

informiert!

K 50599

Das Magazin der BKK Bergisch Land



31-BL-2005-4-V01K1K9

- » **ViTep – Vertrag zur integrierten Versorgung**
Optimierte Versorgung bei Hüft- und Knieerkrankungen
- » **Lichtverschmutzung**
Ein vernachlässigtes Umweltproblem
- » **Vorsicht bei Zahlungsrückstand**
Viele Bundesbürger sind ohne Versicherungsschutz

IMPRESSUM

Herausgeber:

BKK Bergisch Land
– DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0

Redaktion:

Frauke Kleist (fk), Petra Heller (ph),
Joachim Wichelhaus (jw), Alf Dahl (ad),
Andreas Dratwia (dr)

Fotos/Illustration:

DSG- und KKF-Bildarchiv, Photocase.de,
BKK Bergisch Land, BKK Bundesverband, Exel

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix GmbH
Oststraße 24
74072 Heilbronn
Tel. 07131.898 66-333
www.dsg1.de
E-Mail: info@dsg1.de

Projektidee:

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

Druck und Vertrieb:

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

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluss:

16. Januar 2006

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

ANSCHRIFT

Kundenzentren Solingen:

Friedenstr. 106–108
42699 Solingen
Tel. 0212 2262-0
Fax 0212 2262-407

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
Fax 0212 2262-407

Kundenzentrum Wuppertal:

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal-Elberfeld
Tel. 0202 747479-0
Fax 0202 747479-9

Intern

Editorial	3
Vorstellung des Verwaltungsrats	4 – 5
15. Ausbildungsbörse	6
Trikotaktion der BKK Bergisch Land	6
Satzungsänderung	18
Zum Schluß das Letzte	19
Mitgliedschaftsantrag	20



Vorstellung des Verwaltungsrates

5

Gesundheit und Wellness

viTep – Vertrag zur integrierten Versorgung	7
Gesundheitsbewusstsein beim Mann	9
Erhöhter Fleischkonsum fördert Darmkrebsrisiko	9
Vergütung homöopathischer Behandlungsmöglichkeiten	11

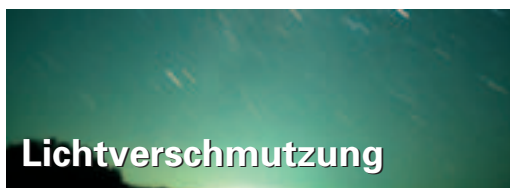


Neuer Vertrag: Optimierte Versorgung bei Hüft- und Knieerkrankungen

7

Tipps und Infos

Vorsicht bei Zahlungsrückstand	8
Lichtverschmutzung	10–11
Meldungen in Kürze	12–13
Die Suppe – gesund und kalorienarm	14–15
Kinderseite	16
Renaissance der Seife	17



Lichtverschmutzung

10

Finanzen

Teure Solidarität, Finanzausgleiche 2006	19
--	----

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zunächst einmal möchte ich Ihnen an dieser Stelle ein glückliches und gesundes neues Jahr 2006 wünschen.

Leider werden wir nicht umhin kommen, unsere Beitragssätze anzupassen. Aufgrund unserer zufrieden stellenden Vermögenslage und Liquidität können wir das ganz in Ruhe machen.

Der neue Wert des allgemeinen Beitragssatzes steht bei Redaktionsschluss noch nicht endgültig fest, doch er wird sich bei etwa 12,5 Prozent bewegen. Die Anpassung ist zum 1. Februar 2006 geplant.

Gründe sind zunächst einmal die Belastungen zur Unterstützung quasi insolventer Betriebskrankenkassen.

Hier wurden wir in den Jahren 2004 und 2005 mit über 5,4 Millionen Euro belastet. Hätten wir die 12,0 Prozent weiterhin beibehalten, so wäre die Solidarität an andere Kassen im BKK-System durch **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** alleine in 2006 mit mehr als 6,3 Millionen Euro (!) „vergolddet“ worden – das können wir einfach nicht mehr schultern. Mit anderen Worten: Von über 200 BKK hätte **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** – bei unverändertem Beitragssatz – mehr als ein Viertel der Unterstützungsleistungen alleine aufgebracht – ein Wahnsinn. Da geben wir die Einnahmen lieber für Sie als unsere Kunden aus, anstatt sie anderen ohne Gegenleistung zu überlassen.

Leider sind aber auch die Kosten in einzelnen Bereichen im Jahr 2005 gestiegen. Zum einen bei den Ausgaben für Krankengeld, für Hilfsmittel, für Arzneien und für Mutterschaftsleistungen. Aber auch die Verwaltungskosten sind, verursacht durch einmalige Ausgaben für Strukturveränderungen infolge des starken Wachstums der Kasse (auch zwei neue Niederlassungen mussten in 2005, bedingt durch erforderliche personelle Verstärkungen und der entstandenen eskalierenden räumlichen Enge für die Beschäftigten, bezogen werden), gestiegen. Ebenfalls erhält **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** seit Anfang des Jahres 2005 deutlich geringere Einzugsstellenvergütungen der anderen Sozialleistungsträger, was ein deutliches Loch bei den Netto-Verwaltungskosten verursacht. In allen Bereichen sind bereits Ausgaben senkende Maßnahmen eingeleitet worden.

Deutlich belastet werden wir auch durch die Anhebung der Zahlungsverpflichtungen in den Risikostrukturausgleich (vorwiegend an die AOK). Dies macht alleine ab 2006, gegenüber dem Niveau Anfang 2005, eine Beitragssatzsteigerung bei **DER BERGISCHEM KRANKENKASSE** um über 0,4 Beitragssatzpunkte (für Fachleute unter den Lesern: verursacht durch die 2-malige Anhebung des sog. „Ausgleichsbedarfssatzes“ im Risikostrukturausgleich) aus.

Mehr als die Hälfte ihrer Gesamtausgaben muss DIE BERGISCHE KRANKENKASSE zur Unterstützung anderer Krankenkassen leisten, hauptsächlich für AOK, Bundesknappschaft und einige BKK. Für unsere eigenen Kunden verbleiben etwa nur noch 45 Prozent.

