

# Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

62. Jahrgang Nr. 3  
Oktober 2011  
ZKZ 43016 · 28



Neuer  
Verwaltungsrat  
bei der BKK

Erweiterte Vorsorge-  
leistungen für Kinder  
und Jugendliche

Deutschlandweites  
Bündnis gegen  
Depression

**Auch 2012  
ohne  
Zusatzbeitrag.  
Ihre BKK.**

**Bertelsmann BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



BMBF – Foto: Wolfgang Scholten

## BMBF startet Bürgerdialog „Hightech-Medizin“: Welche Gesundheit wollen wir?

Diese Frage steht im Mittelpunkt des Bürgerdialogs des Ministeriums für Bildung und Forschung. Unter [www.buergerdialog-bmbf.de](http://www.buergerdialog-bmbf.de) können Bürgerinnen und Bürger sich über das Thema informieren – und mit Wissenschaftlern und Politikern diskutieren, welche Chancen Hightech-Medizin bietet, aber auch, welche Risiken und Unwägbarkeiten damit verbunden sind. Gewinnen Sie Einblick und reden Sie mit:

[www.buergerdialog-bmbf.de](http://www.buergerdialog-bmbf.de)

# Inhalt

## Unternehmensnachrichten

Neuer Verwaltungsrat .....	04
Neue Gesichter bei der BKK .....	06
Satzungsnachtrag .....	19

## Gesundheit

Bluthochdruck-Projekt gestartet .....	07
Die BKK-Aktivwoche 2012 .....	08
Zahnärztliche Vorsorge wahrnehmen .....	08
Vorsorge für Kinder und Jugendliche ausgebaut .....	09
Bündnis gegen Depression .....	14
Jetzt gegen Grippe impfen .....	19

## Aktuelles

BFD – Bundesfreiwilligendienst .....	10
Gut versorgt rund um die Geburt .....	12
Quo vadis PKV? .....	18
Termine Rentenberatung .....	18

## Reisen

Urlaub mit Pflegebedürftigen .....	16
Aktiv und entspannt: Golf & Wellness .....	20

## Ratgeber

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

## Gewinn-Rätsel

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

neue Gesichter haben wir in der BKK und im Verwaltungsrat. Denn zum einen wachsen wir dank attraktiver Angebote stetig und haben daher unser Service-Team verstärkt, zum anderen hat mit der Sozialwahl eine neue Amtsperiode des Verwaltungsrats begonnen, des Lenkungsgremiums Ihrer BKK.

Für die neue, bis 2017 laufende Amtsperiode des Verwaltungsrates engagieren sich erneut 34 Betriebsräte und Führungskräfte aus den verschiedenen Bereichen von Bertelsmann.

Wir freuen uns, dass auch unter dem neuen Verwaltungsrat – dem ja weiterhin viele bekannte Vertreter der letzten Amtsperiode angehören – weiter auf Kontinuität gesetzt wird. So sieht der neue und alte Vorsitzende Michael Aust die Bertelsmann BKK als einen wichtigen Bestandteil der partnerschaftlichen Unternehmenskultur von Bertelsmann. Ein Großteil der Mitarbeiter vertraue der BKK ihren Krankenversicherungsschutz an, da sie von der Leistung und dem Service überzeugt sind. Dieses Niveau zu halten beziehungsweise gezielt auszubauen, sieht er als Aufgabe des Managements, bei der der neue Verwaltungsrat aktiv unterstützen wird.

Sie können daher darauf vertrauen, dass Ihre Bertelsmann BKK auch in Zukunft ein verlässlicher Partner sein wird. Durch den Einnahmeüberschuss in 2010 und ein ebenfalls positiv verlaufendes erstes Halbjahr 2011 sind wir gut gewappnet, um auch 2012 hochwertige Leistungen und den gewohnten persönlichen Service ohne Zusatzbeitrag bieten zu können. Das Leistungsangebot haben wir mit dem deutschlandweiten Programm „Clever für Kids“ aktuell sogar noch ausgebaut. Besonders erfreulich, dass hiervon die Kinder und Jugendlichen profitieren, denn bei ihnen sind die Beitragsgelder zukunftsicher investiert und werden sich hoffentlich in Form niedrigerer Leistungsausgaben verzinsen.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und einen herrlichen Herbst. Bleiben Sie gesund.

Two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'W. Diembeck' and the signature on the right is 'T. Johannwille'.

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK



## Neuer Verwaltungsrat bei der Bertelsmann BKK

### Gütersloh

Am 21.7.2011 fand in Gütersloh die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrates der Bertelsmann BKK statt. In seinem Amt als Vorsitzender bestätigt wurde Arbeitgebervertreter Michael Aust, Leiter der Abteilung Arbeitsrecht und Koordination Personalarbeit Inland (ZPJ) im Corporate Center der Bertelsmann AG.

Als neuer Stellvertreter fungiert Helmut Gettkant, Betriebsratsvorsitzender bei Mohn Media. Vorgänger Erich Ruppik, Vorsitzender des Konzernbetriebsrats der Bertelsmann AG, kandidierte aus Altersgründen nicht mehr. Die beiden Vorsitzenden wurden einstimmig gewählt und bedankten sich für das Vertrauen. Darüber hinaus wurden die Mitglieder des Grundsatz-, Finanz- und Widerspruchsausschusses gewählt.

### Positives Fazit

Vor Einführung des neuen Verwaltungsrates trat der amtierende Verwaltungsrat zu seiner letzten Sitzung zusammen. Er verabschiedete einen Satzungsnachtrag, mit dem die Regelungen zur Kostenerstattung verbessert wurden, informierte sich über die aktuelle Lage der BKK, nahm die Jahresrechnung des Geschäftsjahres 2010 ab und entlastete den Vorstand.

Es folgte ein Rückblick des bisherigen und neuen Vorsitzenden Michael Aust auf das abgelaufene Jahr und auf die wesentlichen Themen der vergangenen Amtsperiode: „Der Überschuss der Einnahmen von 1,2 Mio. € im letzten Geschäftsjahr zeigt, wie gut unsere BKK aufgestellt ist“, sagte Aust. „Sie gehört somit zweifelsohne zu den gesunden Krankenkassen in Deutschland und kann auch in Zukunft im Wettbewerb hervorragend bestehen.“ In der abgelaufenen Amtsperiode hätten sich die Anforderungen an die BKK verändert wie in kaum einer Amtsperiode zuvor. „Die gemeinsame Aufgabe von Verwaltungsrat und Vorstand war es, die BKK richtig zu positionieren, zukunftsfähig zu machen und die Mehrwerte für Versicherte und das Unternehmen zu sichern“, so Aust weiter.

### Vorausschauende Finanzpolitik

Als größte Herausforderung bezeichnete Michael Aust das zum 1. Januar 2009 in Kraft getretene, sogenannte Wettbewerbsstärkungsgesetz. Es habe den einheitlichen Beitragssatz für alle Krankenkassen gebracht sowie den Gesundheitsfonds, in dem alle Beiträge gesammelt und je nach Bedarf wieder an die Kassen ausgeschüttet werden. Damit sei nach mehr als 50 Jahren der Preisvorteil der Bertelsmann BKK in Form eines niedrigen Beitragssatzes weggefallen. Seither könne sich die Bertelsmann BKK ausschließlich mit ihrem Leistungs- und Serviceangebot sowie dem Verzicht auf einen Zusatzbeitrag von anderen Kassen abheben. Aust: „Dies ist ihr auch aufgrund der engen Zusammenarbeit von Verwaltungsrat und Vorstand gelungen. Über die Strategie der Bertelsmann BKK haben diese Gremien intensiv diskutiert und sind zu überzeugenden Lösungen gekommen. Eine vorausschauende Finanzpolitik und Maßnahmen zur Kostenbegrenzung sorgten für die nötige Stabilität.“

Als Beispiele für die Leistungsangebote der BKK nannte Michael Aust den gezielten Ausbau von Behandlungsangeboten für verschiedene Patientengruppen. In diesem Zusammenhang erwähnte er die zusammen mit anderen namhaften Betriebskrankenkassen erfolgte Gründung der Gesellschaft für Wirtschaftlichkeit bei Krankenkassen, die GWQ Serviceplus AG, die der BKK wichtige Kostenvorteile beim Einkauf hochwertiger Arznei- und Hilfsmittel ermöglicht.

### BKK ist wichtiger Bestandteil der Unternehmenskultur

Wichtigste Meilensteine im Kundenservice waren nach Angaben von Aust in der Amtsperiode des bisherigen Verwaltungsrates die Eröffnung einer Geschäftsstelle bei RTL in Köln und die neue Organisation in der Zentrale in Gütersloh mit einem Service-Center, das den Kunden qualifizierte Beratung bei erweiterten Öffnungszeiten bietet.

