkohle muss zuerst zum Glühen gebracht werden und dann wieder ein wenig abkühlen, bis sich eine dünne weiße Ascheschicht auf den Kohlestückchen befindet – dann ist die Hitze perfekt. Zum Anzünden der Grillkohle verwendet man am besten einen zugelassenen Grillanzünder. **Spiritus oder zusätzliche Pressluft oder Sauerstoff sind absolut tabu: Die Gefahr einer Explosion ist zu groß.**

Gas- und Elektrogrill sind schneller startklar, und die Hitze kann besser dosiert werden. Dafür fehlt bei diesen Varianten die Faszination des Feuers, das für viele so wichtig beim Grillen ist. Offene Flammen üben auch eine große Anziehungskraft auf Kinder aus, weshalb die kleinen „Grillmeister“ nie unbeaufsichtigt am Grill hantieren dürfen, auch nicht am Gas- und Elektrogrill. Bei Gasgrills muss darauf geachtet werden, dass die Gasanschlüsse sorgfältig und dicht angeschlossen sind. Lampions und Girlanden gehören auch nicht in unmittelbare Nähe eines Grills, gleich welcher Art.

Schlemmen ohne schlechtes Gewissen – darauf sollten Sie achten

Gegrillt werden kann fast alles, was frisch, also nicht gepökelt oder geräuchert ist: Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Obst oder Brotfladen lassen sich auf dem Grill garen. Das richtige Zubereiten der gegrillten Leckereien ist jedoch das A und O, denn mittlerweile weiß man, dass bei dieser Garmethode auch krebserregende Stoffe entstehen können. Das gilt in erster Linie für Gepökelttes, denn das Nitrit aus dem Pökelsalz kann mit Eiweißstoffen des Fleisches reagieren, es bilden sich krebserregende Nitrosamine. Auch rotes, scharf gegrilltes Fleisch erhöht das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. Ebenfalls tabu sollte das „Ablöschen“ des Grillgutes mit Bier sein, denn bei diesem Vorgang steigen polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe auf, die Krebs fördern können. Und außerdem verdampft das Bier sofort, wenn es auf die Glut trifft, die Einwirkzeit auf das Fleisch ist sowieso viel zu kurz, um den Geschmack zu übertragen.

Leckeres vom Rost

Grillen gehört zu den gesündesten, fett- und kalorienärmsten Garmethoden, die es gibt. Durch die direkte Hitzeeinstrahlung schließen sich sofort die Poren des Grillfleisches. Dadurch gehen weniger wertvolle Vitamine und Mineralstoffe verloren. Das im Grillgut enthaltene Fett schmilzt in der Hitze und tropft aus. Damit das Fett nicht in die Glut tropft und gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, grillen Sie Ihre Leckereien am besten in Aluschalen. Viele Fleisch- und Fischarten lassen sich hervorragend auf dem Grill zubereiten. Würzen Sie Ihr Grillgut immer selbst, denn Sie wissen am besten, welche Gewürze Ihnen schmecken. Kaufen Sie fertig mariniertes Fleisch, erfahren Sie nicht immer alle Inhaltsstoffe, die in der Marinade enthalten sind. Das ist besonders bei Allergikern wichtig. Doch nicht nur Fleisch ist beliebt, immer häufiger landet bei den Anhängern des kulinarischen Freizeitvergnügens auch Gemüse auf den heißen Eisen. Bunte Paprika, rote Tomaten, grüne Zucchini, gelbe Maiskolben und Kartoffeln oder mit Ziegenkäse gefüllte Champignons eignen sich hervorragend zum Garen auf dem Grillrost und sind neben frischen Salaten die ideale Ergänzung zum klassischen Steak oder Hamburger. Und wer in Zeiten von EHEC lieber auf Rohkost verzichtet, der wählt als kalte Beilage zum gegrillten Fleisch- oder Fischgenuss einen grünen Bohnensalat mit kross gebratenem Speck, leckeren Kartoffelsalat, knackigen Rote-Bete-Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Balsamico-Vinaigrette oder einen Salatmix aus gekochtem Gemüse wie Brokkoli, Spargel, Mais, Blumenkohl und Karotten.

