

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

60. Jahrgang Nr. 3
Oktober 2009
E 43016 · 28



Arzneimittel –
So sparen Sie
die Zuzahlung

Mehr Orientierung –
Arzt-Bewertungen in
Gütersloh und Pößneck

Schon geimpft?
Die neuen Empfeh-
lungen der STIKO

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



Seelische Gesundheit

Gesundheit bedeutet nicht nur körperliche Fitness, sondern auch, dass sich Körper und Seele im Einklang befinden. Wie Sie die Balance halten können, mit seelischen Problemen umgehen und diese vermeiden, erfahren Sie in unserem Gesundheitsportal im vierten Quartal:

www.bertelsmann-bkk.portal-gesundheitonline.de

Inhalt

Studie

Gesundheitsförderung 04

Aktuell

Wer sich zu sehr auf digitale Geräte verlässt,
schwächt sein Gehirn05

Service

BKK-Medizinkompass
veröffentlicht Arzt-Bewertungen 06

Vorsorge

Neue Impfpfehlungen der STIKO 08

Gripeschutzimpfung 2009 09

Perspektive

Wie sich die Bertelsmann BKK für die
kommenden Jahre rüstet 10

Kurzmeldungen

Hoffentlich nicht privatversichert 12

Unternehmensnachrichten & Satzungsnachtrag 12

Neue Gesichter in der BKK 12

Gewinnen

Gewinnen Sie einen iPod 13

Arzneimittel

So sparen Sie die Zuzahlung 14

Ernährung

Frisch und knackig:
Wie sich Obst und Gemüse länger halten 16

Aktuell

Ärztgehonorare gestiegen 18

Generation 50+

Rentenberatung 2009 19

fifty – das neue Magazin: kostenlos für Sie 19

Freizeit

Wandern im Urlaub 20

Ratgeber

..... 22

Gewinn-Rätsel

..... 23

Neue Regierung muss Vielfalt und Wettbewerb im Gesundheitswesen stärken



Liebe Leserinnen und Leser,

kurz nach der Wahl wissen wir, wer die Gewinner und wer die Verlierer sind. Hinsichtlich der zukünftigen Ausrichtung der Gesundheitspolitik ist nun vieles wieder offen und man darf gespannt sein auf den Koalitionsvertrag, der die Eckpunkte der Politik für die nächsten vier Jahre festlegen wird.

Mit der neuen Bundesregierung verbinden wir die begründete Hoffnung auf mehr Gestaltungsspielraum in der Versorgung und ein klares Bekenntnis zu einem pluralen und wettbewerblich ausgerichteten Gesundheitswesen. Denn nur eine gesunde, von Vielfalt und Wettbewerb geprägte gesetzliche Krankenversicherung sichert Kundenorientierung und Fortschritt im Gesundheitswesen und wird so ihrer Verantwortung als eine der wichtigsten Säulen in unserem Lande gerecht. Ihre Bedeutung für das Wohl und die Zufriedenheit der Menschen kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Daher ist es auch zu kurz gedacht, in erster Linie immer nur die Kosten des Gesundheitswesens zu diskutieren.


Apropos Kosten, wir haben ein gutes Signal für Sie. Die Bertelsmann BKK ist fit. Wir können uns zwar nicht abkoppeln von der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung, stehen aber auf einem gesunden Fundament und fühlen uns gut gewappnet für 2010. Nun zählt sich aus, dass wir von jeher auf schlanke Strukturen setzen und uns als betriebsnaher, regional starker service- und qualitätsorientierter Anbieter klar positioniert haben. Mehr zu unserer Strategie erfahren Sie im Innenteil.

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK

PS: Bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie fit. Gerade der Herbst lädt zu wunderschönen Spaziergängen und Wanderungen ein.



Lohnende Investition für Betriebe und Beschäftigte

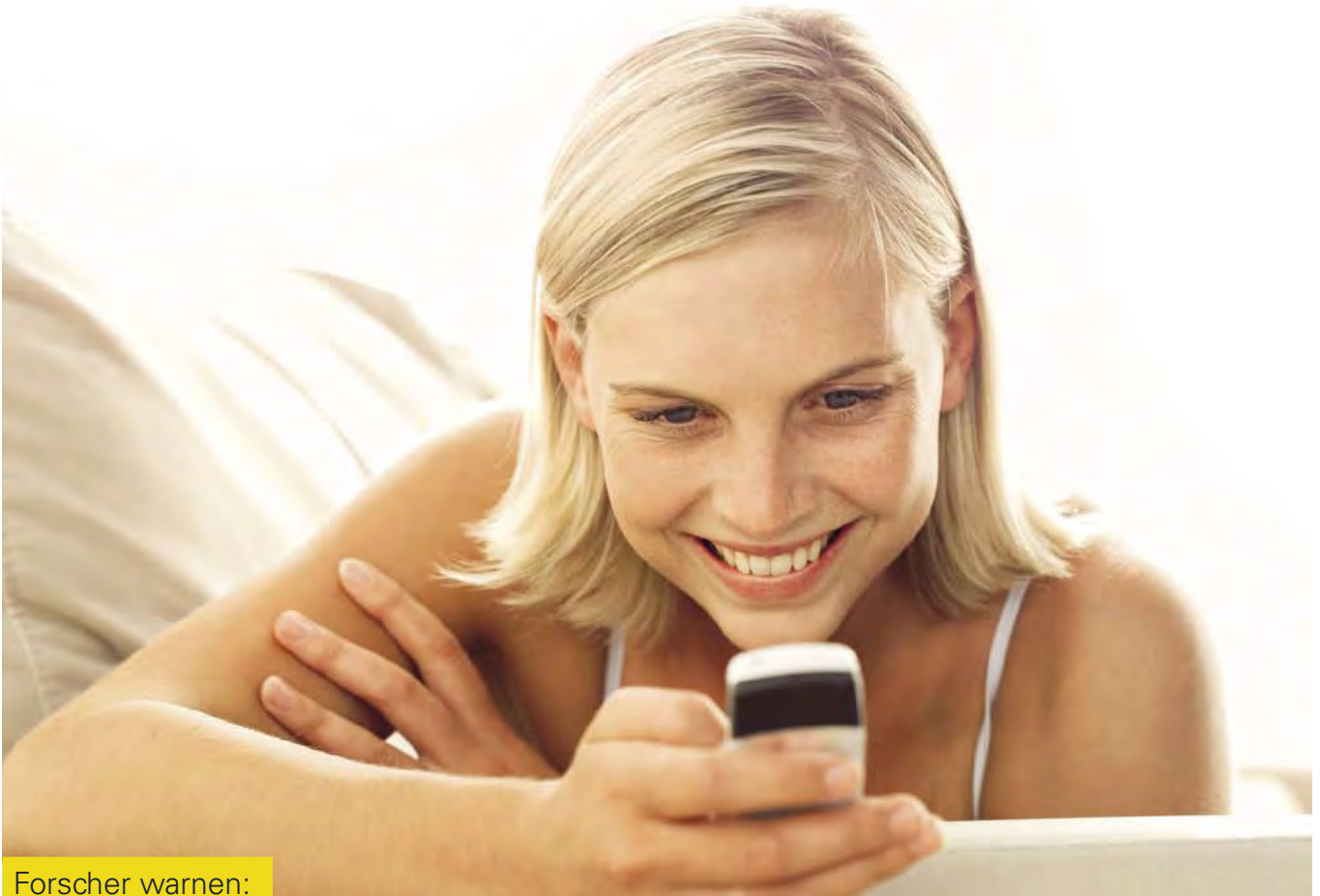
Gesundheitsförderung

Altersprozesse sind beeinflussbar – das ist die gute Nachricht. Das bestätigt auch die aktuelle Studie „Gesundheit und Krankheit im Alter“, veröffentlicht vom Statistischen Bundesamt gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Altersfragen und dem Robert Koch-Institut. Beispielsweise durch Gesundheitsförderung und Prävention, aber auch durch Schaffung einer altersfreundlichen Atmosphäre – wesentlich auch für Unternehmen, die ihre Wettbewerbsfähigkeit erhalten wollen und ihre Belegschaften bis zum gesetzlichen Rentenalter fit und motiviert halten möchten.

Die aktuelle Studie zeigt, wie wichtig es ist, diese älteren Menschen zu motivieren und gesundheitsbewusst zu leben. Dazu gehören gesunde Ernährung und Sport, eine kritische Auseinandersetzung mit den Themen Rauchen und

Alkohol sowie Vorsorgeuntersuchungen. Für Unternehmen bedeutet dies, dass Gesundheitsförderung ein unverzichtbares Personalinstrument werden muss. Außerdem stellen die Autoren der Studie fest, dass zur Gesundheit noch ganz andere Faktoren beitragen: gesellschaftliche Bedingungen und die Einstellung dem Älterwerden gegenüber. Negative Emotionen wie Feindseligkeit, Angst und Stress tragen zur Entstehung von Krankheiten bei. Ältere Arbeitnehmer, die in einer dem Alter gegenüber negativ eingestellten Umgebung arbeiten müssen, werden eher krank als andere. Es gilt also umzudenken und in Unternehmen Älteren gegenüber eine wertschätzende Kultur aufzubauen. Eine positive Sicht auf das Älterwerden erweist sich nämlich als günstig für die Gesundheit von älteren Personen.