Hinsichtlich der Gesunderhaltung von Mitarbeitern und Versicherten hätten die Bertelsmann AG und die BKK die Initiative

**Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK**

Amtsperiode 2011-2017

**Versicherten-Vertreter**

Mitglieder und Stellvertreter

Name	Firma
Gettkant, Helmut (stv. Vorsitz)	Mohn Media, Betriebsratsvorsitzender
Stellvertreter: Nürnberger, Mathias; Buchholz, Günter	
<b>Keil, Horst</b>	Arvato I, customer services/healthcare Gütersloh, Betriebsratsvorsitzender
Stellvertreter: Lykopoulos, Antonios; Meyer, Heinrich	
<b>Dolensky, Thomas</b>	arvato Hightech EMEA OWL, Betriebsratsvorsitzender
Stellvertreter: Wenzel, Siegfried; Liebezeit, Manuela	
<b>Willikonsky, Heinz</b>	Der Club Bertelsmann, Betriebsratsvorsitzender
Stellvertreter: Becker, Ines; Fröhlich, Petra	
<b>Rieckhaus, Guido</b>	Bertelsmann AG, Corporate Center, Betriebsratsvorsitzender
Stellvertreter: Schuster, Joachim; Horch, Sergej	
<b>Henkenherm, Andrea</b>	Arvato Systems, stellvertretende Betriebsratsvorsitzende
Stellvertreter: Schneider, Ursula; Meinhold, Joerg	
<b>Richter, Peter</b>	Mohn Media, Vertreter der Gewerkschaft Verdi
Stellvertreter: Schierl, Ulrike; Glaubrecht, Andreas	

**Arbeitgeber-Vertreter**

Mitglieder

Name	Firma
Aust, Michael (Vorsitz)	Bertelsmann AG, Corporate Center, Leiter der Abteilung Arbeitsrecht und Koordination Personalarbeit Inland
<b>Bloch, Siegfried</b>	arvato systems, Leitung Personal
<b>Kamp, Corinna</b>	arvato media, Personalleiterin
<b>Königs, Dirk</b>	RTL Television, Leiter Personalservices
<b>Sonnabend, Dr. Wolfgang</b>	Bertelsmann AG, Bereichsleitung arvato, Personalleiter
<b>Velte, Wilfried</b>	Mohn Media, Kaufmännischer Leiter
<b>Sangs, Heribert</b>	Bertelsmann AG, Corporate Center, Leiter Zentrale Bildung
Stellvertreter	
Uhr, Wilfried	Bertelsmann Stiftung, Senior Vice President Personal und Organisation
Schipper, Jörn	arvato digital services, Personalleiter
Marquardt, Ulf	Mohn Media, Personalleiter
Heinemann, Dr. Klaus	arvato, Personalleiter
Lorenz, Rainer	Prinovis Nürnberg, Personalleiter
Steinert, Frank	Random House, Personalchef

„BeFit“ gegründet. Mit Gesundheits-Checks, Präventionsangeboten, Analysen und Beratung habe die Bertelsmann BKK hier einen wesentlichen Beitrag geleistet. Auf politischer Ebene führte Aust die Reform der BKK-Verbände als ein weiteres wichtiges Anliegen der vergangenen Jahre an. Dazu hätten erstmalig die Vorsitzenden des Verwaltungsrates der Bertelsmann BKK auch im Verwaltungsrat des BKK-Landesverbandes Einfluss genommen.

„Die Bertelsmann BKK ist ein wichtiger Bestandteil der partnerschaftlichen Unternehmenskultur von Bertelsmann“, resümierte Michael Aust. „Ein Großteil der Mitarbeiter vertraut der BKK ihren Krankenversicherungsschutz an, da sie von der Leistung und dem Service überzeugt sind. Dazu hat die Vernetzung der BKK im Unternehmen, auch durch die Kolleginnen und Kollegen des Verwaltungsrates, beigetragen.“ Dieses Niveau zu halten, beziehungsweise gezielt auszubauen, sei die Aufgabe des Managements. Der neue Verwaltungsrat werde die BKK dabei begleiten. Aust: „Mein Dank gilt neben der BKK-Belegschaft auch den Kolleginnen und Kollegen, die sich in den vergangenen Jahren im Verwaltungsrat für die BKK engagiert haben.“



**Helmut Gettkant**



**Michael Aust**

Michael Aust dankte insbesondere Erich Ruppik. „In den vergangenen sechs Jahren hat Erich Ruppik sich für eine erfolgreiche Weiterentwicklung der Bertelsmann BKK als Dienstleister für Gesundheit im Unternehmen zum Wohle für Mitarbeiter und Firmen eingesetzt und viele Impulse für neue Ideen gegeben“, sagte Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK.

## Neue Gesichter bei der BKK



**Neu im BKK-Team: Maria Himmerich, Linda Specht, Janine Palsherm, Jennifer Certa und Claudia Paul**

Am 1. September haben Janine Palsherm und Linda Specht ihre Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte in der BKK in Gütersloh begonnen. „Wir setzen damit weiter intensiv auf eigene Nachwuchsarbeit. Beide werden im Laufe der dreijährigen Ausbildung alle Bereiche der betrieblichen Krankenversicherung, vom Kundenservice rund um Leistung und Versicherung bis hin zum Arbeitgeberservice

in Beitrags- und Versicherungsfragen, kennenlernen“, freut sich Thomas Johannwille, für die Ausbildung zuständiges Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK.

Ihre dreijährige Ausbildung erfolgreich beendet hat hingegen Franziska Havel. Sie verstärkt nun das Service-Team Arbeitgeber.

Wir freuen uns, mit Claudia Paul eine erfahrene Mitarbeiterin für das Fallmanagement im Service-Team Rehabilitation gewonnen zu haben. Sie übernimmt die Aufgaben von Christiane Pauli, die in das Service-Team Arbeitgeber wechselt.

Ebenfalls neu im BKK-Team sind Jennifer Certa und Maria Himmerich. Jennifer Certa hat im Sommer ihre Ausbildung bei der IKK sehr erfolgreich abgeschlossen und unterstützt nun bei uns die Service-Teams Mitgliedschaft und Leistungen. Maria Himmerich hat bereits ein Jahr Berufserfahrung bei der AOK gesammelt und verstärkt seit Anfang August als Kundenberaterin das neue Service-Center.

### Kundenservice

## Das neue Service-Center

**Im Juli hat unser neues Service-Center in Gütersloh als zentrale Anlaufstelle für die Kundenberatung die Arbeit aufgenommen. Im letzten Kundenmagazin haben wir ausführlich berichtet. Mittlerweile sind drei Monate vergangen. Ein guter Zeitpunkt also, um nach Ihren ersten Erfahrungen zu fragen.**

Hatten Sie seit Juli Kontakt mit Ihrer BKK? Telefonisch oder persönlich? Haben Sie die Verbesserungen bereits bemerkt? Wir würden uns freuen, wenn Sie uns sagen, wie Ihnen die neue Organisation gefällt. Mailen Sie an [sarah.lehmann@bertelsmann-bkk.de](mailto:sarah.lehmann@bertelsmann-bkk.de) oder rufen Sie uns an unter 05241 80-74047 (Sarah Lehmann). Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Folgende Verbesserungen haben wir im Zuge der Neuorganisation für Sie durchgeführt: Anstelle der Telefonzentrale,

in der Ihre Anrufe in erster Linie angenommen und weitergeleitet wurden, erreichen Sie nun bereits im ersten Kontakt mit der BKK das mit qualifizierten Kundenberatern besetzte Service-Center, das Ihnen in allen Fragen zu unseren allgemeinen Leistungen oder Ihrem Versicherungsverhältnis weiterhelfen kann. Zugleich haben wir die Öffnungszeiten deutlich ausgedehnt und sind nun von Montag bis Freitag durchgehend von 8 bis 17 Uhr für Sie erreichbar. Und auch personell haben wir unser Beratungsteam verstärkt, um so immer ausreichend Zeit für eine umfassende Beratung zu haben. Mit all diesen Maßnahmen wollen wir Ihre Zufriedenheit mit unserem Service weiter ausbauen. Getreu unserem Anspruch:

