

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

60. Jahrgang Nr. 4
Dezember 2009
E 43016 · 28



Ohne Zusatzbeitrag
ins neue Jahr: Kranken-
versicherung 2010

Gesund genießen:
neu im Fit for Life-
Gesundheitsprogramm

Notfall Schlaganfall:
Jede Minute zählt

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



fifty – das neue Magazin für die
späteren Lebensjahre

Jetzt bestellen

Im Rahmen der Kampagne „Gesund älter werden“ bietet die Bertelsmann BKK allen Kunden das Gruner+Jahr-Magazin „fifty“ zur kostenlosen Bestellung an. „fifty“ zeigt, dass in späteren Lebensjahren Genussfähigkeit, Unternehmungslust, Kontaktfreude und Wissbegierde so wichtig sind wie Gesundheitsvorsorge und so erfrischend wie Anti-Aging-Strategien.

Bestellen Sie das aktuelle Magazin (3-2009) – ohne jegliche Verpflichtung – unter bestellung@bertelsmann-bkk.de oder telefonisch unter 05241 80-74000.



Inhalt

Studie

Zwillingsstudie zeigt: Freizeitsport stärkt Knochen 04

Aktuell

Immer weniger Menschen sterben an Krebs 05

Kranken- und Pflegeversicherung 2010 06

Unternehmen

Bertelsmann BKK erwartet Überschuss für 2009 08

Service

Arzt-Bewertung im BKK-Medizinkompass
wird ausgebaut 10

Elektronische Gesundheitskarte verzögert sich 11

GesundheitOnline:
Neue Themenwelt „Junge Familie“ 11

Fit for Life

Fit for Life – das Gesundheitsprogramm Ihrer BKK 12

Gesundes Essen ist Genuss 16

Kundenservice

Service-Team Mitgliedschaft stellt sich neu auf 18

Krankengeld Wahltarif 18

Termine zur Rentenberatung 2010 18

Alle Ansprechpartner auf einen Blick 19

Gesundheit

Notfall Schlaganfall: Jede Minute zählt 20

Gesundheit im Betrieb

BKK-Gesundheitspreis 2009 geht an
Arvato Digital Services 22

Kinder

Hilfe bei vergrößerten Mandeln 23

Gewinnen

Skiurlaub – Gesundheit, Wellness und Spaß 24

Aktiv

Venenfit, auch im Winter 25

Ratgeber

..... 26

Gewinn-Rätsel

..... 27

Der Preiswettbewerb kommt zurück



Liebe Leserinnen und Leser,

war das Jahr 2009 nach Vereinheitlichung der Beitragssätze durch den Gesetzgeber von einem Wettbewerb um die beste Leistung und den besten Service geprägt, so kehrt nun Schritt für Schritt der Preis als zusätzliches Entscheidungskriterium bei der Wahl einer Krankenkasse zurück. Das ist gut für Sie und das freut uns.

Zukünftig werden Sie am Zusatzbeitrag einer Krankenkasse erkennen, wie es um die Haushaltslage und somit auch die Perspektive einer Krankenkasse bestellt ist. Das ist die gute Seite des Zusatzbeitrags, der die Berichterstattung zur gesetzlichen Krankenversicherung Ende des Jahres bestimmt. Als Kunde der Bertelsmann BKK können Sie die Diskussion unaufgeregt verfolgen. Für 2010 sehen wir nach heutigem Stand keinen Finanzbedarf, den wir nicht mit den Zuwendungen aus dem Gesundheitsfonds bzw. unseren Rücklagen bestreiten könnten. Das hat zwei große Vorteile: Sie als Kunde werden nicht zusätzlich belastet und wir können uns auf die Optimierung unserer Leistungs- und Serviceangebote konzentrieren und müssen unsere Ressourcen nicht in die äußerst aufwändige Einführung des Zusatzbeitrags investieren. Wie zu vernehmen ist, laufen diesbezüglich die Vorbereitungen bei den Großkassen auf Hochtouren. Auch in anderer Hinsicht bindet so manche Kasse in letzter Zeit einen nicht unerheblichen Teil ihrer Ressourcen. Fusionen zu größeren Einheiten sollen dazu führen, dass sich Kostensituation und Angebot verbessern. Wir haben da bei so mancher Fusion der letzten Jahre

unsere Zweifel. Gerade kleine und mittlere Kassen haben im Vergleich deutlich geringere Verwaltungskosten und erzielen bei Kundenzufriedenheitsbefragungen bessere Ergebnisse.

Um hier weiter die Nase vorn zu haben, bereiten wir in diesen Tagen die nächste Kundenbefragung vor. Denn wir wollen weiterhin unser Angebot eng an Ihren Erwartungen und Bedürfnissen ausrichten. In der letzten Kundenbefragung durch Bertelsmann Survey Services im Jahr 2008 haben wir eine Gesamtzufriedenheit von 94 % bzw. eine Note von 1,7 erzielt. Dieses Ergebnis gilt es zu wiederholen und in Teilbereichen sogar auszubauen. Wir sind gespannt und werden in den nächsten Ausgaben hierzu berichten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien alles Gute im neuen Jahr, besonders Zufriedenheit und Gesundheit,

Ihr

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK
im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Zwillingsstudie zeigt:

Freizeitsport stärkt Knochen

Jetzt beweist eine Studie mit Zwillingen: Wer in seiner Freizeit Sport treibt, schützt nicht nur Herz und Gefäße, sondern stärkt auch die Knochen. In der Studie hatten sportlich aktive Menschen langfristig deutlich gesündere Knochen als körperlich inaktive Altersgenossen.

Um auszuschließen, dass es an den Genen liegt, haben Dr. Urho M. Kujala aus Finnland und seine Arbeitsgruppe den Langzeiteffekt von Körpertraining auf die Knochen bei Zwillingen untersucht (JBMR* 24, 2009, 1427). An der Studie nahmen 16 gleichgeschlechtliche Zwillingspaare – sieben eineiige und neun zweieiige Paare – im Alter von 50 bis 74 Jahren teil. Bekannt war, dass bei ihnen jeweils nur der eine Zwillingspartner langfristig, und zwar über mindestens 30 Jahre, in seiner Freizeit sportlich aktiv war.

Das Ergebnis: Die lebenslang aktiveren Zwillingspartner hatten deutlich bessere Knochenparameter als ihre inaktiven Zwillingspartner. So war die Cortex-Dicke (Cortex =

äußere Rinde) am Schienbeinschaft und somit die Biegefestigkeit bei den sportlich aktiven eineiigen Zwillingspartnern um 12 % höher als bei den inaktiven. Und am distalen Knochen war die innere Knochendichte bei den sportlich aktiven Studienteilnehmern größer. Bei den zweieiigen Zwillingspaaren gab es einen ähnlichen, aber weniger ausgeprägten Zusammenhang.

Für die finnischen Forscher legen die neuen Studiendaten nahe, dass Freizeitsport langfristig das Osteoporose-Risiko verringert und die Frakturrate senkt. Auch für Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, wird regelmäßiges Körpertraining zur Stärkung der Knochen und Koordination empfohlen. Außerdem verringert sich das Sturzrisiko durch Erhöhung der Muskelkraft in den Beinen. Empfohlen werden Krafttraining und Ausdauersport, etwa Wandern, Walking und Radfahren.

*Journal of Bone and Mineral Research



Europa:

Immer weniger Menschen sterben an Krebs

In der Europäischen Union sterben immer weniger Menschen an einer Krebserkrankung. Das zeigt eine aktuelle Statistik, für die die Anzahl krebserkrankter Todesfälle in den 27 EU-Mitgliedsstaaten in den Jahren 1990 bis 1994 und 2000 bis 2004 ausgewertet wurde. Bei Männern sank die Zahl der Krebstoten von 185 pro 100.000 in den 1990er Jahren auf 168 in den Jahren 2000 bis 2004. Das entspricht einem Rückgang von 11 %. Bei Frauen ist die Sterblichkeit um 8 % von 105 auf 97 pro 100.000 gesunken. Vor allem Menschen mittleren Alters sterben deutlich seltener an einer Tumorerkrankung als noch vor einem Jahrzehnt. Auch wenn die Krebssterblichkeit in allen Ländern, mit Ausnahme von Rumänien, rückläufig ist, gibt es große Unterschiede.

So hat die Zahl der krebserkrankten Todesfälle in Frankreich und Deutschland pro Jahr um 2 % abgenommen, während die Entwicklung in Osteuropa weniger günstig ist. Die Forscher aus Italien und der Schweiz führen den Rückgang der Krebsmortalität vor allem auf den geringeren Tabak- und Alkoholkonsum zurück. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Jeder kann täglich selbst dazu beitragen, sein persönliches Krebsrisiko zu senken. Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht und ausreichend Bewegung. Täglich sollten fünf Portionen Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Fleisch und höchstens ein bis zwei Gläser Alkohol auf dem Speiseplan stehen.

Quelle: Annals of Oncology, Online-Vorabveröffentlichung (doi: 10.1093/annonc/mdp530) vom 30. November 2009

Kranken- und Pflegeversicherung 2010

Auch wenn sich durch den Regierungswechsel zunächst keine wesentlichen Änderungen bei den Daten und Fakten zur Kranken- und Pflegeversicherung ergeben, so erwarten den Beitragszahler im kommenden Jahr doch einige erfreuliche Änderungen bezüglich der steuerlichen Behandlung von Versicherungsbeiträgen. Versicherte, allen voran Arbeitnehmer, sollen ab 1.1.2010 jährlich 9,3 Milliarden Euro sparen. So hat es noch die alte Bundesregierung auf Druck des Bundesverfassungsgerichts und als Konjunkturmaßnahme im „Bürgerentlastungsgesetz“ festgeschrieben.

Das kommende Jahr startet mit unveränderten Beitragssätzen in der Sozialversicherung. So bleibt der einheitliche Beitragssatz zum Gesundheitsfonds bei 14,0 % zzgl. dem vom Versicherten allein zu tragenden Zusatzbeitrag von 0,9 % sowie dem Beitragssatz von 1,95 % bzw. 2,2 % für Kinderlose in der Pflegeversicherung bestehen. Neu ist hingegen die Regelung der steuerlichen Absetzbarkeit der Krankenversicherungsbeiträge im Rahmen des sog. Bürgerentlastungsgesetzes ab 1.1.2010.