Strukturierte Behandlungsprogramme erhöhen Lebensqualität

Diabetes unter Kontrolle

Die Zahl der Diabetiker in Deutschland steigt. Das liegt einerseits an der – erfreulichen – Tatsache, dass wir immer älter, aber leider auch immer schwerer werden. Übergewicht, verursacht durch Fehlernährung und Bewegungsmangel, gilt als Hauptrisikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes vom Typ 2. Früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet, leiden heute sogar Kinder und Jugendliche unter dieser Krankheit, weil auch die Zahl übergewichtiger junger Menschen stetig steigt.

Zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen hat die Bertelsmann BKK darauf reagiert und strukturierte Behandlungsprogramme – die unter dem Begriff BKK MedPlus firmieren – für die Behandlung von Menschen mit Diabetes, sowohl vom Typ 1 als auch 2, aufgelegt.

Ziel einer strukturierten Behandlung

Chronische Erkrankungen erfordern eine besonders gut aufeinander abgestimmte, kontinuierliche Behandlung und Betreuung der Patienten. Andreas Titlbach, Teamleiter Rehabilitation im Hause Bertelsmann BKK: „Daher arbeiten im Rahmen des strukturierten Behandlungsprogramms Diabetes Hausarzt, Therapeut, Ernährungsberater, Fußpfleger sowie viele Experten im ambulanten und stationären Bereich engmaschig zusammen.“ Ein Koordinationsarzt übernimmt hierbei die Abstimmung aller am Genesungsprozess Beteiligten. Persönlich auf den Patienten zugeschnittene Therapiepläne, die sich am neuesten Stand der Wissenschaft orientieren, gewährleisten eine bestmögliche Behandlungsqualität. Andreas Titlbach: „An BKK MedPlus teilnehmende Ärzte und Therapeuten werden zudem speziell geschult und nehmen regelmäßig an Maßnahmen zur Sicherung der Behandlungsqualität teil.“

Aber auch der Patient selbst wird nicht nur in alle Entscheidungen mit einbezogen, sondern ist aufgefordert, an der



Verbesserung seiner Situation aktiv mitzuarbeiten, denn wer seine Krankheit besser versteht und lernt, aktiv mit ihr umzugehen, erhöht seine Lebensqualität. So lernt er in Schulungen und regelmäßigen Gesprächen, aber auch im Austausch mit anderen Patienten, schlechte Gewohnheiten abzustellen und einen gesünderen Alltag zu leben – Schritt für Schritt.

So können Sie teilnehmen

Die Teilnahme am strukturierten Behandlungsprogramm Diabetes ist freiwillig und für Versicherte der Bertelsmann BKK kostenlos. Wenn Sie sich in das Programm einschreiben lassen möchten,

- ▶ sprechen Sie Ihren Arzt auf BKK MedPlus an.
- ▶ lassen Sie sich von ihm bestätigen, dass Ihre Erkrankung Sie zur Programm-Teilnahme berechtigt, und unterschreiben Sie das Teilnahmeformular.
- ▶ Das unterschriebene Original des Formulars sendet Ihr Arzt an die Bertelsmann BKK. Sie und Ihr Arzt behalten jeweils eine Durchschrift.
- ▶ Wir bestätigen Ihnen dann die Teilnahme und senden Ihnen eine neue Versichertenkarte zu.

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.

Bei Fragen steht Ihnen Cornelia Rawe, Kundenberaterin BKK MedPlus, montags unter **05241 80-74048** oder cornelia.rawe@bertelsmann-bkk.de gerne zur Verfügung.

Werden Sie aktiv – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Gute Heilungs-Chancen bei Früherkennung

Hautkrebs – die neue Volkskrankheit?

Bei immer mehr Menschen in Deutschland wurde in den letzten drei Jahren Hautkrebs diagnostiziert. Ein Grund dafür ist das sogenannte „Hautkrebs-Screening“, auf das gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren seit Juli 2008 alle zwei Jahre einen Anspruch haben.

Hautkrebs gehört zu den weltweit häufigsten Krebserkrankungen. In Deutschland erkrankt etwa jeder Achte bis zum Alter von 75 Jahren an Hautkrebs, die Tendenz steigt. Beim Hautkrebs-Screening wird gezielt nach den beiden weißen Hautkrebsarten Basalzellkarzinom (Basaliom) und Stachelzellkrebs (Spinaliom) sowie dem schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom, gesucht. Wird einer dieser drei Tumoren früh erkannt, ist er zu nahezu 100 Prozent heilbar. Hautkrebs kann am gesamten Körper entstehen, sogar im Auge. Beim Hautkrebs-Screening wird deshalb die ganze Haut untersucht.