Mehr zu dieser Studie unter www.iwkoeln.de



Forscher warnen:

Wer sich zu sehr auf digitale Geräte verlässt, schwächt sein Gehirn

In Südkorea beobachteten Forscher in 2007 ein neues Phänomen: Immer mehr junge Berufstätige zwischen 20 und 30 Jahren meldeten sich in Arztpraxen oder Krankenhäusern und beklagten Gedächtnisschwäche. Sie konnten sich kaum noch Telefonnummern oder Passwörter merken und ließen ständig etwas liegen. Auch in Deutschland registrieren Neurologen ein starkes Nachlassen traditioneller Merkfähigkeiten: „Durch die zunehmende Digitalisierung können Menschen nicht mehr so gut Daten im Kopf behalten“, erklärt Hirnforscher Hans Markowitsch im stern *Gesund leben* (3/2009). Anstatt sich Nummern oder Passwörter zu merken, speichern die jungen Menschen die Nummern lieber in ihrem Mobiltelefon ab. Sogar die einfachsten Rechenaufgaben werden mit dem Handy ge-

rechnet. Die Folgen seien vor allem bei jüngeren Menschen gravierend: „In Tests fällt uns immer wieder auf, dass diese Telefonnummern oder zum Beispiel das Einmaleins nicht mehr so gut aus dem Gedächtnis wiederholen können wie frühere Generationen“, so Markowitsch. Verantwortlich für die „digitale Demenz“ ist auch die Schulerziehung, bei der „kaum noch ein Gedicht auswendig gelernt und selbst für Grundrechenarten der Taschenrechner benutzt würde“, so der Hirnforscher weiter.

Der vollständige Artikel findet sich im stern *Gesund leben* 3/2009. Das Magazin ist im Zeitschriftenhandel oder unter www.stern.de erhältlich.

Bewertung – Orientierung – Transparenz

BKK-Medizinkompass veröffentlicht Arzt-Bewertungen

Die Entscheidung für einen Haus- oder Facharzt ist oft weitreichend. In der Regel wird sie nach Wohnortnähe oder durch private Empfehlungen getroffen. Ist der Patient zufrieden, entsteht eine Bindung, die in der Regel erst endet, wenn die Praxis schließt oder ein Wohnortwechsel eine Neuorientierung nötig macht. Ist der Patient hingegen unzufrieden, steht er vor der Frage, wie er eine Arztpraxis findet, in der er sich besser aufgehoben fühlt.

Wer wünscht sich in einem solchen Falle nicht fundierte Empfehlungen von Experten, die hinter die Kulissen schauen können. Die Bertelsmann BKK hat auf dieses Informationsbedürfnis reagiert und bietet ihren Kunden in den Regionen Gütersloh und Pößneck nun mit der Arzt-Bewertung im BKK-Medizinkompass eine einzigartige Transparenz hinsichtlich der Patientenzufriedenheit, die es bundesweit bisher nicht gab.

Mit dem BKK-Medizinkompass erhalten Kunden der Bertelsmann BKK einen innovativen und exklusiven Service – von Kunden für Kunden – nahezu einmalig.

Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK: „Unsere Versicherten sammeln bei jedem Arztkontakt Erfahrungen, die für andere Mitglieder unserer Versichertengemeinschaft bei der Wahl eines Arztes oder einer Arztpraxis eine gute Orientierung sein können. Sei es mit den Wartezeiten in der Praxis oder hinsichtlich der Verständlichkeit der ärztlichen Beratung. Diese Erfahrungen blieben bislang ungenutzt – wurden aber in den letzten Jahren im Zuge aufkommender Bewertungsportale im Internet immer stärker nachgefragt. Wir haben uns daher im Frühjahr entschieden – als seinerzeit erste Krankenkasse in Deutschland – mit einer Patientenbefragung die Erfahrungen unserer Versicherten strukturiert zu sammeln und sie anderen Versicherten zur Verfügung zu stellen. Herzlichen Dank daher noch mal an alle Kundinnen und Kunden, die diesen besonderen Service mit ihrer Bewertung ermöglicht haben.“

Folgende Kriterien haben wir abgefragt:

- ▶ Mit der Terminvergabe war ich zufrieden.
- ▶ Ich fühlte mich durch das Praxispersonal gut behandelt (Bsp.: Freundlichkeit, respektvoller Umgang, Eingehen auf Ängste, Ansprechbarkeit).
- ▶ Auf einen vertraulichen Umgang mit meinen Daten und Unterlagen wurde geachtet.
- ▶ Mein Arzt hatte genügend Zeit für mich.
- ▶ Ich fühlte mich von meinem Arzt ernst genommen.
- ▶ Mein Arzt hat es mir leicht gemacht, über meine Probleme zu sprechen.
- ▶ Mein Arzt hat mich verständlich beraten.
- ▶ Mit der Untersuchung durch meinen Arzt bin ich zufrieden (Bsp.: Gründlichkeit der Untersuchung, Art der Untersuchung sinnvoll).
- ▶ Die Wahl der Behandlungsmethoden durch meinen Arzt schätze ich als gut ein (Bsp.: medizinisch sinnvolle Behandlung, Erfolg).
- ▶ Mein Arzt hat mich in Entscheidungen über meine medizinische Behandlung mit einbezogen.
- ▶ Mein Arzt hat mich über Vorsorgemöglichkeiten gut informiert (Bsp.: gesundheitsbewusstes Verhalten, Kursangebote, Vorsorgeuntersuchungen).
- ▶ Ich würde meinen Arzt meiner besten Freundin/meinem besten Freund empfehlen.
- ▶ Ich hatte in der Praxis folgende Wartezeit:

Mehr als 4.200 Versicherte haben wir im April angeschrieben und zu rund 350 Ärzten die Patientenzufriedenheit abgefragt. Dabei haben wir nur Ärzte, die mindestens 20 unserer Versicherten im letzten Jahr behandelt haben, berücksichtigt.

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen bei der Bertelsmann BKK: „Da die 20er-Schwelle fast nur von Ärzten aus unseren Kernregionen Gütersloh und Pößneck erreicht wird, können wir leider keine bundesweiten Bewertungen abbilden. Das wäre bei vergleichsweise geringen Patientenzahlen unverhältnismäßig und auch den jeweiligen Ärzten gegenüber

nicht fair bzw. als Orientierung kaum hilfreich. Aufgrund der Beschränkung hingegen erfahren interessierte Kunden nun sehr präzise, wie ein Arzt von seinen Patienten beurteilt wird. Wir wollen die Arzt-Bewertung zudem weiter ausbauen. Wir werden Sie hierzu in den nächsten Ausgaben informieren.“

Dank der hervorragenden Resonanz – 40 % der Angeschriebenen haben geantwortet – konnten wir für 228 Arztpraxen aus Gütersloh und Pöbneck aussagefähige Daten in unseren BKK-Medizinkompass einfließen lassen und für unsere Kunden transparent machen. Mit der fünften Bewertung für einen Arzt wird das Ergebnis in der Arzt-Bewertung abgebildet. Ausgesprochen negative oder positive Bewertungen fallen so nur ins Gewicht, wenn andere Patienten gleichermaßen bewerten. Unsere Arztbewertung versteht sich also nicht als „Ärzte-TÜV“, sondern vielmehr als besonderer Service, von Kunden für Kunden – exklusiv in einem geschützten Bereich unserer Homepage.

Weitere bundesweite Angebote im BKK-Medizinkompass: die Arzt-, Krankenhaus- und Pflegedienstsuche

Über die Arztbewertung hinaus ermöglicht der BKK-Medizinkompass der Bertelsmann BKK zudem eine bundesweite detaillierte Suche nach Ärzten, Psychotherapeuten, Logopäden etc. sowie nach Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen.

Ärzte und sonstige Behandler finden – mit der Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit

Wer einen Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten, Logopäden oder sonstigen Behandler sucht, findet diesen im BKK-Medizinkompass anhand der renommierten Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit. Das Verzeichnis umfasst rund 390.000 Ansprechpartner aus dem gesamten Bundesgebiet inklusive des größten Verzeichnisses von gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Ein Krankenhaus nach Qualitätsgesichtspunkten finden – mit der Weissen Liste der Bertelsmann Stiftung

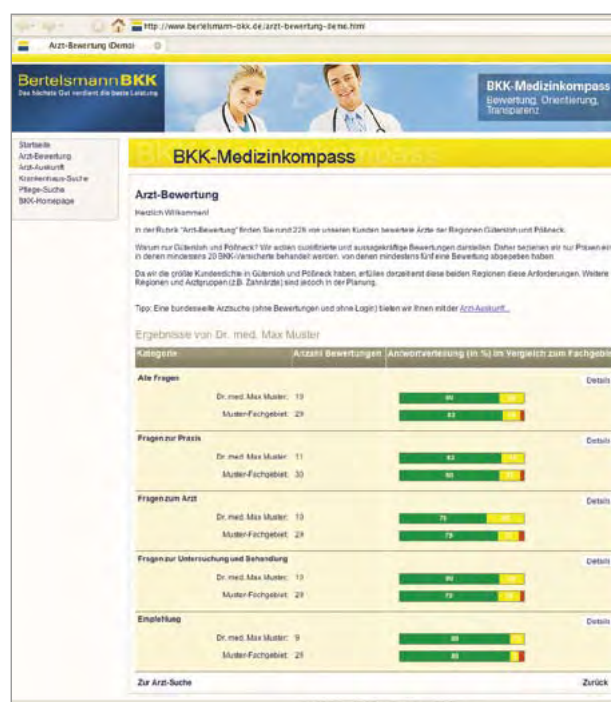
Sie stehen vor einer Krankenhausbehandlung und möchten nun eine Recherche nach Qualitätsgesichtspunkten starten? Hierzu haben wir die mehrfach ausgezeichnete Weisse Liste eingebunden. Diese greift unter anderem auf die Qualitätsberichte der Krankenhäuser zurück, die alle zwei Jahre vorgelegt werden müssen. Darin legen

die rund 2.000 deutschen Kliniken Zahlen und Fakten, wie Anzahl der Betten und Operationen, offen. Zudem geben sie Auskunft über die Qualifizierung ihres medizinischen Personals, zum Erfolg ihrer Behandlungen und zu Initiativen zum Qualitätsmanagement, wie z. B. zur Verbesserung der Hygiene. Hinter der Weissen Liste stehen die Bertelsmann Stiftung und die Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Pflegeeinrichtungen finden – mit Paula, der BKK-Pflege-datenbank

Mit Paula finden Sie Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, spezielle Betreuungsangebote für Demenzkranke und Behinderte, Blinden- oder Pflegeeinrichtungen für Kinder und Jugendliche sowie Hospize. Hierzu liefert Paula eine Übersicht über 35.000 Leistungsangebote mit Preisvergleichen und Preisliste für jeden Pflegedienst. Im Bereich der stationären Pflege erhalten Sie eine Preisauskunft über das monatliche Heimentgelt, über den Anteil der Pflegekassen und den Anteil des Versicherten.

