

Gesundheit

DAS MAGAZIN DER BERTELSMANN BKK

62. Jahrgang Nr. 4
Dezember 2011
ZKZ 43016 · 28



Unser Service-
Versprechen

Fit und aktiv bleiben
ist ganz einfach

Gute Vorsätze und
ihre Überlebens-
chance

**Auch
2012/2013
ohne
Zusatzbeitrag.
Ihre BKK.**

Bertelsmann BKK

Das höchste Gut verdient die beste Leistung



GesundheitOnline

Am 16. Januar wird das Thema „Das Kind im seelischen Tief – was tun?“ in unserem Ratgeber-Portal im Internet behandelt.

Weitere TOP-Themen im 1. Quartal:

Januar: Wenn Kinder nicht mehr lachen – Depressionen im Kindesalter

Februar: Kind und Haustier – Spielkamerad oder Bakterienschleuder?

März: Das Zappelphilipp-Syndrom: Hyperaktivität bei Kindern

www.bertelsmann-bkk.de/gesundheitonline

Inhalt

Unternehmensnachrichten

Rückblick: Aktionen und Seminare	04
Gute Perspektiven	05
Die elektronische Gesundheitskarte ist da	06
Neu: Qualitätsmanagement	06
Unser Service-Versprechen	07

Gesundheit

Fit und aktiv bleiben ist ganz einfach!	08
Organspende: Das wertvollste Geschenk ist das Leben... ..	12
Ernährung: Für immer schlank	17
Ein Topf für alle!	18

Aktuelles

Gute Vorsätze und ihre Überlebenschance	10
Sozialversicherung 2012	14
Satzungsnachtrag	15
Jobstarter 2012	16

Reisen

Zu Gast bei Tiroler Wanderprofis	20
--	----

Ratgeber

Gewinn-Rätsel	23
---------------------	----



Liebe Leserinnen und Leser,

der Jahreswechsel stand schon oft im Zeichen von Veränderungen im Gesundheitswesen – so auch dieses Jahr. Mit dem GKV-Versorgungsstrukturgesetz möchte die Bundesregierung dem befürchteten Ärztemangel entgegenwirken. So wird es Anreize geben, um Ärzte aus übersorgten Ballungsräumen aufs Land zu locken. Das ist sicher ein wichtiger Schritt, wenn man bedenkt, dass wir nicht zu wenige Ärzte haben, sondern diese ungleich verteilt sind. Wir begrüßen ebenfalls, dass die Krankenkassen ihre Finanzen offenlegen sollen. Dadurch könnte verhindert werden, dass Kassen lange unbehelligt in einer Schieflage arbeiten und schließlich von anderen Kassen finanziell unterstützt werden müssen. Leider gab es auch in 2011 wieder solche Situationen, die wiederum mit den Geldern auch unserer Versicherungsgemeinschaft gemildert werden mussten.

Aber zurück zu uns. Sowohl die Finanzen als auch die Mitgliederentwicklung bei der Bertelsmann BKK geben Anlass zur Freude. Über unseren erwarteten Jahresüberschuss lesen Sie im Heft. Mehr als 1.400 neue Mitglieder konnten wir im laufenden Jahr bereits begrüßen. Und damit sich gerade die neuen Kunden ein Bild von uns machen können, haben wir im Kreise aller Mitarbeiter ein Service-Verspre-

chen erarbeitet. Wir denken, auch auf diesem Wege einen guten Beitrag dazu leisten zu können, dass die Versicherungsgemeinschaft noch lange auf ihre BKK bauen kann. Denn zufriedene Kunden halten die Treue, setzen sich für ihre BKK ein und empfehlen sie weiter. So profitieren alle gleichermaßen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, einen guten Rutsch und alles Gute für 2012. Bleiben Sie gesund.

Wolfgang Diembeck

Thomas Johannwille

Vorstand Bertelsmann BKK

Nichtraucherseminar, Ernährungskurse und Bewegung

Rückblick: Aktionen und Seminare

Bei unseren zahlreichen Aktionen im letzten Jahr haben sich wieder viele Mitglieder beteiligt. Drei dieser gesundheitsfördernden Maßnahmen stellen wir Ihnen hier vor.

Nichtrauchen mit der Schlusspunktmethode

Einfach von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören, das war für die Teilnehmer des Nichtraucherseminars am 18. Juni erst nicht denkbar. Dass das aber die effektivste Methode ist, um dem Rauchkonsum ein Ende zu setzen, erfuhren die Teilnehmer in der eintägigen Veranstaltung vom Seminarleiter von big moment, einem professionellen Dienstleister für Nichtraucherseminare. „Es war gut und vor allem erfolgreich. Ich habe seit dem 18. Juni nicht mehr geraucht!“, berichtet zum Beispiel Monika Wulfheide fast ein halbes Jahr später. Sie ist wie fast alle anderen stolz, endlich ihren „inneren Schweinehund“ überlistet zu haben und kann das Seminar nur jedem empfehlen. Über neue Termine werden wir hier im Magazin informieren.

Ernährungskurse und Gesundheitswoche

Damit genussvolles Essen keine Chance zum Ansetzen hat, fanden im vergangenen Jahr sechs Ernährungskurse mit jeweils acht bzw. zehn Terminen statt. Auf der Basis einer vollwertigen Ernährung wurde den insgesamt etwa 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in diesen Kursen gezeigt, wie das Essverhalten dauerhaft Schritt für Schritt umgestellt werden kann, da es für eine Gewichtsabnahme nicht ausreicht, einfach einige Wochen lang weniger zu essen. Unterstützt wird eine Gewichtsreduktion zudem von täglicher Bewegung. So konnten die Teilnehmer eines Kurses noch in die Sportart Nordic Walking schnuppern. Die Teilnehmer waren begeistert von den Tipps, die sie von den Kursleiterinnen während des Zubereitens von lecker-leichten Gerichten in den praktischen Kocheinheiten erfuhren. Ende September fand zudem eine Gesundheitswoche für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mediengruppe RTL Deutschland in Köln statt. Sie stand unter dem Motto „Fit werden – fit sein – fit bleiben!“ und wurde vom Bonner Cateringspezialisten L & D in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann BKK durchgeführt. Von Montag bis Freitag gab es aufeinander aufbauend jeden Tag Aktionen und Verkostungen zu einem besonderen Ernährungsschwerpunkt. Außerdem erhielten die Gäste zahlreiche Infos zu Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen von Lebensmitteln sowie zur optimalen Zusammenstellung ihrer Speisen.

Auch die zwei Ernährungsvorträge von Melanie Mattheis in Gütersloh zu den Themen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und gesunde Ernährung für Erwachsene fanden großen Anklang. In Gütersloh und Köln soll es auch 2012 wieder Angebote auf dem Ernährungssektor geben.

Aktiv zur Arbeit

Exakt 116.269,3 Kilometer: Das ist die Bilanz der Pilotaktion „Fit to Work“ von der Bertelsmann BKK und BeFit, dem Gesundheitsmanagement bei Bertelsmann. Vom 1. Mai bis zum 31. Juli waren die Bertelsmann-Mitarbeiter im Raum Gütersloh aufgefordert, ihren Arbeitsweg oder auch Teilstrecken davon „aktiv“ zurückzulegen, also zum Beispiel mit dem Rad oder zu Fuß. 274 Kolleginnen und Kollegen machten mit und liefen und radelten die genannte Strecke zusammen – die etwa 2,9 Äquatorumrundungen entspricht. Für Ulrike Böcker von Be Accounting Services haben sich die Mühen besonders gelohnt: Sie gewann den Hauptpreis der Aktion, einen Gutschein für ein Fahrrad von Fulland Bikes im Wert von 700 Euro. Insgesamt wurden 21 Preise vergeben. Koordinatorin Judith Finke freute sich über den großen Erfolg und kündigte eine Weiterführung der Aktion im nächsten Jahr deutschlandweit für alle Bertelsmann-Kollegen und die Versicherten der Bertelsmann BKK an.



V. l.: Judith Finke (Bertelsmann BKK) und die Gewinnerinnen und Gewinner: Wiebke Gertheinrich, Birgit Nethe, Tracy Twena, Walter Lenze, Tanja Becker und Angelika Henke-Kosfeld. Die Gewinnerin des Hauptpreises, Ulrike Böcker, ist nicht mit auf dem Foto

Verwaltungsrat bestätigt Haushalt 2012

Gute Perspektiven

Am 6. Dezember hat der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK in Gütersloh getagt. Zu den Themen und Ergebnissen wollen wir Sie hier informieren. Was schon für das Jahr 2011 galt, gilt auch für das neue Jahr: Die Bertelsmann BKK steht auf einem gesunden Fundament und erwartet sowohl für 2011 als auch für 2012 einen Überschuss der Einnahmen. Für 2011 wird dieser voraussichtlich 3 Mio. € betragen, bei zu erwartenden Gesamtausgaben in Höhe von 87 Mio. €. Der für 2012 vom Verwaltungsrat verabschiedete Haushaltsplan sieht hingegen einen Anstieg der Ausgaben auf 92 Mio. € vor, da mit höheren Ausgaben für Krankengeld, Arzthonorare und Arzneimittel zu rechnen ist. Da die Einnahmen ebenfalls steigen werden, ist auch für 2012 ein Überschuss zu erwarten, der jedoch deutlich niedriger ausfallen wird.