Steuerersparnis

Das Bundesverfassungsgericht hat den Gesetzgeber dazu verpflichtet, für die steuerliche Berücksichtigung der Aufwendungen für den Krankenversicherungsschutz in voller Höhe der Beiträge zu sorgen, sofern diese dem Versicherungsschutz der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung dienen. Bei der privaten Krankenversicherung werden daher die entsprechenden Beiträge des sog. Basisarfs berücksichtigt. Damit werden gesetzlich Versicherte den Privatversicherten insoweit gleichgestellt, als der tatsächliche Aufwand für den Basischutz von der Steuer in voller Höhe absetzbar ist. Nicht zur Basisabsicherung gehört u. a.

der Krankengeldanspruch. Da der Krankengeldanspruch im allgemeinen Beitragssatz enthalten ist, werden die zu berücksichtigenden Beiträge pauschal um 4 % gekürzt. Wahltarife oder Zusatzversicherungen für Leistungen, die über den Basisversicherungsschutz hinausgehen, z. B. für Einbettzimmer im Krankenhaus, aber auch für den Auslandsversicherungsschutz, gehören ebenfalls nicht zur Basisabsicherung. Diese können von Arbeitnehmern und Rentnern nur abgezogen werden, wenn ein Betrag von 1.900 € pro Jahr durch die Beiträge im Rahmen des allgemeinen Beitragssatzes abzgl. 4 % bzw. des ermäßigten Beitragssatzes und durch die Beiträge zur Pflegeversicherung noch nicht ausgeschöpft ist. Für gesetzlich Versicherte mit einem Jahreseinkommen unterhalb von ca. 22.000 € ergibt sich ein Anrechnungsbetrag unter 1.900 € und somit die Anrechnungsmöglichkeit weiterer Versicherungen. Die maximale Steuerersparnis hingegen ergibt sich bei Überschreiten der Beitragsbemessungsgrenze beim allgemeinen Beitragssatz mit 3.345,64 € bzw. beim ermäßigten Beitragssatz mit 3.351,60 € jährlich.

Beitragsrückerstattungen oder Bonuszahlungen mindern den abzugsfähigen Betrag bezüglich der Vorsorgeaufwendungen, andererseits erhöht sich dieser ggf. um Zusatzbeiträge, welche somit von der Steuer absetzbar sind.

Zuzahlungen und Eigenbeteiligungen können hingegen nach wie vor nur als außergewöhnliche Belastungen steuerlich berücksichtigt werden, wenn die zumutbare Belastung überschritten wird.

In einigen Fällen, häufig bei Privatversicherten ohne Kinder, ergäbe sich nach der neuen Regelung ein geringerer Abzugsbetrag. In allen diesen Fällen ist durch eine sog. Günstigerprüfung zunächst noch die Beibehaltung der alten Regelungen möglich.

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragssätze ab 1.1.2010

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (einheitlicher Beitragssatz von 14,9 %, davon 7,9 % durch Versicherte, 7,0 % durch Arbeitgeber)	45.000 €	3.750 €	45.000 €	3.750 €
Pflegeversicherung (Beitragssatz: 1,95 %**)	45.000 €	3.750 €	45.000 €	3.750 €
Rentenversicherung (Beitragssatz: 19,9 %)	66.000 €	5.500 €	55.800 €	4.650 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz: 2,8 %)	66.000 €	5.500 €	55.800 €	4.650 €

*Für „kinderlose“ Mitglieder ab 23 Jahren gilt ein um 0,25 % erhöhter Beitragssatz, d. h. 2,2 %.
Alle genannten Werte basieren auf dem Stand bei Redaktionsschluss vom 16.12.2009.

Alle in diesem Beitrag aufgeführten Zahlen und Fakten (ohne Gewähr) sind gültig ab dem 1.1.2010. Die genannten Beträge in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. Im Bereich der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es weiterhin unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen für „Ost“ und „West“. Über eventuelle Änderungen oder Neuregelungen aufgrund von Gesetzen oder aus anderen Gründen werden wir an dieser Stelle jeweils aktuell berichten.

Mitteilung an die Finanzbehörden

Damit die Finanzämter die Beiträge steuerlich berücksichtigen können, sind die Krankenkassen zur Mitteilung der Beitragszahlungen angehalten. Bei bestehenden Versicherungsverhältnissen wird von einer Zustimmung des Versicherten hierzu ausgegangen, wenn, wie in diesem Artikel, darüber informiert wird und keine Einwände bestehen. Der nicht unerhebliche Aufwand, der den Krankenkassen durch die Beitragsmeldung an die Finanzbehörden entsteht, geschieht im Sinne des Versicherten und, durch die Günstigerprüfung, ausnahmslos zu dessen Gunsten.

Schließlich soll sich die Steuerersparnis bereits auf die laufende Lohnabrechnung auswirken. Ein Eintrag in die Lohnsteuerkarte ist dabei nicht erforderlich.

Pflegeversicherung

Mit der Pflegereform 2008 wurde eine schrittweise Verbesserung der Pflegeleistungen beschlossen. Mit dem Jahr 2010 werden die Leistungsbeträge in einem nächsten Schritt wie vorgesehen angepasst.

Die neuen Beiträge ersehen Sie in der nachfolgenden Tabelle.

Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick ab 2010

Pflegegeld	Bis 31.12.2009	Ab 1.1.2010
Pflegestufe I:	215 €	225 €
Pflegestufe II:	420 €	430 €
Pflegestufe III:	675 €	685 €
Pflegesachleistung		
Pflegestufe I:	420 €	440 €
Pflegestufe II:	980 €	1.040 €
Pflegestufe III:	1.470 €	1.510 €
Vollstationäre Pflege		
Pflegestufe I:	1.023 €	1.023 €
Pflegestufe II:	1.279 €	1.279 €
Pflegestufe III:	1.470 €	1.510 €
Härtefall:	1.750 €	1.825 €
Kurzzeit- und Verhinderungspflege		
Höchstbetrag pro Jahr:	1.470 €	1.510 €

Kein Zusatzbeitrag geplant

Bertelsmann BKK erwartet Überschuss für 2009

Mit einem Überschuss rechnet die Bertelsmann BKK nach aktuellem Stand für das Geschäftsjahr 2009. „Unsere Kunden können sich freuen, denn Bedarf für einen Zusatzbeitrag sehen wir derzeit nicht“, so Wolfgang Diembeck, Vorstandsvorsitzender der Bertelsmann BKK. „Im Gegensatz zu vielen Großkassen sind wir ein äußerst schlankes Unternehmen und profitieren jetzt unter dem erhöhten Kostendruck von entsprechend niedrigen Verwaltungskosten. Zudem haben wir verschiedene Maßnahmen zur Kostensenkung durchgeführt, ohne unser hohes Leistungs-niveau zu beeinträchtigen. Zum Beispiel durch Rabattverträge bei Arzneimitteln.“

Die gute Kostensituation ermöglichte im laufenden Jahr Spielraum für interessante Mehrwerte:

- ▶ Als erste Krankenkasse in Deutschland hat die Bertelsmann BKK eine Arztbewertung aufgebaut, die den Kunden exklusiv aufzeigt, wie zufrieden andere Mitglieder der Versicherungsgemeinschaft mit ihrem Haus- oder Facharzt sind. 2010 wird das Angebot fortgeführt und erweitert. Lesen Sie dazu auch den ausführlichen Bericht in diesem Magazin.
- ▶ Zum Jahresbeginn haben wir einen Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten eingeführt. Rund 5.600 Versicherte aller Altersklassen haben sich in unser BKK-Bonusprogramm eingeschrieben. Volljährigen Teilnehmern winkt eine Bonusauszahlung im ersten Quartal 2011 von bis zu 150 €. Kinder erhalten bei Erfüllung aller Kriterien am 6. Geburtstag einen Bonus von bis zu 95 €, Jugendlichen winkt ein Bonus von bis zu 155 € am 12. und bis zu 185 € am 18. Geburtstag. Sie sehen, gesundheitsbewusstes Verhalten zahlt sich aus. (Info unter www.bertelsmann-bkk.de/bonus.)


- ▶ Für knie- und hüftgeschädigte Patienten der Region Ostwestfalen-Lippe haben wir eine integrierte Versorgung geschaffen. So sichern wir eine bestmögliche Versorgung und damit den Erhalt bzw. die Wiederherstellung von Lebensqualität.

Aber auch im Bundesgebiet profitieren Sie als Kunde der Bertelsmann BKK von einem durchgehend hohen Leistungsniveau. Unsere Hilfsmittelverträge sind nicht nur wirtschaftlich, sondern auch qualitätsorientiert. Und durch unsere bundesweiten Vertragsnetzwerke profitieren Sie auch in weiter Entfernung von regionalen Neuerungen. So zum Beispiel von der innovativen Operationsmethode für Kinder mit vergrößerten Gaumenmandeln (auf Seite 23 in diesem Magazin berichten wir ausführlich hierzu).

Für Kunden der Region Gütersloh, die keiner Bertelsmann-Firma angehören, konnten wir zudem das Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm öffnen. Mehr als 100 zertifizierte Kursangebote stehen ihnen nun offen (ausführliche Info ab Seite 12).

Wolfgang Diembeck: „Dennoch beobachten wir einen zunehmenden Kostendruck sowohl in der gesetzlichen als auch in der privaten Krankenversicherung. In der gesetzlichen Krankenversicherung liegen die Ursachen in den Folgen der Wirtschaftskrise und in den noch von der alten Bundesregierung beschlossenen höheren Honoraren für Ärzte und Krankenhäuser.“ Die private Krankenversicherung steht angesichts steigender Ausgaben ebenfalls unter Kostendruck. Hier sind bereits deutliche Prämien-erhöhungen angekündigt.

Für die gesetzliche Krankenversicherung rechnen Sachverständige aus Krankenversicherung und Regierung nach



Abzug des zusätzlichen Steuerzuschusses in Höhe von 3,5 Mrd. € mit einem bei den Krankenkassen verbleibenden Defizit in 2010 in Höhe von 4 Mrd. €. Das Defizit muss von den Kassen geschultert werden. Große Probleme kommen demzufolge auf die Kassen zu, die keine ausreichenden Reserven haben.

„Wir hingegen werden das zu erwartende Defizit aus dem Überschuss 2009 decken können. Damit erhalten unsere Kunden in 2010 wieder einen klaren Preisvorteil, wie sie es lange Jahre gewohnt waren“, so Wolfgang Diembeck.

Angesichts dieser Zahlen ist zu erwarten, dass im Laufe des ersten Quartals 2010 eine Reihe von Kassen einen Zusatzbeitrag einführen muss. Möglich ist ein Zusatzbeitrag in Höhe von 1 % der Beitragsbemessungsgrenze 2010, also 37,50 € im Monat. Hiermit wäre jedoch automatisch eine Einkommensprüfung verbunden, da die Belastung durch den Zusatzbeitrag maximal 1 % des Einkommens des Mitglieds betragen darf. Um den hiermit verbundenen unwirtschaftlichen Verwaltungsaufwand zu vermeiden, werden die Kassen den Zusatzbeitrag auf 8 € festlegen. Bis zu diesem Betrag sieht der Gesetzgeber keine Einkommensprüfung vor.

Tipp:

Bei Einführung eines Zusatzbeitrags (nach aktuellen Presseberichten bei der DAK zu erwarten) erhalten die Mitglieder ein Sonderkündigungsrecht, mit dem die 18-monatige Bindungsfrist aufgehoben wird.

Haben Sie Fragen?

Unser Service-Team Mitgliedschaft freut sich auf Ihren Anruf und berät Sie bzw. Ihre Angehörigen, Kolleginnen oder Kollegen gern.

Service-Team Mitgliedschaft, Fon 05241 80-74000 oder per Mail: wechsel@bertelsmann-bkk.de

Bewertung – Orientierung – Transparenz

Arzt-Bewertung im BKK-Medizinkompass wird ausgebaut

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen unseren BKK-Medizinkompass mit Arzt-Bewertung vorgestellt. Nach wie vor sind Sie, liebe Kunden der Regionen Gütersloh und Pößneck, deutschlandweit die einzigen, die von ihrer Krankenkasse eine Orientierung hinsichtlich der Patientenzufriedenheit mit ärztlichen Behandlern geboten bekommen.