Zum BKK-Medizinkompass: www.bertelsmann-bkk.de



Keuchhusten-Impfung jetzt auch für Erwachsene

Neue Impfeempfehlungen der STIKO

Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut, STIKO, hat ihre Impfeempfehlungen aktualisiert. Neu ist die Empfehlung einer generellen Keuchhusten-Schutzimpfung für Erwachsene. Weitere Änderungen betreffen die Pneumokokken-Impfung bei Erwachsenen, die Windpocken-Impfeempfehlung im Kindesalter und die Empfehlungen zur Impfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis).

Pertussis – auch Keuchhusten genannt – ist vor allem für Säuglinge lebensgefährlich. Daher gibt es schon seit Jahren eine Impfeempfehlung für alle Personen mit Kontakt zu Säuglingen. Mehr als 70 % aller Erkrankungen treten aber bei Erwachsenen auf und führen häufig zu wiederholten Arztbesuchen und starken Beeinträchtigungen über mehrere Wochen. Da kein Einzelimpfstoff gegen Pertussis erhältlich ist, kann diese Impfung nur in Kombination mit

anderen anstehenden Impfungen erfolgen. Die STIKO empfiehlt daher, bei der nächsten fälligen Impfung gegen Tetanus und Diphtherie, die alle zehn Jahre zur Auffrischung oder im Rahmen der Tetanusvorbeugung nach Verletzungen empfohlen ist, einmalig auch gegen Pertussis zu impfen.

Die Impfung gegen **Pneumokokken** bei Personen über 60 Jahren wird seit Jahren als Standard-Impfung empfohlen. Bezüglich einer Wiederholungsimpfung im Abstand von fünf Jahren hat die STIKO entschieden, dass sie nur bei bestimmten Indikationen erfolgen sollte, beispielsweise bei Patienten mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten.

Die **Windpocken- oder Varizellen-Impfung** wird bereits seit 2004 empfohlen. Nun hat die STIKO eine generelle zweite Impfung im Alter von 15 bis 23 Lebensmonaten empfohlen. Die zweite Impfung ist wichtig, um Ausbrüche und Erkrankungen trotz Impfung (Durchbruchserkrankungen) zu verringern und die Übertragung des Virus auf empfängliche Personen weiter einzudämmen.

Zur **Polio-Impfung** gegen Kinderlähmung hat die STIKO klargestellt, dass „alle Personen ohne einmalige Auffrischungsimpfung“ eine Polio-Auffrischungsimpfung erhalten sollten.

Die aktuellen Empfehlungen sind abrufbar unter www.rki.de/impfen

Tip:

Für einen vollständigen Impfstatus erhalten Sie einen Bonus in unserem BKK-Bonusprogramm. Info unter: www.bertelsmann-bkk.de/bonus



Bertelsmann und BKK starten betriebliche Impfaktion

Grippeschutzimpfung 2009

Ende September ist die von der BKK unterstützte diesjährige Grippeimpfaktion des Betriebsärztlichen Dienstes der Bertelsmann AG gestartet. Laut Betriebsarzt Dr. Sebastian Köhne sollten sich neben den Risikogruppen all diejenigen impfen lassen, die viele Kontakte zu Mitmenschen oder regelmäßige Auslandsaufenthalte haben. „Aber natürlich ist diese Impfung auch für alle anderen sinnvoll, die sich und ihr Umfeld vor den unangenehmen Folgen einer Grippe schützen wollen“, ergänzt Dr. Köhne. Die Grippeschutzimpfung ist in der Regel gut verträglich. Da es sich um einen sogenannten Totimpfstoff handelt, kann durch die Impfung selbst keine Grippe ausgelöst werden.

Und auch die Impfung über den Hausarzt ist bereits jetzt möglich. Für Personen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko ist sie kostenfrei. Betroffen sind Personen:

- ▶ mit chronischen Krankheiten der Atmungsorgane (Asthma o. Ä.), chronischen Herz-, Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes und anderen Stoffwechselkrankheiten sowie einer HIV-Infektion,
- ▶ die von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen anstecken können (immungeschwächte Großmutter wird von Enkeln oder Kindern angesteckt),
- ▶ über 60 Jahren, Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen,
- ▶ medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr.

Achtung: Falls Sie den Impfstoff nur auf Privatrezept erhalten, erstatten wir die Kosten des Impfstoffes (abzgl. der Apothekenpauschale von 2,30 €, des Pharmarabatts von 6 % und der gesetzlichen Zuzahlung von 10 %, mind. 5 €, max. 10 €) und 12 € für das Arzthonorar.

Tipp: Lassen Sie bei der Impfung auch Ihren Impfpass prüfen. Nicht selten ist eine Auffrischimpfung für Tetanus oder Diphtherie notwendig. Für einen vollständigen Impfstatus belohnen wir Sie in unserem BKK-Bonusprogramm! Info: www.bertelsmann-bkk.de/bonus

Darüber hinaus komme der diesjährigen saisonalen Grippeimpfung in Zeiten der sogenannten Schweinegrippe noch eine ganz besondere Bedeutung zu. Wenn es nämlich zu der aktuell kursierenden Schweinegrippe noch zu einer saisonalen Influenzaepidemie kommen sollte, bestehe die Gefahr, dass sich ein völlig neues, schlimmstenfalls deutlich gefährlicheres Influenzavirus entwickle. Köhne: „Wer sich gegen die saisonale Grippe impfen lässt, kann diese Gefahr deutlich verringern.“

Für den Herbst bereiten die Gesundheitsämter derzeit eine deutschlandweite Impfung besonders gefährdeter Personengruppen gegen den A/H1N1-Erreger der Schweinegrippe vor. Hierzu gehören neben Mitarbeitern im Gesundheitswesen, Polizisten und Feuerwehrleuten vor allem Schwangere, chronisch Kranke und immungeschwächte sowie fettleibige Personen mit einem BMI von über 30. In einer zweiten Etappe können sich alle übrigen Personen freiwillig impfen lassen – bei Kindern, die nicht zu den Risikogruppen gehören, sollen allerdings derzeit noch die Ergebnisse der Impfstoff-Erprobung abgewartet werden. Die Kosten der zweiteiligen Impfung trägt die Bertelsmann BKK.

Die Symptome der Schweinegrippe ähneln denen einer normalen Grippe: plötzliches Fieber, Husten/Atemwegsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Gliederschmerzen. Darüber hinaus können Symptome wie Übelkeit/Erbrechen, Durchfall, Halsschmerzen und Schnupfen auftreten. Wenn Sie diese Symptome bemerken, rufen Sie bitte sofort Ihre Hausarztpraxis an.

Hygiene schützt – nicht nur gegen die Grippe

- ▶ Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Wasser und Seife, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und wenn Sie nach Hause kommen.
- ▶ Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern, um die Erreger nicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund zu übertragen.
- ▶ Nutzen Sie nur Ihr eigenes Besteck und Geschirr, lecken Sie auf keinen Fall z. B. den Löffel eines Kleinkindes ab.
- ▶ Steigern Sie Ihre Abwehrkräfte durch eine vitaminreiche gesunde Ernährung.
- ▶ Trainieren Sie Ihr Immunsystem mit Spaziergängen, Sport und Saunabesuchen.
- ▶ Lüften Sie täglich 3- bis 4-mal für etwa 10 Minuten, um die Erregerdichte im Raum zu verringern.
- ▶ Husten bzw. niesen Sie bitte in Ihren Ärmel. So bleiben Ihre Hände sauber, und Sie verbreiten nicht versehentlich die Viren weiter. Halten Sie außerdem beim Husten/Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.

Weitere Informationen unter: www.bertelsmann-bkk.de/impfen und in unserer neuen Broschüre „Fit for Life – das Gesundheitsprogramm“. Bestellung unter **0 5241 / 80-74000** oder per E-Mail: bestellung@bertelsmann-bkk.de

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

Wie sich die Bertelsmann BKK für die kommenden Jahre rüstet

Mit Jahresbeginn endete die Beitragshoheit der gesetzlichen Krankenkassen. Als Folge dieser Änderung hat die Bertelsmann BKK einen klaren Wettbewerbsvorteil verloren, ihren äußerst attraktiven Beitragssatz, der zuletzt bei 12,9 % lag. Wie hat die BKK auf die neuen Rahmenbedingungen reagiert? Wie erfolgreich ist sie in den ersten drei Quartalen der neuen Zeitrechnung? GESUNDHEIT fragte den Vorstand der Bertelsmann BKK.

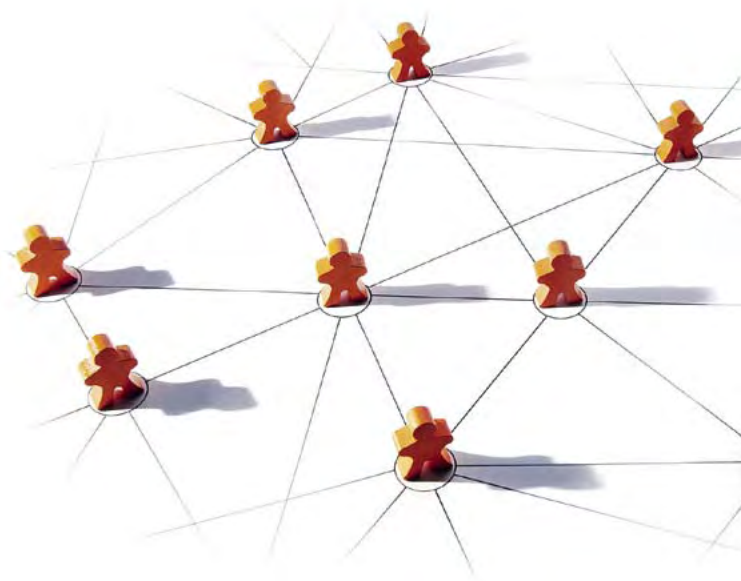
GESUNDHEIT: Die Bertelsmann BKK gehörte von jeher zu den Krankenkassen mit einem äußerst attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis. Nun haben alle Krankenkassen den gleichen Beitragssatz. Kassen, die allein auf einen günstigen Beitragssatz gesetzt haben, mussten sich neu positionieren. Wie hat die Bertelsmann BKK reagiert?