Wolfgang Diembeck: „Den zu erwartenden Überschuss werden wir, wie in den Vorjahren, hauptsächlich dazu verwenden, Rücklagen zu bilden. Zugleich werden wir aber auch unser Leistungs- und Serviceangebot gezielt optimieren. Wir können daher auch 2012 – und bei unveränderten Rahmenbedingungen auch 2013 – auf die Erhebung eines Zusatzbeitrags verzichten.“

Neben den Finanzen standen die politischen Themen auf der Tagesordnung. So informierte der Vorstand die Versicherten- und Arbeitgebervertreter über das zum Jahreswechsel kommende GKV-Versorgungsstrukturgesetz, mit dem die Bundesregierung u. a. dem erwarteten Mangel an Ärzten im ländlichen Raum entgegenwirken möchte. Thomas Johannwille stellte als weiteren Bestandteil des Gesetzes neue Rahmenbedingungen für Satzungsleistungen in Aussicht.

Der Verwaltungsrat informierte sich zudem über die Tätigkeitsschwerpunkte im ablaufenden Geschäftsjahr: die verschiedenen, aus der Kundenbefragung hervorgegangenen Serviceprojekte, die nun mit Veröffentlichung des Service-Versprechens als abgeschlossen gelten, die angelaufenen Aktivitäten zum Aufbau eines Qualitätsmanagements (siehe auch Seite 6) sowie über die zahlreichen Aktivitäten in der Gesundheitsförderung.

Ebenfalls ein Thema waren die Erfolge im Leistungssektor. Thomas Johannwille: „Dank neuer attraktiver Vertragsabschlüsse mit Leistungsanbietern, z. B. für Hilfsmittel und Medikamente, können wir nicht nur das überdurchschnittliche Leistungsniveau halten, sondern auch Kostenvorteile



erzielen, die der Versichertengemeinschaft zugutekommen.“ Zum Beispiel für die Schaffung von Mehrwerten, wie einer medizinischen Hotline, die 2012 erstmals angeboten wird, um z. B. Familien im Bedarfsfall eine medizinische Beratung am Telefon oder einfach eine Zweitmeinung bieten zu können. Ein weiterer neuer Mehrwert ist das „Clever für Kids“-Programm, das die Impfung gegen Rotaviren und verschiedene zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bietet. Dazu wurde ein Vertrag mit dem Bundesverband der Kinderärzte geschlossen.

„Zurückzuführen ist die gute Finanzsituation auf das vorausschauende Kostenmanagement und schlanke Strukturen. So erzielen wir nicht nur durch gute Vertragsabschlüsse mit Hilfsmittel- und Pharmafirmen Einsparungen, ohne die hohe Qualität in der Versorgung zu beeinträchtigen. Auch die niedrigen Verwaltungskosten, die deutlich unter den hierfür vorgesehenen Zuweisungen des Gesundheitsfonds liegen, bringen uns Kostenvorteile. Geld, das für ein Mehr an Leistung und Service der Versichertengemeinschaft zugutekommt“, erläutert Wolfgang Diembeck. Nach Abschluss des Geschäftsjahres 2011 werden wir Sie hier im Kundenmagazin ausführlich über die Ausgaben und Einnahmen informieren.

Es ist somit nicht verwunderlich, dass die Zahl der BKK-Mitglieder weiterhin steigt. So haben sich 1.400 Neukunden in 2011 für unsere BKK entschieden. Insgesamt gehören nun rund 32.000 Mitglieder und 13.500 Familienangehörige unserer Solidargemeinschaft an. Angesichts dieser Zahlen zog der Verwaltungsrat ein positives Fazit: „Das Gesamtangebot der BKK in Leistung, Service und Preis ist auch im neuen Jahr äußerst attraktiv“, so Michael Aust, Leiter der Abteilung Arbeitsrecht und Koordination Personalarbeit Inland im Corporate Center der Bertelsmann AG und Vorsitzender des Bertelsmann BKK-Verwaltungsrates.

Der Verwaltungsrat einer BKK trifft als oberstes Entscheidungsgremium zusammen mit dem Vorstand insbesondere alle strategisch und unternehmenspolitisch wichtigen Entscheidungen, die den Erfolg der Arbeit einer Krankenkasse sichern. Er setzt sich sowohl aus Versicherten- als auch Arbeitgebervertretern paritätisch zusammen, sodass die Versicherten an grundlegenden Entscheidungen ihrer BKK demokratisch beteiligt sind. Mehr Informationen unter www.bertelsmann-bkk.de/verwaltungsrat

Die elektronische Gesundheitskarte ist da



Ein Großteil unserer Versicherten hat im Dezember die neue Gesundheitskarte mit Bild erhalten. Parallel haben wir jedoch auch noch die klassische Versichertenkarte ohne Bild versandt. Was auf den ersten Blick etwas verwirrend ist, löst sich bei genauerer Betrachtung auf.

Eine Gesundheitskarte, kurz eGK, mit Foto ging an alle, die das 15. Lebensjahr vollendet und uns vor dem 15. Oktober ein Lichtbild eingereicht haben. Sollte beides für Sie zutreffen, Sie aber dennoch keine Gesundheitskarte erhalten haben, kommt diese durch eine technische Verzögerung leider erst im Februar. Alle Jüngeren haben die Gesundheitskarte ohne Foto bekommen.

Wer hingegen noch kein Lichtbild eingereicht hat – und dessen Karte zum Jahresende abläuft – erhält erneut die gewohnte Versichertenkarte. „Diese kann ohne Schwierigkeiten noch bis Ende 2012 verwendet werden“, erläutert Nicole Ackemann, Projektleiterin elektronische Gesundheitskarte (eGK) bei der Bertelsmann BKK. Wer noch kein Foto eingeschickt hat, kann dies im neuen Jahr wie folgt erledigen:

- ▶ per E-Mail: an egk@bertelsmann-bkk.de. Wichtig: Dateiformat „jpg“ oder „jpeg“. Sofern Sie ein Papierfoto einscannen, wählen Sie bitte die Einstellung 300 dpi.
- ▶ per Post: mit Angabe von Name, Anschrift und Versicherungsnummer an die Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh
- ▶ per Foto-Service: von Montag bis Freitag für Kunden der Region Gütersloh im Gütersloher Service-Center der Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214

PS: Wenn Sie die neue Gesundheitskarte erstmals bei Ihrem Arzt einlesen lassen, erscheint eventuell der Hinweis, dass Ihr Versicherungsschutz am Ende des laufenden Quartals enden wird. Dieser Hinweis erscheint immer dann, wenn auf der Karte nicht explizit ein Versicherungsende eingetragen, diese also unbegrenzt gültig ist. Das Lesegerät des Arztes zeigt in diesen Fällen immer das Ende des folgenden Quartals als Ende des Versicherungsschutzes an. Nächstes Quartal wird dort also stehen 30. Juni 2012, übernächstes 30. September 2012 usw. Das ist etwas verwirrend, aber in den Richtlinien der Kassenärztlichen Bundesvereinigung vorgeschrieben und daher korrekt.

Weitere Informationen zur elektronischen Gesundheitskarte erhalten Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/egk oder Tel. 05241 80-74005.

Neu: Qualitätsmanagement

Wir möchten, dass unsere Kunden bei uns den höchsten Service genießen. Damit wir unseren hohen Qualitätsstandard langfristig aufrechterhalten und sogar noch ausbauen können, haben wir in der Bertelsmann BKK eine neue Stelle für Qualitätsmanagement eingerichtet.

Sarah Forchheimer arbeitet hier an dem kontinuierlichen Verbesserungsprozess, indem sie die Wünsche und Bedürfnisse der Kunden erfragt, auswertet und Lösungen erarbeitet.

Sarah Forchheimer ist langjährige Mitarbeiterin bei der Bertelsmann BKK. Sie absolvierte in unserem Haus bereits ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten.

Ihr berufsbegleitendes Studium schloss sie 2011 mit dem Bachelor of Arts Gesundheitsökonomie ab. Seit Mitte 2011 studiert die Kollegin erneut neben ihrer Arbeit: Ihr nächster Abschluss ist der Master of Arts Gesundheitsökonomie.



Sarah Forchheimer



Stellvertretend für das gesamte Team der BKK (v. l.):
Thomas Johannwille (Vorstand), Nadine Popanda,
Angelika Ahlfeld, Sven Sauerwein (alle Kundenberater),
Klaudia Kroll (Teamleiterin Mitgliedschaft), Daniela
Schneidereit (Kundenberaterin), Thomas Loose
(Abteilungsleiter Leistungen)

Noch mehr Service für noch zufriedenerere Kunden

Unser Service-Versprechen an Sie

Bei unserer Mitgliederbefragung im Jahr 2010 zeigten sich 93 % unserer Kunden zufrieden oder gar sehr zufrieden mit unseren Leitungen und unserem Service. Dennoch erkannten wir in den Ergebnissen noch Optimierungspotenzial, an dessen Umsetzung wir seither gearbeitet haben, um den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden noch gerechter zu werden. Die Ausweitung unserer Servicezeiten, unsere Besucher und Anrufer noch schneller und direkter an den geeigneten Kundenberater zu vermitteln und die

Beratungsgespräche in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchzuführen, sind nur drei Beispiele, bei denen wir unser Ziel erreicht haben. Wir arbeiten auch in Zukunft in allen Bereichen unserer BKK weiter daran, dass bei uns „das höchste Gut die beste Leistung verdient“. Mit anlassbezogenen Befragungen (z. B. nach einer Kur oder Reha-Maßnahme) werden wir zukünftig Qualitätsmessungen durchführen, um unseren hohen Standard zu sichern. Dazu geben wir Ihnen unser folgendes Service-Versprechen:

Wertschätzung

Sie sind für uns einzigartig. Wir nehmen uns so viel Zeit, wie Ihre individuelle Situation und Ihr Anliegen benötigen. Wir begegnen Ihnen immer freundlich, zuvorkommend und respektvoll. Wir übernehmen die Verantwortung, dass Sie uns verstehen, und verzichten auf unnötige Fachbegriffe.