Testen Sie Ihr Risiko

Bereits in den ersten Lebensjahren eines Kindes entwickelt sich das Risikopotenzial für das maligne Melanom. Ist ein Kind einer hohen UV-Belastung ausgesetzt, entstehen vermehrt Pigmentmale. Menschen mit mehr als 40 Pigmentmalen tragen ein bis zu 15-fach erhöhtes Risiko, an dem bösartigen Tumor zu erkranken. Das maligne Melanom neigt sehr früh dazu, über die Lymph- und Blutbahnen Metastasen zu streuen. Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend verdoppeln oder verdreifachen das Krebsrisiko.

Schützen Sie Ihren Körper

Immer noch steht gebräunte Haut für Gesundheit und Vitalität – ein großer Irrtum, wenn man sich die Zahl der Hautkrebserkrankungen vor Augen hält. Sie schützen Ihr größtes Körperorgan, indem Sie die Mittagssonne meiden und eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen. Tragen Sie schützende Kleidung und bräunen Sie sich nicht in Sonnenstudios. Bei Kindern und Jugendlichen ist Sonnenschutz besonders wichtig.

Individuelle Risiken für Hautkrebserkrankung

- ▶ helle Haut und/oder Sommersprossen
- ▶ blaue oder grüne Augen und blonde oder rote Haare
- ▶ Sonnenbrände in Kindheit und Jugend
- ▶ mehr als 40 Pigmentmale
- ▶ malignes Melanom bei Eltern oder Kindern



Die Heilungs-Chancen der drei häufigsten Hauttumoren

Wird weißer Hautkrebs rechtzeitig erkannt, liegen die Heilungsaussichten beim Basaliom zurzeit bei bis zu 95 Prozent, beim Spinaliom bei nahezu 100 Prozent.

Wird ein malignes Melanom entdeckt, wenn es noch recht klein ist, ist eine Heilung zu fast 100 Prozent möglich. Bei später entdeckten schwarzen Hauttumoren sinken die Heilungs-Chancen rapide. Spät diagnostizierter schwarzer Hautkrebs verläuft fast immer tödlich.

Plus: Regional können wir die Untersuchung zur Hautkrebsfrüherkennung auch in jüngeren Jahren und kürzeren Abständen anbieten:

- ▶ **Baden-Württemberg** (jährlich für alle unter 35 Jahren)
- ▶ **Bayern** (jährlich für alle unter 35 Jahren, bei Hautärzten)
- ▶ **Nordrhein-Westfalen** (alle zwei Jahre für alle ab 20 Jahren, bei Haus- oder Hautärzten)

Unser Service-Center berät Sie gern.



Foto: Fotolia/Yuri Arcurs

Die BKK informiert:

Behandlung im Urlaub

Während eines Urlaubs in der Europäischen Union sollte die ärztliche Behandlung seit Einführung der Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK) ähnlich unproblematisch sein wie in Deutschland. Versicherte der Bertelsmann BKK und vieler anderer Kassen finden die EKVK auf der Rückseite ihrer Krankenversichertenkarte.



Foto: Fotolia/daubig-photo

Mit dieser kombinierten Karte kann der Arzt am Urlaubsort eine Behandlung direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Noch nicht eingeführt worden ist sie lediglich in Bosnien-Herzegowina, Montenegro, Serbien, Tunesien und der Türkei. Hier gilt nach wie vor der Auslandskrankenschein, der von der Internetseite der BKK heruntergeladen werden kann.

Was aber, wenn der Arzt am Urlaubsort die Karte nicht akzeptiert und auf privater Abrechnung besteht? Die Rechnung kann in diesem Falle zwar zu Hause bei der Krankenkasse zur Erstattung der Vertragssätze eingereicht werden, diese sind aber in der Regel deutlich niedriger als die Kosten der

Privatbehandlung. Oder wenn der Urlaub in ein Land führt, mit dem kein Sozialversicherungsabkommen besteht, also weder Karte noch Auslandskrankenschein gelten?

Um in beiden Fällen nicht auf hohen Kosten sitzen zu bleiben, rät die Bertelsmann BKK zum Abschluss einer Urlaubskrankenversicherung. In Kooperation mit der Barmenia Versicherung hält die Bertelsmann BKK mit „BKK Extraplus“ ein entsprechendes Angebot bereit, das zudem die Kosten eines medizinisch notwendigen Rücktransportes beinhaltet.