Thomas Loose, Teamleiter Leistungen und Projektleiter Arzt-Bewertung: „Aufgrund der positiven Resonanz seitens unserer Kunden und auch seitens der bewerteten Ärzte haben wir nun entschieden, das Angebot auszubauen. So werden wir nach den Osterferien die nächste Patientenbefragung starten – dann erstmals auch mit Abfragen zur Zufriedenheit mit Psychotherapeuten und Radiologen. Wir freuen uns wieder auf eine hohe Beteiligung.“

Hintergrund: Die Entscheidung für einen Haus- oder Facharzt wird in der Regel nach Wohnortnähe oder durch private Empfehlungen getroffen. Ist der Patient zufrieden, entsteht eine Bindung, die meist erst endet, wenn die Praxis schließt oder ein Wohnortwechsel ansteht. Ist der Patient hingegen unzufrieden, steht er vor der Frage, wie er eine Arztpraxis findet, in der er sich besser betreut 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 im Frühjahr einen Großteil der Kunden der Regionen Gütersloh und Pößneck um Angaben zur Zufriedenheit mit ihrer Arztpraxis gebeten. Das Angebot ist räumlich beschränkt, da nur bei einer ausreichend hohen Zahl an Bertelsmann BKK-Patienten je Arzt die Aussagekraft der Daten gegeben ist. Wir schaffen dennoch damit eine deutschlandweit bis heute einzigartige Transparenz hinsichtlich der Patientenzufriedenheit. Wieder einmal steht die Bertelsmann BKK für Innovation im Interesse ihrer Kunden.

Weitere bundesweite Angebote im BKK-Medizinkompass:

Die Arzt-, Krankenhaus- und Pflegedienstsuche

Über die Arztbewertung hinaus ermöglicht der BKK-Medizinkompass der Bertelsmann BKK zudem eine bundes-



www.bertelsmann-bkk.de/medizinkompass

weite detaillierte Suche nach Ärzten, Psychotherapeuten, Logopäden etc. sowie nach Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen.

Ärzte und sonstige Behandler finden – mit der Arzt-Auskunft

Wer einen Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten, Logopäden oder sonstigen Behandler sucht, findet diesen mit 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

Die Weisse Liste greift unter anderem auf die Qualitätsberichte der Krankenhäuser zurück. Darin legen diese Zahlen zur Häufigkeit von Operationen offen und geben 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 neben der Bertelsmann Stiftung die Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Pflegeeinrichtungen finden – mit PAULA®, der BKK-Pflegedatenbank

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 mit Preisvergleichen und eine Preisliste für Pflegedienste und Pflegeheime.

NEU: Seit Dezember fließen nun Schritt für Schritt die vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung vergebenen Pflegenoten mit ein.

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

Elektronische Gesundheitskarte verzögert sich

BKK stellt weiter gewohnte Versichertenkarte aus



Die Umstellung auf die neue eGK – die elektronische Gesundheitskarte mit Foto – verzögert sich. In Frage gestellt ist die eGK jedoch nicht. Dies bekräftigte der neue Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler Ende November mit einer Pressemitteilung: „Wir gehen den Aufbau der Telematikinfrastruktur schrittweise an und beginnen mit einer erweiterten und datenschutzrechtlich sichereren Krankenversichertenkarte. Die Realisierung weiterer medizinischer Anwendungen wird so lange mit einem unbefristeten Moratorium belegt, bis praxistaugliche, höchsten datenschutzrechtlichen Anforderungen entsprechende Lösungen vorgelegt werden.“

Nicole Ackemann, Projektleiterin eGK im Hause der Bertelsmann BKK: „Wir ersetzen daher in diesen Tagen alle zum

Jahresende auslaufenden Versichertenkarten noch einmal durch die gewohnte Karte ohne Foto. Hiermit sind keinerlei Nachteile für unsere Kunden verbunden. Sofern Sie uns bereits Ihr Foto eingereicht haben, wird dies automatisch auf die zukünftige eGK aufgebracht.“

Haben Sie uns noch kein Foto eingereicht, empfehlen wir Ihnen nach wie vor den Fotoupload auf unserer Internetseite unter www.bertelsmann-bkk.de/egk

Über die weitere Entwicklung in Sachen eGK werden wir hier im Kundenmagazin und auf unserer Internetseite informieren: www.bertelsmann-bkk.de/egk

GesundheitOnline

Neue Themenwelt „Junge Familie“

Das erste Kind ist da und die Freude übergroß. Doch wird man auch alles richtig machen? Was Ihr Kind in den ersten Jahren wirklich braucht, um gesund und glücklich aufzuwachsen, und worauf Sie bereits in der Schwangerschaft achten können, erfahren Sie in dieser Themenwelt: www.bertelsmann-bkk.de/gesundheitonline.

Aber es kann auch anders laufen. Wie gehen wir damit um, wenn unsere Wünsche und Träume in Sachen Familie sich nicht erfüllen. Das Thema im nächsten Expertenchat am 12. Januar lautet daher:

„Abschied am Beginn des Lebens – Verarbeitung von Fehlgeburten“

Meist kommt es plötzlich und dann sind die Trauer und der Schmerz über den Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft nur schwer allein zu ertragen. Freunde, Familienangehörige und Bekannte sind zudem in dieser Situation oft unsicher.

Als Expertin steht Ihnen nun Prof. Dr. Anette Kersting, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Universitätsklinikums Leipzig, zur Verfügung. Sie hat ein Internetprogramm entwickelt, das sich bundesweit an Eltern richtet, die ein Kind während der Schwangerschaft durch einen Abort, eine Fehlgeburt, Totgeburt oder einen Schwangerschaftsabbruch aus medizinischer Indikation verloren haben. Es bietet eine geeignete professionelle Begleitung und Behandlung bis hin zur Therapie: www.internettherapie-trauernde-eltern.de

Welche Möglichkeiten der Verarbeitung von Fehl- und Frühgeburten es noch gibt und wie eine geeignete Therapie aussehen kann, aber auch wie Sie das Risiko für Fehl- und Frühgeburten minimieren können, ist Thema dieses Expertenchats am Dienstag, 12. Januar, von 20 bis 21.30 Uhr: www.bertelsmann-bkk.de/chat

Weitere Infos zum Thema „Vermeidung von Frühgeburten“ unter www.bertelsmann-bkk.de/hallobaby.

Bleiben Sie in Bewegung

Fit for Life – das Gesundheitsprogramm

„Gesünder leben“ und „mehr Sport treiben“ sind vermutlich bundesweit die Vorsätze Nummer eins und zwei für jedes neue Jahr, auch für 2010. Von der Aktivwoche über Gesundheitskurse und Kooperationen mit Fitnessstudios bis zu Beratungsangeboten per Telefon und Internet – wir unterstützen Sie auf vielfältige Weise, fit und aktiv zu werden. Natürlich bundesweit.

Exklusiv für BKK-Versicherte: Die BKK-Aktivwoche 2010

Haben Sie schon Ihre Urlaubstage verplant? Wie wäre es, in 2010 zusätzlich zu Ihrem „normalen“ Urlaub einige freie Tage mit aktiver Gesundheitsvorsorge zu verbinden? Die BKK-Aktivwoche bietet dazu ein spannendes Gesundheitsprogramm zu sehr attraktiven Preisen – exklusiv für BKK-Versicherte.

Mit der Aktivwoche möchten wir Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu fördern, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen – wichtig für Ihr berufliches und privates Leben, für Ihre Familie und Ihre eigene Zufriedenheit.

Die **BKK-Aktivwoche** ist ein in Deutschland einzigartiges und **qualitätsgeprüftes** Gesundheitsangebot, das als einziges dieser Art vom Bundesversicherungsamt anerkannt wird und das wir auch finanziell maßgeblich unterstützen. Ziel der Aktivwoche ist es, Ihnen Infos und Ideen zu geben, wie Sie selbst zu Ihrer gesunden Fitness beitragen können. Anspruch auf einen Zuschuss zur Aktivwoche haben Sie jedes zweite Jahr.

Sie können aus insgesamt 121 Programmen in verschiedenen Bereichen und für unterschiedliche Zielgruppen wählen. In den 61 angeschlossenen renommierten Kurorten in ganz Deutschland ist bestimmt für jeden etwas dabei!

- ▶ 44 Basisprogramme
- ▶ 27 Spezialprogramme, z. B. Rücken Spezial, Stress oder Ernährung
- ▶ 20 Familienprogramme
- ▶ 14 Programme 60 Plus
- ▶ 7 Aktiv Plus-Programme für „Fortgeschrittene“
- ▶ 2 Top in Form-Programme für junge Leute bis 35 Jahre
- ▶ 5 Programme Frauen Spezial
- ▶ 2 Programme Männer Spezial

In fröhlicher Gemeinschaft erleben Sie ein interessantes, aktives und attraktives Programm – vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik und Wanderungen bis hin zu Belastungstests auf dem Ergometer und vieles andere mehr.

Folgende Standorte sind neu in 2010:

- ▶ Bad Brambach: Basisprogramm
- ▶ Bad Feilnbach, Kurklinik-Diem: 60 plus-Programm
- ▶ Binz auf Rügen: Basisprogramm
- ▶ Ostseeheilbad Dahme: Basisprogramm, Familienprogramm
- ▶ Sibyllenbad, Neualbenreuth: Basisprogramm
- ▶ Warzenried, Familienprogramm
- ▶ Wyk auf Föhr: Basisprogramm
- ▶ Karlsbad (Tschechien): Basisprogramm
- ▶ Tschechien (Marienbad): Basisprogramm



Geprüfte Qualität

Alle Leistungspartner sind in ein spezifisches Qualitätssicherungsmanagement integriert, das die hohen Qualitätsstandards gewährleistet. Als einziger Anbieter kontrolliert unser Kooperationspartner die Nachhaltigkeit der Programme durch eine „Effektmessung“.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir unterstützen Ihre Teilnahme an der BKK-Aktivwoche in jedem zweiten Kalenderjahr mit einem **Zuschuss** in Höhe von 160 € für Erwachsene bzw. 110 € für Kinder ab 4 Jahren im Familienprogramm.

Die Aktivwochen-Angebote 2010 ersehen Sie in unserem Online-Katalog auf www.bertelsmann-bkk.de/aktivwochen oder bestellen Sie Ihren kostenlosen Katalog unter 05241 80-74000.





Ihrer BKK

Jetzt für alle: Fit und aktiv mit dem Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm

Das von uns geförderte Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm bietet im Raum Gütersloh wöchentlich über 100 gesundheitsorientierte arbeitsplatznahe Sport- und Bewegungsangebote in Kursform. Als Versicherter der Bertelsmann BKK steht Ihnen das gesamte Angebot offen. Die zertifizierten Gesundheitskurse können Sie bei regelmäßiger Teilnahme sogar kostenfrei nutzen!