Wolfgang Diembeck: Unser attraktiver Beitragssatz war von jeher zum einen das Ergebnis eines soliden und vorausschauenden Wirtschaftens. Zum anderen aber auch eine Folge erfolgreicher Gesundheitsförderung, vor allem

bei Bertelsmann. Durch gemeinsame Anstrengungen der Unternehmen, zum Beispiel bezüglich gesunder Arbeitsbedingungen, als auch der BKK durch vielfältige Angebote, wie Untersuchungen, Kurse und Informationen, haben wir erreicht, dass unsere Versicherten weniger krank sind als andere. Mit anderen Worten: Wir haben den Preisvorteil nicht mit einem abgespeckten Leistungskatalog erkaufte wie andere, die allein auf den Beitrag gesetzt haben. Daher sind die anderen Säulen, die unseren Erfolg tragen und unser Image prägen, geblieben. An erster Stelle sind das natürlich die Mitarbeiter. Sie stehen für den persönlichen Service und eine kompetente Beratung. Unser Team besteht aus festangestellten, langjährig im eigenen Hause ausgebildeten Fachangestellten. Aber auch hier im Service haben wir Möglichkeiten zur Verbesserung gesehen und umgesetzt. So haben wir die Beratungsatmosphäre im Service-Team Rehabilitation verbessert, indem wir offene Bürozone in Einzelbüros umgewandelt haben. Als nächsten Schritt werden wir die schriftliche Kommunikation mit unseren Kunden optimieren. Mit anderen Worten, unsere Briefe sollen verständlicher werden.

GESUNDHEIT: Wo kann sich die BKK mit ihrem Produkt, dem Versicherungsschutz, vom Wettbewerb abheben. Denn rund 90 % der Leistungen sind ja gesetzlich festgelegt.

Thomas Johannwille: Hier in der GESUNDHEIT stellen wir in jeder Ausgabe Leistungen vor, die verdeutlichen, dass es durchaus Unterschiede von Kasse zu Kasse gibt. Nehmen wir den Bereich Vorsorge und Prävention, auf den unsere Versicherten sehr viel Wert legen, wie die Kundebefragung 2008 gezeigt hat. Da haben wir beispielsweise für unsere Versicherten in Bayern die Altersbeschränkung bei der Hautkrebsvorsorge aufgehoben. Regulär beginnt der Anspruch erst mit 35 Jahren. Gleiche Mehrleistungen haben wir bereits für Baden-Württemberg und – leicht abweichend – für NRW, wo wir die Grenze auf 20 Jahre senken konnten. Auch unser Angebot zur Darmkrebsvorsorge beginnt mit einem kostenlosen Test zur Früherkennung ab



30 Jahren. Versicherte anderer Kassen erhalten im Rahmen der Darmkrebsfrüherkennungsrichtlinie erst ab 50 Jahren ein solches Angebot. Darüber hinaus haben wir die gesetzlichen Impfleistungen deutlich ausgeweitet, zum Beispiel für private Auslandsreisen und gegen Gebärmutterhalskrebs. Ferner bieten wir mit der BKK-Aktivwoche ein hinsichtlich der Qualität und Vielfältigkeit des Angebotes unübertroffenes Präventionsprogramm. Also auch hier ein klarer Vorteil gegenüber AOK, Ersatz- und Innungskrankenkassen.

GESUNDHEIT: *Wie sehen die Vorteile im Bereich Versorgung aus? Ist man als Versicherter der Bertelsmann BKK besser versorgt und schneller wieder gesund?*

Thomas Johannwille: In der Tat ist das unser Ziel und unser Anspruch. Das sagen wir ja mit unserem Claim, das höchste Gut – also die Gesundheit – verdient die beste Leistung. Daher versuchen wir die Spielräume zu nutzen, die der Gesetzgeber uns gibt. Im Bereich der Versorgung mit künstlichen Knie- und Hüftgelenken füllen wir diesen Anspruch bereits mit Leben. BKK-Versicherte in Ostwestfalen-Lippe profitieren hier von einem in unserem Hause entwickelten innovativen Versorgungskonzept, das eine deutlich bessere und qualitätsgesicherte Versorgung garantiert. So werden unsere Versicherten in der Tat schneller wieder fit sein und müssen auch die Risiken einer großen Operation weniger fürchten. Und auch für unsere Kunden im Bundesgebiet tun wir im Bedarfsfall alles, um eine Versorgung zu optimieren oder eine Genesung zu beschleunigen. Beispielsweise schließen wir uns örtlich geschaffenen Zusatzangeboten an, wenn unsere Kunden danach fragen.

GESUNDHEIT: *Wie sieht die BKK das Risiko von Zusatzbeiträgen? Denn Kassen, die mit den Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds ihre Ausgaben nicht decken können, werden über kurz oder lang Zusatzbeiträge von ihren Versicherten einfordern müssen?*

Wolfgang Diembeck: Die Wirtschaftskrise wird in 2010 auch auf die Finanzierung der Krankenkassen und der anderen Sozialversicherungszweige durchschlagen, vor allem durch sinkende Einkommen bei den Arbeitnehmern und einen zu befürchtenden Anstieg der Arbeitslosigkeit. Kassen, die keine Reserven haben, laufen am ehesten Gefahr, Zusatzbeiträge von ihren Versicherten erheben zu müssen. Die Bertelsmann BKK ist gut gewappnet und rechnet auf absehbare Zeit nicht damit, einen Zusatzbeitrag von ihren Kunden erheben zu müssen.

GESUNDHEIT: *Ist die BKK groß genug, die künftigen Herausforderungen zu meistern?*

Thomas Johannwille: Auch im neuen Zeitalter konnten wir bereits über 800 neue Kunden begrüßen. Ein Beleg dafür, dass wir weiterhin ein attraktives Angebot haben. Eine Wachstumsstrategie werden wir dennoch nicht starten. Gerade unsere vergleichsweise familiäre Größe und unsere enge Anbindung an Bertelsmann ist unsere Stärke. Unsere Ausgaben für die Verwaltung, also Büromiete, Ausstattung, Gehälter etc., sind durch die effiziente Organisation nach wie vor deutlich geringer als bei anderen Kassen. Und von unseren gemeinsamen Aktivitäten zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei Bertelsmann profitieren BKK und Unternehmen ebenfalls gleichermaßen. Und wo wir mehr Nachfragemacht benötigen, bündeln wir diese in Kooperationen oder Einkaufsgemeinschaften. Bei Medikamenten und Hilfsmitteln setzen wir das bereits erfolgreich um. Hier erhalten unsere Kunden, die auf Inkontinenzartikel angewiesen sind, eine im Vergleich zu manchen Großkassen deutlich höhere Produktqualität. Denn wir sparen nicht an den Leistungen, jedoch an den Kosten. So erhalten unsere Kunden in allen Lebensphasen die bestmögliche Leistung.

GESUNDHEIT: *Wie ist der Strategieprozess in der BKK gelaufen?*

Wolfgang Diembeck: Die zentrale Frage für uns war: Was erwarten unsere Kunden? Informationen dazu haben wir aus der Kundenbefragung und unseren Erfahrungen gewonnen. Vor allem aber war der sehr intensive Dialog mit dem Verwaltungsrat wichtig. Dort nehmen schließlich die Betriebsratsvorsitzenden der großen Konzernfirmen die Interessen der Versicherten und die Manager der Firmen die Interessen von Bertelsmann wahr. Darüber hinaus haben wir geprüft, was in der Vergangenheit erfolgreich war und welche Herausforderungen in der Zukunft auf uns warten. Unser Ziel war es, die Bertelsmann BKK zukunftsfähig zu machen.

GESUNDHEIT: *Wie lautet denn nun die Strategie der BKK?*

Thomas Johannwille: Die BKK bleibt auf ihrem bisherigen Weg einer auf Bertelsmann und regional konzentrierten Krankenkasse mit einem Premium-Anspruch an Services und Versicherungsleistungen für alle unsere Kunden. Oder kurz gesagt: Das höchste Gut verdient die beste Leistung.

Überdiagnostik: Schäden vermeiden

Hoffentlich nicht privatversichert

Den Privatversicherten gehört unser Dank, schrieb kürzlich Werner Bartens, Leitender Redakteur im Wissenschaftsressort der Süddeutschen Zeitung (SZ). Warum? Weil sie regelrechte Märtyrer sind, fragwürdige Therapien über sich ergehen lassen, noch nicht lange erprobte Medikamente schlucken und sich somit für uns alle aufopfern, so Bartens. Im Gegenzug werden sie zuvorkommender behandelt, warten weniger lang auf unnötige Operationen und Untersuchungen, konsultieren innerhalb kürzester Zeit die unterschiedlichsten Fachärzte und hören staunend von den seltensten Krankheiten, die es bei ihnen auszuschließen gilt. Das rechtfertigt selbstverständlich überflüssige und nicht immer ungefährliche Doppeluntersuchungen.

„Die ausufernde Anwendung von gefährlicher Diagnostik und Therapie des Geldes wegen ist längst eine Gefahr für Privatversicherte“, sagt Ellis Huber, Ex-Präsident der Berliner Ärztekammer.

Bildgebende Verfahren z. B. ermöglichen das frühe Erkennen von Veränderungen im Körper, die ansonsten nie bemerkt worden wären. Zudem besteht nicht selten die Meinung Privatversicherter, dass es für höhere Beiträge auch mehr Leistung geben müsse. Aber mehr ist nicht immer besser. „Privatversicherte warten kürzer auf unnötige Operationen und überflüssige Röntgenaufnahmen“, so Peter Sawicki, Leiter des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Ein gutes Beispiel für gefährliche, übereifrige Diagnostik und Therapie ist laut Bartens auch der PSA-Test auf Prostatakrebs. Er ist ungenau, zudem wachsen die Tumore so langsam, dass die Männer sie nie bemerken würden. Daher gilt die Hälfte der Prostatakrebsfälle als überdiagnostiziert und übertherapiert. Mehr als 20 % der Männer werden aber durch die Operation impotent und inkontinent.