Engagement

Wir setzen uns für Sie ein. Und zwar über das nötige Maß hinaus. Bei uns sind Zuständigkeiten klar geregelt. Dennoch fühlt sich jeder Mitarbeiter bei uns für Sie verantwortlich und kümmert sich wo notwendig auch über den eigenen Zuständigkeitsbereich hinaus.

Erreichbarkeit

Sie können uns Ihr Anliegen rund um die Uhr mitteilen. Während unserer Servicezeiten und nach Terminver-

einbarung erreichen Sie immer einen kompetenten Ansprechpartner. Wenn der zuständige Berater nicht sofort verfügbar ist, erhalten Sie schnellstmöglich einen Rückruf. Außerhalb unserer Servicezeiten melden wir uns spätestens am nächsten Arbeitstag bei Ihnen.

Lösungsorientierung

Wir finden gemeinsam mit Ihnen im Dialog individuelle Lösungen für Ihre Anliegen. Wir bearbeiten alle Anfragen innerhalb von 48 Stunden oder geben Ihnen eine Zwischeninformation. Wenn die von Ihnen bevorzugte Lösung nicht möglich ist, suchen wir nach Alternativen für Sie.

Offenheit für Kritik

Für Ihre Kritik haben wir jederzeit ein offenes Ohr, weil wir sie als Möglichkeit sehen, uns stetig zu verbessern. Wir setzen uns mit jedem Hinweis ernsthaft auseinander.

Fit und aktiv bleiben ist ganz einfach!

„Gesünder leben“ und „mehr Sport treiben“ sind vermutlich bundesweit die Vorsätze Nummer eins und zwei für jedes neue Jahr, auch für 2012. 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.

Bundesweit

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. Wir dürfen jedoch ein und denselben Kurs nicht in aufeinanderfolgenden Jahren bezuschussen. Grundsätzlich gilt: Wird in 2012 ein Präventionskurs mit einem anderen thematischen Schwerpunkt gewählt als in 2011, ist dies zulässig, selbst wenn beide Themen demselben Handlungsfeld und Präventionsprinzip zuzuordnen sind, z. B.: Wurde im laufenden Jahr ein Kurs zur „progressiven Relaxation“ belegt, kann im Folgejahr ein Kurs zum „autogenen Training“ gewählt werden. Obwohl beide Kurse dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ zuzuordnen sind, unterscheiden sie sich thematisch eindeutig.

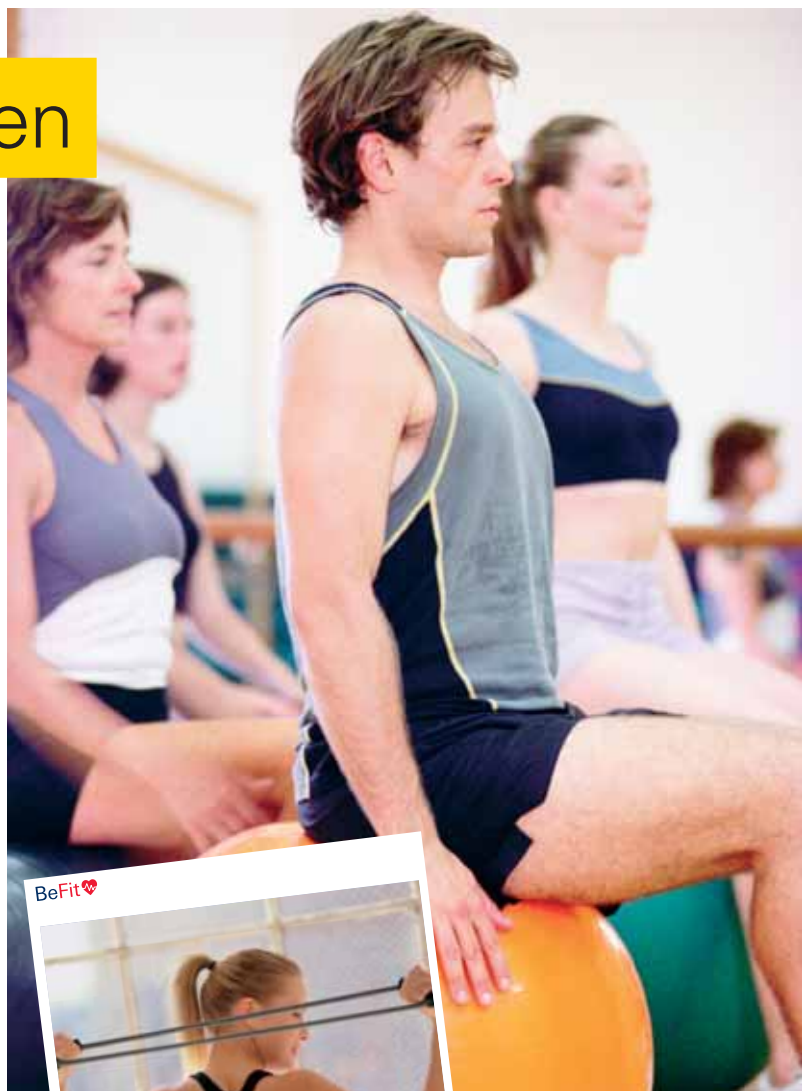
Die Zuschusshöhe ersehen Sie auf der rechten Seite „Alle Zuschüsse auf einen Blick!“ www.bertelsmann-bkk.de/easy

Region Gütersloh

Unser Sport- und Gesundheitsangebot – auch wenn Sie kein „Bertelsmann“ sind

Wöchentlich über 100 arbeitsplatznahe Sport- und Bewegungsangebote in Kursform bietet das von der BKK geförderte Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm im Raum Gütersloh.

Als Kunde der Bertelsmann BKK steht Ihnen das gesamte Angebot offen – auch wenn Sie nicht bei Bertelsmann arbeiten. Die Mehrzahl der Angebote ist hinsichtlich ihrer Inhalte von der BKK geprüft und zertifiziert, sodass Sie diese Gesundheitskurse bei regelmäßiger Teilnahme sogar kostenfrei nutzen können! Zum Jahresbeginn startet nun das neue Kursprogramm 2012. Die Anmeldung hat bereits begonnen.



Sport und Bewegung machen Spaß. Die Effekte reichen aber weit darüber hinaus!

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 beugt regelmäßige Bewegung zahlreichen Erkrankungen vor. Somit kann hier jeder etwas für seine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität tun!“

Informationen zum Kursangebot erhalten Sie unter www.befit.bertelsmann.de oder direkt beim Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm unter Tel. 05241 80-2364.



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 1.1.2011 bis 31.12.2012, ein Bonus von bis zu 150 €. Kinder und Jugendliche profitieren ebenfalls mit altergemäß angepassten Kriterien.

Steigen Sie erst 2012 ein, sind immerhin noch 75 € Bonus möglich, die Sie im ersten Quartal 2013 zur Auszahlung einreichen können. Bestellen Sie Ihren Bonuspass 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 in unserer Broschüre „Fit for Life“ oder bei Ihrem Kundenberater unter Tel. 05241 80-74000 bzw. in Ihrer Geschäftsstelle vor Ort.

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

Volle Kraft voraus – mit der BKK-Aktivwoche 2012

Höchstleistungen werden nicht nur im Sport, sondern auch im Berufsleben verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Seele in gesunder Balance sind. Die Bertelsmann BKK hat daher auch in 2012 mit den BKK-Aktivwochen wieder ein attraktives Angebot für alle, die einmal den Alltag hinter sich lassen wollen, um eine Woche lang in Sachen Gesundheit und Fitness aktiv zu werden.

In 130 Programmen in 64 Orten in ganz Deutschland stehen spezielle Gesundheitsthemen wie Stressreduktion, Venenleiden, Stärkung des Rückens oder des Herz-Kreislauf-Systems im Mittelpunkt. Die BKK unterstützt ihre Versicherten und beteiligt sich an der BKK-Aktivwoche mit einem Zuschuss in Höhe von 160 € für Erwachsene bzw. 110 € für Kinder ab 6 Jahren im Familienprogramm.

Wurde in 2011 bereits ein Aktivwochen-Zuschuss gewährt, ist auch hier ein erneuter Zuschuss in 2012 im Rahmen der für alle Krankenkassen geltenden Präventionsrichtlinie nur zulässig, sofern eine Aktivwoche mit einem anderen Themenschwerpunkt gewählt wird. **Beispiel:** Ein Aktivwochen-Zuschuss für das Spezialprogramm Stress & Entspannung steht im Jahr 2012 auch dann zu, wenn in 2011 eine Aktivwoche im Spezialprogramm Herz & Kreislauf durchgeführt worden ist.

Nähere Informationen enthält der Aktivwochen-Katalog 2012. Eine Online-Version bietet die BKK unter www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche. Zudem ist der gedruckte Katalog kostenlos unter Tel. 05241 80-74000 oder per E-Mail unter info@bertelsmann-bkk.de bzw. in Ihrer Geschäftsstelle erhältlich.