**Das höchste Gut verdient die beste Leistung.**

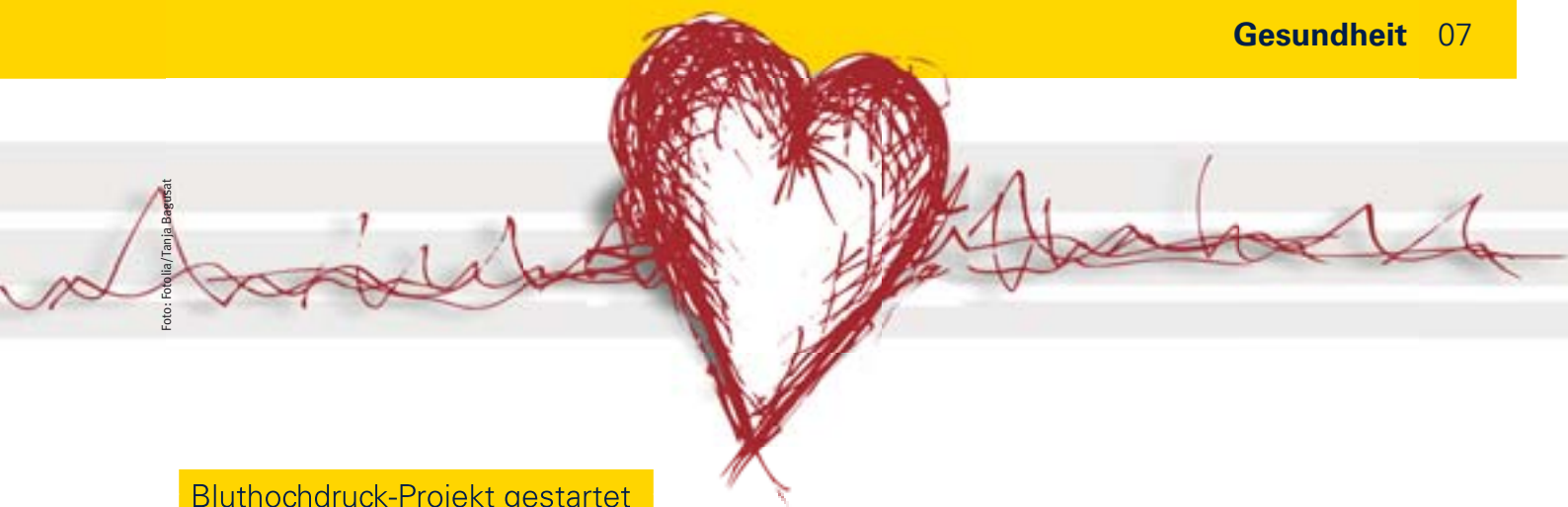


Foto: Fotolia/Tanja Baerisat

Bluthochdruck-Projekt gestartet

## Gemeinsam und aktiv gegen den Druck!

In Deutschland weisen 44 % der Frauen und 51 % der Männer im Alter von 18–79 Jahren einen erhöhten Blutdruckwert auf, Tendenz steigend. Sie tragen mit Werten über 140/90 mmHg ein immenses Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall. Optimal wäre ein Wert, der 120/80 mmHg nicht übersteigt.

Kategorie	Systolisch*	Diastolisch*
Optimal	<120	<80
Normal	120–129	80–84
Hoch/normal	130–139	85–89
Stufe 1: Hypertonie (leicht)	140–159	90–99
Stufe 2: Hypertonie (mittel)	160–179	100–109
Stufe 3: Hypertonie (stark)	>180	>110
Isolierte systolische Hypertonie	>140	<90

Grafik: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

\*Die **Systole** (das Zusammenziehen) ist die Anspannungs- und Auswurfphase des Herzens, im Gegensatz zur Diastole, der Entspannungs- und Füllungsphase. Bei der Systole wird das Blut aus der linken und der rechten Herzkammer herausgepresst. (Quelle: Wikipedia)

Das Tückische: Der erhöhte Bluthochdruck – auch Hypertonie genannt – bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Dies hat verheerende Folgen, die von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen, Nierenversagen oder Veränderungen der Netzhautgefäße bis zur Arteriosklerose reichen.

**Dabei lässt sich der Blutdruck allein durch einen gesunden Lebensstil schon um bis zu 20 mmHg entscheidend senken – und das ganz ohne teure Medikamente.**

Zu einem gesunden Lebensstil gehört eine vitaminreiche Ernährung mit wenig Salz, Normalgewicht, regelmäßige Bewegung, nicht zu viel Stress und natürlich Nichtraucher. Auf dem Wege hierhin möchten wir interessierte Kunden – zunächst als Pilotprojekt in der Region Gütersloh – unterstützen und haben dazu ein qualifiziertes Präventionsprojekt entwickelt.

Judith Finke, verantwortliche Mitarbeiterin für das Gesundheitsförderungsprogramm bei der BKK: „Ziel ist es, Lebensgewohnheiten zu optimieren und so aktiv und dauerhaft den Blutdruck zu senken. In dem 3,5-monatigen Projektzeitraum von Ende August bis Mitte Dezember werden die Teilnehmer intensiv und individuell von unseren fachkundigen Trainern betreut und nehmen an eigens für sie initiierten Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungskursen in Gütersloh teil. Abgerundet wird das Programm durch regelmäßige Treffen der Teilnehmer, Gesundheits-Checks, Vorträge und Nichtraucherseminare. Außerdem erhalten die Teilnehmer entsprechende Stempel im Bonuspass der Bertelsmann BKK.“

Interessierten Kunden anderer Regionen, die bereits Bluthochdruck aufweisen, empfehlen wir unsere **Aktivwochen-Angebote** zu **Herz & Kreislauf** und **Stress & Entspannung** (s. Folgeseite).

Zudem empfehlen wir allen, die etwas für ihr Herz-Kreislauf-System tun wollen, unsere neuen Broschüren „Fit & Gesund“ und „Guten Appetit“ Sie erhalten diese ebenfalls bei den auf Seite 8 genannten Adressen.

Informationen und Tipps erhalten Sie auch unter **[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)**.



Im August hat **Judith Finke** die Verantwortung für den Bereich Gesundheitsförderung übernommen. Sie hat an der Universität Bielefeld ihr Studium „Health Communication“ der Fakultät für Gesundheitswissenschaften erfolgreich absolviert und während des Studiums bereits vielfältige Erfahrungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei der BKK und bei der Bertelsmann AG gesammelt. Judith Finke: „Gesundheit ist für mich eine Herzensangelegenheit und andere Menschen bei der Förderung ihrer Gesundheit zu unterstützen eine wichtige und schöne Aufgabe.“

Volle Kraft voraus!

## Die BKK-Aktivwoche 2012

**Höchstleistungen werden nicht nur im Sport, sondern auch im Berufsleben verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Seele in gesunder Balance sind. Die Bertelsmann BKK hat daher auch im neuen Jahr mit den BKK-Aktivwochen wieder ein attraktives Angebot für alle, die in Sachen Gesundheit und Fitness aktiv werden wollen.**

In 130 Programmen in 64 Orten in ganz Deutschland stehen spezielle Gesundheitsthemen wie Stressreduktion, Venenleiden, Stärkung des Rückens oder des Herz-Kreislauf-Systems im Mittelpunkt. Sie wenden sich gezielt an Menschen, die gerade erst die Gesundheitsvorsorge für sich entdecken – oder bereits Erfahrung haben und sich weitere Impulse wünschen. Immer geht es um den Zugang zu neuen körperlichen, seelischen und sozialen Ressourcen für ein stabiles Wohlbefinden.

Von Usedom oder Wyk auf Föhr über Bad Reichenhall bis Garmisch-Partenkirchen – bereits die ausgewählten Kurorte selbst wirken stimulierend auf Leib und Seele. Niveauevolle Hotels, Gesundheitszentren oder Kliniken bilden den Rahmen für die Aktivwoche. Hinzu kommen bewährte und



innovative Methoden, die den ganzheitlichen Menschen im Blick haben. Der Erfolg dieses Konzeptes ist spürbar und wird regelmäßig kontrolliert.

**Nähere Informationen enthält der Aktivwochen-Katalog 2012**, der ab Anfang November bei der BKK erhältlich ist. Oder nutzen Sie den Online-Katalog unter [www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche](http://www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche).

### Der BKK-Zuschuss

Wir unterstützen Ihre Initiative zur Gesundheitsvorsorge und beteiligen uns an den Kosten der BKK-Aktivwoche mit einem **Zuschuss** von 160 € für Erwachsene bzw. 110 € für Kinder ab 6 Jahren im Familienprogramm.

Wurde in 2011 bereits ein Aktivwochen-Zuschuss gewährt, ist ein erneuter Zuschuss in 2012 im Rahmen der für alle Krankenkassen geltenden Präventionsrichtlinie jedoch nur zulässig, sofern Sie eine Aktivwoche mit einem anderen Themenschwerpunkt wählen.

## Maximalen Zahnersatz-Zuschuss sichern

Die Bertelsmann BKK erhöht den Zuschuss für Zahnersatz, wenn sowohl die Zahnpflege als auch die **zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung** regelmäßig nachgewiesen werden können. „Bereits für den Nachweis der letzten 5 Jahre erhöht sich der Festzuschuss auf 20 %. Den maximalen Festzuschuss in Höhe von 30 % gibt es dann bei Nachweis der letzten 10 Jahre“, erläutert Nicole Meise aus dem Service-Team Zahnmedizin der Bertelsmann BKK.

Regelmäßig heißt: für Erwachsene ein Zahnarztbesuch im Kalenderjahr, für Jugendliche hingegen ein Besuch pro Kalenderhalbjahr. Der Zahnarzt dokumentiert die Vorsorgeuntersuchung **im zahnärztlichen Bonusheft**. **Sofern Sie ein solches Heft nicht haben, erhalten Sie es bei Ihrem Zahnarzt.** Bitte legen Sie das Bonusheft Anträgen auf Zahnersatz stets bei, um eine zügige Bearbeitung zu ermöglichen.



PLUS: Neben dem erhöhten Festzuschuss belohnt die Bertelsmann BKK die Teilnahme an der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung wie auch die professionelle Zahnreinigung im **BKK-Bonusprogramm**.

Informationen hierzu erhalten Sie unter [www.bertelsmann-bkk.de/bonus](http://www.bertelsmann-bkk.de/bonus) oder bei Ihrem Kundenberater.



Vorsorgeleistungen für Kinder ausgebaut

## Clever für Kids

**Prävention liegt uns am Herzen. Und was liegt näher, als bei den Jüngsten anzufangen. In Kooperation mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. bieten wir daher ab sofort als besonderen Mehrwert für Familien ein erweitertes Leistungsangebot. Ziel ist es, bestehende Lücken insbesondere im Bereich der Vorsorge zu schließen. Zudem sieht das deutschlandweite Programm besondere Qualitätsanforderungen für die teilnehmenden Ärzte und eine verbesserte Koordination der Leistungen vor.**

### Das Leistungspaket umfasst:

**Rotaviren-Schutzimpfung** zwischen der sechsten und zwölften Lebenswoche.  
Aufklärung, Beratung, Untersuchung und Impfung von Säuglingen zur Prävention von Gastroenteritis, die durch Rotaviren verursacht wird.