Mehr zu Werner Bartens auf www.werner-bartens.de.

Unternehmensnachrichten

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat auf seiner Sitzung am 27. August in Gütersloh die Jahresrechnung 2008 abgenommen und den Vorstand entlastet. Vorweggegangen war die Prüfung der Jahresrechnung durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW.

Satzungsnachtrag

Der Verwaltungsrat hat zudem die Änderung der Satzung der BKK (Nachtrag Nr. 4) und die Neufassung der Satzung der Pflegekasse beschlossen. Diese sind vom Bundesver-

sicherungsamt (BVA) inzwischen genehmigt worden. Die Änderungen sind weitgehend nur redaktioneller Art, zum Beispiel durch geänderte Gesetze. Neu ist aber, dass der Unterkunftzuschuss für ambulante Kuren statt 13 € täglich nun pauschal 100 € für eine Kur beträgt. Bei chronisch kranken Kleinkindern bleibt es bei 21 € täglich. Außerdem musste im BKK-Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten der Bonus für die Teilnahme an Chronikerprogrammen entfernt werden, weil dies gesetzlich unzulässig ist.

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

Wir bilden aus

Neue Gesichter in der BKK

Am 1. August haben Annalena Färber und Natalie Lehrmann ihre Ausbildung bei der Bertelsmann BKK begonnen. Die BKK ermöglicht somit, wie auch in den Vorjahren, wieder zwei jungen Menschen den Start ins Berufsleben. Beide werden im Laufe der dreijährigen Ausbildung alle Bereiche der betrieblichen Krankenversicherung, von der Kundenberatung rund um Leistungen, Mitgliedschaft und Versicherung bei der BKK bis hin zur Beratung der Arbeitgeber in Beitragsfragen, kennenlernen. Ihre Ausbildung beendet haben hingegen Heike Kroschewski und Nadine Popanda. Sie konnten von der BKK übernommen werden und verstär-

Neu im BKK-Team: Natalie Lehrmann und Annalena Färber

ken nun das Service-Team Mitgliedschaft. Auch in 2010 wird die Bertelsmann BKK ausbilden. Informationen zum Auswahlverfahren erhalten Sie unter **05241 / 80-74013** oder www.bertelsmann-bkk.de/ausbildung



Empfehlen Sie uns weiter:

Gewinnen Sie einen iPod!

Die glückliche Gewinnerin des im ersten Halbjahr verlostene iPod MP3-Players ist Ines Maurer von der Arvato Media GmbH. Durch ihre Empfehlung gegenüber einem Kollegen aus dem Hause Arvato Infoscore erhielt sie nicht nur die Geldprämie von 15 €, sondern nun auch einen iPod mit 8 GB Speicherplatz. Wir gratulieren und wünschen viel Hörvergnügen!



„Warum ich die Bertelsmann BKK empfohlen habe? Ganz einfach, weil ich von den Leistungen und dem Service der Bertelsmann BKK überzeugt bin.“

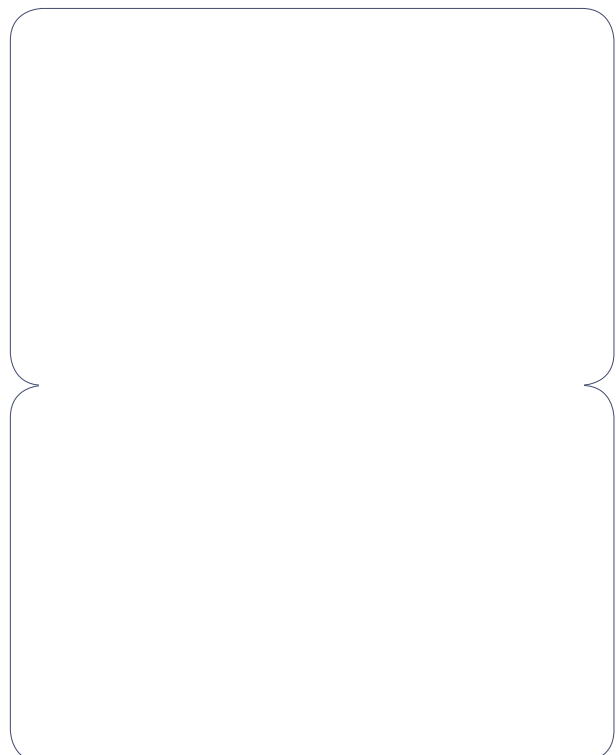
Auch allen Kunden, die im zweiten Halbjahr einen Neukunden im Bertelsmann-Kollegenkreis oder in ihrer Familie werben, nehmen wieder an der Verlosung eines iPod teil. Und die jetzt 20 € betragende Geld- oder wahlweise Jamie-Oliver-Buchprämie gibt es ja ohnehin.

Also, überlegen Sie doch mal, wer im Kollegenkreis noch nicht von den Vorteilen der BKK profitiert. Wie zum Beispiel dem persönlichen Service durch Bertelsmann-Kollegen, dem hochwertigen und innovativen Leistungsangebot, den betrieblichen Gesundheitsangeboten oder dem attraktiven Bonusprogramm.



„Oft ist es ja nur der ungeliebte Schreibkram, der von einem Wechsel zur BKK abhält. Dabei ist der Wechsel so einfach. Nutzen Sie unseren Online-Service. Dort dauert die Anmeldung nur wenige Minuten. Auch zur Kündigung der alten Kasse stehen Vordrucke zum Download auf unserer Homepage. Einfacher geht es nicht“, erläutert Christian Radtke von der BKK.

Anmeldung und Prämieninfo unter www.bertelsmann-bkk.de/werben oder **05241 / 80-74016**. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Stärken Sie die Versicherungsgemeinschaft. Empfehlen Sie uns weiter!





Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

So sparen Sie die Zuzahlung

Für Laien kaum noch zu durchschauen ist die Zuzahlungspflicht im Arzneimittelbereich. Ist ein Arzneimittel verordnungsfähig? Wenn ja: Fällt eine Zuzahlung an? Wie hoch ist diese? Kann die Zuzahlung durch Wahl eines anderen Mittels vermieden werden? Wie wirken sich Rabattverträge aus? Wir zeigen Ihnen auf, ob und wie Sie in vielen Fällen eine Zuzahlung vermeiden können.

Um die Ausgaben für Arzneimittel in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) nicht ungebremst ansteigen zu lassen, hat die Politik Mitte der neunziger Jahre Festbeträge eingeführt, die die maximale Erstattung der Krankenkassen für ein Medikament festschreiben. Heute decken die Festbeträge 73 % der Verordnungen und 43 % des Umsatzes des Arzneimittelmarktes in der GKV ab. Dringend notwendig war dies, da Deutschland damals wie heute das einzige Land in der Europäischen Union ist, in dem die Arzneimittelhersteller ihre Preise ohne jegliche staatliche Regulierung frei festlegen können.

Festbeträge kommen zum Tragen, sobald es mehrere gleichwertige Medikamente zur Behandlung eines Krankheitsbildes gibt. Der Festpreis wird dann durch den Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung im unteren Preisdrittel dieser Medikamente gebildet.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker konsequent nach einem günstigen Arzneimittel

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen: „Am teuersten wird es, wenn für ein Medikament ein Festbetrag existiert, der Arzt jedoch ein Medikament verordnet, dessen Apothekenpreis über dem Festbetrag liegt. Sie zahlen dann nicht nur die gesetzliche Zuzahlung von mindestens 5, höchstens 10 €, sondern auch die Differenz zwischen Abgabepreis und Festbetrag. Der verschreibende Arzt ist daher verpflichtet, Sie auf kostengünstigere Arzneimittel aufmerksam zu machen. So können Sie eventuell die Zuzahlung vollständig vermeiden.“ Jedoch kann aufgrund therapeutischer Erwägungen des Arztes oder im Falle von Rabattverträgen die Auswahl der Arzneimittel eingeschränkt sein.

Arzneimittel, die den Festbetrag um mindestens 30 % unterschreiten, sind von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Heute gilt das bereits für mehr als ein Drittel aller Festbetragsarzneimittel.

Um die Versichertengemeinschaft vor stetig steigenden Arzneimittelkosten zu schützen, die sich direkt auf die Beiträge auswirken können, hat die Politik den Kassen die Möglichkeit gegeben, Rabattverträge mit den Pharmaherstellern zu schließen. Ein Rabattvertrag hat auf die Frage, ob

Die Arzneimittelzuzahlungen im Überblick

	Verschreibungs- und verordnungsfähige Arzneimittel				Rezeptfreie Arzneimittel
	ohne Festbetrag	Apothekenverkaufspreis liegt über dem Festbetrag	Apothekenverkaufspreis liegt weniger als 30 % unter dem Festbetrag	Apothekenverkaufspreis liegt mind. 30 % unter dem Festbetrag (in der Regel patentfreie Arzneimittel – Generika)	
Versicherte unter 18 Jahren	zuzahlungsfrei	Differenz zwischen Festbetrag und Apothekenverkaufspreis ist zu zahlen	zuzahlungsfrei	zuzahlungsfrei	Die BKK erstattet Ihnen die Kosten, wenn das Medikament für Kinder unter 12 Jahren oder Jugendliche mit Entwicklungsstörungen unter 18 Jahren ist
Frauen, die Medikamente gegen Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung erhalten	zuzahlungsfrei	zuzahlungsfrei	zuzahlungsfrei	zuzahlungsfrei	das Medikament bei schweren Erkrankungen zum Therapiestandard der jeweiligen Therapieerichtung gehört. Dann kann der Arzt für bestimmte Indikationen auch Arzneimittel der Anthroposophie und Homöopathie verordnen. Beispiele*
Versicherte über 18 Jahren, die teilweise befreit sind (Zuzahlungen im Kalenderjahr überschreiten 2 % des Familienbruttoeinkommens abzüglich Kürzungsbeträge für Familienangehörige)	Von der Überschreitung an zuzahlungsfrei	Differenz zwischen Festbetrag und Apothekenverkaufspreis ist zu zahlen	Von der Überschreitung an zuzahlungsfrei	zuzahlungsfrei	
Alle anderen	10 % des Preises, mindestens 5, höchstens 10 €	Differenz zwischen Festbetrag und Apothekenverkaufspreis ist zu zahlen sowie 10 % des Preises, mindestens 5, höchstens 10 €	10 % des Preises, mindestens 5, höchstens 10 €	zuzahlungsfrei	

*Mistelpräparate in der schmerzlindernden – palliativen – Therapie von bösartigen Tumoren, Johanniskraut bei mittelschwerer Depression, Ginkgo zur Behandlung von Demenz, der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) in der Nachsorge von Herzinfarkt und Schlaganfall und nach Eingriffen an den Arterien.

eine Zuzahlung anfällt, keinen Einfluss. Auch die Höhe der Zuzahlung ändert sich nicht. Die Versichertengemeinschaft profitiert aber, wie bei den Festbeträgen, von niedrigeren Ausgaben.