Alle Zuschüsse auf einen Blick

- ▶ **BKK-Aktivwoche**
160 € für Erwachsene, 110 € für Kinder ab 6 Jahren (jährlich möglich, sofern nicht bereits 2011 eine Aktivwoche gleichen Themas bezuschusst worden ist)
www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche
- ▶ **Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm**
Kostenfreie Teilnahme an Gesundheitskursen.
Kostenpflichtige Teilnahme an Freizeitsport-Angeboten.
Unbegrenzte Zahl an Kursen buchbar.
www.bertelsmann-bkk.de/befit
- ▶ **Andere Anbieter** (zum Beispiel aus der easy-Kursdatenbank) 85 % bis 80 € je Thema (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung, Suchtmittelkonsum)
Zwei Kurszuschüsse pro Jahr. Wurde bereits in 2011 ein Kurszuschuss gewährt, ist 2012 ein Kurszuschuss nur möglich, wenn ein anderer Kursinhalt gewählt wird.
www.bertelsmann-bkk.de/easy



Gute Vorsätze und ihre Überlebenschance

Ab dem Jahresende warten sie auf ihren Einsatz zu Beginn des neuen Jahres – die guten Vorsätze. Sie wollen doch umgesetzt werden, oder etwa nicht? Ihre Formulierung erschien doch noch ganz leicht, jetzt werden sie uns nahezu lästig. Ist ihr Überleben schon in Gefahr?

Wir Menschen können eine beträchtliche Hartnäckigkeit an den Tag legen, unsere Willenskraft lässt sich fast ins Unermessliche steigern und unser Glaube scheint unerschütterlich, wenn es um die Umsetzbarkeit der soeben mal wieder formulierten sogenannten guten Vorsätze geht – wider alle Erfahrung aus vergangenen Jahren. Denn hätte es bereits im letzten Jahr funktioniert, den Vorsatz z. B. „mit dem Rauchen aufzuhören“ auch dauerhaft umzusetzen, gäbe es ja jetzt gar keinen Grund, ihn erneut zu bemühen. Woran liegt es denn nur, dass wir aus unseren Erfahrungen beim Thema „gute Vorsätze“ nicht lernen wollen? Können wir uns nicht eingestehen, dass wir eigentlich doch zu schwach sind, um „die Sache“ durchzuziehen? Oder brauchen wir jedes Jahr aufs Neue eine echte Herausforderung, die es zu bezwingen gilt, egal, wie viele Anläufe genommen werden müssen? Manch nüchterner Denker unter uns erkennt vielleicht sogar die geringe Überlebenschance des guten Vorsatzes, sieht in ihm aber dennoch eine lohnenswerte Abwechslung zur Alltagsroutine, wenn er einfach mal Verzicht übt – sagen wir – auf eine allabendliche Zuckerdosis.

Das Wesen des guten Vorsatzes

Der gerne zum Jahresende in unbeschwerter Stimmung – und unter Zeugen – formulierte gute Vorsatz ist in seinem Wesen nicht zu unterschätzen! Er ist mächtig, er nistet sich in unser Gedankengut ein, klopf regelmäßig an unsere

Gedächtnistür und wird lauter, wenn wir versuchen sollten, ihn zu ignorieren. Er will Aufmerksamkeit und fordert Umsetzung! Und wehe dem, der nicht folgt. Dem macht er Stress, der es an Intensität durchaus mit einem absolut stressigen Bürotag aufnehmen kann. Welche Ironie, dass 2011 der Vorsatz, Stress zu vermeiden oder abzubauen, auf Platz 1 der Top-Ten-Liste der guten Vorsätze stand!

Jeder Vorsatz ändert das Leben

Egal, ob Sie dem Tabakgenuss abschwören oder 3-mal pro Woche für zwei Stunden ins Fitness-Studio gehen wollen – alles, was neu in Ihr Leben tritt, verändert es! Und eine Veränderung bisheriger Gewohnheiten muss im Kopf auf wirkliche Akzeptanz stoßen, damit sie eine Chance hat. Daraus folgt: Gehen Sie achtsam mit sich um. Nur langsam und nachspürend können Sie herausfinden, ob der gute Vorsatz auch wirklich Ihre Sache ist. Tasten Sie sich an seine Umsetzung langsam heran. Gestehen Sie sich ruhig ein, dass Sie die Schokolade vorm Fernseher vermissen, verdeutlichen Sie sich im Gegenzug aber auch, wie das frische Obst ihrem Körper guttut. Lassen Sie sich wohlwollend Zeit, das neue Bessere in Ihr Leben zu integrieren – sodass weder Geist noch Körper Anlass zur Rebellion haben. Es geht nicht darum, sich im Entweder-oder zu stressen, sondern Platz zu bereiten für Neues.

Ein Vorsatz braucht Konkretisierung

Dass der gute Vorsatz Stress bereiten könnte, das ahnen wir schon. Deshalb formulieren wir ihn gerne etwas vage und unverbindlich. „Dieses Jahr werde ich abnehmen“, sagt ja noch lange nichts darüber aus, wann wir beginnen



(müssen), wie viele Kilos denn schmelzen sollen und welche ganz gezielten Schritte dafür getan werden wollen. Die Unverbindlichkeit hat aber auch eine Kehrseite: die damit verbundene Erfolglosigkeit! Unverbindliches lassen wir nicht wirklich an uns herankommen. Ein gesichtsloser Vorsatz findet keinen Platz in unserem Innersten. Daraus folgt: Konkretisieren Sie Ihren Vorsatz oder verabschieden Sie sich von ihm! Formulieren Sie aus einem vagen Vorsatz ein greifbares Ziel. Legen Sie z. B. in einem Aktionsplan schriftlich fest, wann Sie was genau zur Erreichung Ihres Ziels unternehmen wollen und bleiben Sie von vornherein realistisch. Sie werden sehen, dass kleine erfolgreiche Schritte enorm motivieren können.

Apropos Motivation

Im Verlauf eines jeden Vorhabens begegnen uns Phasen der Lustlosigkeit. Wer ganz realistisch vorab daran gedacht hat, lässt sich nicht so leicht von ihnen erschüttern. Hilfreich ist es für den Fall der Fälle, einen eingeweihten Freund zu haben, der uns ablenkt oder uns sein offenes Ohr bietet. Eine Visualisierung des Ziels kann ebenfalls sehr hilfreich sein – findet sich nicht irgendwo noch ein Foto aus schlanken Zeiten? Stellen Sie sich so genau wie möglich immer wieder vor, wie Sie fit und beschwingt durch den Wald laufen, und versuchen Sie, das Plus an Lebensfreude und -qualität regelrecht zu erspüren. Freuen Sie sich darauf, dass Ihr Teint sich bald in neuer Frische zeigt, ganz ohne Nikotineinfluss. Und wenn eine konkrete Belohnung lockt, eine, die so richtig Ihr Herz erfreut, dann wird Sie das anspornen, auch wenn es mal einen Durchhänger gibt.

Kontakt zum inneren Schweinehund

Der Autor und Mediziner Stefan Frädlich, Motivationstrainer, Hirnforscher und Erfinder der Figur „Günter, der innere Schweinehund“*, erklärt, warum sich alte Gewohnheiten so hartnäckig halten. „Unser innerer Schweinehund liebt eingefahrene Gleise“ und hält beharrlich an Gewohntem fest. Um letztendlich größere Umstellungen zu akzeptieren, muss er eine Weile Erfahrungen mit Ungewohntem gesammelt haben. Probieren Sie also öfter mal etwas Neues aus – wählen Sie z. B. einen anderen Arbeitsweg, probieren Sie eine völlig fremde „Küche“ aus und bereiten Sie so Ihren inneren Schweinehund auf Ihr wirkliches Ziel vor, die Umsetzung Ihres Vorsatzes.

Der Bremer Hirnforscher Gerhardt Roth erklärt ergänzend dazu, dass bestimmte Regionen in unserem Gehirn eine vernünftige Entscheidung immer wieder erschweren. Dort, im sogenannten „limbischen System“, sitzt eine emotionale Macht, die sich am sofortigen Gewinn und Genuss orientiert und nicht am langfristig zu erwartenden Mehrwert z. B. für unsere Gesundheit. Häufig bedarf es sogar des Schreckens einer existenziellen Bedrohung, um schlechte Angewohnheiten wie z. B. das Rauchen abzulegen. Um mit unserer emotionalen Macht ins Gespräch zu kommen, bedarf es folgerichtig einer emotionalen Ansprache. Und die gelingt uns natürlich viel besser, wenn wir unserem „inneren Schweinehund“ ein Gesicht und einen Namen geben. Mit Emotionalität lässt sich unser limbisches System auch dann aktivieren, wenn unser Vorhaben eigentlich ein ganz nüchternes ist. Probieren Sie es doch einmal aus.

*GABAL-Verlag, Offenbach, 15. Aufl. 2011



Das wertvollste Geschenk ist das Leben

Organspende

Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst damit zu beschäftigen oder gar mit Angehörigen darüber zu sprechen, nach dem Tod eines oder mehrere seiner Organe zu spenden. Geht es nach dem Willen der Bundesregierung, soll jede Bürgerin oder jeder Bürger einmal in seinem Leben zur Bereitschaft für oder gegen die Organspende befragt werden. Diese Entscheidung soll dann dokumentiert werden. Denkbar wäre dabei eine Speicherung der Entscheidung auf der elektronischen Gesundheitskarte. Wer sich nicht festlegen will, muss dies nicht tun. Eine Organentnahme wird bei einem potenziellen Spender, der keinen Organspendeausweis besitzt, nur dann gemacht, wenn die Angehörigen zustimmen.