Es muss aber deutlich gesagt und an dieser Stelle relativiert werden: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE ist sowohl bei den Leistungsausgaben als auch bei den Verwaltungskosten weiterhin weit unter dem durchschnittlichen Niveau der Krankenkassen. Ebenso werden wir weiterhin Beitragssätze erheben, die weit unter den durchschnittlichen Sätzen der Krankenkassen (beispielsweise der Ersatzkassen, der AOK Rheinland und der IKK Nordrhein) liegen und unseren Kunden nachweisliche Ersparnisse bieten. Wir haben bisher unangefochten die Spitzenstellung eingenommen. Wir werden selbstverständlich weiterhin und dauerhaft zu den absolut günstigsten Krankenkassen im Land zählen. Vergleichen Sie bitte.

Übrigens, dies alles bei wirklich umfangreichem Leistungsangebot – für unsere Kunden ein messbarer Mehrwert – und bekanntem guten Servicestandard.

Am Rande erwähnt: **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** ist auch weiterhin schuldenfrei und weist solide Werte an Eigenvermögen auf.

Eine positive Nachricht: Wir erweitern in diesen Wochen ständig unser Leistungsangebot und den bereits erwähnten „Mehrwert“ für unsere Kunden. So werden Sie zum Beispiel als unser Kunde neuerdings durch teilnehmende Vertragsärzte auch homöopathische Behandlungen zu Lasten **DER BERGISCHEM KRANKENKASSE** durchführen können. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei unseren Kundenberatern oder lesen auch den Artikel in dieser Ausgabe.

An unsere Wuppertaler Kunden: Wir haben auf der Schlossbleiche 22 (zwei Häuser entfernt von der bisherigen Niederlassung) eine neue und räumlich großzügigere Geschäftsstelle bezogen. Wer die beengten Verhältnisse in den alten Räumen kennt, kann nachvollziehen, dass dies längst überfällig war. Endlich ist eine vertrauliche, persönliche Beratung unserer Kunden in der Stadt der Schwebebahnen möglich, bei einer Stadt mit über 360.000 Einwohnern und einer stark gewachsenen Zahl an Versicherten nachvollziehbar. Besuchen Sie uns einfach einmal „im Tal“ in den neuen Räumen.

Bis zur nächsten Ausgabe alles Gute!

Ihr
Joachim Wichelhaus



„Der Beitragssatz muss auf soliden Füßen stehen. Dazu gehört eine vernünftige Haushaltsplanung, die sich auf die tatsächlichen Ausgaben und Einnahmen stützt.“

Rolf-Dieter Böntgen ist beschäftigt bei einem Trägerunternehmen der **BKK Bergisch Land**.

Er ist im Betriebsrat des Unternehmens und setzt sich dort für die Arbeitnehmerrechte ein.

Die Vorstellung des Verwaltungsrats

Als Körperschaft des öffentlichen Rechts hat die **BKK Bergisch Land** einen Verwaltungsrat. Dieser trifft Entscheidungen, die für die Krankenkasse von grundsätzlicher Bedeutung sind. In enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand wird die Entwicklung der Kasse gestaltet.

Wir sprachen mit dem Verwaltungsratsvorsitzenden Rolf-Dieter Böntgen.

Redaktion: Welche Aufgaben hat der Verwaltungsrat der BKK Bergisch Land?

R.-D. Böntgen: Der Verwaltungsrat beschließt die Satzung der Krankenkasse, stellt den Haushaltsplan fest und beschließt den Beitragssatz. Er überprüft den Vorstand und entlastet ihn, z. B. bei der Jahresrechnung.

Redaktion: Wie setzt sich der Verwaltungsrat zusammen?

R.-D. Böntgen: Der Verwaltungsrat ist paritätisch besetzt. Er besteht aus insgesamt sechs ehrenamtlichen Mitgliedern. Drei Arbeitnehmervertreter setzen sich für die Interessen der Privatkunden ein und drei Arbeitgebervertreter für die Interessen der Firmenkunden. Die Selbstverwaltung in der gesetzlichen Krankenversicherung sieht die Beteiligung der Kunden als Arbeitgebervertreter für die Firmenkunden und als Arbeitnehmervertreter für die Privatkunden vor. Diese Mitbestimmung ist ein sehr wichtiges demokratisches Grundelement.

Leider versuchen einige, dieses zu unterlaufen. Als Beispiel möchte ich die Haftungsregelung für heruntergewirtschaftete Kassen zu Lasten der günstigen Kassen nennen.

Redaktion: Was sind Ihre persönlichen Anliegen?

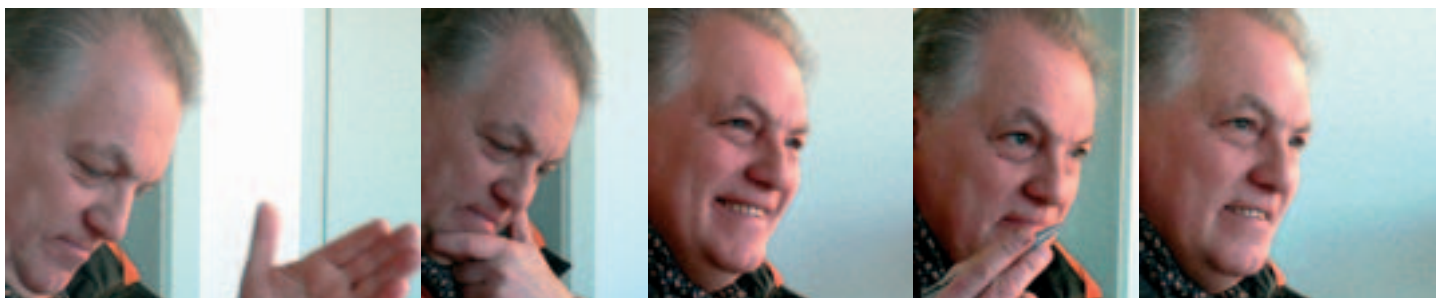
R.-D. Böntgen: Ich denke, dass ich hier für alle Mitglieder des Verwaltungsrates spreche, wenn ich sage, dass ich das Wachstum der Kasse fördern möchte. Durch eine hohe Versichertenzahl haben wir die Position, eigene Verträge, losgelöst von Verbänden, zu schließen, um so bessere Konditionen für unsere Mitglieder zu erwirken.

Redaktion: Wie lange sind Sie bereits Mitglied des Verwaltungsrates?