„Um eine hohe Versorgungsqualität zu gewährleisten, haben wir, im Gegensatz zu der ein oder anderen Großkasse, ganz bewusst mit einer Reihe von Herstellern Rabattverträge geschlossen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit erhalten Sie daher Ihr gewohntes Arzneimittel auch weiterhin. Falls es aber doch zum Austausch durch die Apotheke kommt, können Sie sich trotzdem darauf verlassen, ein hochwertiges Arzneimittel zu erhalten, das denselben Wirkstoff enthält und die gleiche therapeutische Wirkung hat“, so Stefan Döding, Ansprechpartner für das Vertragsmanagement der Bertelsmann BKK. Im Falle einer nachgewiesenen Unverträglichkeit anderer Arzneimittel kann der verordnende Arzt den Austausch jedoch ausschließen.

Auch manche rezeptfreie Antihistaminika – das sind spezielle Arzneimittel gegen Allergien – bezahlt die BKK, wenn der Arzt Sie Ihnen verordnet. Und zwar dann, wenn Sie unter einer schwerwiegenden Form eines allergischen Schnupfens leiden, die nicht allein mit kortisonhaltigen Nasensprays behandelt werden kann.

Wünschen Sie weitere Informationen? Wir beraten Sie gern. Ihr Service-Team Leistungen, 05241 / 80740-31, -32, -33, -34

Tipp: Nicht zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnungsfähige Arzneimittel erhalten Sie im MedikamentenShop in unserer Gesundheitsakte mit mindestens 10 % Preisvorteil. Rezeptpflichtige Arzneimittel erhalten Sie dort versandkostenfrei innerhalb von zwei Werktagen. www.bertelsmann-bkk.de/arzneimittel



Wie sich Obst und Gemüse länger halten

Frisch und knackig

Je nach Saison werden regionale Obst- und Gemüsesorten auf den Wochenmärkten erteffrisch angeboten, während in den Geschäften das ganze Jahr über eine bunte Palette von Salaten bis zu exotischen Südfrüchten zur Auswahl steht. Lesen Sie, was zu beachten ist, damit Aroma und Genusswert der vitaminreichen Leckerbissen bis zum Verzehr optimal erhalten bleiben.

Wussten Sie, dass Obst- und Gemüsepflanzen auch nach der Ernte noch leben? Sie „atmen“, sind stoffwechselaktiv und reagieren äußerst empfindlich auf Temperatur, Luftfeuchte und Luftbewegung. Die Pflanze, die von der Versorgung aus dem Boden abgeschnitten ist, „transpiriert“, das heißt, sie gibt das enthaltene Wasser je nach Frucht- bzw. Gemüseart mehr oder weniger schnell an ihre Umgebung ab. Bissfestigkeit und Knackigkeit leiden hierdurch entsprechend. Eine fachgerechte Lagerung und kurze Transportwege bis zum Verkauf auf den Wochenmärkten bzw. im Handel sind zum Erhalt des vollen Aromas, des Geschmacks und

der Qualität unerlässlich. Ob vom Verbraucher schonend „zu Mus gekocht“ (Gemüse) oder als Obstfrucht in der Regel zum Rohverzehr bestimmt – an erster Stelle stehen stets Frische und maximaler Genusswert. In seiner Broschüre „Obst und Gemüse nach der Ernte“ rät der aid-Infodienst in Bonn u. a. folgende Punkte zu beachten:

1. Das A und O ist die Frische

Achten Sie beim Einkauf auf die Merkmale von Frische: Farbe, Festigkeit und Aroma sind hilfreiche Indikatoren. Prüfen Sie in einer Verpackung mehrerer Früchte, zum Beispiel in einer Plastikschaale oder in einem Netz, ob sich ein schlechtes Exemplar darunter befindet. Entsorgen Sie matschiges bzw. faules Obst und Gemüse sofort. Außerdem: Blattgrün von Bundmöhren, Radieschen und Kohlrabi können schon beim Einkauf – spätestens aber zu Hause – entfernt werden, damit den essbaren Teilen der Pflanze durch sie kein Wasser entzogen wird.

2. Sofort richtig lagern

Das Einräumen der Einkäufe zu Hause ist besonders an heißen Tagen nicht lange aufzuschieben. Frisches Blattgemüse wie Spinat und Kopfsalat sowie frische Küchenkräuter (Petersilie, Schnittlauch) machen bei hohen Temperaturen viel schneller schlapp als kompaktere Arten wie z. B. Äpfel, die vor allem durch ihre dickere Schale einen größeren Schutz vor raschem Verderb genießen.

3. Bei Zimmertemperatur gut aufgehoben

In einer Obst- bzw. Gemüseschale in Küche oder Wohnraum lassen sich kälteempfindliche Früchte oder Gemüse tropischer und subtropischer Herkunft appetitlich und angemessen aufbewahren. Ananas, Bananen, Grapefruits, Mangos, Mandarinen, Orangen, Papayas, Zitrusfrüchte und Melonen nehmen Schaden, wenn die Temperaturen unter 10 bis 13 Grad Celsius sinken. Auch Gurken, Paprika und Tomaten verlieren an Aroma, wenn es kälter wird. Südfrüchte sind höhere Temperaturen gewohnt, dennoch sollte bei der Aufbewahrung darauf geachtet werden, dass sie nicht direkt von der Sonne bestrahlt werden, sondern eher lichtgeschützt lagern, sie sollten weder zu warm noch zu zugig stehen.

4. Was in den Kühlschrank gehört

Gewürzkräuter (kein Basilikum) sowie fast alle heimischen Sorten im ausgereiften Zustand halten sich optimal im Gemüsefach des Kühlschranks bei durchschnittlich vier bis acht Grad Celsius. Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Trauben, Kirschen, Heidelbeeren und Himbeeren bleiben bei niedrigen Temperaturen oberhalb des Gefrierpunktes länger frisch. Artischocken, Blatt- und Kohlgemüse, Karotten, Pilze, Radieschen, Rettich, rote Beete, Sellerie, Lauchzwiebeln und Lauch sowie Spinat, Sprossen und Süßmais gehören ins Gemüsefach. Grundsätzlich empfiehlt es sich, das im Kühlschrank gelagerte Obst und Gemüse in perforierten Plastikbeuteln in den Schubfächern aufzubewahren, immer getrennt nach Obst und Gemüse. Die Perforation kann man übrigens mit einem scharfen Gegenstand auch selbst erzeugen, ca. 20 Löcher je Beutel.

5. Dunkel und kühl lagern

Falls vorhanden, kann auch ein dunkler, kühler, aber frostfreier Kellerraum eine gute Lagermöglichkeit zum Beispiel für Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln bieten. Für Kartoffeln muss der Raum trocken und gut durchlüftet sein. Sinkt die Temperatur unter vier Grad Celsius, bekommen Kartoffeln einen süßlichen Beigeschmack, über acht Grad

Celsius beginnen sie zu keimen. Achtung: Licht führt zur Bildung des giftigen Solanins, das sich in den Keimen und den grünen Stellen befindet und unbedingt entfernt werden muss.

Was den Reifeprozess antreibt

Viele Früchte bzw. Fruchtgemüse verströmen das Pflanzenhormon Ethylen, welches die Pflanze reifen bzw. altern lässt. Hierzu zählen Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Mangos, Melonen, Tomaten, Avocados und viele andere. Das unsichtbare Gas der Pflanze ist auch nach der Ernte, die die Frucht bzw. das Gemüse von jeglicher Versorgung durch den Boden ausschließt, wirksam, sodass die nachreifenden (klimakterischen) Obst- und Gemüsesorten bei richtiger Lagerung auch einige Zeit später noch ihr volles Aroma und einen guten Geschmack erhalten. Doch das ist nicht bei allen Pflanzen der Fall: Erdbeeren, Kirschen, Ananas, Brombeeren, Himbeeren, Weintrauben und Zitrusfrüchte sowie die meisten Gemüsearten müssen auf der Höhe ihrer Genussreife geerntet werden. Sie gehören zu den Sorten, die nicht nachreifen und meist nicht lange aufbewahrt werden können.

Ethylen fördert aber auch bei nichtklimakterischen Früchten den Reife- und Alterungsprozess. So können beispielsweise reife Bananen, die neben einer Schlangengurke liegen, Ursache dafür sein, dass diese sich schneller gelb verfärbt als üblich. Auch Äpfel produzieren das Reifehormon, das von Ethylen produzierenden Pflanzen gegen Ende des Reifeprozesses sogar verstärkt abgegeben wird. Äpfel sollten daher separat aufbewahrt werden, um einen vorschnellen Verderb anderer Früchte zu vermeiden.