Mit einer Reihe neuer Angebote wird das Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm in das erste Halbjahr 2010 starten. „Wie immer stehen die Fitness- und Gesundheitskurse an erster Stelle“, erklärt der Leiter des Programms Reinhard Dobschall. „Wir haben das bestehende Angebot bedarfsgerecht erweitert, beispielsweise bei den sehr stark nachgefragten Rückenkursen. Darüber hinaus gibt es aber auch noch einige Neuerungen.“ Zu diesen gehört beispielsweise eine Kooperation mit dem Gütersloher Hallenbad „Die Welle“, wo im neuen Jahr gleich mehrere Aquafitness- und andere zielgruppenspezifische Aqua-Gymnastikkurse sowie ein Aktivtag stattfinden werden.

Mehr Trainingsmöglichkeiten für Mitarbeiter außerhalb Güterslohs

Darüber hinaus wurden mehr Sportmöglichkeiten für Mitarbeiter geschaffen, die nicht direkt in Gütersloh wohnen. Neu sind beispielsweise zwei Trainingskurse in Marienfeld. „Hier bieten wir im ‚Gesundheitsforum Berger‘, einer Physiotherapie-Einrichtung auf dem Gelände der ‚Klosterpforte‘, ein Rückentraining und einen Trainingskurs im Studio an“, erklärt Dobschall. Bei letzterem sind die Trainingszeiten sogar von Woche zu Woche frei wählbar, weshalb er sich besonders für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit wechselnden Arbeitszeiten eignet.

In Rheda existiert außerdem seit kurzem eine neue Kooperation mit dem Fitnessstudio „Winnys Gym“ im Bosfelder Weg, in dem das Sport- und Gesundheitsprogramm

verschiedene Kurse anbietet und Bertelsmann-Mitarbeiter sowie alle bei der Bertelsmann BKK Versicherten für rund 10 % Ersparnis Mitglied werden können. „Neu im Sportprogramm sind außerdem ein spezielles Herz-Kreislauf-Training sowie ein fitnessorientiertes Konditionstraining am Dienstag, an das sich die Möglichkeit anschließt, noch an einem Sportspiel, zum Beispiel Basketball oder Hockey, teilzunehmen“, so Dobschall. „Es gibt also keinen Grund, im neuen Jahr inaktiv zu bleiben.“

Betriebsarzt Dr. Köhne:

„Sport leistet einen wichtigen Beitrag für das psychische Wohlbefinden“

Genauso sieht das übrigens auch Dr. med. Sebastian Köhne vom Betriebsärztlichen Dienst der Bertelsmann AG: „In einem zunehmend hektischer werdenden Alltagsleben leistet Sport einen wichtigen Beitrag für das psychische Wohlbefinden.“ Darüber hinaus beuge regelmäßige Bewegung zahlreichen Erkrankungen vor, beispielsweise Bluthochdruck oder einem Bandscheibenvorfall.

Viele der Gesundheitskurse sind von der Bertelsmann BKK qualitätsgeprüft und zertifiziert. Wer bei der Bertelsmann BKK versichert ist, kann übrigens zu den gleichen Bedingungen an den Sportkursen teilnehmen wie Mitarbeiter – eine gute Gelegenheit, mit der Partnerin oder dem Partner gemeinsam eines der Angebote wahrzunehmen.

Das Kursangebot samt Anmelde-möglichkeit ersehen Sie online unter www.bertelsmann-bkk.de/befit oder bestellen Sie das Programmheft unter 05241 80-2364.



Präventionskursdatenbank: Gesundheitskurse mit Zuschuss

Sie suchen einen qualitätsgeprüften Gesundheitskurs außerhalb von Gütersloh? Klicken Sie doch einmal in unsere Präventionskursdatenbank easy! easy nennt für nahezu jeden Ort qualitätsgeprüfte und damit zuschussfähige Gesundheitskurse – wie Nichtrauchertrainings, Rückenschulen, Ernährungs- und Stressbewältigungskurse. Die Zuschusshöhe ersehen Sie in der Tabelle „Alle Zuschüsse auf einen Blick“: www.bertelsmann-bkk.de/easy



Kooperationen mit Fitnessstudios

Als Kunde der Bertelsmann BKK profitieren Sie von günstigeren Konditionen bei folgenden Fitnessstudios: Fitness-First (über 100 Studios, u. a. in Berlin, Bielefeld, Köln, Wilhelmshaven), Ampano (Gütersloh), Neu: Winny's Gym (Rheda) und FitnessWorld Club (Pößneck). Nähere Informationen erhalten Sie bei unseren Kooperationspartnern oder unter www.bertelsmann-bkk.de/fitforlife.



Rauchfrei 2010 – wir unterstützen Sie gern

Die qualifizierten Berater der BKK Quitline geben Ihnen ausführliche Antworten auf alle Fragen zum Thema (Nicht-)Rauchen und gehen je nach Ihrem persönlichen Bedarf auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Raucherentwöhnung ein. Ferner werden Kontakte zu regionalen Angeboten vermittelt.

Die kostenlose BKK Quitline erreichen Sie montags bis freitags von 8–20 Uhr unter der Rufnummer: 01801 40554101210 (zum Ortstarif)

Von der BKK Quitline können Sie auf Wunsch direkt in die **telefonische Raucherentwöhnung** durchstarten. Der Vorteil dieses persönlichen Coachings liegt in der örtlichen Unabhängigkeit und in der freien Termingestaltung. Kern der Beratung ist der Umgang mit kritischen Rauchsituationen und das gemeinsame Erarbeiten von Bewältigungsstrategien. Es sind sechs Gespräche à 30 Minuten vorgesehen.

Information/Anmeldung:

01801 500-346 zum Ortstarif (Mo.–Fr. von 8–20 Uhr)
Gebühr: 150 € (der Zuschuss der BKK Bertelsmann beträgt 80 €.)

Neu: Rauchfrei-Spritze

Der Facharzt Johann Kees hat 20 Jahre selbst bis zu 40 Zigaretten täglich geraucht. Seit 12 Jahren ist er rauchfrei. Danach hat er erfolgreich sein Rauchfrei-Seminar entwickelt und bietet als zertifizierter Nichtraucher-Trainer seit über 10 Jahren Rauchfrei-Angebote an. Im Rahmen seiner mehrstündigen Kurse in kleinen Gruppen wird der Wille zum rauchfreien Leben gestärkt. Zudem soll die aus Frankreich kommende Nichtraucher-Spritze die gefürchteten Entzugserscheinungen nehmen und so dem Raucher den Umstieg zu einem rauchfreien Leben erleichtern. Der Anbieter garantiert eine kostenlose Nachbehandlung bei einem Rückfall in den ersten 6 Monaten.

Zu den Kosten in Höhe von 200 € erhalten Sie einen BKK-Zuschuss in Höhe von 80 €. Die Kosten der Spritze in Höhe von 50 € sind eine Eigenleistung, die die BKK nicht tragen darf.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der:
ISIS Gesundheit Schönheit Wellness GmbH
Riedleparkstr.5, 88045 Friedrichshafen
Tel.: 0800 4747888
www.rauchfrei-spritze.de



Alle Zuschüsse auf einen Blick

BKK-Aktivwoche	Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm	Andere Anbieter (zum Beispiel aus der easy-Kursdatenbank)
160 € für Erwachsene, 110 € für Kinder ab 4 Jahre (jedes zweite Kalenderjahr)	Kostenfreie Teilnahme an Gesundheitskursen	85 %, max. 80 € je Thema (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung, Suchtmittelkonsum)
	Kostenpflichtige Teilnahme an Freizeitsport-Angeboten	Ein Zuschuss je Themenfeld (85 %, max. 80 €) pro Jahr. Somit insgesamt bis zu 320 € Zuschuss möglich
	Unbegrenzte Zahl an Kursen buchbar	
www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche	www.bertelsmann-bkk.de/befit	www.bertelsmann-bkk.de/easy

Tipp: BKK-Bonusprogramm

Für alle hier genannten Angebote erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme einen Bonus in unserem BKK-Bonusprogramm. Zusammen mit weiteren bonifizierten Vorsorge- und Früherkennungsleistungen sowie allgemeinen sportlichen Aktivitäten, wie dem Sportabzeichen, winkt Ihnen über die gesamte Laufzeit des Bonusprogramms, also vom 1.1.2009 bis 31.12.2010, ein Bonus von bis zu 150 €.

Steigen Sie erst 2010 ein, sind immerhin noch 75 € Bonus möglich, die Sie im ersten Quartal 2011 zur Auszahlung einreichen können. Für Kinder und Jugendliche gibt es altersgemäße Kriterien und ebenfalls einen Bonus. Bestellen Sie Ihr Bonusheft

unter www.bertelsmann-bkk.de/bonus. Dort finden Sie auch detaillierte Informationen. Oder rufen Sie uns unter der nachstehenden Nummer an. Wir beraten Sie gern.

Ausführliche Informationen zu allen Fit for Life-Angeboten erhalten Sie im Internet unter www.bertelsmann-bkk.de/fitforlife oder bei Ihrem Kundenberater im Service-Team Leistungen: 05241 80-74 000

Wir leisten mehr

„Rund 96 % der Krankenkassenleistungen sind gleich“, so die Stiftung Warentest. Unser Gesundheitsprogramm Fit for Life ist ein Beispiel dafür, welche Mehrleistungen eine Krankenkasse über den gesetzlichen Leistungskatalog hinaus bieten kann. Alle Mehrleistungen, die die Bertelsmann BKK bietet, ersehen Sie im Internet unter www.bertelsmann-bkk.de/plus.



Gesundes Essen ist Genuss

Sie haben wenig Zeit und essen oft zwischendurch? Oder sind Sie eher der „Ich-esse,-um-satt-zu-werden“-Typ? Falls Sie bereit sind, Ihre Ernährung mal ein bisschen auf den Prüfstand zu stellen, haben wir für Sie viele neue Angebote für einen „Bissen“ mehr Gesundheit ...

Zeit ist kostbar und weil wir es immer eiliger haben, sparen wir gerne an der Zeit fürs Kochen. Statt frischer Zutaten greifen wir zu Fertiggerichten, schieben sie nur noch in die Mikrowelle – um das Essen anschließend in aller Eile herunterzuschlingen. Der Genuss bleibt dabei komplett auf der Strecke – ganz abgesehen von den gesundheitlichen Auswirkungen dieser „Esskultur“.

Auf die Auswahl kommt es an

Essen ist die Lebensquelle für unseren Körper und genau deswegen sollten wir versuchen, so gute und gesunde Nahrungsmittel wie möglich zu uns zu nehmen. So bleiben wir im Job oder in der Freizeit fit und voller Energie.

Wie ernähre ich mich eigentlich gesund?

Gesund bleiben und den Körper fit halten kann jeder schaffen. Und wenn es nicht gleich die Hasenkost in Kombination mit dem Sportprogramm ist, so sind doch auch kleine Verbesserungen in jedem Fall Verbesserungen! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 einfache Regeln für eine gesunde Ernährung aufgestellt. Dazu gehören u. a. mehrere Portionen Obst und Gemüse pro Tag sowie die Reduktion von gesättigten Fetten, von Zucker und Salz. Auch die Auswahl der Getränke ist wichtig – mal abgesehen davon, dass wir auch genug trinken sollten: 1,5–2 Liter Wasser am Tag sollten es schon sein.

Tipp:

Unter www.bertelsmann-bkk.de/broschueren können Sie eine Übersicht der wichtigsten Regeln für Ihre Kühlschrankschranktür herunterladen.