R.-D. Böntgen: Insgesamt 18 Jahre.

Redaktion: Welche positiven Erlebnisse hatten Sie in der Vergangenheit?

R.-D. Böntgen: Es ist schwer, dies an einem Ereignis festzumachen. Mir hat die kooperative Zusammenarbeit gut gefallen. Auch bei schwierigen Fragen haben wir immer einen Konsens gefunden. Eine Aufgabe des Verwaltungsrates besteht auch in der Besetzung des Widerspruchsausschusses. Hier konnten wir oftmals Lösungen finden, die sowohl dem Gesetz als auch den Bedürfnissen der Kunden Rechnung trugen.





Redaktion: Wie hat sich die Lage der Krankenkassen in den letzten Jahren verändert?

R.-D. Böntgen: Die Tendenz zur Kostensteigerung im Gesundheitswesen wird eher zunehmen. Da gilt es wirtschaftlich zu haushalten, Verwaltungskosten gering zu halten, damit die Krankenkassenbeiträge bezahlbar bleiben. Bei **DER BERGISCHEN KRANKENKASSE** haben niedrige und gesunde Beitragssätze Tradition.

Redaktion: Was verstehen Sie unter „gesunden“ Beitragssätzen?

R.-D. Böntgen: Hierunter verstehe ich, keine Schulden zu machen. Der Beitragssatz muss auf soliden Füßen stehen. Dazu gehört eine vernünftige Haushaltsplanung, die sich auf die tatsächlichen Ausgaben und Einnahmen stützt. Privat sollte man ja auch nicht mehr ausgeben als man verdient. Es ist unseriös, wie es einige Kassen handhaben, die sich verschulden und von anderen, gut haushaltenden Kassen sanieren lassen. Das verärgert mich sehr.

Redaktion: Wie sehen Sie die Position der BKK Bergisch Land in der Region?

R.-D. Böntgen: Von einer ursprünglich kleineren Kasse hat sich **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** eine gute Marktposition im Bergischen Land erarbeitet. In den letzten Jahren konnte sie ihren Mitgliederstamm fast verfünffachen. Das gute Angebot mit vielen Mehrleistungen und ein günstiger Beitragssatz haben viele Menschen zur **BKK Bergisch Land** geführt.

Redaktion: Was wünschen Sie der BKK Bergisch Land für die Zukunft?

Weitermachen, wie bisher.

Handeln

Nichts widersteht, Berge fallen und Meere weichen vor einer Person, die handelt.

Emile Zola



Der Verwaltungsrat der BKK Bergisch Land: Michael Flanhardt, Rolf-Dieter Böntgen, Peter Kortenbach (oben von links) und Torsten Kebbe, Jürgen Herder, Arnold Jentsch (unten von links).



15. Ausbildungsbörse in Wuppertal

(ph) Ausbildungsplätze für jeden Geschmack aus 120 Berufen bot die 15. Ausbildungsbörse des kaufmännischen Berufskollegs in der Wuppertaler Stadthalle. 4000 Besucher kamen, um sich zu informieren.

Die Ausbildungsbörse war eine willkommene Gelegenheit für uns, zahlreiche Gespräche mit interessierten Schülern, Eltern und Schulen zu führen und Informationen zum Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten und zu Versicherungsfragen zu geben.

Highlight war der actionreiche Fahr-simulator, der in Zusammenarbeit mit der Firma „Infotainment“ für Spiel und Spaß zur Verfügung stand.



Trikotsponsoring: 1:0 für das Bergische Land

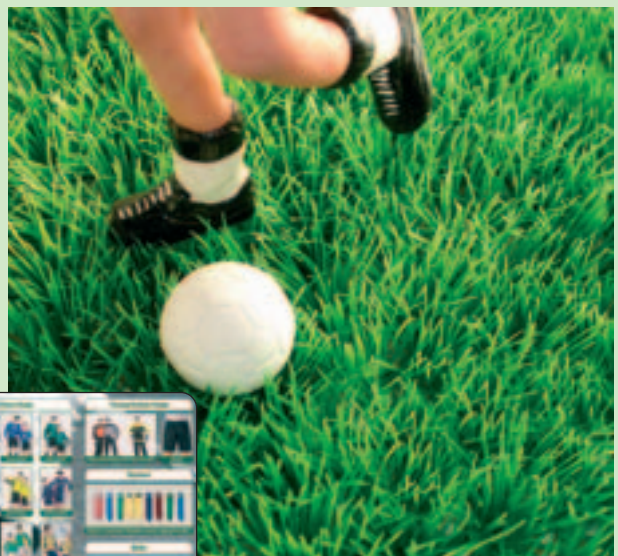
Im September 2005 hieß es „Anstoß!“ für unsere Aktion „Trikots für das Bergische Land“.

(ad) Das Ziel: Förderung des Breitensports in der Region für Werte wie Fairness, Leistung, Disziplin oder Teamgeist. Fußball macht außerdem Kindern und Erwachsenen nicht nur Spaß, sondern tut auch gut – und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Der Clou der Aktion: Fußballvereine konnten komplette Trikotsätze inklusive Bällen zu sehr attraktiven Konditionen beziehen, getreu unserem Motto: Qualität muss nicht teuer sein.

Einen Rückblick auf die Aktion finden Sie bei uns online unter

www.bkk-bergisch-land.de/fussball.





Neuer Vertrag. Optimierte Versorgung bei Hüft- und Knieerkrankungen

(fk) Je enger und koordinierter niedergelassene Ärzte mit stationären medizinischen Einrichtungen wie Kliniken oder Versorgungszentren zusammen arbeiten, desto reibungsloser und optimierter läuft die Betreuung und Behandlung für den einzelnen Patienten ab. Erklärtes Ziel der Gesundheitsministerin Ulla Schmidt ist es, die patientenorientierte und sektorenübergreifende „integrierte Versorgung“ auszubauen. Dazu wurden mit der Gesundheitsreform rechtliche Rahmenbedingungen geschaffen, die eine enge Kooperation zwischen Kliniken und niedergelassenen Ärzten ermöglicht. Auch die Krankenkassen erhalten neue Möglichkeiten, ihren Versicherten eine koordinierte Versorgung anzubieten.