Mit einer Organentnahme nach dem Tod wären nach einer repräsentativen Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zufolge dennoch 74 % der Deutschen einverstanden. Aber Unsicherheiten und die unangenehme Vorstellung, was nach ihrem Tod mit ihnen geschieht, bleiben doch diffus im Kopf und verzögern die Entscheidung bei vielen. Nur etwa ein Viertel der Deutschen haben bisher einen Organspendeausweis.

Um wie viel einfacher wäre es oft, wenn man sich gemeinsam mit seinen Angehörigen mit diesem Thema befassen würde. Tritt der Fall einer Entscheidung nämlich ein, sind die Hinterbliebenen schnell überfordert, weil nie darüber gesprochen wurde. Außerdem sollte man seine Familie

darüber informieren, dass man einen Organspendeausweis ausgefüllt hat und auch mit sich führt. Bereits ab 16 Jahren können folgende Organe gespendet werden: Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Lunge und Darm. Auch gespendete Augenhornhaut oder Teile von Haut, Knochen, Knorpelgewebe und Sehnen können anderen Menschen helfen weiterzuleben. Einen Organspendeausweis können Sie sich aus dem Internet von der Seite www.organspendeausweis.org downloaden und ausdrucken.

Viele Spenderorgane fehlen

Die Scheu, einen Organspendeausweis auszufüllen, ist in der Bevölkerung groß. Viele befürchten, dass im Fall der Fälle auf der Intensivstation vielleicht nicht alles Menschenmögliche zu ihrer eigenen Rettung und Genesung getan wird. Doch ist es oberstes Ziel der Ärzte, zuerst das Leben dieses Patienten zu retten. Erst der festgestellte Tod durch den Nachweis des Ausfalls aller Hirnfunktionen, also der Hirntod, ist Voraussetzung für eine Organspende. In den meisten Fällen tritt bei den Verstorbenen zuerst der Herzstillstand ein, bevor die Hirnfunktionen versagen. Lediglich bei ungefähr einem Prozent tritt der Hirntod vor dem Herzstillstand ein, dann ist nach dem in Deutschland geltenden Transplantationsgesetz eine Organentnahme überhaupt erst möglich. Dieser Hirntod muss von zwei Ärzten unabhängig voneinander festgestellt werden. Liegt eine Zustimmung des Verstorbenen oder der Hinterbliebenen



Zum Ausschneiden

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

DATUM _____

PLatz für Anmerkungen/Besondere Hinweise _____

Strasse _____ PLZ, Wohnort _____

Name, Vorname _____ Telefon _____

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden.

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinen Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur

Organspendeausweis 

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse _____ PLZ, Wohnort _____

DSO **DEUTSCHE STIFTUNG ORGANTRANSPLANTATION**

Organspende **schenkt Leben.**

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer **0800 / 90 40 400**.

Hier knicken und
zusammenfalten

zur Organentnahme vor, werden notwendige Laboruntersuchungen und Tests durchgeführt und die internationale Vermittlungsstelle Eurotransplant im niederländischen Leiden informiert, die für die Vermittlung der Organe zuständig ist. Ist ein geeigneter Empfänger ermittelt, werden die entnommenen und konservierten Organe auf schnellstem Weg in die betreffenden Transplantationszentren gebracht. Wer die Organe erhält oder von wem die Organe stammen, erfahren weder Spender noch Hinterbliebene.

Neue Wege zu mehr Spendern

Doch warum sind so viele Menschen auf ein neues Organ angewiesen? Durch eine schwere Krankheit oder einen Unfall können Organe unheilbar geschädigt sein und ihre Funktion im Körper nicht mehr übernehmen. Rein statistisch gesehen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, selbst einmal ein Organ zu benötigen, als Spender zu werden. Neben der postmortalen Spende, also der Organspende nach dem Tod, können auch zu Lebzeiten eine der beiden Nieren sowie ein Teil der Leber, der Lungen, der Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms gespendet werden. Um den Organhandel zu vermeiden, ist die Organentnahme bei einer lebenden Person nach dem Transplantationsgesetz nur zulässig zur Übertragung auf Eltern, Kinder, Großeltern, Enkelkinder und Geschwister, auf Ehepartner und eingetragene Lebenspartner, auf Verlobte und andere, dem Spender oder der Spenderin nahestehenden Personen. Der Spender muss volljährig sein und zur

Organentnahme eingewilligt haben. Außerdem muss er über die Risiken und unmittelbaren Folgen der Organentnahme vonseiten der Ärzte ausführlich informiert worden sein. Der Empfänger des Organs muss zudem auf der Warteliste für ein Spenderorgan stehen, damit überprüft werden kann, ob kein geeignetes postmortal gespendetes Organ zur Verfügung steht. Erst dann nämlich ist eine Lebendspende überhaupt möglich.

Auf den Internetseiten www.organspende-info.de und www.fuers-leben.de finden Sie weitere Informationen zum Thema Organspende.





Krankenkassen erhalten mehr Spielraum

Sozialversicherung 2012

Bessere ärztliche Versorgung, neue Möglichkeiten für Satzungsleistungen

Mit dem Versorgungsstrukturgesetz möchte der Gesetzgeber die flächendeckende wohnortnahe medizinische Versorgung verbessern, die Verzahnung der Leistungssektoren ambulant/stationär optimieren und mit einer weiteren Stärkung wettbewerblicher Elemente die Qualität und Effizienz der medizinischen Versorgung fördern. Neben Änderungen bei der Vergütung ärztlicher Leistungen soll durch verschiedene Maßnahmen sichergestellt werden, dass auch in strukturschwachen Regionen, vor allem im ländlichen Raum, die Versorgung der Patienten gewährleistet ist.

Die Möglichkeiten der Krankenkassen, sogenannte Satzungsleistungen anzubieten, also Zusatzleistungen zu den gesetzlich festgeschriebenen Leistungen, sollen erweitert werden. Das betrifft vor allem Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen, nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, die zahnärztliche Behandlung, Heil- und Hilfsmittel, die häusliche Krankenpflege, künstliche Befruchtung sowie die nicht zugelassenen Leistungserbringer.

Zeit gegen Geld in der Pflege

Das Familienpflegezeitgesetz, ebenfalls neu zum ersten Januar, soll es Berufstätigen erleichtern, nahe Angehörige zu pflegen und daneben mit reduzierter Stundenzahl weiterzuarbeiten. Als Familienpflegezeit gilt die „förderfähige Verringerung der Arbeitszeit von Beschäftigten, die einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen, für die Dauer von längstens 24 Monaten bei

gleichzeitiger Aufstockung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber.“ Die verringerte Arbeitszeit muss wöchentlich mindestens 15 Stunden betragen.

Auf Grundlage dieser Neuregelung können Arbeitnehmer und Arbeitgeber einen Vertrag zur Familienpflegezeit abschließen. Haken eins: Der Arbeitnehmer hat keinen Rechtsanspruch darauf, dass sich der Arbeitgeber auf so einen Vertrag einlässt. Stimmt der Arbeitgeber jedoch zu, wird während der Pflegezeit der Lohn nur halb so stark gekürzt wie die Arbeitszeit.

Angenommen, ein Arbeitnehmer kürzt seine Arbeitszeit um 50 %, erhält er dennoch 75 % seines Lohns. Kernstück des Gesetzes ist die zinslose Refinanzierung einer solchen Gehaltsaufstockung des Arbeitgebers durch ein Bundesdarlehen. Das Ausfallrisiko, das durch den Tod oder die Berufsunfähigkeit der Pflegeperson entstehen kann, soll durch eine Familienpflegezeitversicherung abgedeckt werden. Ist die Pflegezeit zu Ende, kehrt der Arbeitnehmer wieder zur Stundenzahl vor der Pflegezeit zurück. Nun muss er jedoch – Haken zwei – zu reduziertem Gehalt so lange mehr arbeiten, bis der volle Lohnausgleich wieder hergestellt ist. Wer also zwei Jahre lang 50 % der Zeit gearbeitet und dafür 75 % Lohn erhalten hat, muss nach der Pflege zwei Jahre lang Vollzeit für ebenfalls 75 % seines Lohns arbeiten.

Fazit: Eine möglicherweise interessante Option für diejenigen, die während der Pflegezeit und unmittelbar danach auf 25 % ihres Lohns verzichten können. Ab 1.1.2012 ergeben sich darüber hinaus teilweise erhöhte Pflegesätze (s. rechte Seite).

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragsätze ab 1.1.2012

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (einheitlicher Beitragssatz von 15,5 %)	45.900 €	3.825 €	45.900 €	3.825 €
Pflegeversicherung (Beitragssatz: 1,95 %*)	45.900 €	3.825 €	45.900 €	3.825 €
Rentenversicherung (Beitragssatz: 19,6 %)	67.200 €	5.600 €	57.600 €	4.800 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz: 3,0 %)	67.200 €	5.600 €	57.600 €	4.800 €

*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 20.12.2011.

Alle in diesem Beitrag aufgeführten Zahlen und Fakten (ohne Gewähr) sind gültig ab dem 1.1.2012. 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.