Kaufen Sie auch möglichst naturbelassene Nahrungsmittel von regionalen Erzeugern ein. Am besten in Bioqualität.

Werden Sie aktiv – es lohnt sich

Mit regelmäßiger Bewegung (2- bis 3-mal pro Woche) und gesunder Ernährung können Sie viele Krankheiten vermeiden. So sind viele Erkrankungen auf ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System zurückzuführen. Dieses Risiko können Sie selbst minimieren!

Stärken Sie Ihre Gesundheit

Rund 59 % der Deutschen erreichen laut der Nationalen Verzehrsstudie nicht die tägliche Mindestmenge an Obst, und beim Gemüse sind es sogar 87 %, die ihre täglich notwendige Ration nicht erreichen.

Entdecken Sie unsere Angebote

Neu: Online-Ernährungskurs LowFett 30

Um für Sie überall und in jeder Lebenssituation da zu sein, bieten wir ab sofort gemeinsam mit „LowFett 30“ einen Online-Ernährungskurs an. Das mehrfach von Stiftung Warentest und Ökotest mit Bestnoten prämierte Ernährungskonzept gibt es nun auch im Internet als Online-Kurs.

Der Kurs dauert 12 Wochen und enthält eine umfangreiche Ernährungsanalyse, viele Rezepte, Tages- und Wochenpläne, dazu 10 Lerneinheiten mit leicht verständlichen Videos. Ein Programm zum „Kampf gegen den inneren Schweinehund“ hilft Ihnen dabei, auch andere gesundheitliche Parameter wie Alkoholkonsum und Sport mit einzubeziehen. Sandra Schulz aus dem Bereich Gesundheitsförderung im Hause der Bertelsmann BKK: „Der Vorteil des Online-Kurses ist die große Flexibilität: Sie können Ihren Kurs zu jeder Zeit besuchen, egal an welchem Ort.“

Betreut werden Sie von einem engagierten Team aus Ernährungsexperten. Zudem gibt es ein Online-Forum, wo Sie die Möglichkeit haben, individuelle Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Also, legen Sie Ihren Schweinehund an die Leine und fangen Sie gleich an unter:

<http://bertelsmann-bkk.lowfett.de>

Kosten: 89 €. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir Ihnen 100 %.

Ernährungsberatung bundesweit

In unserer BKK-Kursdatenbank easy! finden Sie bundesweite Kursangebote. Bestimmt auch in Ihrer Region. Unter www.bertelsmann-bkk.de/easy können Sie für Ihren Postleitzahlenbereich Ernährungs-, Bewegungs-, Entspannungs- und Nichtraucherurse finden. Bei jeweils einem Kurs aus diesen vier Präventionsbereichen erhalten Sie einen Zuschuss von 85 % bis maximal 80 €. Insgesamt also bis zu 320 €. Bei Fragen zur Kostenerstattung bei Kursen wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenberater im Service-Team Leistungen.



Neu: Ernährungsberatung exklusiv in Gütersloh, Köln und Pößneck

Neben dem Online-Angebot haben wir auch ein eigenes Kursangebot geschaffen. Sandra Schulz: „Wir haben qualifizierte Fachkräfte ausgewählt, die Ihnen in unseren BKK-Geschäftsstellen Ernährungskurse, Beratungstermine und Vorträge anbieten.“

In unseren Kursen erfahren Sie alles über gesunde Ernährung und erhalten einfache Motivationstipps, die Ihnen helfen, sich von überschüssigen Pfunden zu trennen.

Die nächsten Termine für unsere Ernährungskurse sind:

Gütersloh: ab Dienstag, 9. März, um 18.30 Uhr, in der BKK, Carl-Miele-Str. 214

ab Montag, 20. April, um 11.45 Uhr, arvato tower, an der Autobahn

Köln: ab Mittwoch, 3. März, von 17.30–19.30 Uhr, in Köln-Junkersdorf, Beethovenstr. 19

Pößneck: Termin folgt

Die Kurse dauern in der Regel drei Monate und finden wöchentlich statt.

Melden Sie sich gleich an und reservieren Sie sich Ihren Platz! Anmeldung und Infos unter:

www.bertelsmann-bkk.de/ernaehrung

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Beginn der Kurse. Bei regelmäßigem Besuch (d. h. mindestens 75 % der Termine) ermöglichen wir Ihnen eine kostenfreie Teilnahme. Nicht-Bertelsmann-BKK-Versicherte können ebenfalls teilnehmen. Die Kosten in Höhe von ca. 200 € können je nach Leistungsumfang der anderen Krankenkasse dort zur Erstattung eingereicht werden.

Neu: Tipps & Rezepte – jetzt online

Den Themenbereich „Gesunde Ernährung“ haben wir auf unserer Internetseite komplett überarbeitet. Wir bieten Ihnen nun auch leckere Rezeptideen zum Download und hilfreiche Tipps, z. B. wie Sie Ihr Immunsystem gerade in der Winterzeit stärken können, an. Schauen Sie doch mal vorbei und probieren Sie ein neues Winterrezept aus! Hier erklären die Küchenprofis von LowFett 30 auch, wie man einen „Weihnachtsvogel“ wie Ente oder Gans fettärmer zubereiten kann.

Wir wünschen Ihnen eine frohe und gesunde Weihnachtszeit!

Aktuelles rund um Vorträge und Kurstermine erfahren Sie unter: www.bertelsmann-bkk.de/ernaehrung

Ihre Ansprechpartnerin

Sandra Schulz (Gesundheitsförderung)

Fon 05241 80-74018

sandra.schulz@bertelsmann-bkk.de



Rezept-Tipp:

Hähnchen-Spieße mit Miniknödel und Rotkohl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen: 1 Packung WIESENHOF Hähnchen (Oberkeulen-Spieße) mit Backpflaumen und Aprikosen, 1 Packung Miniknödel 330 g, 1 Dose Aprikosenhälften (210 ml, Abtropfgewicht 120 g), 1 Glas Fertig-Rotkohl (720 ml), 4 cl Portwein oder Sherry, 1/2 TL gemahlene Zimt, 3 EL Butter, 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung

1. Hähnchen-Oberkeulen-Spieße und Miniknödel nach Packungsaufschrift zubereiten.
2. Aprikosen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Früchte klein würfeln und mit Rotkohl, Portwein und Zimt in einem Topf erhitzen, gut umrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel darin goldgelb anrösten.
4. Miniknödel mit Semmelbrösel-Butter übergießen, mit Rotkohl und Hähnchen-Spießen anrichten.

Pro Portion: 784 kcal, 25,8 g Fett, 110 g KH, 29,6 % kcal aus Fett

Service-Team Mitgliedschaft stellt sich neu auf

Vom neuen Jahr an werden im allgemeinen Kundenservice Florian Herold, Heike Kroschewski und Nadine Popanda Ihre Ansprechpartner bei allgemeinen Fragen rund um die Mitgliedschaft und Beitragseinstufung sein. Hier werden zunächst alle Anfragen angenommen und beantwortet.

Bei Bedarf leitet das Dreier-Team die Kundenanfragen an spezialisierte Berater weiter. Larissa Berkow, Klaudia Kroll (Teamleiterin), Marie-Christin Sohn und Annika Warschitzka bearbeiten Angelegenheiten wie z. B. die Beitragseinstufung bei Selbstständigen, die Mitgliedschaft der Rentner, Studenten usw. Ziel der Umstellung ist es, sowohl die Erreichbarkeit als auch den Kundenservice weiter auszubauen.

Termine zur Rentenberatung 2010

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:

23. März (Dienstag), 24. März (Mittwoch)

13. April (Dienstag), 15. April (Donnerstag)

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

Wichtig: Aus Gründen des Datenschutzes bringen Sie bitte zur Beratung neben Ihren Versicherungsunterlagen auch Ihren Personalausweis mit.

Krankengeld Wahltarif

Mit Einführung des Gesundheitsfonds zum 1.1.2009 wurde für alle hauptberuflich selbstständig Erwerbstätigen, unständig/kurzfristig (bis zu 10 Wochen) Beschäftigten und Künstler/Publizisten der gesetzliche Anspruch auf Krankengeld abgeschafft.

Um sich dennoch im Krankheitsfall mit einem Anspruch auf Krankengeld absichern zu können, bot die Bertelsmann BKK seinerzeit für betroffene Mitglieder entsprechende Wahltarife an. Zum 1. August hat der Gesetzgeber diese Regelung wieder geändert. Nun haben Sie auch als Selbstständiger die Möglichkeit, im Rahmen Ihrer Versicherung bei der Bertelsmann BKK einen Anspruch auf Krankengeld zu wählen, der dem gesetzlichen Krankengeld für versicherungspflichtig Beschäftigte entspricht. Außerdem können Sie zusätzliche Tarife wählen. Wir informieren Sie gern: Service-Team Mitgliedschaft; 05241 80740-81 oder -82 oder per E-Mail: info@bertelsmann-bkk.de



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

Alle Ansprechpartner auf einen Blick

Wir sind für Sie da

Rufen Sie Ihren Kundenberater noch unter einer alten Telefonnummer an, die nicht mit 80-74xxx beginnt? Nach Umstellung auf den neuen „80-74xxx“-Ziffernkreis vor rund zwei Jahren haben wir die alten, überwiegend noch sechsstelligen Rufnummern, parallel weiterlaufen lassen. Mittlerweile haben sich die neuen Rufnummern etabliert. Wir stellen daher die alten Rufnummern zum Jahresende ab. Nachfolgend sehen Sie die aktuellen Ruf- und Faxnummern im Kundenservice der Bertelsmann BKK:

Alle Ansprechpartner auf einen Blick

Kundenservice	Name	Vorwahl	Fon	Fax
Service-Team Leistungen (Erstattungen, Haushaltshilfe, Mutterschaft, Kinderpflegekrankengeld usw.)				
A–Frie	Ahlfeld, Angelika	05241	80-74031	972680-11
Frif–Kueg	Klaß, Kathrin	05241	80-74032	972680-80
Kueh–Schad	Wichmann-Glaser, Torsten	05241	80-74033	972680-44
Schae–Z	Seidel, Melanie	05241	80-74034	972680-58
Service-Team Rehabilitation (Krankengeld, Kur, Krankenhaus)				
A–Geo	Aschhoff, Kristina	05241	80-74041	972680-69
Gep–Lah	Hagmann, Thorsten	05241	80-74042	972680-29
Lai–Scha	Lehmann, Katja	05241	80-74043	972680-31
Sche–Z	Pauli, Christiane	05241	80-74044	972680-35
Krankenhaus	Lehmann, Sarah	05241	80-74047	972680-49
Arbeitsunfähigkeit	Blum, Melanie	05241	80-74046	972680-87
Service Pflege (Pflegeversicherung, häusliche Krankenpflege, Behandlungsfehler)				
	Kemmereit, Thomas	05241	80-74051	972680-25
Service-Team Zahnmedizin und Hilfsmittel				
Hilfsmittel	Uhr, Petra	05241	80-74053	972680-72
Zahnersatz/Kieferorthopädie				
A–Ki	Meise, Nicole	05241	80-74054	972680-32
KI–Pa	Oehle, Ute	05241	80-74055	972680-34
Pe–Z	Rückwardt, Ursula	05241	80-74056	972680-38
Betriebssozialdienst				
Leitung	Dembkowski, Beate	05241	80-74070	972680-17
	Suer, Martina	05241	80-74071	972680-47
Sekretariat	Mertensjohann, Melanie	05241	80-74072	972680-75
Service-Team Mitgliedschaft allgemeiner Service für Kunden und Interessenten				
	Herold, Florian	05241	80-74081	972680-81
	Kroschewski, Heike	05241	80-74082	972680-65
Familienversicherung	Popanda, Nadine	05241	80-74080	972680-66
Interessentenhotline: freecall 0800 8074000 (gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)				
Geschäftsstellen				
GGP Media (Pößneck) Bertelsmann BKK, Karl-Marx-Str. 24, 07381 Pößneck				
	Tetzel, Heike	03647	430-278	430-358
	GGP@bertelsmann-bkk.de		www.bertelsmann-bkk.de/ggp	
RTL Television (Köln) Bertelsmann BKK, Aachener Str. 1044, 50858 Köln				
	Erbstößer-Mann, Andrea	0221	456-6907	456-6909
	RTL@bertelsmann-bkk.de		www.bertelsmann-bkk.de/rtl	
Neben der persönlichen Kundenberatung bieten wir Ihnen mit unserer Service-Hotline einen 24-Stunden-Service: 05241 80-74000 (Montag–Sonntag). Per E-Mail erreichen Sie alle Kundenberater direkt unter vorname.name@bertelsmann-bkk.de.				