Die BKK Bergisch Land nutzt diese neue Möglichkeit und schließt mit **ViTep** einen Vertrag zur optimierten Versorgung bei Hüft- und Kniegelenkerkrankungen.

Ziel von **ViTep** ist es, die Erstversorgung mit Hüft- und Knieendoprothesen zu verbessern. Dazu erfolgt eine enge Kooperation zwischen dem jeweiligen niedergelassenen Facharzt für Orthopädie, der Dreifaltigkeits-Krankenhaus-Köln-Braunsfeld GmbH und deren angeschlossenen Rehabilitationseinrichtungen.

ViTep richtet sich an unsere Versicherungsmitglieder, die an einer Hüft- oder Kniegelenkerkrankung leiden und eine Prothese benötigen. **ViTep** stellt durch optimierte Behandlungspläne sicher, dass jeder Patient nach neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen versorgt wird.

Die Vorteile von **ViTep** auf einen Blick:

- » Die Wartezeit von einem Jahr oder mehr wird auf acht Wochen verkürzt.
- » Der Einsatz einer McMinn-Prothese (Sonderprothese), wenn die medizinischen Voraussetzungen erfüllt sind.
- » Der eigene Facharzt ist über den gesamten Zeitraum eingebunden.
- » Unnötige Doppeluntersuchungen werden vermieden.

- » Der Ablauf der gesamten Behandlung ist transparent.
- » Die Nachsorge (z. B. eine direkte Anschlussrehabilitationsmaßnahme) wird verbessert.
- » Die gesamte Behandlung wird zur Qualitätssicherung wissenschaftlich durch die Rheinische Fachhochschule Köln begleitet.
- » Eine Gewährleistung von zehn Jahren.

ViTep – Teilnahme durch Einschreibung

Um die Vorteile von **ViTep** nutzen zu können, ist eine Einschreibung erforderlich. Eine entsprechende Beratung, ausführliche Informationen sowie Einschreibunterlagen erhalten Sie bei allen am Vertrag teilnehmenden Fachärzten für Orthopädie.

Nachdem Ihr Orthopäde Sie über **ViTep** informiert hat und wir als Krankenkasse die Teilnahme bestätigt haben, steht der Behandlung im Rahmen von **ViTep** nichts mehr im Wege.

Weitere Informationen zu **ViTep** erhalten Sie auch im Internet unter www.vitep.de.



Unser **ANSPRECHPARTNER**

Für weitere Informationen zu diesem Thema steht Ihnen unsere Ansprechpartnerin jederzeit gerne zur Verfügung:

Jennifer Busse

Tel. 0212 2262-311

E-Mail jennifer.busse@bkk-bergisch-land.de

Immer mehr Bürger ohne Krankenversicherungsschutz: Vorsicht bei Zahlungsrückstand

Es ist kaum vorstellbar, aber immer mehr Menschen in Deutschland haben keinen Krankenversicherungsschutz mehr. Darunter fallen insbesondere ehemals freiwillig Krankenversicherte, die für zwei Monate die fälligen Beiträge, trotz Hinweises seitens der Krankenkasse auf Zahlungsverzug, nicht entrichtet haben.

Freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versichern können sich u. a. Selbstständige sowie Arbeitnehmer mit einem jährlichen Bruttogehalt ab 42.750 Euro (2006).

Bei dem Verlust des Krankenversicherungsschutzes kommt es nicht darauf an, ob die Monate, für die kein Krankenkassenbeitrag geleistet worden ist, aufeinander fallen. Es reicht ein Rückstand für insgesamt zwei Monate, auch mit Teilbeträgen. Auch auf den Grund der Nichtzahlung kommt es nicht an. Hat ein Mitglied erst einmal seinen Versicherungsschutz verloren, dann ist selbst ein freiwilliger Beitritt zu einer anderen gesetzlichen Krankenkasse ausgeschlossen.

Sollten Sie daher einmal in Zahlungsschwierigkeiten und dadurch mit Ihren Krankenkassenbeiträgen in Verzug geraten, setzen Sie sich am besten unverzüglich mit uns in Verbindung. Häufig kann in dieser Situation eine Stundung der Beiträge für die freiwillige Krankenversicherung vereinbart werden. Wenn dies vereinbart ist, liegt kein Zahlungsverzug mehr vor und Sie bewahren Ihren Versicherungsschutz.

Wichtig sind auch die Antragsfristen, um sich freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung weiter versichern zu können. Deshalb sollten Veränderungen in wirtschaft-

lichen, finanziellen und familiären Situationen der **BKK Bergisch Land** stets sofort mitgeteilt werden. Andernfalls könnte die Frist von drei Monaten nach dem Ende einer Pflichtversicherung oder Familienversicherung versäumt werden.

Nach Ablauf dieser Frist ist die Weiterversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung grundsätzlich ausgeschlossen.

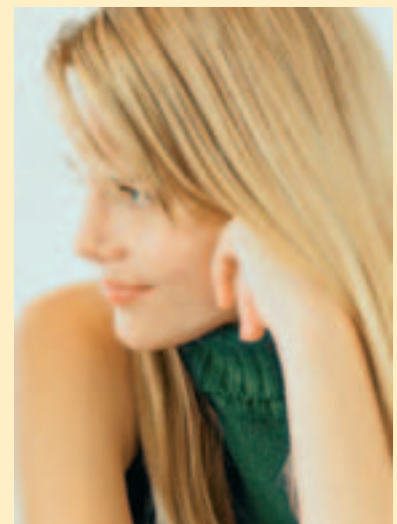
Häufig wird die Tragweite des fehlenden Krankenversicherungsschutzes den Betroffenen übrigens erst dann bewusst, wenn Krankheiten auftreten. So weit sollten Sie es gar nicht erst kommen lassen. Wir helfen Ihnen jederzeit gerne, Ihren aktuellen Versicherungsstatus zu klären, und beraten Sie darüber, wie Sie auch in Zukunft optimal krankenversichert sind. Wir schreiben Sie an, wenn wir rechtzeitig davon erfahren.