Beitragssätze 2012

Auch im Jahr 2012 gilt für alle Krankenkassen der gesetzlich festgelegte allgemeine Beitragssatz von 15,5 %. Der ermäßigte Beitragssatz beträgt im neuen Jahr ebenfalls unverändert 14,9 %. Er gilt für Mitglieder ohne Anspruch auf Krankengeld.

Sinken wird der Beitragssatz hingegen in der Rentenversicherung von 19,9 auf 19,6 %. Arbeitgeber und Arbeitnehmer zahlen künftig also jeweils einen Beitragsanteil in Höhe von 9,8 %. Hintergrund: Der Beitragssatz muss immer dann zwingend gesenkt werden, wenn die Rücklagen der Rentenkasse den Wert von 1,5 Monatsausgaben übersteigen. Dies dürfte 2012 der Fall sein. Die politische Entscheidung entspricht damit den gesetzlichen Vorgaben. Die weiteren Aussichten sind ebenfalls gut: Für 2013 sieht der Schätzerkreis sogar ein Senkungspotenzial auf bis zu 19,1 %.

Senkung wird aber auch kritisch gesehen

Eine Mehrheit der Bürger sieht die sinkenden RV-Beiträge jedoch kritisch: 4 von 5 Bundesbürgern haben sich gegen eine Senkung ausgesprochen. Stattdessen sollte mit den Überschüssen der Rentenkasse die Altersarmut bekämpft werden. Vor allem jüngere Menschen sprachen sich nach einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) gegen eine Senkung des Rentenbeitrags aus.

Beitragsbemessungsgrenzen steigen

Ansteigen werden hingegen die Beitragsbemessungsgrenzen (BBG). Berechnungsgrundlage sind hier die Löhne und Gehälter des Vorjahres. Da diese im Jahr 2010, nach einem Rückgang in 2009, nun wieder angestiegen sind, steigen automatisch auch die BBG. Die über die Grenze hinausgehenden Einnahmen bleiben für die Berechnung des Beitrags unberücksichtigt.

Pflegesätze ab 1.1.2012:

Ambulant

Stufe I:	450 €	(erhöht)
Stufe II:	1.100 €	(erhöht)
Stufe III:	1.550 €	(erhöht)
Härtefall:	1.918 €	(unverändert)

Stationär

Stufe I:	1.023 €	(unverändert)
Stufe II:	1.279 €	(unverändert)
Stufe III:	1.550 €	(erhöht)
Härtefall:	1.918 €	(erhöht)

Pflegegeld

Stufe I:	235 €	(erhöht)
Stufe II:	440 €	(erhöht)
Stufe III:	700 €	(erhöht)

Satzungsnachtrag zur Satzung der Krankenkasse

Gütersloh, 06.12.2011

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat die Änderung der Satzung beschlossen. Das Bundesversicherungsamt hat den Satzungsnachtrag Nr. 8 am 16.12.2011 genehmigt. Demnach werden die von den Arbeitgebern im Rahmen des Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG) getragenen Umlagesätze zum 1.1.2012 den gestiegenen Ausgaben angepasst: Der Umlagesatz U1 steigt von 1,5 % auf 1,8 %; der Umlagesatz U2 von 0,28 % auf 0,40 %.

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

Jetzt Infopaket für Azubis bestellen

Jobstarter 2012



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

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

Die Vorteile auf einen Blick:

- ▶ **Attraktives Bonusprogramm:** Auf die Gesundheit achten zahlt sich aus – wir belohnen sportliche Aktivität sowie die Teilnahme an Vorsorge und Impfungen mit bis zu 150 €.
- ▶ **Viele Zusatzleistungen:** z. B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs bis 26 Jahre (sonst nur bis 17 Jahre), Homöopathie, Online-Gesundheitsakte und vieles mehr ...
- ▶ **Schneller und persönlicher Service:** Wir sind nicht nur rund um die Uhr erreichbar. Wir bearbeiten eure Anliegen auch schnell und unkompliziert in maximal 48 Stunden.
- ▶ **Kein Zusatzbeitrag:** Einen Zusatzbeitrag werden wir auch in den Jahren 2012/2013 nicht erheben.

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

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

Tipp: „TOPFIT in den Job“-CD

Mit unserer „TOPFIT in den Job“-CD erhältst du wertvolle Tipps von der Ausbildungsplatzsuche über die Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch und Ausbildungsstart.

Kostenlose Bestellung bei den vorab genannten Adressen.

Fettarm kochen und genießen

Für immer schlank

Nur noch kurze Zeit und dann sind die Festtage vorbei, die Waage zeigt drei Kilo mehr und wir erwischen uns wieder einmal dabei, wie wir in der Silvesternacht verschiedene gute Vorsätze formulieren.

Was wird es wohl dieses Jahr sein? Nehmen wir uns wieder einmal vor, mehr Sport zu treiben, abzunehmen, das Rauchen aufzugeben? Stellen Sie 2012 Ihre gesamte Gesundheit in den Fokus, aber setzen Sie sich moderate Ziele. Das Ernährungskonzept LowFett 30 ist in der Kombination mit Sport ein Garant für zügiges Abnehmen und macht dazu auch noch richtig Spaß. Schon in zwei Wochen werden Sie aus allen Knopflöchern strahlen, weil Sie sich so fantastisch fühlen. „Nimm max. 30 % deiner Kalorien aus Fett zu dir“, ist die Grundlage des LowFett-30-Ernährungskonzeptes. Ein Wert, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) genauso empfohlen wird wie von internationalen Gesundheitsexperten.

Machen Sie 2012 zu Ihrem Erfolgsjahr

Den Online-Ernährungskurs erstatten wir bei regelmäßiger Teilnahme zu 100 %. Lernen Sie hier in nur 12 Wochen wichtiges Basiswissen über Ernährung, probieren Sie die leckeren Rezepte aus und freuen Sie sich auf einen regen Austausch im LowFett-30-Teilnehmer-Forum, das von Ernährungsberatern betreut wird. Unter www.bertelsmann-bkk.de/lowfett melden Sie sich mit Ihren Benutzerdaten an und werden dann umgehend zum Programm geleitet. Schieben Sie Ihr Vorhaben nicht auf die lange Bank. Bis Silvester können Sie sich „warm lesen“ – und ab dem 1.1.2012 geht's dann mit vollem Elan zur Sache.

Tolle Rezepte – für jeden Geschmack

Von traditionellen Rezepten (wie Rouladen oder Braten) über italienische Küche, Kindergerichte und vegetarische Kost ist alles dabei. Selbst Torten und Kuchen sind kein Tabu. Hier ein LowFett-30-Rezept für die kalte Jahreszeit:

Schweinemedallions mit Orangensoße

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen: 500 g Schweinefilet, 1 EL Sonnenblumenöl, 4 Orangen, 2 Zwiebeln, 300 g Champignons, Salz, schwarzer Pfeffer, 400 g Nudeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Honig, 1 Msp. Ingwerpulver, 2 EL Sojasoße, 100 g saure Sahne (10 %)



Foto: AGIS-Verlag/Usula Vetter

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet kalt abspülen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden und diese etwas platt drücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten hellbraun braten.
2. Inzwischen 2 Orangen auspressen, die übrigen filetieren. Die Zwiebel schälen und hacken, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
4. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
5. Während die Nudeln kochen, die Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten. Den Orangensaft, die Gemüsebrühe und die Champignons dazugeben und alles etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
6. Den Honig, den Ingwer, die Orangenfilets und die Sojasoße hinzufügen. Die Medaillons ebenfalls in die Sauce geben und alles noch 2 Minuten köcheln lassen.
7. Zuletzt die saure Sahne unterrühren und das Gericht sofort mit den Nudeln servieren.

Pro Portion: 660 kcal, 14 g Fett, 78 g KH, 19,0 % kcal aus Fett

Mitmachen lohnt sich – nicht nur für die Figur

Unser Ernährungspartner LowFett 30, der Spezialist für gesunde, fettarme Küche und Anbieter des Online-Präventionskurses Ernährung, hatte uns einen Dampfgarer „VitaCuisine“ von Tefal im Wert von 129,99 € zur Verlosung unter allen erfolgreichen Teilnehmern unseres Online-Ernährungskurses 2011 zur Verfügung gestellt.

Das Modell „VitaCuisine“ verfügt über drei voneinander getrennte Garräume, sodass sich ein ganzes Menü in nur einem Arbeitsschritt zubereiten lässt! Der glückliche Gewinner des Dampfgarers ist Herr Rainer Bylitza aus Oer-Erkenschwick. Herzlichen Glückwunsch und viel Freude beim gesunden Kochen!



Deftig – wärmend – köstlich

Ein Topf für alle!

Gerade im Winter mögen viele die leckeren deftigen Eintöpfe. Sie wärmen Körper und Seele, ihre Zubereitung ist einfach und das Beste daran: Wenn Sie die doppelte Portion kochen, werden sie am zweiten Tag – noch besser durchgezogen – umso schmackhafter. Außerdem spart das Zeit und Sie kommen tags darauf viel schneller in den Genuss einer wärmenden Mahlzeit.

Eintöpfe sind sehr nahrhafte und gesunde, manchmal auch kalorienarme Gerichte mit Zutaten wie Hülsenfrüchten, Gemüse und Getreideprodukten, nach Belieben auch mit Fleisch, Wurst oder Speck. Zudem setzt man heute im neu erwachten Klimabewusstsein beim Kochen wieder eher auf den Einsatz von Gemüsesorten aus heimischem Anbau. So werden für viele Eintopfgerichte regional angebaute Kohlsorten, Lauch, Karotten oder Kürbisse verwendet. Dieses Gemüse hat den Vorteil, dass es keine langen Lagerzeiten hinter sich hat und somit noch viel mehr Vitamine enthält, als Gemüsesorten, die mit dem LKW quer durch Europa transportiert wurden.