Notfall Schlaganfall

Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland – die Statistik ist erschreckend: 200.000 Schlaganfallopfer jährlich in Deutschland, rund 64 % der überlebenden Patienten bleiben ein Jahr nach einem Schlaganfall hilfsbedürftig. Aber wie verhält man sich, wenn man Zeuge eines Schlaganfalls wird?

Einen Schlaganfall erkennen und richtig handeln

Die meisten Schlaganfälle (ca. 85 %) treten auf, wenn ein Blutgefäß im Gehirn oder ein hirnversorgendes Gefäß im Halsbereich „verstopft“ oder platzt: es handelt sich dann um Gehirn-„Infarkte“. Rund um das am schwersten betroffene Hirnareal befinden sich immer auch Zellen, die durch den Schlaganfall nicht sofort zerstört werden, sondern zunächst nur in ihrer Funktion gestört sind. Durch eine rasche Behandlung können diese unterversorgten Gehirnzellen vor dem Absterben gerettet und so schwere geistige und körperliche Folgekomplikationen gemindert oder sogar vermieden werden. Eine der wichtigsten therapeutischen Maßnahmen, die Thrombolyse, ein medikamentöses Verfahren zur Auflösung eines Blutgerinnsels bei einem Hirninfarkt, kann nur bis zu drei Stunden nach dem Auftreten der ersten Symptome durchgeführt werden. Im Vorfeld muss allerdings im Krankenhaus mittels Computer- oder Kernspintomographie ausgeschlossen werden, dass die deutlich seltenere Form des Schlaganfalls, eine Blutung aus einem „geplatzten“ Hirnblutgefäß, vorliegt, die anders behandelt werden muss. Da nicht alle Krankenhäuser die Möglichkeiten für Schlaganfall-Behandlungen aufweisen, bringen die Rettungskräfte Betroffene gezielt in Krankenhäuser mit spezialisierten Abteilungen, so genannten Stroke Units (engl. für Schlaganfall-Einheiten). Hier zählt jede Minute.

- ▶ Der Ersthelfer muss die Symptome eines Schlaganfalls richtig einzuschätzen wissen. Zu den charakteristischen Symptomen gehören: Sehstörungen, plötzliche Sprach- und Sprachverständnisprobleme, herabhängende Mundwinkel, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit, Übelkeit und Erbrechen, sehr starke Kopfschmerzen, plötzliche Bewusstlosigkeit. Die US-amerikanische Fachgesellschaft «National Stroke Association» und die «Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN)» empfehlen bei Verdacht auf Schlaganfall den sogenannten **FAST-Test** (engl. **F**ace, **A**rms, **S**peech, **T**ime), eine einfache Methode, mit der Schlüsselsymptome abgefragt werden und so auch Laien innerhalb kürzester Zeit die Zeichen eines Schlaganfalls erkennen können:
 - ▶ **F wie Face (Gesicht):** Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Bewegt sich eine Gesichtshälfte nicht?
 - ▶ **A wie Arms (Arme):** Bitten Sie den Betroffenen, beide Arme zu heben. Sinkt ein Arm herab?
 - ▶ **S wie Speech (Sprache):** Bitten Sie den Betroffenen, einen einfachen Satz zu wiederholen. Spricht er undeutlich? Kann er den Satz nicht korrekt wiedergeben?
 - ▶ **T wie Time (Zeit):** Trifft auch nur eine der obengenannten Beobachtungen zu, verständigen Sie so schnell wie möglich den Notdienst unter der Nummer 112.

Seit dem 1.7.2009 muss allerdings bei einem Notruf mit dem Handy eine sogenannte SIM-Karte eingelegt und diese betriebsbereit sein.

Keine Angst vor „falschem Alarm“. Auch wenn man sich nicht sicher ist, besser man ruft den Notarzt zu früh, statt zu spät. Denn selbst wenn die Symptome nur kurze Zeit anhalten, sind sie wichtige Warnzeichen und müssen

medizinisch abgeklärt werden. Denn diesen sogenannten TIAs (transitorisch ischämische Attacken) folgt häufig ein fulminanter Schlaganfall.

- ▶ Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollte man versuchen, den Betroffenen zu beruhigen und gegebenenfalls beengende Kleidung lockern. Auf keinen Fall dürfen Getränke oder Medikamente gegeben werden, da eine durch den Schlaganfall ausgelöste Störung zu gefährlichem Verschlucken führen kann. Sollte der Betroffene bewusstlos sein, muss er in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Wenn Atmung oder Herzschlag aussetzen, muss sofort mit Wiederbelebensmaßnahmen begonnen werden.

Welche individuellen Risikofaktoren gibt es?

Obwohl Schlaganfälle in jedem Lebensalter auftreten und sogar schon Kinder und Jugendliche einen Schlaganfall erleiden können, sind am häufigsten ältere Menschen betroffen. So verdoppelt sich das Risiko für einen Schlaganfall ab dem 55. Lebensjahr mit jedem weiteren Jahrzehnt. Mehr als 50 % aller Schlaganfälle ereignen sich in der Altersgruppe der über 75-Jährigen. Außerdem gibt es individuelle Risikofaktoren:

- ▶ **Schlaganfälle in der Familie:** Ist bei Eltern oder Geschwistern bereits ein Schlaganfall aufgetreten, besteht ein höheres Risiko.
- ▶ **Erhöhter Blutdruck:** Er verursacht Schäden an den Gefäßwänden und begünstigt die Entstehung der Arteriosklerose, einer Erkrankung der Schlagadern (Arterien), die zu Ablagerungen von Blutfetten, Thromben, Bindegewebe und in geringeren Mengen auch Kalk in den Gefäßwänden führt.
- ▶ **Erhöhtes Cholesterin:** Ein erhöhter LDL (Low-Density Lipoprotein) und erhöhte Triglyceride im Blut können das Schlaganfall-Risiko deutlich erhöhen. Blutfette lagern sich an den Arterienwänden ab, können Engpässe bilden und fördern so die Entstehung der Arteriosklerose.
- ▶ **Zucker:** Ein Diabetes mellitus fördert ebenfalls die Entstehung der Arteriosklerose. Das Schlaganfall-Risiko ist für Diabetiker um das zwei- bis dreifache erhöht.
- ▶ **wenig körperliche Bewegung**
- ▶ **Übergewicht:** kann zu Bluthochdruck und Diabetes führen und begünstigt somit das Schlaganfall-Risiko.

- ▶ **übermäßiger Alkoholgenuss:** Nur in sehr geringen Mengen gilt Alkohol als risikoarm. Der Grenzwert liegt für Frauen bei weniger als 12 g reinem Alkohol/Tag (ca. ein kleines Glas Bier oder Wein), bei Männern bei 24 g (2 Gläser Bier oder Wein). Der Konsum sollte jedoch nicht jeden Tag erfolgen.
- ▶ **Rauchen:** Die Substanzen im Zigarettenrauch verengen die Gefäße und begünstigen die Entstehung von Arteriosklerose. Zusätzlich fördern sie die Bildung von Blutgerinnseln, welche ein verengtes Blutgefäß verstopfen und so zum Schlaganfall führen können. Das Risiko für einen Schlaganfall erhöht sich bei Rauchern um das Zwei- bis Vierfache.
- ▶ **Herzrhythmusstörungen,** wie z. B. Vorhofflimmern, sind besonders für ältere Menschen gefährlich: Es können sich Blutgerinnsel im Herzen bilden, die mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen, eine Arterie verstopfen (Embolie) und einen Schlaganfall auslösen. Vorbeugende Behandlungen sind hier möglich und notwendig.

Wie kann man einem Schlaganfall vorbeugen?

Wenn Sie einen oder mehrere Risikofaktoren haben, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und versuchen Sie, Ihr Schlaganfall-Risiko zu minimieren. Aktiv vorbeugen können Sie mit der sogenannten **0-3-5-140-5-3-0 Formel** der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

- 0** = keine Zigaretten
- 3** = 3 km spazieren gehen oder täglich 30 Minuten Bewegung
- 5** = 5 Portionen Obst/Gemüse täglich
- 140** = weniger als 140 mm/Hg Systolischer Blutdruck
- 5** = weniger als 5 mmol/l Gesamtcholesterin (dies entspricht weniger als 200 mg /dl)
- 3** = weniger als 3 mmol/l LDL „schlechtes“ Cholesterin (dies entspricht weniger als 150 mg /dl)
- 0** = kein Übergewicht und kein Diabetes mellitus

Weitere Informationen zum Thema Schlaganfall:

www.schlaganfall-hilfe.de
www.kompetenznetz-schlaganfall.de

BKK-Gesundheitspreis 2009 geht an Arvato Digital Services

Die Bertelsmann BKK hat die Arvato Digital Services (ehemals Sonopress) in Gütersloh für ihr ganzheitliches Gesundheitsmanagement ausgezeichnet. „Wir vergeben den Gesundheitspreis, weil das Unternehmen kontinuierlich an der Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Mitarbeiter arbeitet“, begründete Thomas Johannwille, Vorstandsmitglied der Bertelsmann BKK, Mitte November im Hause Arvato Digital Services die Auszeichnung. Grundlage dieses Erfolgs ist der firmeninterne Arbeitskreis von Personalabteilung und Betriebsrat, Betriebsarzt und Betriebssozialdienst. In regelmäßigen Sitzungen werden Problemstellungen wie zum Beispiel die Auswirkungen des demografischen Wandels, diskutiert und nach Lösungen gesucht.

So wurden in einem Gesundheitszirkel viele Verbesserungsvorschläge in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern erarbeitet und umgesetzt. In einem anderen Projekt wurden Konzepte für eine altersgerechte und gesundheitsorientierte Schichtarbeit entwickelt, für deren Umsetzung jedoch nach Angaben des Unternehmens vielfach die Akzeptanz seitens der Mitarbeiter für die damit einhergehenden Veränderungen nicht erreicht werden konnte.