31-BL-2005-4-V01K1K9

InfoTIPP

Die Antragsfrist haben z. B. Ehegatten, deren Familienversicherung auf Grund einer Ehescheidung erlischt, oder aber auch Kinder, die die Altersgrenze für die Familienversicherung überschreiten und nicht erwerbstätig sind, einzuhalten. Ebenso Studenten, deren Krankenversicherungspflicht wegen Erreichens des 30. Lebensjahres oder des 14. Fachsemesters endet. Auch im Rahmen der Neuregelungen von Hartz IV kann es dazu kommen, dass der Krankenversicherungsschutz neu überprüft werden muss. Etwa, wenn trotz Arbeitslosigkeit der Bezug von Arbeitslosengeld II nicht in Betracht kommt, weil der Lebenspartner ein zu hohes Einkommen bezieht. Ob Sie sich in dieser Situation auf eigene Kosten

krankenversichern müssen, erfahren Sie in einem vertraulichen Beratungsgespräch. Sprechen Sie uns bitte an.



Zunehmendes Gesundheitsbewusstsein beim Mann

(fk) Eine von EUSANA veröffentlichte Studie zeigt, dass 75 Prozent der im Rahmen der Studie untersuchten Männer im Alter zwischen 31 und 69 Jahren verstärkt auf ihre Gesundheit achten. Dieses Bewusstsein nehme in höherem Lebensalter noch zu, so die Studie. Gut 80 Prozent der gesundheitsinteressierten Männer legen besonders Wert auf regelmäßigen Ausdauersport. Hier gilt das Interesse besonders dem Radfahren, Joggen

und Schwimmen. Neben einer regelmäßigen sportlichen Aktivität versuchen sich 40 Prozent der Männer zusätzlich durch ausgewogene Ernährung fit zu halten. EUSANA ist eine private Unternehmung, die sich auf Fragen und Behandlungskonzepte der Gesunderhaltung auch im Sinne des Anti-Aging spezialisiert hat. Ihr sind mehr als 1000 Ärzte aus Österreich, der Schweiz und Deutschland angeschlossen.

Fleischprodukte erhöhen Darmkrebsrisiko

(fk) Jüngste Studienergebnisse der „European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“ EPIC belegen: Täglicher Genuss von Fleischverzehr erhöht das Darmkrebsrisiko. Fisch hat eine Schutzwirkung. Ausgewertet wurden die Daten von 500.000 Studienteilnehmern. Diejenigen, die viel rotes Fleisch – also Schweine-, Rind-, Kalb- und Lammfleisch - aßen, erkrankten häufiger an Darmkrebs, als die Menschen, die wenig davon aßen. Nach Schätzungen der Experten steige bei einem täglichen Verzehr von 100 Gramm rotem Fleisch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um 49 Prozent. Bei 100 Gramm Wurst erhöhe sich das Risiko gar auf 70 Prozent. Geflügelfleisch hingegen habe keinerlei Einfluss auf die Erkrankungshäufigkeit. Der Konsum von Fisch hingegen halbiere das Risiko.

Den Grund für die vermehrte Darmkrebserkrankung sehen die Forscher in dem im Fleisch enthaltenen Eisen. Dieses fördere die Bildung schädlicher Nitroso-Verbindungen im Körper.

Geflügelfleisch enthält nur geringe Eisenanteile. Die schützende Wirkung des Fischverzehrs wird den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zugesprochen.



Lichtverschmutzung – ein vernachlässigtes Umweltproblem

Wir machen die Nacht zum Tag. Künstliches Licht weist uns den Weg auf Autobahnen, Straßen und Wegen. In Städten beleuchten wir Gebäude und Sehenswürdigkeiten. Was unser Auge als angenehm empfindet, wird für unsere Umwelt zunehmend zum Problem. Künstliches Licht „verschmutzt“ den Nachthimmel und nimmt Einfluss auf Pflanze, Mensch und Tier.



(fk) Verschmutzung der Meere, Verschmutzung der Böden, Verschmutzung der Luft. All das ist uns bekannt. Aber Lichtverschmutzung? Lichtverschmutzung ist die Aufhellung des Nachthimmels durch künstliche Lichtquellen. Als größte Verursacher gelten Großstädte und Industrieanlagen, die die Nacht mit Hilfe von Straßenlaternen, Flutlichtanlagen und Leuchtreklamen erhellen. Insbesondere nach oben oder zur Seite abstrahlende Lichtkörper sorgen für eine permanente Aufhellung des Nachthimmels. Das künstliche Licht „verschmutzt“ sozusagen das natürliche Dunkel der Nacht. Und das nicht ohne Folgen.

Folgen der Lichtverschmutzung

Bereits vor 30 Jahren forderte der populäre Physiker Heinz Haber im Fernsehen: „Weniger Lichtverschmutzung, damit wir die Sterne wieder sehen.“ Doch für rund ein Sechstel der EU-Bürger und 40 Prozent der Menschen in den USA ist es nachts so hell, dass sich ihre Augen nicht einmal im Rahmen der Möglichkeiten an die Dunkelheit anpassen müssen. Die Augen adaptieren ans helle Licht. Durch diese Anpassung werden dunkle Nebenräume schlechter wahrgenommen. Im Straßenverkehr vermindert dies die Sicherheit. Alles, was durch die Straßenbeleuchtung im Hellen liegt, ist gut erkennbar, alles außerhalb dieser Beleuchtung wird umso schlechter wahrgenommen.

Zunehmend sehen Experten die Lichtverschmutzung auch als Ursa-

che für Krankheiten. So beruht ein Teil der Hormonproduktion auf dem tageszeitlichen Wechsel von hell und dunkel. Eine Störung dieses Rhythmus kann Krankheiten, aber auch Schlafstörungen hervorrufen.

Aber nicht nur für uns Menschen, auch für Pflanzen und Tiere hat die „Zerstörung der Nacht“ weit reichende Folgen. Pflanzen werden durch künstliches Licht in ihrem Wachstum beeinflusst, nachtaktive Tiere in ihrem Verhalten gestört. Tausende von Nachtfaltern und Käfern werden im Straßenlicht zur leichten Beute oder verenden, Zugvögel werden fehlgeleitet in ihrer Navigation.

Auswirkung auf die Astronomie

Die Abwesenheit eines wirklich dunklen Nachthimmels beeinträchtigt im besonderen Maße auch die Astronomie und deren Forschung. Über einer hell erleuchteten Stadt sind mit bloßem Auge so gut wie keine Sterne mehr zu erkennen. Einst alltägliche Naturphänomene wie die Milchstraße, Sternschnuppen und Kometen können nur noch fernab der Städte erlebt werden. Sternwarten, die in Großstädten im letzten Jahrhundert noch in Betrieb waren, mussten mittlerweile die wissenschaftliche Arbeit einstellen oder an abgelegene Orte verlegt werden.