Doch auch dieser zusätzliche Schutz deckt nicht immer alle Risiken. Bitte prüfen Sie daher Belege, die Ihnen der Behandler am Urlaubsort vorlegt, vor der Unterschrift gründlich. Denn vermehrt zeigen Gespräche mit Urlaubern, dass „schwarze Schafe“ Notsituationen ausnutzen und stark überhöhte Behandlungskosten in Rechnung stellen. Hier ist auch die Erstattung durch eine Urlaubskrankenversicherung in der Regel nicht in vollem Umfang möglich.

Tipp: Reiseimpfungen, die als Mehrleistung von der Bertelsmann BKK getragen werden, mindern das gesundheitliche Risiko auf Reisen zusätzlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Service-Center der Bertelsmann BKK unter **05241 80-74000** oder unter **www.bertelsmann-bkk.de/reise**.



Quelle: Trattlerhof/Bad Kleinkirchheim

Aktiv und erholt in den „Nocky Mountains“

Wellness- und Genussstage

Im alpinen Herzen Kärntens liegt Bad Kleinkirchheim – oder auch „BKK“, wie Kenner sagen. Jeder, der sich dorthin auf den Weg gemacht hat, taucht sofort ein in eine saftige Wiesenlandschaft mit vielen klaren Seen in nahezu pollenfreier Höhenluft – Wellness pur für Körper und Seele. Wer dann Lust bekommt, aktiv zu werden, den erwartet ein breites Sportangebot mit Tennis, Reiten, Golfen, Wandern und Mountainbiken in den nahen „Nocky Mountains“.

Urlaub im Trattlerhof

Inmitten dieser malerischen Umgebung steht das 4-Sterne-Hotel Trattlerhof, welches mit immer neuen Ideen für einen erlebnisreichen Aufenthalt überrascht. So bekommen Sie zum Beispiel während der „Auszeit-Tage“ von Experten neue Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag und eine bessere „Work-Life-Balance“ praktisch vermittelt. Oder Sie machen sich während der „Glücks-Tage“ auf Ihren Weg ins Glück, begleitet von einem Gesundheitspsychologen und einem Qigong-Lehrer.

Die „Brot-&-Wein-Tage“ stehen für Weinverkostung, ein Degustations-Menü, Geschichten über den Wein und eine spirituelle Wanderung mit Brotbacken beim Bauern. Neben diesen und anderen attraktiven Pauschalangeboten bietet der Trattlerhof einen großen Wellnessbereich, einen eigenen Reitstall, Fahrten mit Oldtimer-Steyr-Traktoren, Kochkurse und vieles mehr für wunderbare Urlaubstage. Die Zimmer und Suiten im Trattlerhof sind im alpenländischen Stil eingerichtet, meistens mit Balkon und Panoramablick auf die umliegenden Berge. Im Restaurant genießt der Gast traditionelle Küche und kreative Spezialitäten.

Weitere Informationen

... über den Trattlerhof und seine Angebote (z. B. Auszeit-Tage und Brot-&-Wein-Tage) unter **Tel. 0043 4240 8172** oder auf **www.trattlerhof.at**.

... über einen Urlaub in den Alpen unter **Tel. 04164 908340** oder auf **www.alpenjoy.de**

Zu gewinnen

Gewinnen Sie einen 5-tägigen Aufenthalt für zwei Personen im Hotel Trattlerhof in Kärnten. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Wer fühlt sich im 4-Sterne-Hotel Trattlerhof besonders wohl?

- A) Stubenhocker
- B) Familien, Aktivurlauber, Romantikbegeisterte
- C) Putzteufel

Unter allen Einsendern verlost die Bertelsmann BKK gemeinsam mit dem Trattlerhof einen 5-tägigen Aufenthalt für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Halbpension!
Viel Glück!

Bitte senden Sie Ihr Lösungswort samt vollständiger Adresse bis zum **31. Juli 2011** an die Bertelsmann BKK: **gesundheit@bertelsmann-bkk.de** oder per Post an: Bertelsmann BKK, Stichwort Trattlerhof, Postfach 1 70, 33311 Gütersloh

Rückblick: Alpenresort Schwarz in Mieming, Tirol

Malte Kruber aus Köln gewinnt Kurzurlaub aus der Verlosung von Alpenjoy und Bertelsmann BKK in der Ausgabe 1-2011. Er darf sich über 3 Tage für 2 Personen in einem der besten Wellnesshotels Österreichs freuen. Alpenjoy und die BKK gratulieren und wünschen viel Vorfreude.