„Gesunde Ernährung“, „Rücken-Fit“ und „Gesundheits-Check“

Arvato Digital Services setzt am Standort Gütersloh, an dem neben der Produktion von Speichermedien, CD, DVD und Blu-ray den Kunden vielfältige Dienstleistungen angeboten werden, mit dem „Gesundheitsjahr 2009“ gezielt auf die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins der rund 1.000 Mitarbeiter. Dazu gab es in jedem Monat Informations-, Untersuchungs- und Beratungsangebote zu verschiedenen Themen, die von einem großen Teil der Belegschaft auch wahrgenommen wurden. So hat der Arbeitskreis „Mensch & Gesundheit“ zum Beispiel eine Diät-Aktion, Sehtests und Gesundheitstage unter anderem zu den Themen „Gesunde Ernährung“, „Rücken-Fit“, „Gesundheits-Check“ und „Stress-Check“ angeboten.

Das Unternehmen fördert außerdem die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch verschiedene übergreifende und individuelle Maßnahmen. Dazu zählen unter anderem rauchfreie Arbeitsplätze, Gesundheits-Checks für alle Mitarbeiter ab 45 Jahren, regelmäßige Arbeitssicherheitskontrollen in der Produktion, Arbeitsplatzbegehungen, um den Anforderungen der Arbeitssicherheit und der Ergonomie Rechnung zu tragen, die Einrichtung eines Sportraums und das Angebot von entsprechenden Kursen oder Fahrsicherheitstrainings.

Der BKK-Gesundheitspreis wurde in diesem Jahr zum zweiten Mal verliehen. Über die Vergabe entscheidet der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK. Der Gesundheitspreis im Jahr 2007 ging an Reinhard Dobschall und sein Team vom Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm.



Thomas Johannwille (zweiter von links) überreichte den BKK-Gesundheitspreis 2009 an Danielle Truchet, Sven Deutschmann, Siegfried Wenzel und Jörn Schipper

Tonsillotomie – schonendes Operationsverfahren in Bayern möglich

Hilfe bei vergrößerten Mandeln

Rachen- und Gaumenmandeln sind bei Kindern wichtige Organe der Immunabwehr, denn sie können Krankheitserreger erkennen und tragen dazu bei, das Immunsystem zu stimulieren und Abwehrstoffe zu bilden. Bei jüngeren Kindern im Alter zwischen zwei und sechs Jahren sind vergrößerte Gaumenmandeln nichts Ungewöhnliches und die Folge einer hohen Aktivität des noch lernenden Immunsystems. Die Funktionsstörung kann Kindern jedoch erhebliche Probleme bereiten. Zu den möglichen Beschwerden zählen: nächtliches Schnarchen und Atemaussetzer, Mittelohrinfekte, Sprech- und Artikulationsstörungen sowie gestörtes Ess- und Trinkverhalten.

„Wir freuen uns, unseren jungen Kunden in Bayern mit der Tonsillotomie nun ein modernes ambulantes Operationsverfahren bieten zu können. Es vermeidet den ansonsten notwendigen einwöchigen Krankenhausaufenthalt, ist insgesamt schonender und beinhaltet keine Extrakosten“, erläutert Melanie Seidel aus dem Service-Team Leistungen der Bertelsmann BKK.

Mit diesem neuen Baustein aus der Reihe BKK STARKE KIDS unterstreichen wir, dass es nach wie vor Leistungsunterschiede bei den Krankenkassen gibt und dass wir zu den Anbietern mit einem hohen Anspruch gehören, die ihr Leistungsangebot dem medizinischen Fortschritt entsprechend ständig weiterentwickeln. Aktuell konnten wir dieses Angebot in Bayern realisieren. Wir arbeiten daran, dies auch in anderen Bundesländern zu ermöglichen.

Tonsillotomie: Vorteile der Behandlungsmethode

Unter Tonsillotomie versteht man eine Behandlungsmethode, die eine Teilentfernung der Gaumenmandeln ermöglicht. Das ambulante Operationsverfahren ist schonender, schmerzärmer und zugleich risikoärmer als die vollständige Entfernung der Gaumenmandeln. Die immunologische Funktion des Mandelgewebes bleibt erhalten. Die Teilentfernung kann ambulant durchgeführt werden und den kleinen Patienten einen einwöchigen Krankenhausaufenthalt ersparen.

BKK
STARKE KIDS



Die Programmteilnahme

Das Programmangebot gilt für BKK-versicherte Kinder in Bayern zwischen 2 und 6 Jahren und ist kostenfrei. Die Einschreibung erfolgt bei einem teilnehmenden HNO-Arzt. Welche Ärzte das sind, erfahren Sie auf unserer Internetseite www.bertelsmann-bkk.de/starkekids oder bei Ihrem Kundenberater im Service-Team Leistungen 05241 80-74031, -32, -33, -34.



Skiurlaub in Saalbach-Hinterglemm

Gesundheit, Wellness und Spaß

www.alpenjoy.de und die Bertelsmann BKK verlosen 1 Woche Winterurlaub für 2 Personen im 4 Sterne Vital Hotel Sonne in Saalbach-Hinterglemm

Sechs Wochen vor Antritt des Urlaubs wird ein deutliches Zeichen gesetzt: Jeder, der einen Skiurlaub plant, beginnt spätestens jetzt damit, den Körper fit zu machen. Denn dieser braucht Zeit, um sich an das sportliche Programm zu gewöhnen bzw. den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Am besten, Sie besuchen einen Skigymnastik-Kurs oder trainieren Ihre Kondition 2- bis 3-mal pro Woche!

Am Urlaubsort angekommen, gehört das Aufwärmen auf der Piste zur Vorbereitung auf den Skiunterricht. Das Motto könnte lauten: Mit sich und anderen warm werden! Danach geht's weiter mit funktionellem Muskel- und Ausdauertraining, wobei auch weitere Dehn-, Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen eingebaut werden können. Im Mittelpunkt stehen skispezifische Übungen, bei denen bekannte Bewegungen und Haltungen imitiert werden, z. B. Abfahrtschocke, Schneepflug, Wedelhüpfen, Langlaufschrift, Sprung, Sturz.

Nach ausreichender Vorbereitung geht's dann auf die Piste! Ski heil! Eine der bekanntesten Skiregionen in den Alpen ist der Skicircus Saalbach-Hinterglemm im Salzburger Land. 200 km bestens präparierte Abfahrten zwischen 1.000 und 2.200 Meter, 55 modernste Seilbahn- und Lifтанlagen, Fun-Parks, Renn- und Carvingstrecken, Buckel- und Flutlichtpisten lassen es zu einem wahren Traum für Skifahrer werden. Zehn Skischulen bieten Kurse für den idealen Schwung an. Der schönste Schwung ist für viele Skifahrer jedoch der Einkehrschwung. Und dazu laden die Wirte in Saalbach-Hinterglemm besonders gerne ein!

In Saalbach befindet sich auch das 4 Sterne Vital Hotel Sonne – Ihr Gastgeber für den nächsten Skiurlaub. Umgeben von der herrlichen Naturlandschaft der verschneiten Berge,

Zu gewinnen

Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die Bertelsmann BKK einen 7-tägigen Winterurlaub für 2 Personen im Vital Hotel Sonne.

Beantworten Sie einfach die folgende Frage: **Womit bereitet man sich richtig auf das Skifahren vor?**

a) Vorglühen b) Skigymnastik c) Après-Ski

Senden Sie einfach eine E-Mail unter dem Betreff „Vital Hotel Sonne“ und dem richtigen Lösungswort an gesundheits@bertelsmann-bkk.de oder ein Fax an 05241 97268037. Einsendeschluss ist der 12.2.2010. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mehr Informationen über das Vital Hotel Sonne und Reservierungen auf www.hotel-sonne.at oder unter Telefon 0043 (0) 6541 7202. Informieren Sie sich auf jeden Fall auch auf www.alpenjoy.de über weitere Regionen und Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum. Das Vital Hotel Sonne ist Partner von www.alpenjoy.de – das Portal für Urlaub in den Alpen.

Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der Bertelsmann BKK. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.



abseits der Durchgangsstraße, beginnt das Skivergnügen gleich hinter dem Haus. Der kostenlose Skibus bringt Sie bequem zur 1,5 km entfernten Talstation der Bergbahn. Das Hotel verfügt neben 56 Zimmern über einen großen Wellnessbereich sowie ein attraktives Hallenbad mit Blick nach draußen. Im Rahmen eines Wochenprogramms können Sie z. B. außerdem eine Schneeschuhwanderung, Wassergymnastik am Morgen oder einen Tanzabend genießen. Eine Rodelpartie nach dem zünftigen Hüttenabend ist natürlich auch ein Muss.

Gesundheit der Beine

Venenfit, auch im Winter

Müde Beine, Spannungsgefühl oder Kribbeln, Juckreiz, Rötungen, Schwellungen, Schmerzen oder nächtliche Wadenkrämpfe – so kündigen sich Venenleiden an.

Zu den wesentlichen Risikofaktoren bei Venenleiden gehören Bewegungsmangel, bedingt z. B. durch stehende oder sitzende Berufe, Übergewicht oder erbliche Vorbelastung (schwache Gefäße oder Krampfadern).

Hinzu kommt das Wetter: Im Sommer sind die Venen durch die Wärme und die daraus resultierende Erweiterung der Gefäße gefährdet, und im Winter leiden die Venen in überheizten Räumen, bei Fußbodenheizung, extremen Temperaturschwankungen und Bewegungsmangel, engen Stiefeln etc. Auslöser von Venenleiden ist immer der gestörte Blutfluss bzw. das Absacken von Blut in den Beinvenen.

Hier einige Tipps, um den Blutfluss in den Venen zu fördern. Die richtige Mischung aus An- und Entspannung macht's:

- ▶ Gehen Sie möglichst täglich 15 Minuten ununterbrochen.
- ▶ Verwöhnen Sie schon morgens unter der Dusche Ihre Beine, z. B. mit einem sanften Massagehandschuh. Gehen Sie dabei sehr sanft vor, sonst drohen unschöne Besenreiser. Bei ausgeprägten Krampfadern sollten Sie generell auf Beinmassagen verzichten.
- ▶ Machen Sie zwischendurch spezielle Venengymnastik: Kreisen Sie die Füße und lassen Sie sie auf und ab wippen, oder bewegen Sie die Fußspitzen abwechselnd nach rechts und links.
- ▶ Schlagen Sie die Beine beim Sitzen nicht übereinander.
- ▶ Legen Sie zwischendurch immer wieder kleine Bewegungspausen ein. Beachten Sie die goldene Drei-L-Drei-S-Regel: **L**ieber **L**aufen und **L**iegen, **S**tatt **S**itzen und **S**tehen.
- ▶ Legen Sie auch ab und zu die Beine hoch, um den Rückfluss des Blutes zu fördern. Kompressionsstrümpfe können unterstützend wirken.
- ▶ Über den Tag verteilte Zehenstände fördern die Beweglichkeit der Zehen und Sprunggelenke, kräftigen die Beinmuskulatur, festigen das Bindegewebe und trainieren die Gefäße.
- ▶ Eine kurze kalte Beindusche (kreisförmig von unten nach oben) regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung.
- ▶ Sorgen Sie für Abkühlung, wenn Ihre Beine überhitzt sind. Laufen Sie barfuß im Schnee oder machen Sie Kneippsche Güsse.
- ▶ Sportarten wie z. B. Nordic Walking im Schnee, Ski-Langlauf, Schneewanderungen, aber auch Radfahren oder Schwimmen sind, gut dosiert, eine Wohltat für die Venen.
- ▶ Tragen Sie keine engen Stiefel und vermeiden Sie möglichst hohe Absätze.
- ▶ Meiden Sie direkte Hitzequellen (Gebläse im Auto).
- ▶ Denken Sie immer daran, genügend zu trinken.
- ▶ Gesunde Ernährung ist auch im Winter angesagt. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollten auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.venenliga.de.