**„Baby-Check I“** bis einschließlich fünfter Lebensmonat zur

- ▶ Prophylaxe des plötzlichen Kindstodes
- ▶ Ernährung, Allergieprävention, Vermeidung von Übergewicht
- ▶ Unfallverhütung

**„Baby-Check II“ zwischen sechstem und 13. Lebensmonat zu**

- ▶ Hautkrebsprävention
- ▶ Beratung zur Vermeidung von Schlafstörungen
- ▶ Beratung zur Ernährung und Vermeidung von Übergewicht
- ▶ Unfallverhütung

### Sprach-Check

Beratung und Auswertung

### Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen

Gemäß der Kinderuntersuchungsrichtlinien des BVKJ

- ▶ **U7a** zwischen 33. und 36. Lebensmonat
- ▶ **U10** zwischen 7 und 8 Jahren
- ▶ **U11** zwischen 9 und 10 Jahren
- ▶ **J2** zwischen 16 und 17 Jahren

Stefan Döding von der Bertelsmann BKK: „Wir freuen uns über diesen Vertragsabschluss, der einmal mehr unseren Anspruch **Das höchste Gut verdient die beste Leistung** untermauert.“



Die Teilnahme ist freiwillig und schränkt das Recht auf freie Arztwahl nicht ein. Schreiben Sie sich hierzu bei Ihrem Kinderarzt für „Clever für Kids“ ein. Fachärztliche Leistungen, z. B. eines Orthopäden, nimmt Ihr Kind in Zukunft auf Überweisung Ihres Kinder- und Jugendarztes in Anspruch, ausgenommen hiervon sind Leistungen bei medizinischen Notfällen sowie Augenärzte, Frauenärzte und Psychotherapeuten.

**Wünschen Sie weitere Informationen?** Bitte fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt, ob er an „Clever für Kids“ teilnimmt. Sie erhalten dann von ihm alle weiteren Informationen. Ansonsten nennen wir Ihnen gern teilnehmende Kinder- und Jugendärzte in Ihrer Nähe.

Bitte wenden Sie sich dazu an unser Service-Center unter **05241 80-74000** oder **service@bertelsmann-bkk.de** beziehungsweise an Ihre Geschäftsstelle in Köln oder Pößneck.

Internetadresse zum Thema: **www.kinderaerzte-im-netz.de**

Zeit, das Richtige zu tun

# Der Bundesfreiwilligendienst

**Am 1. Juli dieses Jahres fiel der Startschuss für den Bundesfreiwilligendienst (BFD). Mehr als 17.300 Freiwillige konnten bisher für diesen neuen Dienst gewonnen werden. Jung und Alt kann dabei mitmachen. Welche Leistungen es dafür gibt, in welchen Bereichen er absolviert werden kann und einiges mehr, lesen Sie hier.**

Unter dem Motto „Nichts erfüllt mehr, als gebraucht zu werden“ startete das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Mitte Mai eine Informationskampagne zum Bundesfreiwilligendienst. Vier Wochen später waren schon 1.000 Verträge mit Freiwilligen unter Dach und Fach. Bereits im Herbst des vergangenen Jahres hatte das Bundesfamilienministerium die Verbände und sozialen Einrichtungen auf den Wegfall des Zivildienstes zum 30. Juni 2011 vorbereitet und ein tragfähiges Konzept für den neuen Bundesfreiwilligendienst erarbeitet. Seitdem informiert das Ministerium alle Beteiligten kontinuierlich. Regionalbetreuer des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) werben in Schulen um Freiwillige. Die Berufsinformationszentren der Bundesagentur für Arbeit wurden ebenfalls mit Informationsmaterial versorgt.

Der neue Dienst bietet viele Perspektiven für gemeinwohlorientiertes Engagement, an dem sich jedes Jahr rund 35.000 Männer und Frauen beteiligen können. Ende Juni waren 19.700 Zivildienstleistende im Einsatz, dem gegenüber standen bereits zum 1. Juli 17.300 Bundesfreiwillige. Allerdings waren darin auch 14.300 Zivildienstleistende, die ihren Dienst als „Bufdi“ freiwillig verlängert haben. Josef Hecken, Staatssekretär im Bundesfamilienministerium, ist sich sicher: „Der Bundesfreiwilligendienst wird ein Erfolg. Derzeit gibt es über 50.000 Bewerber für ein Freiwilligenjahr. Das ist ein tolles Zeichen. Mit den 35.000 Plätzen im Bundesfreiwilligendienst und den 35.000 Plätzen im FSJ/FÖJ\* können wir diesen Bedarf decken.“ Auch Dr. Hermann Kues, der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesfamilienministerium, freut sich, dass der heraufbeschworene Pflegenotstand nicht eingetreten ist, sondern ein nahtloser Übergang geschaffen wurde.

## Viele interessante Einsatzgebiete

Der Bundesfreiwilligendienst bietet ein breites Angebot in spannenden Einsatzbereichen. Der Dienst kann nicht im Ausland abgeleistet werden. In der Stellenbörse auf der Internetseite des Dienstes sind mehr als 18.500 Plätze bundesweit eingetragen. Die Einsatzgebiete reichen unter

anderem von Kindergärten über Schulen, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bis hin zu kulturellen, sportlichen und ökologischen Aufgabenfeldern. Der Bundesfreiwilligendienst steht Frauen und Männern jeder Altersgruppe nach Ende der Vollzeitschulpflicht offen. Der Einsatz dauert in der Regel zwölf, mindestens sechs und höchstens 24 Monate. Der Dienst ist vergleichbar mit einer Vollzeitbeschäftigung. Sind die Teilnehmer älter als 27 Jahre, ist auch eine Teilzeitbeschäftigung von mindestens 20 Wochenstunden möglich. Jeder Platz wird überprüft, damit keine reguläre Arbeitskraft verdrängt oder ersetzt wird. Der Freiwillige soll lediglich unterstützende Tätigkeiten ausführen. Der Bundesfreiwilligendienst wird an den Plätzen geleistet, an denen bisher Zivildienstleistende eingesetzt waren, zusätzlich wurde er auf die Bereiche Sport, Kultur, Integration und Bildung ausgedehnt. Die Freiwilligen werden gesetzlich sozialversichert. Eltern von jungen Menschen, die den Bundesfreiwilligendienst antreten, erhalten Kindergeld. Das Taschengeld, das bezahlt wird, hat in Ost und West eine einheitliche Obergrenze und wird nicht vorgegeben, sondern frei mit den Trägern vereinbart.

## Betreuung, Seminare und Taschengeld

Bufris werden an ihrem Einsatzort von einer Fachkraft betreut und haben die Möglichkeit, an kostenlosen Seminaren teilzunehmen. Für Freiwillige bis zum Alter von 27 Jahren ist die Teilnahme an 25 Seminartagen Pflicht, darunter ist eine fünftägige Veranstaltung zur politischen Bildung, die in den Bildungszentren des Bundes, die regional in Deutschland verteilt sind, durchgeführt werden.

Wie hoch das Taschengeld ist, das monatlich bezahlt wird, können die Einsatzstellen selbst entscheiden. Die Höchstgrenze liegt jedoch bei 330 Euro. Berufskleidung, Unterkunft und Verpflegung können gestellt oder die Kosten ersetzt werden. Bei den Sozialversicherungen ist der Bundesfreiwilligendienst einem Ausbildungsverhältnis gleichgestellt. Beiträge für Renten-, Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung zahlt die Einsatzstelle. Nach Abschluss des Bundesfreiwilligendienstes hat jeder Teilnehmer Anspruch auf ein qualifiziertes Zeugnis.

Den Bundesfreiwilligendienst können Interessierte in vielen Bereichen absolvieren. So stehen im sozialen Bereich Stellen bei der Kinder- und Jugendhilfe, in der Jugendarbeit, bei der Wohlfahrts-, Gesundheits- und Altenpflege sowie in der Behindertenhilfe bereit. Außerdem können sich Freiwil-

\*FSJ= Freiwilliges Soziales Jahr, FÖJ= Freiwilliges Ökologisches Jahr





Familienleistungen in der gesetzlichen Krankenversicherung

## Gut versorgt rund um die Geburt



**Die gesetzlichen Krankenkassen erbringen für ihre Versicherten ein breites Spektrum an Familienleistungen. Diese Leistungen werden als ärztliche Betreuung, finanzielle Unterstützung, aber auch als spezielle Angebote in Form von Sachleistungen gewährt.**

Schwangerschaft, Entbindung und Kinderversorgung: Familienleistungen gibt es in erster Linie anlässlich und im Rahmen der Geburt eines Kindes. Aber auch danach springt die gesetzliche Krankenversicherung ein, wenn Belastungen in Zusammenhang mit der Elternschaft bestehen.