Sorgsamer Umgang mit Licht

Zunehmend formieren sich Initiativen wie die 1988 gegründete International Dark Sky Association oder die deutsche Initiative Dark Sky, um

Lichtverschmutzung und Lichtvergeudung zu verringern. Denn weitab vom ursprünglichen Bedürfnis nach Sicherheit, ist Licht und Beleuchtung heute ein Symbol von Luxus und Lebensqualität. Der sorgsamere Umgang mit Licht sowohl im Sinne der Natur als auch im Sinne des Energiesparens ist erstes Ziel aller Initiativen und Organisationen. Bewegungsmelder statt Dauerlicht, heller Anstrich von Hindernissen oder Reflektoren statt zusätzlicher Leuchten sowie Blendschutzmaßnahmen, damit das Licht nicht senkrecht in den Himmel strahlt, sind erste Schritte zur Verbesserung.

Experten empfehlen zudem den Einsatz von Natriumdampf-Hochdrucklampen. Ihr Strahlungsanteil im UV-Bereich ist so gering, dass die Anlockung nachtaktiver Insekten auf ein Minimum reduziert wird.

Erste Gesetze

In einigen europäischen Ländern werden derzeit Gesetze zur Verminderung der Lichtverschmutzung eingeführt. Tschechien war vor fünf Jahren der Vorreiter. Mit einem am 1. Juni 2002 in Kraft getretenen Gesetz wird die Abstrahlung von künstlichem Licht auf jene Bereiche beschränkt, die tatsächlich gebraucht werden. Das bedeutet, künftig müssen alle Straßenlampen so gebaut sein, dass sie kein Licht gegen den Himmel abstrahlen. Ferner sind sämtliche Lichtquellen nach oben abzuschirmen. Privatpersonen oder Organisationen, die gegen dieses Gesetz verstoßen, werden mit einer Geldbuße in Höhe von 150.000 tschechischen Kronen (4.800 Euro) bestraft.



Lichterglocke einer Stadt (Osnabrück),
in der die Milchstraße versinkt.

Dass es aber auch im Einvernehmen geht, zeigt die Hauptstadt von Teneriffa Puerto de la Cruz. Dort haben die Stadtverwalter auf Empfehlung von Astronomen ihre Straßenbeleuchtung so verändert, dass die Himmelsaufhellung minimiert und die Beleuchtungseffizienz optimiert wird.



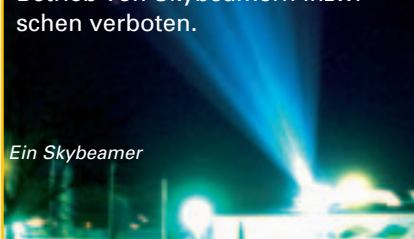
Info

Skybeamer – die besondere Art der Lichtverschmutzung

Manche Diskotheken, Fitnessstudios und Zirkusse nutzen den Himmel als Werbefläche. Sie beamen mit Projektoren Lichtkegel in den Himmel. Die so genannten Skybeamer haben eine Reichweite von 40 Kilometern und beanspruchen so zirka 1 Prozent der Fläche der Bundesrepublik. Nachtaktive Tiere (Insekten, Vögel) werden von dem Strahler angezogen und verenden zu Tausenden in dem hellen Licht. Zunehmend erhalten Polizeistationen und Sternwarten Anrufe, ob es sich bei dem Lichtstrahl um Ufos handeln würde.

Das Bundesland Hessen hat den Betrieb von Skybeamern inzwischen verboten.

Ein Skybeamer



Bilder: MUSEUM AM SCHÖLBERG, Natur und Umwelt - Planetarium

Neues Extra der BKK Bergisch Land: Vergütung homöopathischer Behandlungsmöglichkeiten

(ph) Immer mehr Menschen vertrauen der Homöopathie, da sie eine sanfte Behandlungsmethode, ohne gravierende Nebenwirkungen ist. Aus diesem Grunde hat die **BKK Bergisch Land** einen neuen Vertrag zur integrierten Versorgung abgeschlossen. Voraussichtlich ab Februar bieten wir ärztliche Leistungen der Homöopathie bei bestimmten Erkrankungen an. Ausführliche Informationen hierzu werden wir in einer unserer nächsten Ausgaben veröffentlichen.

Die Homöopathie hat im Gegensatz zur klassischen Medizin immer einen ganzheitlichen¹ Therapieansatz. Sie wird dann eingesetzt, wenn die Selbstheilungskräfte ausreichend vorhanden sind. Die Homöopathie (griechisch homoios „gleich, gleichartig, ähnlich“, pathein „leiden“) verfolgt den Grundsatz „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“². Es werden Substanzen in verdünnter Form verabreicht, die beim gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorrufen. Nicht jede Erkrankung kann mit diesem Ansatz geheilt werden. Bei Erkrankungen, die einen operativen Eingriff nötig machen, oder bei irreversiblen Ausfällen von Körperfunktionen (z. B. Insulinmangel) eignet sich diese Methode nicht. Der Arzt Ihres Vertrauens wird mit Ihnen die geeignete Behandlungsmethode besprechen.

Sie erhalten bei den am Vertrag teilnehmenden Kassenärzten – sie verfügen alle über die Zusatzbezeichnung Homöopathie oder sind Inhaber des Homöopathiediploms des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte e. V. (DZVhÄ) – folgende ärztliche Leistungen als Kassenleistung: die Erstanamnese, die Folgeanamnese, Arzneiauswahl, homöopathische Analyse und Beratung. Homöopathische Arzneimittel müssen in der Regel selbst bezahlt werden. Privatrechnungen von Homöopathen, die dem Vertrag nicht abgeschlossen sind, können nicht erstattet werden.



¹ Die ganzheitliche Medizin (auch: holistische Medizin) ist eine Richtung in der Medizin, die Körper, Geist und Psyche als eine Einheit betrachtet. Die Homöopathie wurde vor über 200 Jahren durch den Arzt Samuel Hahnemann begründet. Er formulierte das Ähnlichkeitsgesetz.