Andererseits kann man sich die Wirkung des Ethylens auch zunutze machen: Legt man beispielsweise eine harte, unreife Kiwi oder Avocado bei Raumtemperatur neben einen reifen Apfel und bedeckt die Früchte locker mit einer Plastiktüte, wird der Reifeprozess beschleunigt und Kiwi bzw. Avocado sind in kurzer Zeit genießbar.

Infos

Wissenswertes Infos zu zahlreichen Themen rund um die gesunde Ernährung sind im Internet zu finden unter: www.was-wir-essen.de

Verhandlungen zu Hausarztverträgen dauern an

Ärztehonorare gestiegen

In der März-Ausgabe der GESUNDHEIT haben wir ausführlich zur Honorardiskussion rund um die ärztliche Vergütung informiert. Tenor: Auch wenn nicht alle Ärzte gleichermaßen vom Honorarplus im Zuge der 3 Mrd. € Erhöhung der ärztlichen Honorare profitieren, so war doch insgesamt von einer Verbesserung der Honorarsituation auszugehen. Die damals verbreiteten Wehklagen der Standesvertreter haben wir daher als unbegründet zurückgewiesen.

Medienberichte bestätigen nun unsere Argumentation. So hat es laut eines Berichts in der Süddeutschen Zeitung (SZ vom 13.8.2009) in den vergangenen Jahren keine Honorareinbußen bei den niedergelassenen Ärzten gegeben. Die SZ bezieht sich auf eine Erhebung des Statistischen Bundesamtes. Demnach seien die Honorare der Mediziner jedoch auch sehr unterschiedlich. Wer in einem wohlhabenden Teil des Landes praktiziert, erhält mehr als sein Kollege in einer ärmeren Region. Spitzenverdiener unter den Ärzten sind die Radiologen, die 2007 im Durchschnitt 264.000 € Reinertrag erzielten. Unterdurchschnittlich verdienen Allgemeinmediziner, deren Ertrag bei 116.000 € lag. Auch Kinderärzte liegen mit 124.000 € unter dem Schnitt, wohingegen Orthopäden und Augenärzte mit 186.000 € beziehungsweise 170.000 € darüberlagen.



Der Reinertrag einer Arztpraxis ist in etwa mit dem Bruttogehalt zu vergleichen. Die Mediziner müssen noch Steuern zahlen, die Altersvorsorge und Krankenversicherung sowie die Kosten für die Praxisübernahme. Bereits abgezogen von den Einnahmen sind die Ausgaben für Personal, Mieten, Versicherungen, Heizung, Gas, Strom sowie die Zinsen, die zum Beispiel für die Finanzierung der Praxis-Einrichtung fällig sind. Insgesamt sind die Kosten nach Darstellung des Statistikaltes in den vergangenen Jahren deutlich gesunken. 2002 betragen sie noch 53,6 % der Einnahmen, 2007 waren es 51,7 %.

Dass Anfang 2009 die Beschwerden der Ärzte hohe Wellen schlugen, ist umso unverständlicher, als sie von der Bundesregierung eine Zusage über 3 Mrd. € mehr an Honorar bekommen haben – finanziert durch die Krankenkassen. Im August mussten Ärztfunktionäre daher einräumen, dass sich ihre Einkommen in 2009 deutlich verbessert hätten. „Wir sind auf einem sehr guten Weg, was das Ziel einer angemessenen Vergütung betrifft. Aber wir sind noch nicht am Ende. Wir haben noch immer eine Kostenunterdeckung“, zitiert die Ärzte-Zeitung den Vorstandsvorsitzenden der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Dr. Andreas Köhler, zu den vorläufigen Ergebnissen der Honorarreform.

Die Bertelsmann BKK befürchtet daher weiter steigende Kosten, auch weil in der letzten Gesundheitsreform die Krankenkassen verpflichtet wurden, mit Hausärzten zusätzliche Verträge zu schließen. Diese sogenannte Hausarzt-Versorgung soll Kosten sparen. Die Vorstellungen der Hausarztverbände lassen sich allerdings auf die Formel bringen: Mehr Geld für die gleiche Leistung. Entsprechend kritisch äußerte sich daher auch der Präsident des Bundesversicherungsamtes und womöglich neue Gesundheitsminister Josef Hecken. Folglich wehren sich die Krankenkassen, denn ihre Versichertengemeinschaften müssen schließlich die Zeche zahlen. Dazu Thomas Johannwille, Vorstand der Bertelsmann BKK: „Wir verhandeln derzeit in einer Gemeinschaft mit 12 Betriebskrankenkassen über einen bundesweiten Vertrag mit Hausärzten. Dabei kommt es uns auf eine verbesserte Versorgung für unsere Kunden an. Zusätzliches Geld kann es nur dann geben, wenn Kosten gesenkt werden, zum Beispiel bei unnötigen oder überbewerteten Medikamenten oder vermeidbarer Einweisung ins Krankenhaus.“

Weitere Informationen: www.gbe-bund.de (Rubrik: Ausgaben, Kosten, Finanzierung)



Neue Termine

Rentenberatung 2009

An den folgenden Terminen haben Sie wieder die Möglichkeit, Ihre Rentenversicherungsunterlagen von einer Expertin der Deutschen Rentenversicherung auf Vollständigkeit prüfen zu lassen. Die persönliche Beratung findet an den folgenden Tagen bei der Bertelsmann BKK in der Carl-Miele-Str. 214 in Gütersloh statt: Dienstag, 10., und Mittwoch, 11. November.

Einen Termin können Sie im Sekretariat der BKK vereinbaren: **05241 / 80-74012, marion.froehning@bertelsmann-bkk.de**

Tipp:

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

Internet-Tipp „Fit bleiben 50plus“

Freude an der Bewegung, sich entspannen können sowie selbstsicher durchs Leben gehen – all das sind wichtige „Zutaten“ für ein gesundes Leben und Wohlbefinden. Unser GesundheitOnline-Angebot „Fit bleiben 50plus – Mach mit!“ möchte Sie auf diesem Weg begleiten. Gehen Sie auf eine spannende sechswöchige Entdeckungstour. Diese enthält einen Austausch mit anderen Teilnehmern, nahezu täglich neue Informationen und zahlreiche praktische Anregungen. Info und Registrierung auf www.bertelsmann-bkk.de/50

fifty – das neue Magazin
für die späteren Lebensjahre

Kostenlos für Sie

Im Rahmen der Kampagne „Gesund älter werden“ hat der BKK Bundesverband eine Kooperation mit dem Verlagshaus Gruner + Jahr geschlossen. Kunden der Betriebskrankenkassen können ab sofort das G+J-Magazin „fifty“ kostenlos bei ihrer BKK erhalten. „fifty“ zeigt, dass in späteren Lebensjahren Genussfähigkeit, Unternehmenslust, Kontaktfreude und Wissbegierde so wichtig sind wie Gesundheitsvorsorge und so erfrischend wie Anti-Aging-Strategien.

Das aktuelle Magazin widmet sich folgenden Themenbereichen:

- ▶ Lebens(t)räume & Genuss
- ▶ Medizin & Anti-Aging
- ▶ Kochen & Essen
- ▶ Wellness & Reisen
- ▶ Beruf, Finanzen & Technik

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar – ohne jegliche Verpflichtung – unter bestellung@bertelsmann-bkk.de oder telefonisch unter **05241 / 80-74000**.





Immer in Bewegung

Wandern im Urlaub

Der moderne Mensch hat das Wandern wieder neu entdeckt. Keine Region, die nicht ausgewiesene Wanderwege und Mehrtagestouren mit Unterkünften und, falls gewünscht, Gepäcktransport anbietet. Auch zahlreiche Fernziele im Ausland sind als Wanderregionen erschlossen.

Das Thema Wandern ist inzwischen auch von mehr oder weniger Prominenten entdeckt worden: Humorist und Komiker Hape Kerkeling z. B. hat Wandererfahrungen in seinem erfolgreichen Jakobsweg-Reisetagebuch „Ich bin dann mal weg“ beschrieben, Harald-Schmidt-Partner Manuel Andrack berichtet in seinem Buch „Du musst wandern“ über seine langjährige Wanderleidenschaft durch heimische Gefilde wie die Eifel. Ob allein auf Fernwanderwegen oder weniger spektakulären Wochenendtouren mit der Familie, eines ist den Berichten gemeinsam: die Begeisterung darüber, wie Wandern den Kopf frei macht. Das Wandern ist also auch heute wieder ein Weg, zu sich selbst zu finden. Die Verbindung von gesunder Bewegung und der Befreiung des Geistes von den Zwängen des Alltags lässt den Menschen seinen Rhythmus und das Gefühl für sich und die Welt wiederfinden. Diese Dimension macht das Wandern so einzigartig.

Wandervereine bieten Abendtrainings für den Feierabend an. Hier findet man Anregungen und Anschluss für die Planung der ersten Wochenendausflüge bis hin zu größeren Touren. Denn diese erfordern doch einige Vorbereitung, was Ausrüstung und Vorsorge betrifft. So brauchen hier die Füße, die täglich einer höheren Belastung ausgesetzt sind, geeignete und bequeme Schuhe, die den Fuß in seiner Bewegung unterstützen und vor frühzeitiger Ermüdung bewahren. Auch muss der Wanderer mit seiner Kleidung auf

unterschiedlichste Wetterverhältnisse eingestellt sein, seine Proviantbedürfnisse abschätzen können, Medikamente und Verbandszeug mit einpacken und vieles mehr.

Noch mehr abenteuerliches Flair als in der Heimat versprechen Wanderungen im Ausland. So lockt z. B. die spanische Costa Brava, eine Region, deren Landschaften nicht vielseitiger und schöner sein könnten, immer mehr Wanderer, Nordic Walker und Radfahrer, aber auch Kulturbegiesterte auf die Pfade abseits des Touristentrubels. Und sie werden reich belohnt: mit faszinierenden Ausblicken, Wanderungen direkt am Meer, ursprünglichen Siedlungen im Landesinneren, der Gastfreundschaft der Einwohner und einzigartigen Gebirgsketten. Idyllischer kann Wandern nicht sein.