### **Schwangerschaft und Entbindung**

Versicherte Frauen haben während der Schwangerschaft, bei und nach der Entbindung Anspruch darauf, ärztlich betreut zu werden. Die ärztliche Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung umfasst die Feststellung der Schwangerschaft und vor allem Vorsorgemaßnahmen: Darunter fallen zunächst das frühzeitige Erkennen und die besondere Überwachung von Risikoschwangerschaften, medikamentöse Maßnahmen und Verordnungen von Verband- und Heilmitteln sowie das Ausstellen und Führen eines Mutterpasses. Zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung bei der Ent-

bindung gehören die notwendigen ärztlichen Maßnahmen sowie – bei stationärer Entbindung – die Unterkunft, Pflege und Verpflegung im Krankenhaus. Während der Schwangerschaft, bei und nach der Entbindung besteht darüber hinaus Anspruch auf Hebammenhilfe. Behandlungen bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Zusammenhang mit der Entbindung einschließlich der Krankenhausunterkunft bei stationärer Entbindung sind von der Zuzahlung befreit.

### **Mutterschaftsgeld**

Frauen, die Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, können Mutterschaftsgeld beantragen, wenn sie entweder Anspruch auf Krankengeld haben oder wegen Mutterschutzfristen kein Arbeitsentgelt gezahlt wird. Beamtinnen haben keinen Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Das Mutterschaftsgeld wird in der Regel für die Zeit des gesetzlichen Mutterschutzes, also regelmäßig für die ersten sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung gezahlt. Die Höhe des Mutterschaftsgeldes orientiert sich am zuvor bezogenen Arbeitsentgelt und beträgt maximal 13 € pro Kalendertag. Solange und soweit das Mitglied ein beitragspflichtiges Arbeitseinkommen bezieht, ruht der Anspruch auf Mutterschaftsgeld.

## Haushaltshilfe

Gesetzlich krankenversicherte Frauen haben einen Anspruch auf Haushaltshilfe, wenn sie wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder einer Entbindung den Haushalt nicht weiterführen können. Zweck der Haushaltshilfe ist es, werdende Mütter zu schonen und nach der Entbindung ihre Regeneration zu unterstützen. Der Anspruch auf eine Haushaltshilfe setzt nicht voraus, dass ein Kind im Haushalt lebt. Voraussetzung ist lediglich, dass die Versicherte den Haushalt tatsächlich führt. Ausgeschlossen ist der Anspruch nur dann, wenn die häuslichen Arbeiten vor Eintritt der Schwangerschaft durch andere Personen verrichtet wurden. Der Anspruch auf Haushaltshilfe kann unabhängig von Schwangerschaft und Entbindung auch dann bestehen, wenn es Versicherten wegen einer Krankenhausbehandlung oder Rehabilitations- oder Vorsorgemaßnahmen nicht möglich ist, ihren Haushalt weiterzuführen. Dies gilt jedoch nur dann, wenn im Haushalt ein Kind lebt, das jünger als zwölf Jahre oder behindert und auf Pflege angewiesen ist.

### PLUS

Als Mehrleistung gewährt die Bertelsmann BKK auch Haushaltshilfe, wenn

- ▶ die Haushaltshilfe bei einer akuten Erkrankung notwendig ist oder
- ▶ durch eine ambulante Operation ein stationärer Krankenhausaufenthalt vermieden wird.
- ▶ Zusätzlich haben wir die Altersgrenze in diesen Fällen auf 14 Jahre erhöht.

## Kinderkrankengeld

Krankengeld bei Erkrankung des Kindes ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und kann in Anspruch genommen werden, wenn ein Elternteil der Arbeit fernbleiben muss, weil ein Kind zu beaufsichtigen, zu betreuen oder zu pflegen ist. Der Nachweis erfolgt durch ein ärztliches Attest. Der Anspruch entsteht, wenn keine andere Person im Haushalt die Betreuung des Kindes übernehmen kann und das Kind noch nicht das zwölfte Lebensjahr vollendet hat. Für jedes Kind wird das Kinderkrankengeld für die Dauer von zehn Arbeitstagen pro Kalenderjahr gewährt. Lebt das Kind mit beiden Elternteilen zusammen, steht der Anspruch von zehn Arbeitstagen jedem Elternteil zu. Alleinerziehende haben sogar einen Anspruch auf 20 Arbeitstage pro Kind. Bei mehreren Kindern können sie das Kinderkrankengeld bis zu 50 Arbeitstage pro Kalenderjahr in Anspruch nehmen. Ist das Kind schwer erkrankt, kann der Anspruch auch unbefristet gelten. Voraussetzungen dafür sind ein fortschreitender

Krankheitsverlauf, ein bereits weit fortgeschrittenes Stadium, der Ausschluss einer Heilungschance, die Notwendigkeit oder der Wunsch einer palliativen Behandlung und eine begrenzte Lebenserwartung von Wochen oder wenigen Monaten. Für die Höhe des Krankengeldanspruchs gelten die allgemeinen Regeln. Grundsätzlich beträgt das Krankengeld 70 % des Regelentgelts. Bei allen Fragen zu den Familienleistungen wenden Sie sich an Ihre BKK. Bei uns erhalten Sie genaue Auskunft zu Fristen und Höhe unserer Leistungen.

### Mutter-/Vater-Kind-Kur

Elternteile haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Rehabilitationsleistungen in Einrichtungen des Müttergenesungswerks oder ähnlichen Einrichtungen. Ein Anspruch auf entsprechende Kuren kann zur Behandlung gesundheitlicher Probleme durch die Belastungen der Elternschaft bestehen. Beschwerden allein des Kindes berechtigen nicht zu einer Mutter-/Vater-Kind-Maßnahme. Die Bertelsmann BKK hat spezielle Verträge mit geeigneten Einrichtungen geschlossen, die Mutter-/Vater-Kind-Maßnahmen erbringen. Wir informieren Sie gerne.

Hier finden Sie die  
Servicekarte der  
Bertelsmann BKK

Wir tun was

# Bündnis gegen Depression

**In Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Ihr Leidensdruck ist so hoch, dass die Mehrzahl der jährlich vollzogenen 10.000 Suizide und ca. 150.000 Suizidversuche auf nicht optimal behandelte Depressionen zurückzuführen ist.**

## Depressives Syndrom

Die Depression ist eine Krankheit, die die Gefühlsseite des Seelenlebens betrifft und sich individuell in sehr unterschiedlicher Weise äußern kann. Da immer mehrere Krankheitsmerkmale zusammenkommen, spricht man in der Regel von einem depressiven Syndrom.

Die häufigsten Merkmale einer Depression sind:

- ▶ Antriebslosigkeit
- ▶ Innere Unruhe und Schlafstörungen
- ▶ Fehlende Lebensfreude
- ▶ Innere Leere und Traurigkeit
- ▶ Vermindertem Selbstwertgefühl
- ▶ Schwindendes Interesse
- ▶ Konzentrationsschwäche
- ▶ Unentschlossenheit
- ▶ Schuldgefühle, Selbstanklagen
- ▶ Gestörte Farbwahrnehmung (alles ist grau)
- ▶ Gedanken an Selbstmord
- ▶ Körperliche Beschwerden und Missbefinden.

## Unterschätzte Krankheit

Die Krankheit wird sehr häufig nicht als solche erkannt, sodass nur wenige Betroffene eine optimale Behandlung erfahren. Noch immer gibt es diagnostische und therapeutische Defizite auf Seiten der Ärzte, weil wenig Forschungsergebnisse zu Ursachen und Behandlung der Krankheit, dessen Schwere oftmals unterschätzt wird, vorliegen. Aber auch Betroffene selbst wagen in der Regel gar nicht erst an eine Depression als Ursache ihrer Erkrankung zu denken, erst recht nicht, darüber mit ihrem Arzt zu sprechen. Die meisten Betroffenen klagen über körperliche Beschwerden, obwohl eigentlich die Seele Hilfe braucht. Abwegig ist das nicht. Einerseits sind vielfältige körperliche Beeinträchtigungen wie z. B. Schlaflosigkeit, schnelle Ermüdung, Appetitstörungen, Libidoverlust und auch

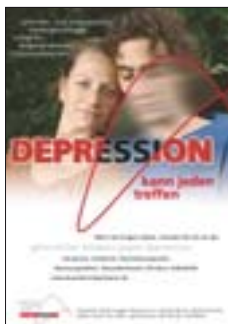


(Rücken-)Schmerzen häufige Begleiterscheinungen einer länger anhaltenden Depression. Andererseits wird die Krankheit gesellschaftlich immer noch stigmatisiert, da Mitmenschen infolge mangelnder Aufklärung in erster Linie eine Antriebs- und Interessenlosigkeit, ein Sich-Zurückziehen und eine pessimistische Lebenseinstellung des Erkrankten wahrnehmen. Betroffene fürchten deshalb, als Simulanten zu gelten, deren Beschwerden nicht als Erkrankung, sondern als Ausdruck ihrer Persönlichkeit und Lebensumstände angesehen werden.



### Depression ist behandelbar

Die gute Nachricht: Depressionen sind behandelbar. Es gilt allerdings, die Forschung zu dieser Erkrankung schnell anzustoßen, geeignete Diagnoseverfahren zu etablieren und Ärzte z. B. in Qualitätszirkeln für die Krankheit zu sensibilisieren. Ziele, die die Stiftung Deutsche Depressionshilfe in erster Linie verfolgt. Große Unterstützung erfährt die Stiftung von Bündnispartnern in über 65 Regionen in Deutschland – so auch von dem Gütersloher Bündnis gegen Depression, zu dessen Gründungsmitgliedern und Förderern auch die Bertelsmann BKK gehört. Das Bündnis hat im Kreis Gütersloh sieben Arbeitsgruppen für Betroffene verschiedenen Alters und unterschiedlicher Lebenssituationen eingerichtet. Den Vorsitz hat der Ärztliche Direktor des LWL-Klinikums (Landschaftsverband Westfalen-Lippe), Professor Dr. Karl-Thomas Kronmüller.