Eintöpfe sind weltweit verbreitet und haben eine sehr lange Tradition. Früher gab es oft nur eine Kochstelle, sodass eine komplette Mahlzeit aus verschiedenen Zutaten in einem einzigen Topf zubereitet werden musste. Das „Durcheinander“ oder „Zusammengekochte“, wie es früher oft genannt wurde, gehört zu den ältesten bekannten Kochtechniken und ist Jahrtausende alt. Traditionelle Kochgeschirre für Eintöpfe sind neben ganz normalen Töpfen auch die nordafrikanische Tajine, ein aus gebranntem Lehm bestehendes Schmorgefäß, der Sač, eine gewölbte Pfanne aus Ton oder Stahl, die mit einem Deckel geschlossen wird, oder auch der Römertopf, in dem man ebenfalls schmackhafte und gesunde Eintopfgerichte zaubern kann.



Eintöpfe sind einfach zuzubereiten. Das Gemüse muss gewaschen, geschält und zerkleinert werden. Wird Fleisch oder Wurst zum Eintopf verwendet, wird auch das vor dem Anbraten oder Garen meist in mundgerechte Stücke geschnitten. Sind Sie berufstätig und kommen abends abgehetzt nach Hause, dann kochen Sie Eintopfgerichte doch einfach am Wochenende auf Vorrat und frieren diese portioniert ein. Stellen Sie die gewünschte Portion morgens vor der Arbeit aus der Gefriertruhe in den Kühlschrank, dann brauchen Sie diese abends nur noch schnell aufzuwärmen. Viele benutzen hierzu auch die zeitsparende Mikrowelle.

Wirsing-Lamm-Eintopf

(für 4 Personen): 750 g Lammkeule, ohne Knochen, 4 große Zwiebeln, 200 g Karotten, 500 g festkochende Kartoffeln, 600 g Wirsing, 750 ml Fleischbrühe, 2 Lorbeerblätter, Thymian, gerebelt, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte davon auf den angefeuchteten Boden eines großen Suppentopfes schichten, leicht pfeffern. Zwiebeln und Karotten schälen, in Stücke schneiden und über den Kartoffeln verteilen, leicht pfeffern. Wirsing in Rauten schneiden, waschen und darüber in den Topf geben. Lammkeule in Würfel schneiden, salzen und pfeffern und über dem Wirsing verteilen. Restliche Kartoffelscheiben darübergeben, Thymian und Lorbeerblätter zufügen. Fleischbrühe über die geschichteten Zutaten gießen. Topf schließen und langsam zum Kochen bringen. Das Ganze bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 75 Minuten garen.

Pro Portion: 445 kcal (1863 kJ), Eiweiß 44,5 g, Kohlenhydrate 36,5 g, Fett 12,6 g, BE 3,1





Foto: AGIS-Verlag/Ursula Vetter

Graupen-Curry-Eintopf

(für 4 Personen): 400 g Hähnchenbrust, 150 g Graupen, 1 Bund Suppengrün, 2 Kartoffeln, 1/2 Weißkohl, 2 EL Öl, 1,5 l Hühnerbrühe, 1–2 EL Sojasoße, 1–2 EL Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. etwas Sahne

Hähnchenbrust in der Hühnerbrühe bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen. Aus der Brühe nehmen und beiseitestellen. Graupen in reichlich kaltes, ungesalzenes Wasser geben, aufkochen, etwa 5 Min. köcheln lassen, in ein Sieb gießen. Suppengrün und Kartoffeln putzen bzw. schälen und klein würfeln. Rippen des Weißkohls entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln, Suppengrün und Kohlstreifen etwa 3 Min. darin dünsten. Das Ganze mit Currypulver bestreuen. Graupen und Hühnerbrühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze in etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, zum Eintopf geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer, der Sojasoße und nach Wunsch mit etwas Sahne abschmecken.

Pro Portion: 443 kcal (1855 kJ), Eiweiß 18,6 g, Kohlenhydrate 50,3 g, Fett 18,2 g, BE 4,2

Karotten-Kartoffel-Topf mit Putenkeule

(für 4 Personen): 1 kg Putenoberkeule, mit Knochen, 800 g Kartoffeln, 800 g Karotten, 200 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver, Kräuter der Provence, Muskat

Den Römertopf mit Deckel für ca. 15 Min. komplett in kaltes Wasser stellen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen. Kartoffeln in Stücke schneiden, Karotten längs vierteln und in längere Stücke schneiden, Zwie-

beln achteln. Das vorbereitete Gemüse mit den Gewürzen mischen und in den Römertopf schichten. Putenkeule auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Fleischseite salzen und pfeffern. Keule mit der Fleischseite nach unten auf das Gemüse legen. Deckel auflegen und den Römertopf in den kalten Backofen schieben. Backofen auf 250 °C (Umluft 220 °C) einschalten, Eintopf 90 bis 100 Minuten garen.

Pro Portion: 585 kcal (2448 kJ), Eiweiß 53,6 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 22,6 g, BE 3,3



Foto: AGIS-Verlag/Ursula Vetter

Zu Gast bei Tiroler Wanderprofis

Nicht nur im Sommer interessant



„Gemeinsam wandern macht doppelt Spaß!“, sagt Franz Waldhart, Gründungsmitglied der Tiroler Wanderhotels und gleichzeitig Seniorchef des Wanderhotels Achentalerhof. Sicher und kompetent begleitet er seine Gäste zu den schönsten Plätzen seiner Heimat am Achensee in Tirol, zu tiefen Naturerlebnissen und gemeinsamen Höhen. Sein Wanderschwerpunkt liegt dabei zwischen 900 und 2.300 Höhenmetern. Bis zu sechs Mal in der Woche startet Franz Waldhart auf ausgewählten Routen seine beliebten Touren. Je nach Witterung zu urigen Almen, durch Schluchten und Klammern. Früher komplett zu Fuß, hilft heute ab und zu auch schon einmal der Hotelbus für Transfers zu entfernteren Zielen. Bergschuhe, Teleskopstöcke, Rucksäcke und Regenschutz für den Fall der Fälle gibt es ebenso gratis am Wanderstammtisch wie Wanderkarten und -literatur. Für alles Wissenswerte rund ums Wandern ist auch eine eigene Wanderinfothek eingerichtet. Franz Waldhart nennt das „Wanderkompetenz zwischen Karwendel und Rofan-gebirge“. Franz, Frau Gerti und Sohn Markus Waldhart sind autorisierte Bergwanderführer, die sich stets den Bedürfnissen ihrer Gäste öffnen. Deswegen gibt es jetzt auch Wildtierbeobachtungen. „Im Winter ist es besonders interessant bei uns“, erzählt Gerti. „Mit Schneeschuhen durch den tiefen Schnee“, führt sie fort. Drei- bis fünfmal pro Woche werden vom Hotel geführte Winter- und Schneeschuhwanderungen angeboten. „Für alle, die es noch nicht kennen, gibt es heuer sogar Schneeschuhwander-Schnuppertage“, berichtet sie uns. In der Tat interessieren sich immer mehr Urlauber für die sanfte Variante des Wintersports. Schließlich ist das Schneeschuhwandern die ursprünglichste winterliche Fortbewegungsart. Und sie liegt wieder voll im Trend. Wer

von Achenkirch nach Osten aufbricht, kann in der Abgeschiedenheit den Spuren des Rotwilds folgen. Zunächst geht es serpentinenartig durch dichten Wald, dann wird die Vegetation immer dünner und der Blick auf den Achensee zunehmend beeindruckender. Etwa fünf Kilometer sind es bis zur Köglalm, dem mit 1.431 Metern höchsten Punkt der Schneeschuhwanderung. Weiter geht es über die Schönjochalm (1.289 m) und hinüber nach Steinberg am Rofan, dem idyllischen 300-Seelen-Dörfchen, in dem einem die Zivilisation wieder begegnet, und man mit dem Hotelbus zurück nach Achenkirch gebracht wird. Die Almen auf dem Weg sind im Winter zwar nicht bewirtschaftet, dafür gibt's aber genügend Aussichtsplätze für stimmungsvolle Verschnaufpausen.

„Die Gäste, die nichts tun möchten, verbringen einfach einen Wellnessurlaub bei uns“, sagt Sohn Markus und lächelt dabei. „Der Vitalbereich, das Hallenbad sowie der Ruheraum stehen bereit zum Abschalten, Loslassen und Entspannen, auch im Sommer“, ergänzt er. Sein älterer Bruder Thomas, Allgemeinmediziner, kennt sich in der Höhenmedizin aus. Dr. Thomas Waldhart hat seine Arztpraxis im Hotel und steht den Gästen stets zur Verfügung, wenn es irgendwo zwickt. Über das ganze Jahr werden Gesundheitswochen angeboten. Trekking- und Expeditionsvorbereitungskurse stehen genauso auf dem Programm wie die Kurse „SANITAS PER MOTUM“ (SAPEMO), zu deutsch: Gesundheit durch Bewegung. Familie Waldhart ist eben durch und durch eine aktive Familie. Beste Monate zum Schneeschuhwandern sind von Januar bis März.