² Bereits Hippokrates, der berühmteste Arzt des Altertums, hat vor über 2.000 Jahren Schriften zu dem Ähnlichkeitsgesetz verfasst. Er gilt als Begründer der Medizin als Wissenschaft, insbesondere der rational-empirischen Schulmedizin. Noch heute sprechen wir vom „Eid des Hippokrates“, der als erstes sittliches Grundgesetz des Arztberufes gilt. Auch in heutiger Zeit hat er noch Einfluss auf die Formulierung moderner Alternativen.



Weitere Infos

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung:

Tel. 0212 2262-330

E-Mail leistungen@bkk-bergisch-land.de

Internet www-bkk-bergisch-land.de/hom



UV-Strahlen im Winter – Augen brauchen Schutz

(fk) Unsere Haut vor schädlichen Einflüssen des Sonnenlichts zu schützen, ist heute eine Selbstverständlichkeit. Die Empfindlichkeit unserer Augen gegenüber UV-Strahlen wird vielfach immer noch unterschätzt. Speziell Kontaktlinsenträger können sich gut vor UV-

Strahlen schützen. Denn einige moderne Kontaktlinsen-Modelle verfügen über hochwirksame UV-Filter, die die Hornhaut sowie das Augennere vor schädlichen Strahlen schützen. Es gibt sowohl „harte“ als auch „weiche“ Kontaktlinsen mit UV-Schutz.

Artischocken: Hilfe bei üppigem Essen

(fk) Wenn zum Advent und zu Weihnachten üppig gespeist wird, freut sich der Stoffwechsel über jede Unterstützung. Artischocken bringen den Fettstoffwechsel richtig auf Trab. Die aus Nordafrika und dem östlichen Mittelmeerraum stammende Distelpflanze hilft der Leber bei ihrer Arbeit. Sie enthält Cynarin, das den Gallenfluss steigert und fette Speisen schneller verdauen hilft. Zudem regt sie die Nierentätigkeit an. Wer Artischocken nicht als Gemüse mag, nimmt sie als Presssaft oder in Pillenform zu sich.



Lachen ist gesund

(fk) Erkältungsviren, Schnupfen? Gut, wer da gut zu lachen hat. Warum wir Menschen lachen, wissen die Forscher bislang nicht wirklich. Es wird vermutet, dass unsere Vorfahren vor sechs Millionen Jahren mit dem Lachen begonnen haben, um aggressive Artgenossen zu besänftigen. Sei's drum, auf jeden Fall steht fest: Lachen ist gesund. Mit einem einfachen „Ha Ha Ha“ bewegen wir allein im Gesicht mehr als

20 einzelne Muskeln, beim richtig herzhaften Lachen werden sogar mehr als 80 Muskeln in Schultern, Bauch und Zwerchfell aktiv. Und nach jedem Lachanfall schwimmen mehr Abwehrzellen im Blut.

Insbesondere zur kalten Jahreszeit sollten wir es machen wie die Kinder, die lachen nämlich bis zu 400 Mal am Tag. Wir Erwachsenen höchstens 20 Mal.

Zahnbürsten besser aus Kunstfaser

(fk) Natur pur, denken wir häufig, sei das Beste. Stimmt leider nicht immer. Bei der Zahnbürste sollte man lieber auf Naturborsten verzichten. In denen nisten sich nämlich Bakterien ein, die dann beim Zähneputzen in den Mund gelangen. Dabei sollten mit der Zahnbürste doch gerade Bakterien entfernt werden.



(fk) Regelmäßiger Nikotingenuss lässt die Haut schneller alt aussehen. Verantwortlich für die frühzeitige Faltenbildung sind – das fand Professor Antony R. Young von der St. Thomas School of Medicine in London heraus – in der Haut befindliche Enzyme, die so genannten Metalloproteinasen, kurz MMP-1. Nikotin erhöhe den MMP-1-Gehalt drastisch, was wiederum zur Schädigung der elastischen Kollagenfasern in der Haut führt. Einen ähnlichen Effekt haben auch übermäßige UV-Strahlen, meldet das Fachmagazin „The Lancet“.



UnserEXTRA

**Nichtraucher-Seminare:
Kostenlose Schnupper-Termine**
Informieren Sie sich unverbindlich in unseren Kundenzentren über das Kursangebot.

Alle Infos und Termine dazu finden Sie im Internet unter www.bkk-bergisch-land.de/nichtraucher oder telefonisch unter 0212 2262-140 (Redaktion).

Natürliches Schlafmittel



(fk) Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, sollte vor dem Schlafengehen ein Glas Milch trinken. Das in der Milch enthaltene Eiweiß wirkt als natürliches Schlafmittel und macht müde – besonders, wenn die Milch warm getrunken wird. Außerdem peppt Milch als wichtiger Kalziumlieferant die Knochen auf.



Mindestens zwei Paar ...

(fk) Wer drei bis vier Mal pro Woche oder gar jeden Tag joggt, sollte sich mindestens zwei unterschiedliche Paar Laufschuhe anschaffen.

Der Grund: Erstens brauchen die Schuhe länger als 24 Stunden, damit der Fußschweiß getrocknet ist. Zweitens werden Bandscheiben, Gelenke und Sehnen unterschiedlich belastet, was wiederum das Verletzungsrisiko erheblich mindert.



Die Suppe – kalorienarm, gesund und ein Stück Kulturgeschichte

Wenn es draußen kalt ist, wärmt eine Suppe Leib und Seele. Besonders nach den üppigen Verlockungen der Festtage, sorgt eine köstliche Suppe für den notwendigen Ausgleich.

(ph) Kaum eine Speise ist so vielseitig wie die Suppe. Sie kann zu jeder Jahreszeit gegessen werden. Es gibt sie kalt oder warm, süß oder herzhaft. Nicht umsonst wird sie als Mutter aller Mahlzeiten bezeichnet. Als Fond ist die Suppe die Grundlage für viele Speisen. Es gibt kaum ein Gericht, an dem man den Zeitgeist besser ablesen kann. In schlechten Zeiten diente sie vor allem zur nahrhaften Sättigung, in guten Zeiten kreierten die Köche sie als Luxusgericht. Mittlerweile sind aber sowohl der einfache Hirsebrei als auch die Haifischflossensuppe fast völlig vom Speiseplan verschwunden. Es kommt eher zu Verbindungen von europäischen und asiatischen Einflüssen.