Anschriften

Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.

Bundesverband für chronisch entzündliche Erkrankungen des Verdauungstraktes, Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin
Tel.: 030 2000392 0, Fax: 030 2000392 87
E-Mail: info@dccv.de
Internet: www.dccv.de

Autismus Deutschland e. V.

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus
Bebelallee 141, 22297 Hamburg
Tel.: 040 5115604, Fax: 040 5110813
E-Mail: info@autismus.de
Internet: www.autismus.de

Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e. V.

Selbsthilfeorganisation für Neurodermitis-, Asthma-, Allergie-, Vitiligo- und Psoriasisranke
Oberstraße 171, 56154 Boppard
Tel.: 06742 87130, Fax: 06742 2795
E-Mail: info@neurodermitis.net
Internet: www.neurodermitis.net

Bundesverband Contergangeschädigter e. V.

Hilfswerk vorgeburtlich Geschädigter
Schwimmbadweg 33, 89604 Allmendingen
Tel. 07391 4719, Fax: 07391 758504
E-Mail: info@contergan.de
Internet: www.contergan.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

IMPRESSUM

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

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

Redaktion: Karin Grochowiak (Chefredakteurin), Priska Sellung-Sylla
Sekretariat: Laura Frank
Artdirector: Martin Grochowiak
Layout: Elisabeth Langfort

Lektorat: Dagmar Oldach
Bildnachweis Titel: Archiv
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 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.

Buch-Tipp



Alter Sack, was nun?

Das Überlebensbuch für Männer

von Kester Schlenz, mit witzigen Illustrationen von Til Mette, Mosaik bei Goldmann; 224 S., gebunden, Klappenbroschur, ISBN 978-3-442-39169-1; 16,95 €

Der Survival-Guide für die Lebensmitte

Der Mann in den besten Jahren – ein alter Sack: Sein Haar lichtet sich, die Mimikfalten werden ausdrucksvoller, ein Bäuchlein beginnt, sich zu wölben, der neue Chef ist ein paar Jährchen jünger als man selbst. Man fühlt sich oft hibbelig, nervös, unentspannt. „Papa, du bist nicht gechillt“, sagen einem die Söhne – falls man welche hat. Themen wie: Benehmen im In-Lokal, Wampe, Horrorvorstellung Ruhestand, Modefragen (Cordhose!), Viagra etc. beschäftigen einen. Hier macht Kester Schlenz Mut: „Männer, ihr seid nicht mehr jung, aber noch jung genug, um voll einen drauf zu machen.“

- Was wirklich hilft, wenn das »Bauchgefühl« überhand nimmt und das Hemd nicht mehr zugeht
- Wo man auch als alter Sack auf die Piste gehen und Spaß haben kann, ohne peinlich zu sein
- Wie man bei Stress so richtig „chillen“ kann
- Welche Bücher man kennen sollte, um auf der Party zu punkten
- Was man mit seiner Restlebenszeit noch so anfängt

„Ein Mann ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne.“

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: ORGANSPENDEAUSSWEIS



Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–20 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Schicken Sie dann bis zum **29.1.2010** (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:

1 Kalender aus der Reihe GEO Klassiker: Traumpfade

Gesponsort von der Mohn media | Kalender & Promotion Service GmbH
 Im Wert von ca. 50 €



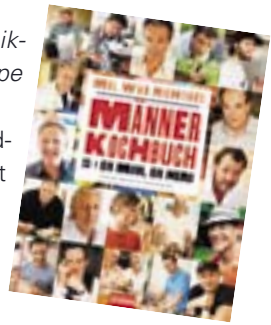
Durch Landschaften voller Magie führen jene Wege, auf denen Menschen und Karawanen wie traumwandlerisch unterwegs sind: Bergsteiger in der weißen Welt des Eises, buddhistische Mönche unter dem schäumenden Vorhang eines Wasserfalls, festliche Prozessionen auf den grünen Treppen fruchtbarer Reisfelder, Reiter auf einsamen Hochebenen. Ein wundervoller Kalender mit zwölf Einladungen zum Mitgehen. Blattformat: 60 x 55 cm.

3 x je ein Buch Mal was Richtiges. Das Männer-Kochbuch

Ulf Meyer zu Kueingdorf (Hrsg.)

gesponsert vom Mosaik-Verlag in der Verlagsgruppe Random House

Männer lieben es handfest, und es muss gut schmecken: Für dieses Kochbuch portraitiert der gebürtige Bad Oeynhausener Ulf Meyer zu Kueingdorf 33 bekannte und beliebte Männer an ihrem eigenen Herd. Sie kochen für den großen und kleinen Hunger, für die zwei Kumpels, die zum Skat kommen oder für das romantische Tête-à-Tête.



Die Gewinner unseres letzten Rätsels

Über je einen Polar-Trainingscomputer (FT7) dürfen sich freuen: Konrad Ette (Zell am Harmersbach), Susanne Schneider (Idstein). Über je ein Fit-for-Fun-Buch „Schlau durch Sport“ dürfen sich freuen: Gerhard Heinzmann (Gilching), Simone Lütke-Verspohl (Münster), Rifat Sabaredzovic (Berlin)

an keinem Ort	▽	serb. Hafen an der Donau	Spiel-einsatz	▽	Gauner	▽	nord-amerik. Festung	▽	Beweise der Abwesenheit	Arznei-form	▽
blauer Naturfarbstoff	▷	17					Vorname der Minelli	▷			
▷	20					9			13	Rachen-entzündung	
hervor-ragend			deutsche Vorsilbe	▷			Back-ware		Rufname von Pacino	▷	▽
▷			7	Streit-mächte			nütz-liches Insekt	▷			5
besitz-anzei-gendes Fürwort			Bild-seite einer Münze	▷		1			End-spurt (engl.)		
Gestell zum Obst-trocknen	▷						gerade jetzt		in guter Kon-dition	▷	▽
▷			zwei-stellige Zahl		14	Fels-stücke	▷		8		3
synthe-tische Droge (Abk.)	Über-wachung	Null beim Roulette	▷				Feuer-land-indianer	▷			Plan-vorgabe
großes Wohn-gelände	▷		15					Oper von Verdi		Ausweg	▽
▷						eine Kleider-länge		norwe-gische Haupt-stadt	▷	▽	
japan. Schlaf-unter-lage		Gegen-teil von unter				Teil des Pfeffer-minzöls	▷		4		12
islam. Herr-scher-titel	▷							Haut-entzün-dung		frühe semit. Bez. für Gott	▷
▷			6	Ball-wieder-holung b. Tennis			größter einheim. Süßwas-serfisch	▷		19	norwe-gischer Dichter, † 1882
Schlecht-wetter-zone	11		Fuß-boden-belag	▷			16				10
Wild-pflege	▷		2			das Uni-versum	▷		spa-nisch: nein	▷	
ein-töniger Alltags-ablauf	▷						18	Ergebnis	▷		

LÖSUNG:

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

Sehtest alle 2 Jahre!

Bremskraft 100%

Sehkraft 60%



Prüfen Sie regelmäßig Ihre Augen.

Sehtest alle 2 Jahre!



Empfehlen lohnt sich!

Tolle Prämien erwarten Sie!

Gewinnen Sie einen Hubschrauberrundflug oder einen iPod nano!

Unter allen Teilnehmern an unserer Aktion „Mitglieder werben“ verlosen wir einen **iPod nano 8 GB** oder einen **Hubschrauberrundflug** (www.jochen-schweizer.de)

Für jede Empfehlung, die zu einer Mitgliedschaft bei der Bertelsmann BKK führt, bedanken wir uns mit einer der abgebildeten Prämien.

So einfach geht's:

1. Wählen Sie Ihre Prämie aus.
2. Der neue Kunde meldet sich auf der Rückseite oder unter www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen an.
3. Nach Erhalt der Anmeldung nehmen wir Kontakt mit dem neuen Kunden auf und senden Ihnen Ihre Prämie zu.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne unter **0800/80-74 000** an (gebührenfrei).

Wählen Sie Ihre Lieblingsprämie:

- 1 **20 EUR Bargeld**
- 2 **eine Spende in Höhe von 20 EUR an die Deutsche Kinderkrebsstiftung**
- 3 **einen Shell-Atlas 2010/2011**



Einsendeschluss: 30.06.2010. Die Gewinner werden im Kundenmagazin „Gesundheit“ und auf der Website www.bertelsmann-bkk.de bekannt gegeben.

Lassen Sie gute Argumente für sich sprechen!

- Äußerst zufriedene Kunden – 93% unserer Kunden sind zufrieden oder sehr zufrieden und würden sich wieder für die Bertelsmann BKK entscheiden*
- Attraktives Bonusprogramm mit einer Prämie von bis zu 150 EUR
- Hochwertige und innovative Leistungen

*Laut Kundenbefragung 2008.

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

Anmeldung 2010

Ja, ich werde Mitglied zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Rentenversicherungsnummer

Telefon E-Mail

Letzte Krankenkasse

Rentenversicherungsnummer (siehe Gehalts- oder Lohnabrechnung)

Mein Arbeitgeber: _____

Abteilung

Straße

PLZ/Ort

Mein Ehepartner/Lebensgefährte ist selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und möchte ebenfalls Mitglied werden:

Name, Vorname

Ich habe Angehörige, die ich beitragsfrei in der Familienversicherung versichern möchte (bitte ankreuzen):

ja nein

Die BKK empfohlen hat mir:

Name, Vorname

Mitgliedsnummer

Prämienwunsch:

- Geldprämie 20 EUR
- Spende in Höhe von 20 EUR an die Deutsche Kinderkrebsstiftung
- Shell-Atlas 2010/2011
(in der Clubausgabe für 25,50 EUR, Buchhandelspreis 29,50 EUR)



Ort, Datum / Unterschrift

Senden Sie uns Ihre unterschriebene Anmeldung:

per Fax: **05241 / 80 - 74 140**, per Bertelsmann-Hauspost: **Abt. BKK** oder per Post an: **Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh** (Anmelden auch online unter www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen möglich)

Bei Rückfragen rufen Sie uns bitte an unter: **0800 / 80 - 74 000** (gebührenfrei). Wir beraten Sie gern!

Alle Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkasse erforderlich; sie werden auf Grund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches erhoben und auf Datenträgern gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Ihre Anmeldung wird wirksam, wenn sie der Bertelsmann BKK zugegangen ist und eine vorherige Mitgliedschaft in einer anderen Krankenkasse fristgerecht gekündigt worden ist. Ein Widerruf ist bis zum Ablauf der zweimonatigen Kündigungsfrist möglich.

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung