



informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land



4. Quartal 2004 · Ausgabe 20

Neue Rufnummer der BKK Bergisch Land

Sie erreichen uns unter Tel. 0212 22 62 - 0

Entscheidungen am Arbeitsplatz

Vertrauen Sie Ihrem Bauch

BKK MedPlus

Neue Hilfe für chronisch Kranke

Weiterhin günstig: 13,3 %
Besuchen Sie uns im Internet:
www.bkk-bergisch-land.de



Impressum

Herausgeber:

BKK Bergisch Land
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen
Tel. 0212 22 62 - 0

Redaktion:

Joachim Wichelhaus (jw),
Frauke Kleist (fk), Petra Heller (ph),
BKK-RDB

Fotos/Illustration:

MEV, KKF-Bildarchiv, Photodisk,
Photocase.de, DSG-Bildarchiv

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix GmbH
Oststraße 24

74072 Heilbronn

Tel. 07131 941596

http://dsg1.de

E-Mail: info@dsg.de

Projektidee:

SDO GmbH,
Friedrich-Ebert-Str. 66
91626 Schopfloch
Tel. 09857 9794 - 10
Fax 09857 9794 - 50
http://www.sdo.de
E-Mail: info@sdo.de

Druck und Vertrieb:

KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10

Anzeigen

Preise und Informationen
unter www.bkk-anzeigen.de

Erscheinungsweise:

4-mal jährlich

Bezugsquelle:

direkt beim Herausgeber

Druckauflage:

32.500 Exemplare

Redaktionsschluß:

4. November 2004

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Kundenzentrum:

Hauptverwaltung
Friedenstr. 106-108
42699 Solingen
Tel. 02 12 22 62 - 0
Fax 02 12 22 62 - 406

Kundenzentrum:

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Tel. 02 12 22 62 - 0
Fax 02 12 22 62 - 401

Geschäftsstelle Wuppertal:

Schloßbleiche 18 (Fußgängerzone)
42103 Wuppertal-Elberfeld
Tel. 02 02 74 74 79 - 0
Fax 02 02 74 74 79 - 9

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



es grenzt schon an unlauteren Wettbewerb, was in diesen Tagen viele Krankenkassen öffentlich verbreiten: „Zum 01.07.2005 senken wir unsere Beiträge um 0,9 %“ oder ähnlich formuliert. Die Wahrheit ist vielmehr: Zum 01.07.2005 zahlen grundsätzlich die Mitglieder **aller** Kassen in Deutschland drauf. Dies ist schnell erklärt: Der Beitragssatz der jeweiligen Kasse wird zunächst um 0,9 % abgesenkt, und zwar für die Anteile Krankengeld und Zahnersatz, die ja bekanntlich ab diesem Zeitpunkt von allen Versicherten alleine (ohne Beteiligung des Arbeitgebers) zu tragen sind. Der so abgesenkte Beitragssatz wird weiterhin hälftig vom Arbeitgeber und dem Versicherten getragen. Insofern ist die Nachricht vieler Kassen, den Beitragssatz zu senken, zunächst einmal formal richtig. Was aber dann (wohl nicht zufällig) vergessen wird, ist die Tatsache, dass der verbleibende Restanteil von 0,9 % für die Bereiche Zahnersatz und Krankengeld vom Versicherten nun alleine zu finanzieren ist. Dies bedeutet, dass, und zwar **einheitlich** bei **allen** Kassen in Deutschland, ab Mitte nächsten Jahres die Belastung für die Arbeitnehmer um exakt 0,45 % (nämlich den weggefallenen Arbeitgeberanteil) unter dem Strich grundsätzlich steigt, während die Arbeitgeber um 0,45 % entlastet werden. Ich halte diese Vorgehensweise mancher Kassen für höchst unseriös und bin in diesem Zusammenhang gespannt, wie Ulla Schmidt ihre Mogelpackung in den nächsten Wochen dem Volke verkaufen wird. Vielleicht benutzt sie sogar bestehende Argumentationsvorlagen von Krankenkassen...

Für uns überaus erfreulich: Trotz der leider notwendigen Anhebung des Beitragssatzes zum 01.08.2004 auf 13,3 %, wegen der Unterstützung heruntergewirtschafteter BKKn (wir berichteten hierüber in der letzten Ausgabe) hatten wir in den 2 Monaten des Sonderkündigungsrechts immer noch mehr Anmeldungen als Kündi-

gungen. Das ist unüblich und für uns erfreulich. Zum Missfallen des BKK Landesverbandes NRW hatten wir in der Öffentlichkeit kein Blatt vor den Mund genommen und die Hintergründe zu der (für uns eigentlich unnötigen und ärgerlichen) Beitragssatzanhebung offen gelegt. Hierzu fordert uns übrigens auch der Gesetzgeber auf, der das umfassende Informationsrecht der Versicherten im Sozialgesetzbuch geregelt hat (das ist auch gut so). Diese Vorgehensweise unsererseits scheint von den meisten von Ihnen, liebe Kunden, auch akzeptiert worden zu sein. Vielen Dank hierfür.

Die **BKK Bergisch Land** ist 2-mal dieses Jahr geprüft worden: sowohl vom Landesversicherungsamt NRW (Prüfung der Jahresrechnung 2003) als auch von den übrigen Sozialträgern wie BfA, LVA und Bundesanstalt für Arbeit: mit durchweg sehr guten Ergebnissen. Das ist insbesondere auch für die mehr als 13.000 Firmen wichtig, die ihre Beiträge an uns abführen, und natürlich auch für alle Versicherten, denn die ordnungsgemäße Verarbeitung Ihrer eigenen Beiträge, liebe Leser, wurde auch geprüft.

Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen, im Namen aller Mitarbeiter der **BKK Bergisch Land**, schöne Festtage. Bis im nächsten Jahr...

Ihr

Joachim Wichelhaus



Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1.11.2004)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen	14,3 %
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn	13,9 %
Beitragssatz der BKK Bergisch Land	13,3 %

Nachfolgend eine auszugsweise Übersicht der im Rheinland operierenden Krankenkassen:

IKK Nordrhein	14,8 %
Barmer Ersatzkasse (BEK)	14,7 %
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	14,4 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	14,7 %
Hamburg-Münchener Ersatzkasse	14,7 %
Hanseatische Krankenkasse	14,3 %
Schwäbisch-Gemünder (GEK)	13,5 %*
Techniker Krankenkasse (TK)	13,7 %
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland	13,9 %

Etwa 97% aller Leistungen der Gesetzlichen Krankenkassen sind identisch. **Vergleichen Sie bitte auch die Zusatzleistungen und den Service der Krankenkassen miteinander!**

Infos über die Zusatzleistungen und den Service der **BKK Bergisch Land**:

Serviceline: 0212 22 62 - 0

Anschrift: Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen (Hauptverwaltung)
Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen (Kundenzentrum)
Schloßbleiche 18, 42103 Wuppertal (Geschäftsstelle Wuppertal)

Internet: www.bkk-bergisch-land.de

Alles rund um den Beitrag für Rentner, freiwillige Mitglieder und Studenten

Für alle freiwillig Versicherten, Rentner und Studenten haben wir ein spezialisiertes Team für Ihre beitragsrechtlichen Fragen eingerichtet. Wie gewohnt, steht Ihnen auch weiterhin unser Fachpersonal in drei Kundenzentren bei allen Angelegenheiten zur Seite. **In speziellen beitragsrechtlichen Fragen bitten wir Sie, sich an unser Team im Kundenzentrum, Friedenstr. 106-108 in 42699 Solingen, direkt vor Ort zu wenden!** Wir haben damit ein hoch qualifiziertes Team von Spezialisten geschaffen, die Sie noch besser und schneller beraten können.

**Sie erreichen uns unter
Tel. 0212 22 62 - 210**

* voraussichtlich gültig bis 31.12.2004

Zum Heraustrennen

Telefonübersicht mit den wichtigsten neuen Rufnummern der BKK Bergisch Land

Serviceline: 02 12- 22 62 - 0

Hier werden Sie beraten:

	Telefon	Fax
Redaktion Kundenmagazin Informiert!	0212 22 62 - 142	0212 22 62 - 406
Freiwillig Versicherte, Rentner und Studenten	0212 22 62 - 210	0212 22 62 - 406
Pflichtversicherte, Arbeitgeberberatung	0212 22 62 - 230	0212 22 62 - 405
Neuaufnahmen	0212 22 62 - 280	0212 22 62 - 403
Familienversicherung	0212 22 62 - 290	0212 22 62 - 404
Krankenhausbehandlung	0212 22 62 - 310	0212 22 62 - 401
Bonusprogramm	0212 22 62 - 331	0212 22 62 - 402
Disease-Management-Programme (DMP)	0212 22 62 - 334	0212 22 62 - 402
Zahnersatz	0212 22 62 - 332	0212 22 62 - 402
· Allgemeine Leistungen	0212 22 62 - 350	0212 22 62 - 402
· Befreiungen vom Eigenanteil		
· Fahrkosten		
· Gesundheitsfördernde Kurse		
· Akupunktur	0212 22 62 - 370	0212 22 62 - 406
· Haushaltshilfe		
· Heil - und Hilfsmittel		
· Kuren		
Krankengeld, Mutterschaftsgeld	0202 74 74 79 - 0	0202 74 74 79 - 9

2



5

Die „guten Vorsätze“ zum neuen Jahr

So überwinden Sie den Inneren Schweinehund

(fk) Was ist der „Innere Schweinehund“ denn eigentlich für ein Tier? Und wie gelingen gute Vorsätze wirklich?

Das neue Jahr steht vor der Tür und damit ist sie wieder so weit: die Zeit für gute Vorsätze:

- Aufhören mit dem Rauchen
- Regelmäßig Sport treiben
- Mehr Zeit für die Familie haben und
- endlich das Zuviel an Pfunden abnehmen!

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze am Silvestertag?

Im neuen Jahr wird alles anders. Diese Hoffnung ist sogar nicht ganz unberechtigt. Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Neujahrs-Vorsätze eine vielfach größere Chance auf Verwirklichung haben, als im Laufe des Jahres gefasste Veränderungswünsche. Dennoch: Die Erfolgsausbeute guter Vorsätze ist relativ gering.

Warum eigentlich ist die Umsetzung guter Vorsätze so schwierig?

Obwohl wir Menschen an sich selbstständig handelnde Wesen sind, gilt es stets auf's Neue den so genannten „Inneren Schweinehund“ zu überwinden. Aber was ist denn das eigentlich für ein seltsames Tier, dieser „Innere Schweinehund“? Weder im Duden noch Lexikon zu finden, scheint das Wort aus den Eigenschaften von Schwein und Hund abgeleitet zu sein. Das Schwein, uns Menschen physiologisch am nächsten, ist sehr eigenständig und stellt trotz jahrhundertelanger Domestizierung keine wirklichen Beziehung zu uns Menschen her. Es führt ein Eigenleben. Anders der Hund. Er ordnet sich seiner Bezugsperson unter und wacht eisern

über dessen Hab und Gut. Metaphorisch könnte das Schwein unsere Gewohnheiten darstellen, die im Inneren ihr Eigenleben führen und dort kämpferisch vom Hund bewacht werden. Wen wundert es da, dass die Überwindung des „Inneren Schweinehundes“ so schwierig ist.

Ein anderes Sprichwort sagt, „Gute Vorsätze verdrängen schlechte Gewohnheiten“.

Damit scheinen wir der Sache schon näher zu kommen. Vieles, von dem, was wir mit guten Vorsätzen ändern wollen, sind (schlechte) Gewohnheiten. Schon unsere Sprache verrät das. Wir wollen uns das Rauchen abgewöhnen, oder unsere Essgewohnheiten ändern. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Darin liegt Hoffnung und Lösung zugleich. Denn was man sich angewöhnt hat, kann man sich auch wieder abgewöhnen. Allerdings geht das nicht so schnell, wie uns mancher Motivationstrainer heute gern versprechen möchte.

Neu laufen lernen

Im Gegenteil, eingefahrene Gewohnheiten erweisen sich als äußerst zäh. Mehr Erfolg wird haben, wer das Ablegen bestimmter Gewohnheiten betrachtet, als müsse er neu laufen lernen. Immer und immer wieder versuchen. Um Veränderungen herbeizuführen, müssen wir in unserer Kommandozentrale, dem Gehirn, Umprogrammierungen vornehmen. Vergleichbar einem Computer ist es möglich, alte, nicht mehr dienliche Programme zu überschreiben. In der Bewusstseinsforschung wurde herausgefunden, dass unser Gehirn bei der Überschreibung von Programmen einer 21-Tage-Regel zu folgen scheint.

Wer mindestens 21 Tage lang eine neue Verhaltensweise immer wieder bewusst ausführt, legt diese neue Gewohnheit als Programm an. Der einfache Entschluss beziehungsweise Vorsatz „ab heute wird alles anders“ reicht für Veränderungen daher leider nicht aus.

Positive Formulierungen

Wer zusätzlich zur Wiederholung Ziele und Wünsche positiv und klar formuliert, hat noch bessere Aussichten auf Erfolg. Unser Unterbewusstsein versteht nämlich keine Negationen oder Verneinungen. Mehr noch. Mit einem Satz „Ich will nicht mehr rauchen“, kommt beim Unterbewusstsein an, „will mehr rauchen“. Unerwünschtes Verhalten wird durch nein und kein verstärkt. Ziele daher immer in Gegenwartsform positiv formulieren, so als wäre der Zustand schon da. „Ich esse gesunde, nahrhafte Kost“, „ich bin frei vom Rauchen“, „es ist wunderbar, Zeit für die Familie zu haben“. Unterstützt werden können diese gewünschten Veränderungen zusätzlich durch Schreiben auf ein Stück Papier, das an Spiegel oder Computer geheftet wird.

Last but not least hängt das Überwinden des „Inneren Schweinehundes“ von der wirklichen Motivation ab. Wollen Sie wirklich etwas ändern? Oder entspringt das Vorhaben rationalen Überlegungen, etwa dass Rauchen ungesund sei, oder möchte der Partner, dass Sie abnehmen, dann versuchen Sie es erst gar nicht.

Fehlt die wahrhaftige Motivation, ist es sehr unwahrscheinlich, von einer alten Gewohnheit zu lassen. In diesem Sinne, einen guten Rutsch ins neue Jahr und beste Grüße an Ihren „Inneren Schweinehund“.

Attraktive Prämien mit unserem neuen Bonusprogramm

(ph) Endlich ist es soweit. Wir freuen uns, Ihnen die wertvollen Sachprämien im Rahmen unseres Bonusprogramms vorstellen zu können.

Als Kooperationspartner der **BKK Bergisch Land** versendet die Firma PräSENTA Promotion International GmbH in Solingen Ihre Prämien.

Wir haben mehrere Anbieter geprüft und uns für die in Solingen ansässige Firma entschieden. Ganz im Sinne Bergischer Tradition setzt das Unternehmen auf Qualität, Service und Zuverlässigkeit. PräSENTA wurde bereits 1957 in Solingen gegründet und arbeitet mit internationalen Designern und Markenherstellern zusammen. Renommiertere Firmen, wie die Deutsche Bank und die Dresdner Bank, gehören zu ihren Kunden. Die Einkaufsabteilung verfügt über weltweite Kontakte zu allen namhaften Markenherstellern. Das große Einkaufsvolumen garantiert beste Konditionen bei Herstellern und Importeuren.

Wir hoffen, Ihnen mit den wertvollen Sachprämien, einen interessanten Anreiz zu bieten, mehr für die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu tun. Wie Sie anhand der kleinen Auswahl sehen können – es lohnt sich. Weitere Prämien und wichtige Infos zu unserem Bonusprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter Prämienübersicht. Schauen Sie einfach mal rein:

www.bkk-bergisch-land.de

So sammeln Sie Punkte:

Die **BKK Bergisch Land** hält ein Bonusheft für Sie bereit (wir informieren bereits in unserem Kundenmagazin). Dort können Sie an den entsprechenden Stellen Ihre Punkte abstempeln lassen.

Bitte Ihre persönlichen Angaben und Ihren Prämienwunsch eintragen und bis spätestens 31.03.2005 bei uns einreichen.

BKK Bergisch Land
Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen



PräSENTA in den Christiansvillen: Tradition...



... und Modernität harmonisch verbunden

Alles weitere erledigen wir für Sie. Sie erhalten dann schon bald Ihre Wunschprämie durch PräSENTA Promotion International.

Haben Sie Fragen hierzu?

Ihre Ansprechpartnerinnen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Nicole Noeth
Tel. 0212 22 62 - 334

Melanie Quadflieg
Tel. 0212 22 62 - 331

Die Firma PräSENTA Promotion International GmbH sorgt als Kooperationspartner der BKK Bergisch Land für die Versendung der hochwertigen Sachprämien.

Gegründet: 1957

Schwerpunkte: Fullservice-Agentur für Werbeprogramme, Prämienprogramme, Merchandisingprogramme

Mitarbeiter: 60

Kundenservicecenter: Hier werden Ihre Rückfragen zum Prämienversand bearbeitet. Dazu gehört auch die Reklamationsbearbeitung. Das Kundenservicecenter ist erreichbar von 7.00 – 19.00 Uhr wochentags.

Ansprechpartnerin: Anna Gorecki, Tel. 0212 2801 543

PräSENTA Promotion International GmbH
Konrad-Adenauer-Str. 72-74
42651 Solingen



Entscheidungen am Arbeits

(fk) Wer kennt sie nicht, die Situationen, da „unser Bauch“ uns ein bestimmtes Gefühl gibt, wir uns aber überreden mit dem „Kopf“ anders zu entscheiden, um später festzustellen, die Entscheidung aus dem Bauch wäre die richtige gewesen.

Lesen Sie hier, wie unser zweites Gehirn im Bauch funktioniert und warum wir seinen Entscheidungen ruhig vertrauen können.

In den 90er-Jahren entdeckte der amerikanische Neurowissenschaftler Michael Gershon nach eigenen Angaben wieder, was der deutsche Nervenarzt Leopold Auerbach bereits Mitte des 19. Jahrhunderts beschrieben hatte: die Existenz eines eigenständig arbeitenden Nervennetzwerkes im Bauch. Mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllen den Darm. Diese Zellen sind in Aufbau und Struktur mit den Zellen unseres Zentralen Nervensystems identisch.

Studien der englischen Forscher William Bayliss und Ernest Sterling sowie des deutschen Michael Schemann belegen, dass der Darm mit Hilfe dieses Netzwerkes völlig unabhängig vom Gehirn im Kopf arbeitet. Die Forscher

sprechen daher vom Bauchhirn. Je tiefer es im Verdauungstrakt geht, desto schwächer wird die Herrschaft des Kopfhirns. Mund, Teile der Speiseröhre und der Magen lassen sich aus der Schaltzentrale noch etwas sagen. Doch hinter dem Magenausgang übernimmt das Bauchhirn Regie.

Ständige Verbindung

Auch wenn das Bauchhirn weitestgehend autonom arbeitet, steht es in ständiger Verbindung zum Kopfhirn. 90 Prozent aller Empfindungen und Reaktionen des Bauchhirns werden über eine Art Standleitung an das Zentrale Nervensystem gemeldet und dort in einem bestimmten Bereich gespeichert.

Aber auch dem Bauch bleibt nicht verborgen, was im Kopf geschieht. Bei Alzheimer- und Parkinsonpatienten findet sich häufig der gleiche Typ von Gewebeschaden im Kopf wie im peripheren Gehirn. Forscher sehen hier eine Möglichkeit zur besseren Frühdiagnose. Der identische Zellaufbau erklärt auch, warum psychiatrische Medikamente sowohl im Gehirn als auch im Darm wirken. So beruhigt ein bekanntes Migränemittel den nervösen Darm. Antidepressiva hingegen bewirken im Kopf eine Stimmungsveränderung, im Darm lösen sie, je nach Dosierung, Durchfall oder Verstopfung aus.

Entstehung des Bauchhirns

Die Aufteilung der zwei Kommandostationen erfolgt bereits im Embryo. In der so genannten Neuralleiste sammeln sich Zellen an, die sich im Laufe der Entwicklung teilen. Ein Teil dieser Zellsammlung wird vom Kopf umschlossen, der andere wandert in den

platz: Vertrauen Sie Ihrem Bauch

Bauchraum. Genau wie das Gehirn im Kopf, reift auch das Bauchhirn nach der Geburt weiter.

Wobei die ersten elementaren Lebensäußerungen sich hauptsächlich im Bauch abspielen: Hungergefühle lösen kräftiges Schreien aus. Das Stillen des Hungers führt wiederum zu Wohlbefinden im Bauch.

Ganz ähnlich verhält es sich mit Stimmungen und Emotionen. Die zärtliche Zuwendung der Mutter spürt ein Säugling ebenso im Bauch wie ein Gefühl von Angst und Unwohlsein.

Die Forscher sind sich einig, emotionale Erlebnisse – positive wie negative – werden sowohl im Bauch- als auch im Kopfhirn abgespeichert. So haben insbesondere frühkindliche Erlebnisse prägende Wirkung für unser gesamtes Erwachsenenleben. Jedes Mal, wenn wir in bereits ähnlich erlebten Situationen Entscheidungen fällen müssen, basieren diese weniger auf intellektuellen Überlegungen, als vielmehr auf jenen abgespeicherten Emotionen des Bauchhirns.

Wissenschaftler wie Gershon halten jene Steuerung aus dem Bauch für biologisch sinnvoll. Schließlich sei unsere Evolution deshalb so erfolgreich, weil Emotionen uns erlauben, bessere Entscheidungen zu treffen und uns vor Wiederholung von Fehlern zu schützen. Je besser wir eine emotionale Erfahrung aus der Vergangenheit erinnern, desto schneller wissen wir, wo's langgeht. Trauen Sie bei der nächsten Entscheidung also ruhig Ihrem Gefühl aus dem Bauch.

Das Hirn im Bauch

Im Bauch sitzt sozusagen ein zweites Gehirn. Es agiert weitestgehend selbstständig, steht aber mit dem Kopf in enger Verbindung. Das Bauchhirn beeinflusst unser Fühlen und Denken in entscheidender Weise. Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Bauchhirn der eigentliche Sitz unseres Unterbewusstseins ist.

Nahrung für Bauch und Kopf

Eine Studie der Cardiff University beweist erstmals, wie die Art der Nahrung die Leistung von Bauch- und Kopfhirn unmittelbar beeinflusst. Eine Forschergruppe um Andrew Smith ließ Freiwillige morgens ballaststoff- und fruchtereiches Müsli essen und verglich die Entwicklung ihrer Hirnleistung mit einer Kontrollgruppe, die ein gewöhnliches Frühstück bekam. Das Ergebnis: Schon nach einer Woche hatten die Müsliesser ein stärkeres geistiges Leistungsvermögen, depressive Stimmungen gingen zurück und sie litten zu 10 Prozent weniger an Ermüdungserscheinungen als die „Normalfrühstücker“.

Das Fazit der Wissenschaftler:

Schwer verdauliches Essen beeinträchtigt die Leistung der Nerven, während magenfreundliche Nahrung die Intelligenz fördert.

Neue Therapiemöglichkeiten

Bisherige Forschungen zum Bauchhirn haben ergeben, dass Kinder, die als Säuglinge unter Koliken litten, als Erwachsene oftmals Reizdarmsyndrome entwickeln. Da das Bauchhirn die gleichen Botenstoffe wie das Gehirn im Kopf verwendet, hoffen Wissenschaftler durch Weiterentwicklung psychiatrischer Medikamente neue Therapieansätze für bislang „irreparable Darm-erkrankungen“ zu finden.

Geschmackserziehung

Die mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die unseren Darm umhüllen, speichern Geschmack und Konsistenz unserer Nahrung. Wer mit dem Geschmack von frischem Gemüse groß wird, dessen Körper erwartet die entsprechende Vitamin- und Nährstoffdosis aus frischem Gemüse. Laut Lebensmittelchemiker Udo Pollmer sind Geschmackserinnerungen prägend für ein ganzes Leben, auch wenn sie von künstlichen Aromastoffen stammen.



Aktuelles zum Zahnersatz 2005

Das Wichtigste vorweg: Eine private Zahnversicherung (damit ist nicht die Zusatzversicherung gemeint, die einen gewissen Prozentsatz des Eigenanteils übernimmt) ist nicht erforderlich!

Dies bedeutet für Sie:

Das bewährte Leistungspaket der gesetzlichen Krankenversicherung beim Zahnersatz bleibt für Sie erhalten.

Auch im nächsten Jahr zahlt die **BKK Bergisch Land** einen Zuschuss für den Zahnersatz.

Wie wir Ihnen in unserer letzten Informiert! bereits mitgeteilt haben, ändert sich der Zuschuss nur dahin gehend, dass es ab dem 01.01.2005 einen befundorientierten Zuschuss gibt!

Für Versicherte, die mindestens einmal jährlich zur Vorsorge beim Zahnarzt waren, zahlen die Kassen 20 Prozent mehr zum Zuschuss dazu. Wer eine lückenlose Vorsorge für die letzten

zehn Jahre hat, bekommt noch einmal zehn Prozent mehr von der Krankenkasse. Lassen Sie sich in Ihrem Bonusheft die Vorsorgeuntersuchungen vom Zahnarzt bestätigen.

Leistungen auf Versichertenkarte.

Die Kosten für konservierend-chirurgische Arbeiten, das sind beispielsweise Beratungen, Zahnfüllungen, Zahnröntgen, Zahnziehen oder Wurzelbehandlungen, werden weiterhin vollständig übernommen.

Vorsorge lohnt sich: Zahnerkrankungen werden bei den Vorsorgeuntersuchungen früh erkannt und weniger Zahnschmelz geht verloren. Erfreulich: Für die Zahnvorsorge werden die zehn Euro Praxisgebühr nicht erhoben. Dazu gehört die Zahnuntersuchung und einmal im Jahr Zahnstein entfernen und – wenn es medizinisch notwendig ist – auch eine Parodontosebehandlung.

Kinder-Prophylaxe: Es ist medizinisch ratsam, dass Kinder jedes halbe Jahr zur Vorsorgeuntersuchung gehen, dies übernehmen die Krankenkassen. Außerdem sollten Kinder frühzeitig lernen, wie sie ihre Zähne richtig pflegen. Dazu gehört, dass kindgerecht über Mundhygiene und Zahnschmelzhärtung aufgeklärt wird. Neben der individuellen Aufklärung der Kinder gibt es dazu auch Gruppenprophylaxe-Maßnahmen in Kindergärten und Schulen, um über das Thema Zahngesundheit zu informieren.



Wichtiger Hinweis für die Herstellung von Zahnersatz im Ausland

Wir bitten zu beachten, dass geplanter Zahnersatz, der im EU-Ausland hergestellt werden soll, nur nach vorheriger Genehmigung bezuschusst werden kann. Wichtig ist, uns vorab einen Heil- und Kostenplan eines deutschen Zahnarztes vorzulegen.

Zur Erstattung benötigen wir eine detaillierte, in deutsch ausgestellte Rechnung.

Haben Sie Fragen hierzu?

Ihre Ansprechpartnerinnen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Petra König

Tel. 0212 22 62 - 333

Silke Weißing

Tel. 0212 22 62 - 332



Müll, der uns alle angeht

Die Müllmenschen des Aktionskünstlers HA Schult in Gorleben

(fk) Irgendwie kennen wir Gorleben alle, das kleine Örtchen unmittelbar an der ehemaligen Zonengrenze. Aus dem Fernsehen, aus den Medien. Bei jedem Castortransport die gleichen Bilder von Demonstrationen und Großaufgebot an Polizei. Wie aber ist die Situation in Gorleben heute, 27 Jahre nach den ersten Bürgerprotesten gegen Atommüll wirklich? Im Herbst 2004 zeigten die 1000 „Müllmenschen“ des Aktionskünstlers HA Schult nach Gorleben. Und zwar auf Müll, der uns alle angeht: auf Atommüll. Gorleben ist das so genannte „Zwischenlager“. Wo aber soll dieser Müll schließlich endgelagert werden? Das weiß noch keiner, weder Betreiber der Atomkraftwerke, noch Politiker, noch Vertreter des Bundesamtes für Strahlenschutz.

Und so findet sich heute folgendes Szenario in Gorleben: Die Castoren, die bislang transportiert wurden und werden, lagern über der Erde. Zwar gut bewacht, aber nicht etwa unterirdisch im Salzstollen.

Unweit dieses Zwischenlagers befindet sich der Salzstollen, der bislang als Endlager vorgesehen war, 1000 Meter tief, 14 Kilometer lang und 7 Kilometer breit. Längst sollte hier Atommüll – nicht nur aus Deutschland – mit Beton vermischt lagern. Aber noch prüft das Bundesamt für Strahlenschutz den Salzstock auf seine Eignung als Endlager. Und dazu hat es zum 01. Oktober 2000 die Vorbereitungen zur Endlagerung für 10 Jahre gestoppt. Tatsache ist dennoch, irgendwo muss dieser Müll endgelagert werden. Hier

einen Hinweis an uns alle zu geben, ohne Stellung für oder gegen Atomkraft zu beziehen, das ist die Botschaft der Schult'schen Müllarmee. 800 seiner lebensgroßen „Müllmenschen“, geformt aus Wohlstandsmüll, standen auf der Kastaniallee im Dörfchen Gedelitz, unweit von Gorleben. Und 200 erhielten „Einzug“ in den Salzstock. „Die Rolle der schweigenden Müllmenschen sei“, so der 65-jährige Künstler Schult, „die versiegende Kommunikation zwischen Atomkraftgegnern und Befürwortern wieder anzuregen. Wir leben in der Epoche der Müll-Zeit an dem Punkt, an dem wir uns entscheiden müssen, wie wir mit dem Müll umgehen. In Gorleben geht es um nichts weniger als die Zukunft der Menschheit“.



Bild rechts: Aktionskünstler HA Schult inmitten seiner „Müllarmee“.

Bild oben: Die Armee der „Müllmenschen“ (Trash-People) von Aktionskünstler HA Schult stand vom 24. September bis zum 10. Oktober in Gorleben. Geformt aus Wohlstandsmüll, zusammengehalten von Montageschaum, stehen sie als Boten des Konsums stumm in Reih und Glied.

Die „Müllmenschen“ reisen rund um die Erde. Insgesamt soll diese Reise 10 Jahre dauern. Zu sehen waren sie schon in Paris unter La Grande Arche, vor den Pyramiden in Gizeh, in Moskau auf dem Roten Platz, in China auf der Chinesischen Mauer und in der Schweiz am Stellisee/Matterhorn.





Filmreif genießen

Leckere Gerichte aus der Kinowelt

(ph) Im Winter sind die Tage kürzer. Da macht man es sich zu Hause gemütlich. Unser Tipp: Organisieren Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden eine Filmnacht. Dazu gibt es den Lieblingsfilm, eine stilvolle Deko und das passende Essen.

Wir haben für Sie recherchiert und können Ihnen die Originalrezepte verraten. Aber nicht weitersagen....

Das letzte Dinner aus Titanic:

(Nach den originalen Rezepten vom damaligen Starkoch Auguste Escoffier)

Gebratene Lammhüfte mit Minzsauce, Rahmkarotten und Parmentierkartoffeln

Zutaten (für vier Personen):

4 Lammhüftsteaks
Pfeffer, Salz, Öl
4 Minzblätter

Für die Sauce: 50 ml Wasser
150 ml Weißweinessig
25 g Zucker
100 g frische Pfefferminze

Für die Beilagen:

500 g Kartoffeln
75 g Butter
Pfeffer, Salz
500 g Karotten
Wasser
30 g Zucker
100 g Butter
Einen Becher frische Sahne.

Zubereitung:

Lammhüfte mit Pfeffer und Salz einreiben und stark anbraten. Dann in vorgeheiztem Ofen halb durchgaren. Für die Sauce Wasser, Weinessig und Zucker in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Pfefferminze hinzugeben und mit Pürierstab sämig einrühren. Gewürfelte Kartoffeln in kochendem Salzwasser blanchieren und in Butter anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen stellen, damit die Kartoffeln goldbraun fertig brutzeln. Ebenfalls mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu gibt's Karottenwürfel, die in Wasser kurz angedünstet werden. Butter, Zucker, Salz und Petersilie hinzugeben

und warten, bis das Wasser verkocht ist. Anschließend einen Becher Sahne einrühren. Fleisch in dünne Scheiben schneiden – Minzsauce drüber und daneben Rahmkarotten mit Kartoffelwürfeln platzieren. Auf das Fleisch noch ein frisches Minzblatt legen.



Die fabelhafte Welt der Amélie Crème Brulée

Zutaten:

250 ml Sahne
250 ml Milch
125 gr. Zucker
1/2 Vanilleschote
6 Eigelb

Zubereitung:

Milch und Sahne vermischen, Vanilleschote auskratzen und zum Kochen bringen, in der Zwischenzeit Eigelb mit Zucker vermischen. Dann unter Rühren das Eigelb in den Topf hinzugeben und einrühren. Die Vanillecrème in eine feuerfeste Form füllen und im Wasserbad etwa eine halbe Stunde im auf 125 Grad vorgeheizten Ofen lassen – bis die Oberschicht leicht fest geworden ist. Die Crème abkühlen und mit Zucker oder Puderzucker bestreuen. Das Ganze dann noch mal kurz im Backofen bei Oberhitze karamellisieren. Bon Appetit!

Vom Winde verweht

Mammy's Lieblingsrezept

Zutaten:

1 Pk. Vollkornreis
200 g Wildreis
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Bleichsellerie
2 EL Butter
500 g Champignons
1/8 l Weißwein
150 g Sahne
2 EL gehackte Pecan-Nüsse
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Vollkorn- und Wildreis nach Packungsangaben kochen. Zwiebel häuten, fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Bleichsellerie waschen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin andünsten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, zugeben. Mit Weißwein ablöschen und alles 10 Minuten dünsten. Pecan-Nüsse & Sahne einrühren. Weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit Schnittlauchröllchen zum Reis servieren.





Harry und Sally

Jeder kennt die berühmte Szene in der Mag Ryan – na, Sie wissen schon. Bestellt hatte sie zuvor:

Apple pie à la mode

Zutaten:

Für den Teig:

350 g Weizenmehl
160 g Butter
35 g Schweineschmalz
Salz und Wasser

Für die Füllung:

175 g Zucker
etwas Salz
etwas Zimt
1 Msp. Muskatnuss
1,5 TL Weizenmehl
6 säuerliche Äpfel
30 g Butter

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig kneten und diesen in Klarsichtfolie eingeschlagen für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und danach eine Springform mit einer Hälfte des Teigs auslegen und die andere Hälfte in dem entsprechenden Durchmesser auf etwas Mehl ausrollen. Zucker, Salz, Zimt, Muskatnuss und Mehl gut vermischen.

Äpfel waschen, entkernen, vierteln und in kleine Scheiben schneiden zusammen mit der Gewürz-Mehlmischung auf dem Teigboden verteilen, Butter in Flöckchen darauf verteilen, Teigplatte darüber legen und mit der Gabel einige Male einstechen. Im Backofen zuerst 10 Minuten bei 220 Grad Celsius backen, dann für weitere 30 bis 40 Minuten die Hitze auf 180 Grad Celsius reduzieren. Apfelkuchen noch warm mit Vanilleeis servieren.



Pulp Fiction

Durwood-Kirby-Burger

Zutaten (für 3-4 Personen):

500 g gehacktes Rindfleisch
1 Zwiebel – fein gehackt
ein wenig Bratbutter
1 Knoblauchzehe – gehackt
2 Esslöffel Dijon-Senf
2 Esslöffel glattblättrige Petersilie – gehackt
Worcestershire-Sauce
Öl zum Grillieren
2 feste Tomaten – in Scheiben geschnitten
2-4 kleine grüne längliche Peperoni – halbiert

Zum Servieren: Blattsalat, geröstete Brotscheiben oder Burger-Brötchen.

Zubereitung:

Einen Durwood-Kirby-Burger zuzubereiten, ist nicht wirklich einfach, da es kein Rezept dazu gibt. Deshalb also heute wahlweise ein anderes köstliches Burger-Rezept: Rindfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel in wenig Bratbutter glasig dünsten. Knoblauch dazugeben, dann auskühlen lassen. Das Ganze mit Dijonsenf, Petersilie und Worcestershire vermengen. Aus dem Fleischteig dann die Burger formen. Auf beiden Seiten mit Öl bepinseln und unter Wenden auf dem Grill oder in der Grillpfanne braten. Einige Minuten vor Ende der Bratzeit Tomatenscheiben und Peperoni leicht mit Öl bestreichen. Ebenfalls unter Wenden kurz grillen und zusammen mit den Burgern mit Salatblättern in Brot servieren.

Chocolat

Mexikanische Schokolade mit Chili

Zutaten:

1l Milch
2 EL Kakao
2 EL Zucker
1 gestr. TL Zimt
1 getr. Chilischote

Erst die Milch, den Kakao und den Zucker miteinander vermischen und aufkochen lassen. Dann den Zimt unterrühren. Zuletzt die getrocknete Chilischote in sehr kleine Stückchen schneiden und hinzufügen.

Reform der Pflegeversicherung

Kinderlose zahlen künftig mehr

Zum 1. Januar 2005 wird der Beitragssatz für kinderlose Mitglieder in der sozialen Pflegeversicherung ab Vollendung des 23. Lebensjahres um 0,25 Beitragssatzpunkte erhöht. Insgesamt beträgt der Beitragssatz für Mitglieder dann 1,95 %. Dieser Zuschlag ist dabei ausschließlich von den Mitgliedern zu finanzieren.

Hintergrund dieser „Beitragserhöhung“ ist die Umsetzung eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts aus dem Jahre 2001. Das Bundesverfassungsgericht hatte seinerzeit entschieden, dass die beitragsrechtlichen Vorschriften der Pflegeversicherung, nach der Eltern und Kinderlose gleichermaßen mit dem bundeseinheitlichen Beitragssatz von 1,7 % belastet werden, mit dem Grundgesetz unvereinbar seien. Ein nun im Oktober 2004 verabschiedetes Gesetz will dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts gerecht werden und Eltern, die in der sozialen Pflegeversicherung versichert sind, begünstigen. Deshalb wird ab 1. Januar 2005 für Kinderlose ein Beitragszuschlag eingeführt.

Eine spürbare finanzielle Entlastung erfahren Familien mit Kindern damit aber nicht. Kinderlose zahlen ab diesem Zeitpunkt von ihren beitragspflichtigen Einnahmen bis zur Beitragsbemessungsgrenze (beispielsweise aus Lohn- oder Gehaltszahlungen, Renten

und Versorgungsbezügen) dann nicht mehr 0,85 % (die Hälfte von 1,7 %), sondern 1,1 % (0,85 % + 0,25 %) als Beitrag zur sozialen Pflegeversicherung.

Die Beitragsabführung

Die Beitragsabführung übernehmen wie bisher zum Beispiel die Arbeitgeber, die Rentenversicherungsträger oder andere Stellen, die auch jetzt die Pflegeversicherungsbeiträge abführen. Freiwillig Versicherte, die ihre Beiträge selbst einzahlen, müssen auch den Beitragszuschlag selbst einzahlen.

Wer muss den Beitragszuschlag nicht zahlen?

Der Beitragszuschlag ist nicht zu zahlen von Eltern, Stiefeltern, Pflegeeltern und Adoptiveltern, wenn die Elterneigenschaft nachgewiesen ist. Dabei löst bereits ein einzelnes Kind bei beiden Elternteilen eine „Befreiung“ aus. Eltern, deren Kind nicht mehr lebt, gelten trotzdem nicht als kinderlos, eine Lebendgeburt ist ausreichend, um den Beitragszuschlag dauerhaft auszuschießen. Des Weiteren werden nicht belastet:

- Mitglieder ohne Kinder, die vor dem 01.01.1940 geboren sind,
- Wehr- und Zivildienstleistende,
- Mitglieder, die das 23. Lebensjahr noch nicht vollendet haben,
- Mitglieder, die im nächsten Jahr die neue Leistung „Arbeitslosengeld II“ erhalten.

Wie wird die Elternschaft nachgewiesen?

Das Gesetz schreibt keine konkrete Form des Nachweises vor. Es sollen alle Urkunden berücksichtigt werden können, die geeignet sind, zuverlässig die Elternschaft des Mitglieds (als leibliche Eltern, Adoptiv-, Stief- oder Pflegeeltern) zu belegen. Der Nachweis ist gegenüber der beitragsabführenden Stelle (z. B. Arbeitgeber, Rentenversicherungsträger usw.) zu erbringen. Dies ist entbehrlich, wenn der beitragsabführenden Stelle die Elternschaft bekannt ist. Bei Arbeitgebern reicht es aus, wenn sich diese aus den Personal- bzw. den Lohn- und Gehaltsunterlagen ergibt. Mitglieder, die ihren Beitrag selbst an die Pflegekasse abführen, so genannte Selbstzahler, sollten den Nachweis gegenüber der Pflegekasse bei der **BKK Bergisch Land** erbringen. Dies entfällt, wenn bei unserer Kasse geeignete Unterlagen vorhanden sind, z. B. weil eine Familienversicherung für ein Kind des Mitglieds besteht oder bestanden hat. Geeignete Nachweise sind z. B.:

- Geburtsurkunde,
- Abstammungsurkunde des Kindes,
- beglaubigte Abschrift aus dem Geburtenbuch des Standesamtes,
- internationale Geburtsurkunde bzw. mehrsprachige Geburtsurkunde,
- Auszug aus dem Familienbuch,
- Vaterschaftsanerkennungsurkunde- und Vaterschaftsfeststellungs-urkunde,
- Kindergeldbescheid.

Die **BKK Bergisch Land** informiert Sie gerne, welche weiteren Nachweise, insbesondere bei Adoptiv- oder Pflegeeltern, die Elterneigenschaft belegen. Eine Vorlage von Kopien der Originalurkunden und -bescheide ist in der Regel ausreichend.

Bis wann ist die Elternschaft nachzuweisen?

Wer nicht nachweist, dass er ein Kind hat, gilt bis zum Ablauf des Monats, in

Beispielrechnung:

Arbeitnehmer mit einem monatlichen Entgelt von:	Beitrag zur Pflegeversicherung bis 31.12.2004	Beitrag zur Pflegeversicherung ab 01.01.2005	Differenz
1.000,00 €	8,50 €	11,00 €	2,50 €
1.500,00 €	12,75 €	16,50 €	3,75 €
2.000,00 €	17,00 €	22,00 €	5,00 €
3.000,00 €	25,50 €	33,00 €	7,50 €
3.487,50 €	29,64 €	38,36 €	8,72 €

dem der Nachweis erbracht wird, als kinderlos und muss den Beitragszuschlag für Kinderlose in der sozialen Pflegeversicherung zahlen.

Erfolgt die Vorlage des Nachweises innerhalb von drei Monaten nach der Geburt eines Kindes, nach Wirksamwerden der Annahme des Kindes bzw. nachdem die Voraussetzungen für ein Pflege-/Stiefkindverhältnis gegeben sind, gilt der Nachweis mit Beginn des Monats des Ereignisses als erbracht. Ansonsten wirkt der Nachweis ab Beginn des Monats, der dem Monat folgt, in dem der Nachweis erbracht wird. In der Übergangszeit vom 1. Januar 2005 bis zum 30. Juni 2005 wirkt die Vorlage des Nachweises der Elterneigenschaft zurück bis zum 1. Januar 2005. Mitglieder mit Kindern erhalten

somit die Möglichkeit, bis zum 30. Juni 2005 ihre Elterneigenschaft nachzuweisen. Bereits gezahlte Beitragszuschläge würden dann zurückgezahlt.

Beispiel:			
Ereignis	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3
Geburt des Kindes am Nachweis über die	03.02.2005	03.10.2005	27.09.1981
Geburt des Kindes beim Arbeitgeber am	29.04.2005	15.02.2006	14.04.2005
Beitragszuschlag ist nicht mehr zu zahlen ab	01.02.2005	01.03.2006	01.01.2005

Neues Extra der BKK Bergisch Land – Lebenshilfe online

(ph) Bei kleinen und auch großen Sorgen steht Ihnen ab sofort unsere Online-Beratung auf unserer Homepage zur Seite. Nicht immer stehen vertraute Menschen zur Verfügung, die einem bei der Bewältigung von Krankheiten oder seelischen Problemen helfen können. Mit der neuen „BKK Lebenshilfe online“ bieten Ihnen ausgewählte Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen zu den verschiedensten Fragestellungen ihre Beratungsleistungen an. Ohne umständliche Wege und lange Wartezeiten können Sie in Ruhe von zu Hause aus anonym und kostenfrei einen Termin für eine „Chatberatung“ oder „Mailberatung“ vereinbaren. Schauen Sie einfach mal rein.

Lebenshilfe online über
www.bkk-bergisch-land.de

Nächste Themen:

30.11.2004

20 Uhr - 21.30 Uhr

Mobbing – Konfliktlösungen für Betroffene

21.12.2004

20 Uhr - 21.30 Uhr

Depression und Angststörungen – Leiden, die heilbar sind

25.01.2005

20 Uhr - 21.30 Uhr

Brustkrebs – Risiken und Chancen bei Brustkrebs





BKK MedPlus – neue Hilfe für chronisch Kranke

Die Disease-Management-Programme der BKK Bergisch Land

Auch für Sie?

Speziell für unsere chronisch Kranken Versicherten haben wir in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung hochwertige Behandlungsprogramme geschaffen, die Ihnen helfen sollen, besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

Sind Sie an Diabetes mellitus Typ II – Koronaren Herzerkrankungen oder Brustkrebs erkrankt ?

Durch unsere speziell entwickelten Behandlungsprogramme MedPlus können wir Ihnen künftig wertvolle Unterstützung anbieten. Diese komplexen Behandlungsprogramme werden bereits ähnlich erfolgreich im europäischen Ausland praktiziert. BKK MedPlus sorgt dafür, dass allen Erkrankten ein hohes Behandlungsniveau zugänglich gemacht wird und stellt damit für viele Betroffene einen wichtigen Fortschritt dar.

Im Mittelpunkt steht eine noch bessere Versorgungsqualität.

Was bietet Ihnen „BKK MedPlus“?

BKK MedPlus bietet Ihnen ein speziell strukturiertes Behandlungsprogramm für chronisch Kranke. Durch eine verbesserte Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient sollen die Behandlung und Versorgung optimiert werden.

Dies bedeutet eine Erhöhung Ihrer Lebensqualität.

Ebenfalls können wir Ihnen den so genannten „MedPlus-Bonus“ anbieten, wenn Sie mindestens sechs Monate als Teilnehmer in unserem BKK MedPlus Programm eingeschrieben sind. Weiterhin geplant sind die Programme für die Indikationen **Diabetes mellitus Typ I** und **Asthma bronchiale/COPD**.

Was müssen Sie tun, um am „BKK MedPlus“ Programm teilnehmen zu können?

Wenden Sie sich an unsere speziell geschulten Mitarbeiterinnen. Sie werden dann ganz individuell beraten.

Wichtiger Hinweis:

Haben Sie bereits bei Ihrer Vorkasse an einem ähnlichen Programm teilgenommen? Die Einschreibung in die Programme sind nicht von Krankenkasse zu Krankenkasse übertragbar. Es wird eine Neueinschreibung notwendig.

Haben Sie Fragen hierzu?

Ihre Ansprechpartnerinnen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Nicole Nöth

Tel. 0212 22 62 - 334
Nicole.Noeth@bkk-bergisch-land.de

Melanie Quadflieg

Tel. 0212 22 62 - 331
Melanie.Quadflieg@bkk-bergisch-land.de

Füllen Sie den unteren Coupon aus und senden uns diesen zurück. Wir werden Sie dann umgehend mit den erforderlichen Unterlagen für die Einschreibung versorgen. (Coupon passend für DIN lang-Umschlag):

Name

Vorname

Geb.-Datum

KV Nr.

Adresse

Bitte geben Sie auch Ihre Rufnummer an und teilen uns mit, wann Sie am besten erreichbar sind.

Indikation (Bitte ankreuzen)

- Asthma Koronare Herzkrankheit
 Diabetes mellitus Typ II Brustkrebs
 Diabetes mellitus Typ I

An die
BKK Bergisch Land
Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen



Leserbriefe zum Thema „Beitragserhöhung“

Diabetes mellitus

(auch Zuckerkrankheit genannt)
Ca. 4-6 Millionen Erkrankte in
Deutschland – Tendenz steigend.

Häufigkeit der Erkrankung

Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit zu:

- Unter 50 Jahre
1-2 % der Bevölkerung
- Über 65 Jahre
10 % der Bevölkerung
- Typ-II-Diabetiker
9 von 10 Erkrankten
- Typ-I-Diabetiker
5-7 % der Bevölkerung
- Schwangerschaftsdiabetes
3 % der Schwangeren

Risikofaktoren:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- zu hohe Blutfette
- Zuckerkrankheit bei Verwandten
1. Grades
- Entbindung eines Kindes mit einem Geburtsgewicht über 4500 g
- Schwangerschaftsdiabetes in der Geschichte
- Auffällige Blutzuckerwerte bei der Blutzuckerbestimmung oder beim OGTT

Genetisches Risiko

Typ-I-Diabetiker:

- 5 %, wenn der Vater bereits Diabetiker war
- 2,5 %, wenn die Mutter bereits Diabetiker
- 20 %, wenn beide Elternteile Diabetiker waren

Typ-II-Diabetiker:

- 50 %, wenn ein Elternteil Diabetiker war

Ihre Meinung interessiert uns. An dieser Stelle bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit, Anregungen, Wünsche und Kritik oder Lob zu äußern. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht alle Beiträge in voller Länge abdrucken können.

„Unter dem seit langem, strapazierten Begriff ‚Solidarität‘ bestraft man alle, die verantwortungsbewusst und kaufmännisch korrekt handeln. Für UNSE-REN Rechtsweg wünsche ich, viel Glück.“*

„Gut wirtschaftende BKKs werden doppelt bestraft und zur Ader gelassen. Der Wettbewerb in dem Sinne existiert nicht mehr und wir bewegen uns immer mehr in Richtung Einheitskrankenkasse.“*

*Namen sind der Redaktion bekannt.



„Mir war nicht bekannt, dass die Eigenständigkeit der Kasse derart eingeschränkt ist von dubiosen Verbänden auf Bundes- und Landesebene, an die offenbar auch noch Beiträge fließen. Bekannt war mir, dass es eine staatliche Kassenaufsicht durch ein Versicherungsamt gibt. Aber weder Versicherungsamt noch Verbände haben ihre Aufgabe erfüllt, sonst wäre es nicht zu diesem Debakel gekommen.“*

Leserkritik

Zum Artikel **Für Naschkatzen: Dunkle Schokolade kann Blutdruck senken** (informiert! Ausgabe III/04) erhielten wir in der Redaktion von Frau Schubert aus Düsseldorf einen Anruf. Als Gesundheitsberaterin hält sie einen solchen Beitrag für sehr bedenklich. Es werde suggeriert, dass der Verzehr von dunkler Schokolade gesund sei, da diese Blutdruck senkende Wirkung habe. Dabei werde aber die schädigende Wirkung des hohen Zucker- und Fettgehaltes zu sehr außer Acht gelassen. Die Behandlung eines hohen Blutdrucks gehöre ausschließlich in die Hände eines Arztes und der Konsum von Schokolade sei nur mäßig bzw. gar nicht zu empfehlen.





Hallo Kinder,

der Winter beginnt und Weihnachten steht vor der Tür. Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt, wie Ihr kleine Geschenke selbst basteln könnt. Für Euch haben wir einen Wunschzettel vorbereitet. Aber Achtung: Es dürfen nur Wünsche genannt werden, die es nicht zu kaufen gibt!

Eine schöne Winterzeit, fröhliche Weihnachten und bis zum nächsten Jahr!
Euer **BKK Bergisch Land** Team



Aus der Schule geplaudert

Lehrer: „Meine Schüler gehorchen mir aufs Wort.“

Anderer Lehrer: „Das habe ich bis heute noch nicht geschafft. Wie machst du das bloß?“

Lehrer: „Ganz einfach! Wenn ich morgens reinkomme, sage ich: ‚Macht doch was ihr wollt.‘ Und genau das machen sie dann.“

Lehrer: „Also, Hitze dehnt Dinge aus, und Kälte zieht sie zusammen.“

Schülerin: „Deshalb sind im Sommer die Tage länger, und im Winter sind sie kürzer.“

Lehrerin: „Bei jedem Atemzug, den ich mache, stirbt ein Mensch.“

Schüler: „Versuchen Sie es mal mit Mundwasser.“

Der besondere Wunschzettel

Diesen Wunschzettel könnt Ihr ausschneiden und Eure Wünsche eintragen. Danach den Zettel an eine auffällige Stelle legen und abwarten... Aber Achtung: Es dürfen nur Wünsche sein, die man nicht kaufen kann, zum Beispiel:

Mit der ganzen Familie Eislaufen gehen

Essen mit den Fingern

Einen kleinen Bruder

usw....



Wunschzettel
von:



Büchertipps:

Romeo und Julia

Nach William Shakespeare
Neu erzählt von Barbara Kindermann
Mit Bildern von Christa Unzner
Reihe Weltliteratur für Kinder ab 7 Jahre
Kindermann Verlag Berlin
15,50 €
ISBN 3-934029-12-4



Gehört habt Ihr sicher schon von dem berühmtesten Liebespaar der Welt. Spannend und märchenhaft werdet Ihr in die prachtvollen Adelspaläste Veronas entführt.



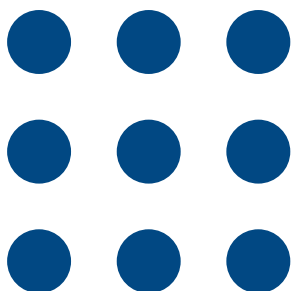
Rätsel:

Wer bin ich?

Welches Wort wird gesucht:

1. Einerseits bekämst du ohne mich oft nasse Füße, andererseits kann ich eine wohnliche Zierde sein. Drittens werde ich auch mundgerecht hergestellt.
2. Ich lade zu Spiel und Sport ein und komme regelmäßig wieder. Wenn ich falle, freuen sich besonders die Kinder.
3. Bin ich da, ist viel Wasser auf dem Rückzug. In deiner Kasse bin ich unerwünscht!

4. Verbinde die neun Punkte mit nur 4 Linien, ohne den Stift abzusetzen.



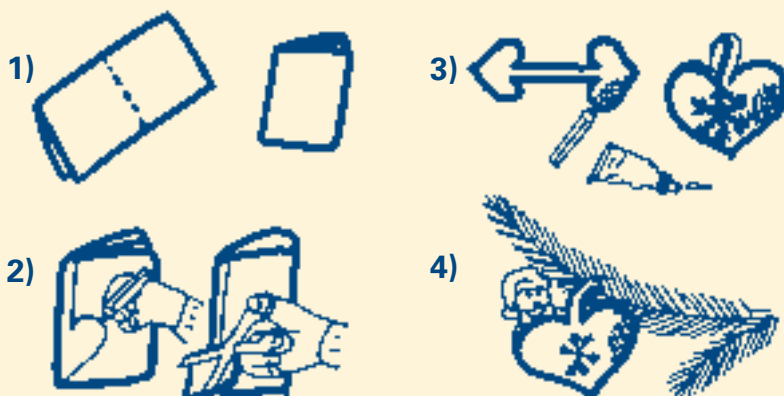
Basteltipp:

Herzanhänger



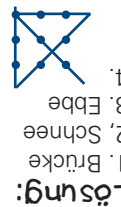
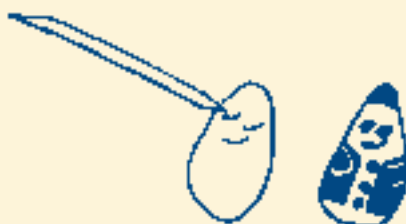
Rotes Tonpapier (DIN A4) zweimal falten. Legt das Blatt so auf den Tisch, dass oben und links die Seiten geschlossen sind. Dann ein halbes Herz aufmalen (s. Zeichnung) und ausschneiden.

Das Herz auffalten und an den markierten Stellen zusammenkleben. Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr das Herz noch bemalen oder bekleben.



Kleine Wichtel

Aus selbst trocknender Modelliermasse formt Ihr den Körper. Damit der Wichtel später auch steht, drückt ihn mit der Unterseite etwas an. Wie auf der Zeichnung, die Augen und den Mund mit einem Zahnstocher markieren. Wenn der tropfenförmige Körper getrocknet ist, könnt Ihr ihn anmalen. Jetzt kommt der Trick: Wenn Ihr ihn mit leuchtend rotem Nagellack anmalt, sieht er besonders schön aus.



Lösung:
1. Brücke
2. Schnee
3. Ebbe
4.

☐ Das Schnäpschen danach



(fk) Insbesondere wenn's üppig war, gilt das Schnäpschen nach dem Essen allgemein als verdauungsfördernd. Aber hat Hochprozentiges wirklich Turbowirkung für den Darm? Wie so oft, macht die Dosis die Wirkung. Geringe Mengen Alkohol regen die Produktion von Magen- und Gallensäure an. Wo hingegen ein Digestif mit mehr als 20 Volumenprozent Alkohol laut Professor Gerhard Rechkemper von der Bundesanstalt für Ernährung eher hemmende als fördernde Wirkung auf die Magenentleerung haben dürfte. Ein Teil des Alkohols geht direkt ins Gehirn und blockiert hier Nerven, die für die Verdauung zuständig sind. Und was die beliebten Kräuterschnäpse anbelangt, ist die Verdauungsbeschleunigung auch eher den Kräutern als dem Alkohol zuzuschreiben. Eine Wirkung, die auch durch Kräuter als Würzmittel im Essen erreicht werden kann.

☐ Spenden in der Weihnachtszeit

(fk) Weihnachtszeit ist traditionell Spendenzeit. Und schier endlos ist die Liste der Möglichkeiten zu spenden. Aber welche Organisation ist wirklich seriös und wo kommt das Geld auch wirklich bei den bedürftigen Menschen an? Neben den Webseiten bekannter Hilfsorganisationen gibt die Seite des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) in Berlin Auskunft. Unter www.dzi.de finden sich genaue Angaben, inwieweit das Geld dem Zweck tatsächlich dient. Das Institut stellt denjenigen Organisationen ein spezielles Siegel (DZI-Spenden-Siegel) aus, die eine wirkungsvolle Arbeit nachweisen können.



*Weihnachten
Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.*

Kurt Marti

*Erfolg
Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.*

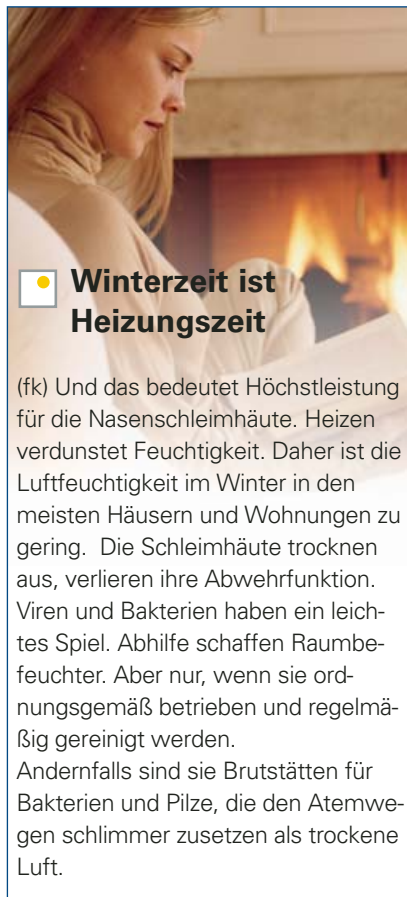
Henry Ford



☐ Buchtipp: Der Gesundheitskalender

(fk) Viele Alltagsbeschwerden und Erkrankungen sind abhängig von der Jahreszeit. Der Gesundheitskalender von Prof. Bankhofers bietet praktische Gesundheitstipps rund um das Jahr. Mit einfachen Naturrezepten und Hausmitteln.

Der Prof. Hademar Bankhofers Gesundheitskalender 2005
Paperback, 400 Seiten,
ISBN: 3-8094-1648-7,
Preis: 6,- €



☐ Winterzeit ist Heizungszeit

(fk) Und das bedeutet Höchstleistung für die Nasenschleimhäute. Heizen verdunstet Feuchtigkeit. Daher ist die Luftfeuchtigkeit im Winter in den meisten Häusern und Wohnungen zu gering. Die Schleimhäute trocknen aus, verlieren ihre Abwehrfunktion. Viren und Bakterien haben ein leichtes Spiel. Abhilfe schaffen Raumbefeuchter. Aber nur, wenn sie ordnungsgemäß betrieben und regelmäßig gereinigt werden. Andernfalls sind sie Brutstätten für Bakterien und Pilze, die den Atemwegen schlimmer zusetzen als trockene Luft.

☐ Faszination Körper: Das Gefäßsystem – eine Strecke von Paris nach Moskau



(fk) Das menschliche Herz schlägt 100.000-mal am Tag und somit 2,5 Milliarden-mal in 70 Jahren. Das könnte einen Wolkenkratzer mit Blut füllen. Das Netz der Arterien, Venen und Kapillaren addiert sich auf sagenhafte 2.500 Kilometer, was der Distanz von Paris nach Moskau entspricht.

☐ Sauna – Weisheiten und Irrtümer

(fk) Winterzeit ist Saunazeit. Und das aus gutem Grund. Regelmäßiges Saunabaden stärkt die Abwehr und bietet ein wohliges Gefühl der Entspannung. Allerdings ist die Sauna im Winter nicht zum Aufwärmen gedacht. Akklimatisieren Sie sich erst durch einen warmen Tee oder eine heiße Dusche. Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken. Auch das warme Fußbad nach der Sauna dient nicht der Erwärmung, sondern der besseren Abkühlung. Durch die kalte Dusche haben sich die Gefäße in Armen und Beinen zusammengezogen. Das verzögert die Abgabe der Wärme. Durch das warme Fußbad stellt der Körper die Gefäße wieder weit und gibt die gespeicherte Wärme vollständig ab.

Und noch etwas: Wichtig ist nicht, wie sehr Sie schwitzen, sondern wie wohl Sie sich dabei fühlen.



☐ Neues zu BKK Heilberufe & Co.

(jw) Bekanntlich sind wir durch den BKK Bundesverband in Essen aufgefordert, rückwirkend ab 01.01.2004 die in Schieflage geratenen BKKn zu sanieren. Hierfür mussten wir vorsorglich zum 01.08.2004 unsere Beitragssätze anheben.

Da die BKK-Landesverbände über die Beteiligung der ihnen angeschlossenen BKKn noch immer nicht abschließend in Gänze entschieden haben, entwickelt sich das Ganze zu einer unzumutbaren Hängepartie: Mit den Zahlungsbescheiden (die ja rückwirkend

ab Beginn 2004 finanzwirksam sind) wird nun frühestens Mitte Dezember 2004 gerechnet. Bis dahin wissen die BKKn nicht in letzter Konsequenz, welche Anteile wirklich auf sie zukommen. Unsere Klage kann durch die beauftragte Anwaltskanzlei auch erst erstellt werden, wenn ein verpflichtender Zahlungsbescheid seitens des BKK Bundesverbandes vorliegt.

Ganz nach dem Motto: „Schlechtes Ding will Weile haben...“.

☐ Geänderte Service-Rufnummer der BKK Bergisch Land: Tel. 0212 2262- 0

Die **BKK Bergisch Land** ist nun unter der **Rufnummer 02 12 22 62 - 0** zu den gewohnten Zeiten zu erreichen.

Mit der neuen Rufnummer wechseln wir auch den Anbieter. Dadurch können wir Verwaltungskosten in Höhe von ca. 15-20 % einsparen und werden durch zusätzliche Leitungen dem organisatorischen Wachstum besser gerecht. Leider müssen wir zum Ende

des Jahres unsere kostenfreie Hotline aufgeben. In der Vergangenheit kam es immer wieder zum Missbrauch. Wichtige Anrufe konnten uns so leider nicht erreichen und die Kosten, die durch diese Anrufe entstehen, sollten vermieden werden. Mit der neuen Serviceline erreichen Sie uns jetzt noch besser. Damit ist der Draht von Ihnen zu uns kürzer. Rufen Sie einfach an!

☐ Zum Schluss das Letzte

(jw) 2 Meldungen am 06.10.2004 unter www.yahoo.de (Stichwort „Krankenkassen“):

„Ministerium: Vier-Milliarden-Überschuss bei den Krankenkassen“ (mit der Hoffnung auf eine rasche Senkung der Beiträge, die Redaktion)

„Krankenkassen warnen vor neuem Milliardenloch“ (mit allgemeiner Skepsis, ob Beiträge überhaupt spürbar gesenkt werden können, die Redaktion)

Wem kann man noch glauben...?

(jw) Pressemitteilung der Barmer Ersatzkasse zum Artikel des Spiegels vom 25.10.2004

Der Spiegel berichtet über die verheerenden Schuldenberge der Krankenkassen. Die Barmer Ersatzkasse soll demnach 947 Millionen Schulden haben. Das macht ein Minus von 170 € pro Mitglied aus. Die Barmer reagiert prompt mit einer Pressemitteilung auf die unliebsame Veröffentlichung mit der Überschrift „Barmer: Keine Schulden – jederzeit liquide“

„Liquide“ heißt, bei Kasse sein (gemäß Duden) – heißt, bei (Kranken)-kasse sein etwas anderes?





BKK Bergisch Land

gesetzliche Kranken-
und Pflegekasse

BKK Bergisch Land · Walder Kirchplatz 12 · 42719 Solingen
Postvertriebsstück, DPA G, Entgelt bezahlt

Mitgliedschaftsantrag

Ja, ich wähle ab

die **BKK Bergisch Land**

Persönliche Angaben

Eine Bitte: vollständig und leserlich ausfüllen. Danke.

Name

Vorname

geb.

geb.

geb. Ort / PLZ

geb. Ort / PLZ

PLZ

PLZ und Ort (bei MA Angehörige)

Wohnort / PLZ

Wohnort

Wohnort / PLZ

Wohnort / PLZ (bei MA Angehörige)

Ich war bisher Mitglied bei folgender Krankenkasse:

Ich versichere mich bei der **BKK Bergisch Land** als

Pflichtmitglied

freiwilliges Mitglied

freiwilliges Mitglied

(mein Lohn/Gehalt überschreitet die Jahresarbeitsentgeltgrenze)

(ich bin selbstständig)

Mein Ehepartner ist selbst versichert und Mitglied bei der BKK Bergisch Land

Meine Angehörigen sollen beitragsfrei mitversichert werden. Bitte senden Sie mir einen Familienantragbogen zu.

Ich wurde auf die **BKK Bergisch Land** aufmerksam durch

meinen Arbeitgeber durch Empfehlung von

durch das Internet.

Bitte reichen Sie uns Ihre Kündigungsbestätigung zusammen mit dem Mitgliedschaftsantrag ein. Der Gesetzgeber hat bestimmt, dass wir erst bei Vorliegen der Kündigungsbestätigung die Mitgliedschaft durchführen dürfen.

Mein Arbeitgeber

Name

Abteilungsname

Betriebs-Nr.

PLZ

PLZ

Wohnort

Wohnort

PLZ

PLZ

PLZ

PLZ

PLZ

PLZ

PLZ

PLZ

BKK Bergisch Land
Walder Kirchplatz 12

42719 Solingen

Als besonderen Service bietet unsere BKK für chronisch erkrankte Versicherte unser kostenfreies BKK Programm an:

Diabetes mellitus

Herz-Kreislauferkrankungen

Brustkrebs

Asthma und chronische Bronchitis

Möchten Sie mehr hierüber erfahren, kreuzen Sie bitte das Programm entsprechend Ihrer Erkrankung an. Wir werden Ihnen Informationsbroschüren zukommen lassen.