Zu gewinnen

Wir verlosen 7 bzw. 8 Übernachtungen in einem Appartement im Götten Freizeit Zentrum in Playa de Aro an der Costa Brava mit Halbpension inklusive Tischwein und Wasser sowie vier geführter Wanderungen für 2 Personen im Wert von ca. 1.000 €. An- und Abreise per Zug oder Bus sind mit inbegriffen.



Der-Wanderprofi.de
Urlaub ist Bewegung

Außerdem verlosen wir 5 x 1 Paar Aktivschuhe von Orthotech im Wert von je ca. 150 €

Füße, die täglich einer hohen Belastung ausgesetzt sind, sollten vor allem eins sein: bequem. Die in enger Zusammenarbeit mit Orthopäden, Biomechanikern und Orthopädie-Schuhtechnikern entwickelten Halbschuhe der Marke aktiv control sind genau auf diese täglichen Bedürfnisse und sogar auf Prophylaxe und Therapie zugeschnitten. Die Dämpfung der Schuhe an Rückfuß und Ferse (Pufferabsatz) sowie die Sohlen- und Absatzrolle sorgen für eine kontrollierte Abrollbewegung und garantieren gesunden Tragekomfort.

Einfach anrufen unter der Nummer 01378 / 40504-4 (50 ct pro Anruf aus dem dt. Festnetz/Mobilfunk ggf. abweichend) und das Stichwort „Wandern“ unter deutlicher Nennung Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Ihrer Telefonnummer durchgeben bis zum **11.10.2009**.

Viel Glück!

Tipp: Mit der BKK-Aktivwoche in die Berge gehen



Ganzjährig bietet Ihnen die BKK im Rahmen der Aktivwoche die Möglichkeit, Bergluft zu schnuppern. Die BKK trägt das einwöchige Gesundheitsprogramm mit Vorträgen, Anleitung, Körperanalyse etc. Sie tragen Unterkunft und Verpflegung. Info unter www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche oder **05241 / 80-74000**.

Anschriften

Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V.

Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg
 Tel.: 06421 / 4910, Fax: 06421 / 491167
 E-Mail: bundesvereinigung@lebenshilfe.de
 Internet: www.lebenshilfe.de

Schilddrüsen-Liga Deutschland e. V.

Waldstr. 73, 53177 Bonn
 Tel.: 0228 / 3869060, Fax: 0228 / 3779287
 E-Mail: info@schilddruesenliga.de
 Internet: www.schilddruesenliga.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstr. 14, 53111 Bonn
 Tel.: 0228 / 766060, Fax: 0228 / 7660620
 E-Mail: bv@rheuma-liga.de
 Internet: www.rheuma-liga.de

Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

Paul-Rücker-Str. 22, 47059 Duisburg
 Tel.: 0203 / 442010, Fax: 0203 / 442127
 E-Mail: geschaeftsstelle@bdo-ev.de
 Internet: www.bdo-ev.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.

Alte Str. 4, 30989 Gehrden
 Tel.: 05108 / 926646, Fax: 05108 / 926647
 E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
 Internet: www.prostatakrebs-bps.de

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

Ratgeber



Das Dolce Vita Prinzip

Die Leichtigkeit der italienischen Lebenskunst

von Nicole Aigner, Goldegg Verlag, Wien; 236 S., geb., ISBN 978-3-901880-26-1; 19,30 €

Italien ist ein Land für Genießer und steht für Lebenslust und Leichtigkeit. Dieses Lebensgefühl und die Unbeschwertheit nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag zu erleben, verspricht dieses Buch. Es zeigt, wie man das süße Leben auch bei uns genießen kann, und gibt praktische Tipps zum Glückseln in allen Lebenslagen.

77 Dinge, die ein Läufer wissen muss

Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse

von Matthias Marquardt, Südwest-Verlag, München; 176 S., geb., Klappenbroschur, ISBN 978-3-517-08495-4; 14,95 €



16 Millionen Menschen in Deutschland joggen regelmäßig und dennoch haben Läufer mit lästigen Vorurteilen zu kämpfen. Ebenso halten sich in den Köpfen der Hobbysportler seit Jahren Mythen und Irrtümer, die eigentlich längst widerlegt wurden. Dr. Matthias Marquardt spricht diese typischen Fehler und Fehlinterpretationen an und erzeugt beim Leser einen „Aha“-Effekt nach dem anderen. Von der Trainingstechnik über die Laufschuhe bis hin zu Gesundheitsaspekten erläutert er die 77 wichtigsten Lauf-Facts und räumt gleichzeitig auf mit den größten Irrtümern.

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der/zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: AGIS Verlag GmbH, Baden-Baden. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen und Verbände zeichnen diese verantwortlich.

Redaktion: Karin Grochowiak (Chefredakteurin), Priska Sellung-Sylla
Lektorat: Andreas Frasch
Sekretariat: Laura Frank

Artdirector: Martin Grochowiak
Layout: Elisabeth Langfort
Bildnachweis Titel: Archiv
Verlag und Vertrieb: AGIS Verlag GmbH, Geschäftsführung: Karin Grochowiak, Boda Sellung

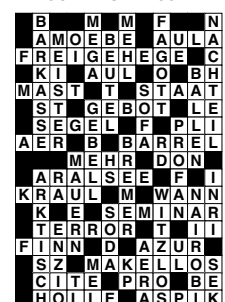
Anschrift: Ooser Luisenstr. 23, 76532 Baden-Baden, Tel. 07221 9575-0, Fax 07221 66810, E-Mail: info@agis-verlag.de
Druck: Weiss-Druck, Monschau
 © AGIS Verlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.
 BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK.

Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik oder dgl., an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

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

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels in der letzten GESUNDHEIT: SICHER GESCHÜTZT DIE SONNE GENIESSEN



Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–18 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **31.10.2009** (Einsendeschluss) eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail mit dem Lösungswort an:

Bertelsmann BKK
 Stichwort: GESUNDHEIT
 33311 Gütersloh
 Fax: 05241 / 972680-37
 E-Mail: gesundheit@bertelsmann-bkk.de

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir:

2 Polar-Trainingscomputer (FT7)

Fettverbrennungs- oder Fitnessstraining? Der EnergyPointer bringt Klarheit.

Wir bedanken uns bei Polar für die kostenlos zur Verfügung gestellten Gewinne.



POLAR
 LISTEN TO YOUR BODY

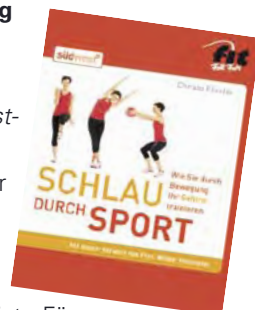
Die Besonderheit des FT7 ist der EnergyPointer. Basierend auf der Messung der Herzfrequenz-Variabilität zeigt dieser den Übergang zwischen Fettverbrennungs- und Fitnessstraining an. Egal bei welcher Sportart und unabhängig vom angestrebten Trainingsziel – ob Gewichtsreduzierung, Stressabbau oder Steigerung der Fitness – der EnergyPointer informiert während des gesamten Trainings über den aktuellen Trainingseffekt.

Verweigerung d. Gehorsams	▽	das Meer betreffend	englisch: frei	▽	Schmierstoff-abfall	▽	18	altgriech. Philo-sophen-schule	▽	in Fülle vorhanden	Senf	▽
arabisches Fürstentum	▷							ä h-rung Europas	▷			
▷			10							7	Nacken	14
französische Antilleninsel				griechischer Buchstabe	▷			ein-fältig			Kfz-. Güters-loh	▷
▷					Kerb-tier-schaden			asiati-sche Gro-katze	▷			16
Spaltwerkzeug		11		Bett-wäsche-stück	▷		8			3	den Gottes-dienst betreff.	
linksrhein. Mittelgebirge	▷		17					König der Elfen			latei-nisch: So	▷
▷				massiv, plump				Not-unter-kunft	▷			
Knabengestalt b. Kipling	Laubbaum	junges Haustier	▷				4			Nudis-mus Abk.	▷	altes Reich in Mittelamerika
Hals-schmuck	▷									Novität		Teil des Auges
▷						höcker-loses Kamel				5-Raum-fahrt-behörde	▷	6
eigentl. Vorn. d. 264. Papstes		Fremd-wortteil: Mann			ein Rhein-felsen	▷			1			
südostasiat. Inselstaat	▷						15			ugs.: Toiletten Kw.	13	lauter Ausruf
▷					latei-nisch: Götter				mongol. Herr-scher-titel	▷		5
Greifvogelkrallen				Kredit	▷							zu keiner e it
von Sinnen	▷		2			jüdische Bez. für Nicht-juden	▷				japani-sches Längs-ma	▷
roter Farbstoff	▷						9	Vorname von S-Filmstar Mc ueen	▷			

3 x Schlau durch Sport

Wie Sie durch Bewegung Ihr Gehirn trainieren von Christo Förster

gesponsert vom Südwest-Verlag, München



Sport macht nicht nur schlank und gute Laune, sondern fördert zudem unsere geistige Fitness. Fit-For-Fun-Redakteur Christo Förster zeigt uns, wie wir die Wunderwaffe Sport gezielt einsetzen können, nennt zahlreich Kraft-Koordinationsübungen und die besten Ausdauersportarten. Zudem führt er die besten Nahrungsmittel und Rezepte für mehr Brain-Power auf.

Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Über ein Paar Nike-free-Sportschuhe darf sich freuen: Solveig Bruns (Wilhelmshaven)
 Über „Die schönsten Gipfel Bayerns“, ein Buch aus dem Südwest-Verlag, freuen sich: Diethelm Böttcher (Pößneck), Walter Müller (Brakel) und Angela Puce-Sondermann (Gütersloh)

LÖSUNG:

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



Wir sind hier.

Von Wackelzahn bis Zahnersatz. Eine gute Krankenversicherung ist da, wenn man sie braucht. Mit einer umfassenden Versorgung und allen Leistungen, die Sie brauchen, um fit zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. So wie die BKK, die leistungsfähige Krankenversicherung für Jung und Alt. Was können wir für Sie tun?

Die Betriebskrankenkassen.

www.bkk.de