Schneeschuh-Schnuppern

(buchbar 11. März bis 9. April 2012)

4 Tage/3 Nächte inklusive Frühstück, Nachmittagsjause und Abendessen, 2 begleitete Schneeschuhwanderungen, Gratisverleih von Schneeschuhen, Rucksack, Thermoskanne und Tee für die Wanderungen, Relaxen im Wellnessbereich. Ab 199 € pro Person (zzgl. 1,50 € Ortstaxe pro Person und Tag)

Mehr Infos unter:

Wanderhotel Achentalerhof

Haus-Nr. 115,

A-6215 Achenkirch

Telefon: 0043 5246 5303

info@achentalerhof.at

www.achentalerhof.at

Weitere Infos über Urlaub in den Alpen: www.alpenjoy.de



Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen 5-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im Hotel Achentalerhof in Achenkirch (Tirol). Unter allen Einsendungen ermittelt die Bertelsmann BKK den Gewinner. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Was steht für SAPEMO?

A) Sanitas Per Aquam

B) Sanitas Per Motum

C) Sanitas Per Floris

Viel Glück!

Bitte senden Sie Ihr Lösungswort samt vollständiger Adresse bis zum 29.1.2012 an die Bertelsmann BKK: gesundheit@bertelsmann-bkk.de oder per Post an: Bertelsmann BKK, Stichwort Achentalerhof, Postfach 1 70, 33311 Gütersloh

Anschriften

Deutsche Lungenstiftung e. V.

Herrnhäuser Kirchweg 5
30167 Hannover
Tel.: 0511 2155-110
Fax: 0511 2155-113
E-Mail: deutsche.lungenstiftung@t-online.de
Internet: www.lungenstiftung.de

Selbsthilfe-Organisation für Patienten-Kompetenz Netzwerk-Osteoporose e. V.

Ludwigstraße 22
33098 Paderborn
Tel./Fax: 05251 280586
E-Mail: buero@netzwerk-osteoporose.de
Internet: www.netzwerk-osteoporose.de

Bundesverband Deutsche Fibromyalgie*- Vereinigung (DFV) e. V.

Waidachshofer Str. 25
74743 Seckach
Tel.: 06292 928758
Beratungstelefon: 06292 928760
Fax: 06292 928761
E-Mail: info@fibromyalgie-fms.de
Internet: www.fibromyalgie-fms.de

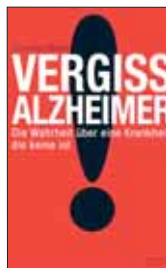
*Faser-Muskel-Schmerz

Deutsche Tinnitus*-Liga e. V. (DTL)

Am Lohsiepen 18
42369 Wuppertal
Tel.: 0202 24652-0 (Zentrale)
Fax: 0202 24652-20
E-Mail: dtl@tinnitus-liga.de
Internet: www.tinnitus-liga.de

*Ohrgeräusche oder Ohrensäusen

Buch-Tipp



Vergiss Alzheimer

von Cornelia Stolze, Kiepenheuer & Witsch,
2011; 1. Auflage, 256 Seiten, gebunden; ISBN:
978-3-462-04339-6; 18,99 €

Die Zahlen des aktuellen Welt-Alzheimer-Reports sind Furcht einflößend: 36 Millionen Menschen seien von Demenz befallen, schreiben die Autoren der Organisation Alzheimer's Disease International (ADI). Doch möglicherweise sitzen Ärzte, Demenzkranke, deren Angehörige und Politiker einem großen Trugschluss auf. Das behauptet jedenfalls die Hamburger Biologin und Wissenschaftsautorin Cornelia Stolze in ihrem Buch „Vergiss Alzheimer“.



Menschenkinder

Oder: Die Rückkehr zur Intuition

„Menschenkinder – Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“ von Herbert Renz-Polster,
Kösel-Verlag, München; 192 Seiten, gebunden,
mit Schutzumschlag; ISBN: 978-3-466-30930-6;
17 €

Immer neue Theorien erklären, was Kinder angeblich brauchen – und was die Eltern angeblich falsch machen. Da ist nur ein Problem: Die Theorien ändern sich ständig – und sie widersprechen sich. Bestsellerautor, Kinderarzt und vierfacher Vater Dr. med. Herbert Renz-Polster bringt sein Verständnis der kindlichen Entwicklung in die Erziehungsdebatte ein. Er macht Eltern Mut und zeigt, was wir alle tun können, damit unsere Kinder mit ihren Stärken und Fähigkeiten wieder zum Zug kommen. Das können die Eltern nicht alleine richten. Verantwortung für Kinder muss wieder dahin, wo sie hingehört: in die ganze Gesellschaft.

IMPRESSUM

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



Herausgeber: AGIS Verlag GmbH, Baden-Baden, in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann BKK, Gütersloh.

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

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

Sekretariat: Laura Frank

Artdirector: Martin Grochowiak

Layout: Joachim Faudt

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

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

Druck: Weiss-Druck, Monschau

© AGIS Verlag GmbH

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

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

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

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels in der letzten GESUNDHEIT:
GEFAHR BLUTHOCHDRUCK



Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–19 in die entsprechenden Quadrate des Lösungsfeldes ein. Einfach anrufen und den Lösungssatz unter Nennung Ihres Namens und Ihrer Adresse an unsere Gewinn-Hotline **01378 40504-1** durchgeben bis zum **29.1.2012**. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem dt. Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir:

2 x ein Maniküre- und Pediküreset MP61 mit LED-Beleuchtung

von Beurer, im Wert von je 79,99 €
Das Maniküre- und Pediküreset MP61 ermöglicht aufgrund seiner schonenden und verletzungsfreien Anwendung und dank einer leistungsstarken LED eine professionelle Nagel- und Fußpflege. Auch für Diabetiker geeignet. Weitere Infos unter: www.beurer.de



1 x einen Trinkwassersprudler Crystal inkl. spülmaschinenfester Glaskaraffe

von SodaStream, im Wert von 109,90 €

Der Trinkwassersprudler Crystal von SodaStream ist ein Genuss, auch fürs Auge. Zudem spart eine Familie, die den Trinkwassersprudler verwendet, bis zu 600 € im Jahr allein durch den Ersatz von Wasser aus dem Supermarkt durch selbst gesprudeltes Wasser. Weitere Infos unter: www.sodastream.de



Sonderpreis: ein Stressless®-Sessel „Consul“ mit Hocker

von Ekornes, im Wert von 1.350 €

Auf diesem hochkomfortablen Sessel können Sie ganz entspannt lesen, fernsehen oder liegen. Er ist um 360 Grad drehbar und passt sich dank ausgeklügelter Gleitfunktion jeder Körperbewegung automatisch an. Mit der verstellbaren Kopfstütze und dem frei stehenden, variablen Hocker wird Ihr Körper jederzeit von Kopf bis Fuß optimal abgestützt. Weitere Infos finden Sie unter: www.stressless.de



faul, schwerfällig	winzige Spalte	▽	zentralafrikanischer Staat	Aufschnitt auf Brot	▽	Fußbodenbelag	▽	▽	Hauptgott der nord. Sage	Lautlosigkeit	chem. Zeichen für Tellur
▷	▽					das ist (latein.)	▷		6	▽	▽
		13									
▷	15			antikes Pferdagespann		Fehllos	▷				
Gurken-gewürz			deutscher Adelstitel	▷	11			9	Fachmann		englisch: von, aus
Teil des Baums	▷					Verletzungs-folge		Toilette, WC	▷	▽	▽
		10									12
Tierprodukt	▷		europäisches Wildrind			Ersatz	▷			17	
kleine Sunda-insel	Wohlgeschmack	Stimmzettelbehälter	▷					4			Staat in Süd-asien
▷	▽			Zuckerrohr-schnaps	▷			skand. Trink-spruch		Kindlich-keit	▽
▷					1	still und gemütlich		Berg-hütten-wirt	▷	▽	8
ein Trink-spruch		Stromspeicher (Kw.)		Steuer beim Auto	▷						
ein Schwer-metall	▷	▽						5	Leim	röm. Zahl-zeichen: zwei	▷
▷				Volk der West-finnen		Stadt im nieder-rhein. Tiefland	▷				
musika-lischer Rhyth-mus	Unter-richts-reihe		„Grau-tier“	▷				7	persönl. Geheim-zahl (Abk.)		18
Führer eines Pferde-wagens	▷	▽						16		eng-lische Bier-sorte	erster General-sekretär der UNO
latei-nisch: Kunst		Höhen-zug im Weser-bergland	▷			kurz für: eine			▷	▽	▽
▷				egal, gleicher-maßen	▷			3			
	14										19
Gesangs-künstler	▷								▷		franzö-sisch: Sommer

LÖSUNG:

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



MIT WATTESTÄBCHEN GEGEN LEUKÄMIE!

Werden Sie Stammzellspender: dkms.de



Lukas Podolski

Alle 45 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Leukämie. Viele dieser Patienten sind Kinder und Jugendliche. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender und potenzieller Lebensretter für einen Leukämiepatienten

registrieren: durch einen Abstrich Ihrer Wangenschleimhaut mit einem Wattestäbchen – ganz bequem von zu Hause aus. Fordern Sie unter www.dkms.de das Registrierungs-Set und alle wichtigen Informationen an.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gemeinnützige Gesellschaft mbH, Tübingen
Spendenkonto: Kreissparkasse Tübingen, BLZ 641 500 20, Konto 255 556



JEDER EINZELNE ZÄHLT