Anschriften

INTENSIVkinder zuhause e. V.

Swantje Rüß
Goerdelerstr. 80
21031 Hamburg
Tel./Fax: 040 79685948
E-Mail: info@intensivkinder.de
Internet: www.intensivkinder.de

Deutsche Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta-Betroffene e. V.*

Bei den Mühlen 82
20457 Hamburg
Tel.: 040 69087-200
(Mo., Di. 9–13, Do. 13–16.30 Uhr)
Fax: 040 69087-199
E-Mail: info@oi-gesellschaft.de
Internet: www.oi-gesellschaft.de

*umgangssprachlich Glasknochen genannt, denn die Knochen der Betroffenen brechen ähnlich schnell wie Glas. Rein statistisch gesehen schätzt man in Deutschland die Zahl der Betroffenen auf 4.000 bis 6.000 Menschen, die mit dieser erblich bedingten Störung leben.

Polyneuropathie (PNP) Interessengemeinschaft der Selbsthilfegruppen Deutschland

SHG – Polyneuropathie Augsburg
Anneliese Kindig
Rauwolffstr. 8
86152 Augsburg
Tel.: 0821 313116
E-Mail: a.kindig@web.de
Internet: www.pnp-shg.de

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

Buch-Tipp



„WANDERBARES Deutschland“ 2011

Das Jahresmagazin mit den schönsten Zielen für Genusswanderer

vom Deutschen Wanderverband, Sonderheft der Reihe WANDERWELTEN, broschiert (172 S.), ISBN: 4197105405901, 5,90 €. Das Magazin kann auch im Einzelversand zzgl. 2,90 € Versandkosten direkt beim Deutschen

Wanderverband bestellt werden: Tel.: 0561 93873-0 oder E-Mail: info@wanderverband.de

7.500 km Wanderwege in Deutschland garantieren nicht nur schönste Naturerlebnisse, sie sind oftmals Begegnungen mit Kultur, Geschichte, aber auch interessanten Inszenierungen wie z. B. mit Kneipp-Arealen. Egal, ob Sie Tagestouren, Rundwanderwege, Themen- oder Weitwanderwege favorisieren, Wandern wird mit diesem Magazin zum Genuss. Interviews und detaillierte Erläuterungen zur richtigen Ausrüstung komplettieren den Inhalt.



Hauptsache gesund?

Ethische Fragen der Pränatal- und Präimplantationsdiagnostik

von Hille Haker, Kösel Verlag, gebunden (272 S.), ISBN: 978-3-466-36871-6, 19,99 €.

Von vorgeburtlichen Untersuchungen erhoffen sich werdende Eltern die Bestätigung, dass ihr Kind gesund zur Welt kommen wird. Wird diese Hoffnung jedoch enttäuscht und müssen sie sogar zwischen Leben und Tod entscheiden, geraten Betroffene in einen Konflikt, auf den die wenigsten vorbereitet sind. Obwohl ihnen niemand die Verantwortung für ihre Entscheidung abnehmen kann, ist es Ziel dieses Buches, Schwangere und Paare mit diesem Konflikt nicht allein zu lassen. Medizinischen und beratenden Fachleuten kann es helfen, ihr Handeln zu reflektieren.

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, in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann BKK, Gütersloh.

Redaktion und Lektorat: Karin Grochowiak (Chefredakteurin), Ursula Vetter, Dagmar Oldach

Redaktion der Bertelsmann BKK: Christian Radtke, Tel. 05241 80-74016, Fax 05241 972680-37, christian.radtke@bertelsmann-bkk.de

Sekretariat: Laura Frank

Artdirector: Martin Grochowiak

Layout: Joachim Faudt

Bildnachweis (soweit nicht anders angegeben): AGIS-Archiv; Bertelsmann BKK; Verlag und Vertrieb: AGIS Verlag GmbH, Geschäftsleitung: Karin Grochowiak, Beda Sellung

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

Druck: Weiss-Druck, Monschau

© AGIS Verlag GmbH

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

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik oder dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