### Ansprechpartner

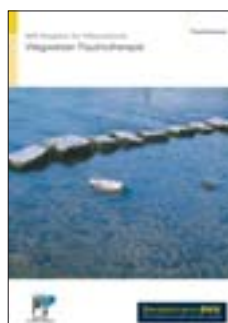


Für Versicherte, die sich Beratung zu diesem Thema wünschen, steht der Betriebssozialdienst der BKK als Ansprechpartner zur Verfügung unter **05241 80-74072** oder **beate.dembkowski@bertelsmann-bkk.de**

Infos im Internet: **www.buendnis-depression.de** oder **www.deutsche-depressionshilfe.de**

Veranstaltungen zum Thema finden Sie unter **www.lwl-klinik-guetersloh.de**

Neu herausgekommen ist der **BKK-Wegweiser „Psychotherapie“**. Er gibt Auskünfte zu den wichtigsten Fragen von Betroffenen am Beginn einer Therapie und ist Ratgeber und Orientierungshilfe. Sie erhalten den Wegweiser über **05241 80-74000** oder **info@bertelsmann-bkk.de**.



### Unterstützung für Kinder psychisch kranker Eltern

Unter einer psychischen Krankheit leiden nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Familien – insbesondere Kinder. Diese geben sich häufig selbst die Schuld am veränderten Verhalten des Elternteils, weil sie es sich oftmals nicht anders erklären können. Heranwachsende versuchen sogar häufig, die Aufgaben des erkrankten Elternteils zu übernehmen. Schuldgefühle, Überforderung und auch die Tatsache, dass psychische Erkrankungen immer noch ein Tabuthema sind, bringen betroffene Kinder in eine fatale Situation.

Die Informationsbroschüren von BKK und Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie helfen Kindern und Jugendlichen zu erkennen, dass sie keine Schuld trifft, wollen sie motivieren, auch eigenen Interessen wieder stärker nachzugehen und zeigen auf, wie wichtig auch externe Unterstützung, Gespräche mit Verwandten, Lehrern, Sozialarbeitern oder Ärzten sind.

### Die Broschüren

- ▶ Jetzt bin ich dran – Broschüre für Kinder von 8 bis 12 Jahren
- ▶ It's my turn – für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren
- ▶ Nicht von schlechten Eltern – Informationen für Eltern



können Sie bestellen unter:

Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie, Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, Tel.: **0228 632646**, Mail: **bapk@psychiatrie.de**

Hilfe können Kinder und Jugendliche auch im Internet unter **bke-jugendberatung.de** oder telefonisch unter **0800 111 0 333** (Nummer gegen Kummer) finden.



Urlaub mit Pflegebedürftigen

## Endlich Erholung in Sicht

**Immer mehr Menschen, die Angehörige pflegen, stoßen früher oder später an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Ein Grund mehr, mindestens einmal im Jahr Urlaub zu machen und neue Kraft für diese große Aufgabe zu tanken.**

Erschöpfung, Überforderung und die Angst, selbst krank zu werden und zu versagen, begleiten diese Menschen beinahe täglich. Physisch und psychisch ist die Pflege eines Angehörigen zu Hause eine enorm große Belastung – ohne Auszeit, oft rund um die Uhr, sieben Tage in der Woche. Diese andauernde Anspannung muss dringend unterbrochen werden. Doch wie soll das gehen, wenn Oma oder Opa demenz, der Ehemann oder die Ehefrau durch Unfall oder Krankheit an den Rollstuhl gefesselt ist? Einfach die Koffer packen und sich die dringende Erholung gönnen, das können sich viele Menschen überhaupt nicht vorstellen oder gar durchführen. Wie sollen die Pflegebedürftigen schließlich zu Hause mit Hilfe von fremden Personen klarkommen, wenn sich die pflegenden Angehörigen ihre bitter nötige Auszeit nehmen? Einerseits kann der räumliche Abstand einen besonders hohen Erholungswert haben. Andererseits ist es auch wertvoll und bereichernd, die vielen schönen Augenblicke zu genießen, die in einem gemeinsamen Urlaub erlebt werden. Abschrecken lassen sollten Sie sich auf keinen Fall durch einen möglichen zusätzlichen Aufwand an Organisation und Planung, der auch bei einem ganz normalen Urlaub nötig ist. Bereits aus der Vorfreude auf die bevorstehende Reise kann neue Kraft gewonnen werden. Bei vorhandener Pflegestufe übernimmt die Pflegekasse eine Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege entsprechend der gesetzlichen Regelung.

**Durch gemeinsame Erlebnisse wieder neue Kraft schöpfen**

Erholsame Ferien mit einem pflegebedürftigen Angehörigen lassen sich z. B. im friesischen Wangerland nordwestlich von Wilhelmshaven erleben. Hier haben pflegebedürftige Personen etwa die Möglichkeit, in einer Seniorenresidenz in Hooksiel zu wohnen, während die Angehörigen sich eine Unterkunft ganz in der Nähe suchen. So können jederzeit gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen durchgeführt werden, jedoch wird wenigstens die Betreuungsroutine mit der ständigen Rund-um-die-Uhr-Bereitschaft durchbrochen. Auf diese Weise gewinnen die Pflegenden Abstand von ihrem kräftezehrenden Alltag. Bei dieser Urlaubsvariante können einzelne Aktivitäten problemlos und ohne schlechtes Gewissen auch ohne den Pflegebedürftigen durchgeführt werden, denn dieser befindet sich in der Senioreneinrichtung in guten Händen und kann jederzeit besucht werden.

**Ausflugsziele schon vorher planen**

Wangerland mit dem Nordseeheilbad Horumersiel-Schillig und den Küstenbadeorten Hooksiel und Minsen-Förrien sowie



dem Erholungsort Hohenkirchen bietet den Gästen unzählige Erholungs-, Kultur- und Sportangebote. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Da sind ausgedehnte Strandspaziergänge, bei denen man sich die gesunde Luft um die Nase wehen lassen oder einen Blick auf die unendliche Weite des Meeres werfen kann. Ein Besuch in der Frieslandtherme Horumersiel oder dem Meerwasser-Hallenwellenbad Hooksiel lädt bei „Schietswetter“ ein. Ebenso die zahlreichen Museen in Wangerland und der näheren Umgebung, wie etwa das Sielhafenmuseum in Carolinensiel, das Feuerwehrmuseum in Jever oder das Nordseehaus in Minsen, das über das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer informiert. Diese einzigartige Naturlandschaft erstreckt sich direkt vor der Haustür der Urlaubsregion über den deutschen und niederländischen Teil des Wattenmeeres auf einer Länge von rund 400 Kilometern. Das Gebiet darf in einigen Bereichen nur im Rahmen einer Führung betreten werden, in anderen Bereichen müssen die markierten Wege beachtet werden. Das nahe Wilhelmshaven bietet den Besuchern zahlreiche Sehenswürdigkeiten und Veranstaltungen. Außerdem kann man hier wieder einmal einen so lange vermissten Einkaufsbummel z. B. in der Nordseepassage genießen oder einen unbeschwerten Theater, Konzert- oder Kinoabend erleben. Viele Menschen finden durch ein Gebet wieder zu neuer Kraft. Etliche Kirchen im Wangerland stehen mit offenen Türen zur Besichtigung oder für eine stille Andacht bereit. Planen Sie diese Ausflüge und Unternehmungen am besten schon vor Ihrer Reise, dann haben Sie im Urlaub reichlich Zeit für diese gewinnbringenden und kraftspendenden Eindrücke. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter: [www.wangerland.de](http://www.wangerland.de). Hier finden Sie auch ein Gastgeberverzeichnis sowie Infos zu Lage und Öffnungszeiten der verschiedenen Einrichtungen, einen Gezeitenkalender und vieles mehr.

### Eine Checkliste hilft bei der Urlaubsvorbereitung

Ist der zu pflegende Angehörige auf einen Rollstuhl angewiesen, können auch Unterkünfte gesucht werden, die über barrierefreie Zimmer und Einrichtungen verfügen. So kann man mit ihm im gleichen Haus die gemeinsame Ferienzeit verbringen. Bei der Planung desurlaubes sollten Sie im Voraus schon eine Checkliste schreiben mit den wichtigsten Fragen, die geklärt werden müssen.

Warten Sie nicht, bis all Ihre Kräfte aufgezehrt sind, und beginnen Sie möglichst bald mit der Planung Ihrer Auszeit. Vielleicht haben Sie ja auch Glück bei unserem Gewinnspiel und Sie genießen bereits in wenigen Wochen oder Monaten ein paar herrliche Tage an der Nordsee.



## Zu gewinnen

**ein Gutschein über einen 1-wöchigen Urlaubspflegeaufenthalt im AZURIT Seniorenzentrum Hooksiel (in Wangerland am Jadebusen) für einen pflegebedürftigen Angehörigen (auch geeignet für demenziell Erkrankte), im Wert von ca. 800 € sowie zeitgleich ein Aufenthalt mit 7 Übernachtungen für 2 Personen (im Doppelzimmer) in der 3 Sterne Superior Hotel- und Freizeitanlage Dorf Wangerland an der Nordsee mit All-inclusive-Verpflegung im Wert von 1.087 €**

Den Zeitpunkt der Einlösung können Sie selbst bestimmen (kann auch 2012 sein), muss allerdings von Ihnen koordiniert werden. Die An- und Abreise müssen Sie ebenfalls selbst organisieren. Individuelle Details müssten Sie vor Einlösung des Gutscheins mit der Hausleitung des Seniorenzentrums Hooksiel (Frau Siemers) zur Unterbringung des pflegebedürftigen Angehörigen klären.

Das AZURIT Seniorenzentrum Hooksiel befindet sich inmitten des malerischen Hafendorfes. Hier finden 95 Senioren eine ansprechende Unterkunft in Einzel- und Doppelzimmern, die nach modernen Qualitäts-, Komfort- und Sicherheitsansprüchen ausgestattet sind. Neben einem Notrufsystem sind Telefon-, Fernseh- und Rundfunkanschluss selbstverständlich. Während die zu pflegende Person ganz in Ihrer Nähe, ca. 8,5 km entfernt und für Sie jederzeit zu besuchen, im AZURIT Seniorenzentrum Hooksiel kompetent und liebevoll betreut wird, können Sie im Hotel Dorf Wangerland einmal richtig abschalten und sich verwöhnen lassen. In dieser großzügigen Ferienanlage finden Urlauber alles für die schönsten Tage im Jahr: mehrere Restaurants sowie zahlreiche Unterhaltungsmöglichkeiten von der Bowlingbahn bis zum Kino. Entspannung finden die Gäste z. B. am hoteleigenen Strand des angrenzenden Freizeitsees. Während des Aufenthaltes werden alle Hotelgäste von morgens bis abends mit Speisen und Getränken versorgt.

**Weitere Informationen finden Sie unter [www.dorf-wangerland.de](http://www.dorf-wangerland.de) und [www.azurit-gruppe.de/haus\\_hooksiel.htm](http://www.azurit-gruppe.de/haus_hooksiel.htm)**

Für das Gewinnspiel einfach anrufen unter der Nummer **01378 40504-0** (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und das Stichwort „**Urlaubspflege**“ unter deutlicher Nennung Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Ihrer Telefonnummer durchgeben. Teilnahmeschluss ist der **16.10.2011**. Viel Glück!

Ihre Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet.

## Central Krankenversicherung rechnet mit Ende der privaten Vollversicherung Quo vadis PKV?

**Der private Krankversicherer Central rechnet mit einem Ende der privaten Vollversicherung und will seinen eigenen Außendienst komplett abschaffen. Das berichtete die Ärzte Zeitung am 29.8.2011 und beruft sich dabei auf unternehmensnahe Kreise.**

Der Vollversicherung bei einer privaten Krankenversicherung (PKV) als Alternative zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) räumt die Central nach diesem Bericht keine ausreichende Perspektive mehr ein. Zukunft hingegen sieht sie bei den privaten Zusatzversicherungen, wie z. B. BKK ExtraPlus, mit denen das Angebot einer gesetzlichen Krankenkasse je nach Bedarf gezielt ergänzt werden kann. Grund hierfür ist die immer wieder diskutierte Bürgerversicherung, mit der viele private Krankversicherer mittelfristig rechnen. Denn die Bürgerversicherung würde auch Beamte und Selbständige einbeziehen, die sich heute überwiegend privat krankenversichern.

Zudem ziehe die Central die Konsequenzen aus ihren schlechten Erfahrungen mit Billigpolicen. So habe sie versucht, über niedrigpreisige Einsteigertarife mit geringem Leistungsniveau neue Kunden anzulocken. Die Hoffnung war, dass diese später in höherwertige Tarife wechseln würden. Das war aber nicht der Fall. Neben der Einstellung der Billigtarife ist daher nun auch der Außendienst mit 600 Vertretern infrage gestellt, der vor allem vom Verkauf von



Vollpolicen lebt. Den Abschied von der privaten Vollversicherung finden viele Versicherungsunternehmen dem Vernehmen nach jedoch gar nicht so schlimm, denn: PKV-Kunden seien wegen der jüngsten drastischen Beitragserhöhungen oft vergrätzt. Und das beeinträchtigt auch die Kundenbeziehung in lukrativeren Geschäftsfeldern.

## Rentenberatung im Hause der BKK



Im Herbst haben Sie wieder die Möglichkeit, Ihre Rentenversicherungsunterlagen im Hause der BKK in Gütersloh durch eine Expertin der Deutschen Rentenversicherung auf Vollständigkeit prüfen zu lassen. Dauer ca. 15 Minuten.

### Die Termine:

8. November (Di.), 9. November (Mi.), jeweils von 9–11.15 Uhr und 12.30–15.15 Uhr

**Ort:** Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, Gütersloh  
Einen Termin erhalten Sie bei der BKK unter **05241 80-74012, marion.froehning@bertelsmann-bkk.de**.  
Aus Gründen des Datenschutzes bringen Sie bitte neben Ihren Versicherungsunterlagen auch Ihren Personalausweis mit.

Tipp: Die Deutsche Rentenversicherung informiert auch per Servicetelefon-Nummer: **0800 10004800** und im Internet: **www.deutsche-rentenversicherung.de**

Gesund & fit durch Herbst und Winter

# Jetzt gegen Grippe impfen

**Mit den kühlen Tagen beginnt leider auch wieder die Grippe-Saison. Das Gute aber ist: Es gibt eine zuverlässige Impfung, die bis zu 90 % der Geimpften vor einer Ansteckung mit Krankheitsverlauf schützt. Mit einem etwas geringeren Impfschutz müssen zwar Menschen rechnen, die unter chronischen Krankheiten leiden oder über 65 Jahre alt sind. Für sie jedoch ist die Impfung erst recht ratsam, da hier die Grippe einen schwereren Verlauf nehmen kann. Die Bertelsmann BKK empfiehlt daher allen Versicherten, die fit und gesund durch Herbst und Winter kommen wollen, die Impfung.**

Als Bertelsmann-Mitarbeiter erhalten Sie an vielen Standorten die Möglichkeit zur betrieblichen Impfung. Ansonsten empfehlen wir den Besuch beim Hausarzt. Dort ist die Impfung für Personen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko kostenfrei. Hierzu zählen:

- ▶ Kinder und Erwachsene mit Asthma o. Ä., chronischen Herz-, Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes und anderen Stoffwechselkrankheiten oder HIV-Infektion,
- ▶ Frauen in der Schwangerschaft (neu seit August 2010)



- ▶ Personen über 60 Jahre sowie Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen,
- ▶ Personen mit erhöhter Gefährdung wie z. B. medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr sowie
- ▶ Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen fungieren können (immungeschwächte Großmutter wird von Enkeln oder Kindern angesteckt).

Erhalten Sie den Impfstoff und die ärztliche Leistung nicht über die Versichertenkarte, sondern als Privatleistung, erstatten wir Ihnen einen Teil der Kosten. Bitte reichen Sie uns dazu die Belege im Original ein.

## Satzungsnachtrag Nr. 7 zur Satzung der Krankenkasse

Gütersloh, 15.8.2011

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat die Änderung der Satzung der Bertelsmann BKK beschlossen. Die Änderungen sind vom Bundesversicherungsamt (BVA) genehmigt worden und treten rückwirkend zum 1.1.2011 in Kraft.

### **Neben redaktionellen Änderungen wurde die Regelung zur Kostenerstattung verbessert:**

Der Erstattungsbetrag je Rechnung ist nun um 5 %, maximal 40 € für Verwaltungskosten zu kürzen, sofern mehr als zwei Erstattungsvorgänge je Kalenderjahr anfallen. Nach der alten Regelung war der Erstattungsbetrag bereits bei der ersten eingereichten Rechnung um 6 %, mindestens 2,50 € und maximal 40 € zu kürzen.

### **Neuer Passus zu Wahlarzneimitteln**

Versicherte können seit Jahresbeginn anstelle eines Arzneimittels, für das die Krankenkasse einen Rabattvertrag geschlossen hat, ein teureres wirkstoffgleiches Arzneimittel wählen. Der Versichertengemeinschaft dürfen hierdurch jedoch keine Mehrkosten entstehen. Der Abschlag für die Erstattung beinhaltet daher die der BKK entgangenen Vertragsrabatte sowie einen Pauschalbetrag, der die Preisdifferenz im Verkaufspreis abdeckt.