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

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels in der letzten GESUNDHEIT:

VORSICHT GLUECKSSPIEL





Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–18 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Einfach anrufen und den Lösungssatz unter Nennung Ihres Namens und Ihrer Adresse an unsere Gewinn-Hotline **01378 40504-6** durchgeben bis zum **31.7.2011**. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem dt. Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

3 x „Dynair® Pro“- Trainingskissen

der Firma TOGU im Wert von jeweils ca. 92,50 €

Im „Dynair® Pro“-Ballkissen aus dem Hause TOGU stecken zwei Geräte in einem: Das dynamische Kissen ist mit einer stabilen Platte kombiniert und beidseitig verwendbar – für noch mehr Gleichgewichtsübungen. Dank der Luftfüllung lässt es sich stufenlos und individuell einstellen. So werden Koordination, Gleichgewicht und Stabilität kontinuierlich gesteigert und trainiert. Dynair® Pro kommt beim Training sowie in Therapien zum Einsatz und dient der Vorbeugung von Verletzungen. Weitere Infos unter: www.togu.de

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir:

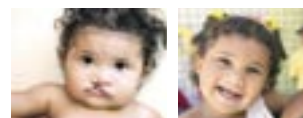
Buch der Bibel	▽	math. Grenzwert	▽	spanisches Reisgericht	▽	▽	Feuerkröte	ätzende Flüssigkeit	englisch: bei	Vorname von Kopernikus	▽	
10							Wickelkleid der Inderin	▷	▽			
Wohnsitz des Papstes		falsch, gelogen		Skandal	▷					niederträchtig		
Verpackung	▷	▽				6	Rednerpult		englisch: gehen	▷	▽	
kurz für: an das	▷		9	ein Orientale			Hunderrasse	▷				
tropische Schmarotzerpflanze				Aussicht, Rundumblick	▷						1	
2							Abschiedsgruß	▷		fleißig		
Laubbaum	▷				13		Insektenlarve		gefrorenes Wasser	▷	▽	
Initialen Rushdies	▷			Fortsetzungsreihen			Schleimstoff	▷			5	
Bienenzüchter	mit Hilfe von, durch	Gewürzkorn	▷						kleiner Teil eines Textes		Rufname von Pacino	▽
12												
14							Wandverkleidung		großer kasachischer See	▷	▽	
Hunnenkönig (5. Jh.)		monoton, öde		mexikanischer Agavenschnaps	▷							7
3							dt. Antiterror-einheit (... 9)	▷				16
Stiege	▷								Haustier der Lappen		Fremdwortteil: doppelt	▷
4												
15				Kfz-Z. Speyer	▷		roter Edelstein	▷				
kleine Stützsäule				Bergweg	▷					Unternehmensform	▷	
8												
aufhäufen	▷									indischer Singvogel	▷	

Sonderpreis: 1 Agravic Trolley-Set von Stratic

bestehend aus einem 2-Roller-Set in drei Größen (447 €), einem Kleidersack (135 €), einer Combibox (89,95 €) und einem faltbeutel (29,95 €)

Diese extrem leichten Weichgepäckstücke machen das Reisen zum „Easy Going“-Erlebnis und bewahren alles übersichtlich, griffbereit und geschützt auf. Weitere Infos unter: www.stratic.de.

Zum zweiten Mal unterstützt der Kofferhersteller Stratic übrigens die internationale Hilfsorganisation „Operation Smile“ aus den USA, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kindern mit Gesichtsanomalien das Lachen zurückzugeben. Mehr Infos unter: www.operationsmile.org.



Operation Smile: Beatriz aus Brasilien

LÖSUNG:

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

Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Jeweils ein „LowFett 30 – das große Kochbuch“ geht an Tina Marx, Paderborn, Amynata Faye, Rheda-Wiedenbrück, Gaby Kapp, Mönchengladbach

Sie weiß, was sie tut.
Wir auch.

Keine Krankenversicherung ist mit Ihrer Arbeitswelt besser vertraut als die Betriebskrankenkassen. Sie wissen, welchen Gesundheitsschutz Sie in Ihrem Arbeitsumfeld wirklich brauchen. Nicht umsonst vertrauen Millionen Arbeitnehmer und ihre Familien der BKK. Weitere überzeugende Argumente behandeln wir unter: www.bkk.de

Die Betriebskrankenkassen.

Ihre Gesundheit ist unser Job.