Im Wortlaut können Sie die Änderungen auf unserer Internetseite nachlesen:

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

Aktiv und entspannt

# Golf & Wellness



**Der Sommer übergibt an den Herbst! Und während die Sonne noch einmal kraftvoll durch die bunten Blätter strahlt, tankt man bei ein paar Tagen in den Bergen Oberbayerns Energie und Kraft für den Winter. Gleich hinter München in Richtung Salzburg sieht man die ersten Berge des Alpenvorlandes. Nach knapp einer halben Stunde Autofahrt erreichen Sie den Chiemgau, eine der bekanntesten und zugleich beliebtesten Urlaubsregionen Deutschlands. Das Land zwischen Chiemsee und Königssee überzeugt jährlich tausende begeisterte Urlaubsgäste mit seinen zahlreichen Rad- und Wanderwegen und seinen vielen Sehenswürdigkeiten, darunter das Schloss Herrenchiemsee. Und in einem Punkt sind sich die Experten auch sicher: Der Chiemgau ist ein Golfparadies.**

## Golf ist Sport für jedermann

Beinahe jeder weiß inzwischen, dass „Tee“ nicht nur ein heißes Aufgussgetränk ist und der „Driver“ nicht zwangsläufig am Steuer sitzt. Kaum eine Sportart entwickelt sich derart dynamisch wie Golf. Jedes Jahr verzeichnen Golfclubs in Deutschland 20.000 Neuzugänge, knapp eine halbe Million Mitglieder sind in Deutschland registriert. Der Deutsche Golf-Verband hat ermittelt, dass sich hierzulande vier Millionen Menschen für Golf interessieren. Das Golfen gehört zu den beliebtesten Sportarten, und das nicht nur in Deutschland.

## Golfparadies zwischen Chiemsee und Watzmann

Die reizvolle Landschaft des Chiemgaus bietet Golfern die unterschiedlichsten Plätze. Innerhalb von nur 30 Autominuten erreichen Sie zehn Anlagen. 30 Plätze sind es sogar binnen 60 Minuten. Sie wollen auch in den Trendsport Golf hineinschnuppern? Oder haben Sie schon erste Erfahrungen auf dem Green gesammelt? Dann liegen Sie mit einem Golfurlaub im Chiemgau goldrichtig. „Ich brauche nur über den Zaun bei mir zu Hause steigen und schon stehe ich mitten auf dem Platz“, sagt der neunfache Biathlon-Weltmeister Ricco Groß aus Ruhpolding, der Golf als seine große Leidenschaft nach seiner Biathlon-Karriere entdeckt hat. Doch nicht nur Groß schwingt den Schläger auf der 18-Loch-Anlage in Ruhpolding, auch Kati Wilhelm, Tobi Angerer und Michi Greis sind hier anzutreffen. „Trotz unserer prominenten Sportler als Mitglieder legen wir großen Wert darauf, dass hier alle Golf spielen können“, sagt der Präsident des Ruhpolder Golfclubs, Herbert Fritzenwenger.

## Ruhpolding und das Wohlfühlhotel Ortnerhof

Nur 500 Meter vom Vier-Sterne-Hotel Ortnerhof in Ruhpolding entfernt können sich die Freunde der kleinen weißen Kugel so richtig austoben. Der Golf-Pro Eugen Wallner zeigt Ihnen gerne den richtigen Schwung! Nicht umsonst ist





der Ortnerhof zum „Sport- & Golfhotel des Jahres 2011“ ausgezeichnet worden! Die größte Popularität unter den Chiemgauer Urlaubsorten genießt ohne Zweifel das 6.000-Einwohner-Dorf Ruhpolding. Ruhig gelegen am Ortsrand, 30 Gehminuten vom Zentrum entfernt, gleich neben dem 18-Loch-Golfplatz und in der Nähe der Rauschbergbahn bieten sich dem Gast zuvorkommender Service und herzliche, bayerische Gastlichkeit. Die komfortablen Zimmer und Suiten lassen dabei keine Wünsche offen und die Küche ist mit dem „Euro-Toques-Stern“ ausgezeichnet. Jeder Gast bekommt zusätzlich die Ruhpoldinger „Xtra-Card“ für zusätzlichen Spaß außerhalb des Golfplatzes. Es soll ja auch noch ein Leben neben dem Golfen geben.

### Wellness & Entspannung

Für die Erholung nach dem Aktivprogramm steht der Wellness- & Spa-Bereich mit Gesundheitsprogrammen, Hallenbad, Wassergymnastik, Beautyabteilung und Sauna-Oase bereit. Ein Refugium vom Alltag eben! Neben dem großen Angebot an Körperbehandlungen erlangen Sie vollkommene Gelassenheit bei Muskelentspannung nach Jacobson oder im Pilates-Kurs. Der Ortnerhof erhielt auch in dieser Kategorie eine Auszeichnung, nämlich den „Wellness Award 2011“.

**Weitere Informationen:** [www.ortnerhof.de](http://www.ortnerhof.de), [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de)

### Gewinnen Sie einen 5-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im Wohlfühlhotel Ortnerhof.

Beantworten Sie folgende Gewinnfrage:

Welche Bezeichnung trifft am ehesten auf den Ortnerhof zu?

- A) „Strand- & Partyhotel“
- B) „Kinder- & Hundehotel“
- C) „Sport- & Golfhotel“

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

Bitte senden Sie Ihr Lösungswort samt vollständiger Adresse bis zum 31.10.2011 an die Bertelsmann BKK: [gesundheit@bertelsmann-bkk.de](mailto:gesundheit@bertelsmann-bkk.de) oder per Post an: Bertelsmann BKK, Stichwort Ortnerhof, Postfach 1 70, 33311 Gütersloh

Der Gewinn wurde gesponsert und nicht mit Beitragsgeldern finanziert.

### Rückblick: Wellness- und Genussstage in den „Nocky Mountains“

Die Gewinnerin aus der Verlosung von Alpenjoy und Bertelsmann BKK in der Ausgabe 2/2011 ist Ulrike Lengwenat aus Heidelberg. Sie darf sich freuen auf 5 Tage Wellness und Genuss im Trattlerhof in Kärnten für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Halbpension. Alpenjoy und BKK gratulieren und wünschen eine schöne Zeit.



# Anschriften

## Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (DGM)

Im Moos 4  
79112 Freiburg  
Tel.: 07665 9447-0  
Fax: 07665 9447-20  
E-Mail: info@dgm.org  
Internet: www.dgm.org

## Selbsthilfegruppe Schmerz Trigeminusneuralgie\* / atypischer Gesichtsschmerz

Rosemarie Faber  
Bozener Str. 20  
42327 Wuppertal  
Tel.: 0202 784454  
(auch nach 20 Uhr)  
Fax: 0202 2649158  
E-Mail: shghaan.faber@googlemail.com  
Internet: www.shg-schmerz.wtal.de  
\*Gesichtsschmerz, anfallartig, meist einseitig auftretend im Versorgungsgebiet des Trigeminusnervs, also der Kaumuskulatur, Lippen, Zunge oder Wangen

## Kinder Pflege Netzwerk für Familien mit chronisch kranken, behinderten und/oder pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen e. V.

Ritterstr. 4  
12207 Berlin  
Tel.: 030 76766452  
Fax: 030 76766453  
E-Mail: info@kinderpflegenetzwerk.de  
Internet: www.kinderpflegenetzwerk.de

# Buch-Tipp



## 64 Grundregeln ESSEN

(Originaltitel: Food Rules, Penguin Verlag)  
Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte

von Michael Pollan, Goldmann Verlag, Deutsche Erstaussgabe, Taschenbuch, Broschur (160 S.), ISBN: 978-3-442-21950-6, 7,99 €

Mit „Das Omnivoren-Dilemma“ wurde Michael Pollan zur Leitfigur der internationalen Slow-Food-Bewegung. In seinem neuen Buch zeigt er anhand von 64 einfachen Leitsätzen, dass vernünftige und gesunde Ernährung an sich nicht kompliziert ist. Mühsam ist höchstens, all das wieder zu verlernen, was uns die Nahrungsmittelindustrie an gestörtem Essverhalten angewöhnt hat. Mit Faustregeln wie: „Vermeide Nahrungsmittel, die mehr als fünf Zutaten haben“ oder „Vermeide Lebensmittel, die du aus der Fernsehwerbung kennst“ bringt Michael Pollan die Ernährungsfrage auf den Punkt.



## Lasst Kinder wieder Kinder sein!

Oder: Die Rückkehr zur Intuition

von Michael Winterhoff, Mitwirkung von Carsten Tergast, Verlag: Gütersloher Verlagshaus, gebunden (205 S.), ISBN: 978-3-579-06750-6, 19,99 €, weitere Ausgabearten: Audio-CD/ eBook

Der erfahrene Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff wendet sich den Erwachsenen zu und fragt, warum es ihnen immer seltener möglich ist, eine angemessene, von unbewussten Belastungen freie Beziehung zu anderen Menschen – und damit auch zu (ihren) Kindern – aufzubauen. Für Winterhoff liegt das Kernproblem darin, dass der Mensch seine innere Ruhe verloren hat. Persönliche Überforderungen sowie die Destabilisierung der eigenen Lebensverhältnisse machen ihn rastlos, er handelt nicht mehr ruhig und zielgerichtet. Dabei zerstört Winterhoff zwar das Trugbild einer grenzenlosen Freiheit, in der wir uns heute wähnen, weist aber auch Wege aus dem Dilemma auf.

## 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, Beatrice Tenzer

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: MIT PILLEN AUF REISEN





Philip H., 18, angehender Druckmaschinenmechaniker,  
seit Geburt BKK familienversichert, jetzt selbst BKK Mitglied.

Er weiß, was er 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 über 150.000 Auszubildende der BKK. Wie Sie von unseren überzeugenden Argumenten profitieren können, lernen Sie kennen unter: [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

**Die Betriebskrankenkassen.**

**Ihre Gesundheit ist unser Job.**