Sehr trendy

Wurden Suppen bisher vorzugsweise zu Hause verzehrt, halten sie jetzt auch vermehrt Einzug in die Lokale. Weltweit werden Suppenbars eröffnet. Die ersten in New York und London, aber auch in Deutschland breitet sich der Trend aus. In Köln speist beispielsweise der „Suppenkaspar“ seine hungrigen Kunden. Da Suppen auch bei Kindern sehr beliebt sind, gehört die Geschichte vom Suppenkaspar ausschließlich in die Welt der Märchen. Neudeutsch spricht man schon von Soup-Kultur. Betrachtet man die Suppe historisch, kann man sie durchaus als archaische Mahlzeit ansehen. Bereits in der Steinzeit wurde sie auf glühenden Steinen in wasserdicht gemachten Behältern zubereitet. Sie war sowohl bei Bauern als auch bei Hofe beliebt. Auch heute noch steht die Suppe häufig auf dem Speiseplan – ob frisch oder aus der Tüte.

Weit verbreitet

Der Name entstand im 14. Jahrhundert erstmals in Deutschland. Im mittelniederdeutschen bedeutet „supen“ „mit dem Löffel essen“ und im Mittelhochdeutschen steht „supfen“ für „schlüpfend trinken“. Auch bei den romanischen Sprachen kann man noch die ursprüngliche Etymologie erkennen. In England „soup“, in Frankreich „soupe“ und in Italien „zuppa“.

Ein Fitmacher

Da bei der Suppe die Garflüssigkeit mit verwendet wird, nehmen wir genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe auf, um Verluste rasch auszugleichen. Der Fettgehalt ist fast konkurrenzlos gering, sofern sie nicht mit Sahne angereichert wird. Klare Brühen und Bouillons sind fast fettfrei. Da Suppen meist langsam gegessen werden, empfindet man früher eine Sättigung.

Etwas für die Seele

Psychologisch gesehen symbolisiert die Suppe Wärme, Geborgenheit und Zusammenhalt. Sonntags saß die Familie gemeinsam am Tisch und aß eine warme Suppe. Diese Assoziationen werden geweckt, auch wenn man im Büro ganz alleine sein Süppchen löffelt. Vielleicht bleibt man nicht lange alleine bei seinem dampfenden Seelenwärmer. Dann bleibt nur eines:

**Fünf sind geladen,
zehn sind gekommen.
Gieß' Wasser zur Suppe,
heiß' alle willkommen.**

(Aus dem Burgenland)

! ? WusstenSIE ...

... dass in Deutschland im Jahr über 100 Teller Suppe verzehrt werden und noch nicht einmal jeder zweite Teller selbst zubereitet wurde?

... dass Samstag der Tag des meisten Suppenverzehr ist?

... dass bei Instantsuppen die Tomatensuppe die Hitliste anführt?

... dass bei Dosensuppen die Gulaschsuppe die beliebteste ist?

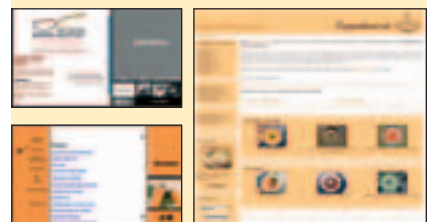
... dass, laut „Kids Verbraucher Analyse 1996“, bei Kindern die Suppe beliebter ist als Pommes frites, Pizza und Fischstäbchen?

@ InternetTIPPs

www.suppeninstitut.de

www.suppenkunst.de

www.suppenbar.com/rezpte.htm



Suppen für die Seele

*Ich lebe von guter Suppe
und nicht von schöner Rede.*

Molière

Basisgemüsebrühe für verschiedene Varianten

Zutaten:

- 1 Suppenbund aus Möhre, Lauch, Sellerie und Petersilienwurzel
- Tipp: Immer im Verhältnis 3:2:1 (Möhre, Lauch, Sellerie)
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 2 frische Petersilien-, Thymian- und Basilikumzweige
- 1 Tomate
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kräftige Prise Salz
- 2 TL weiße Pfefferkörner

Den Suppenbund waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren, Hälften mit je 1 Lorbeerblatt und 1 Gewürznelke spicken.

Die Kräuter waschen. Die Tomate waschen, vierteln und entkernen. Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

3 Liter Salzwasser mit den gespickten Zwiebelhälften aufkochen. Gemüse, Kräuter und den Pfeffer darin bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen. **Tipp:** Die Brühe portionsweise einfrieren.



Julienne-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kleine Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 1 Lauchstange
- 1 Liter Basisgemüsebrühe

Gemüse in streichholzgroße Streifen schneiden und in 1 Liter Brühe 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.



Provenzalische Suppe

Zutaten:

- 4 Fleischtomaten
- 200 g Aubergine
- 1 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 600 ml Basisgemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- Frischer Thymian



Die Fleischtomaten enthäuten und die Stielansätze entfernen. Fruchtfleisch entkernen und in Stücke schneiden.

Aubergine waschen, in Würfel schneiden und in kaltes Salzwasser legen.

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln. Auberginenwürfel abspülen und trockentupfen.

Das Öl erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch andünsten. Das vorbereitete Gemüse mitdünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Brühe aufgießen. Ca. 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

Suppe mit Crème fraîche verfeinern und mit Thymianblättern bestreuen.

Hallo Kinder,



wir begrüßen euch im neuen Jahr. Dieses Mal steht bei uns alles unter dem Motto „Bücher“. Durch Bücher kann man wertvolle Dinge erfahren, erhält Einblicke in fremde Welten, kann mit ihnen weinen und lachen und alles, was einem gerade gefällt. Da macht es auch gar nichts, wenn es draußen stürmt oder schneit. Wir haben für euch einige Tipps und Ideen zusammengestellt.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Schmökern!
Euer **BKK Bergisch Land Team**



@InternetTIPP

Gehört ihr zu den Leseratten, die ständig neues und spannendes (Lese)-Futter brauchen? Dann hilft euch das Online-Magazin für Kinderbücher. Hier könnt ihr auswählen nach Altersstufen oder Themengebieten.

www.kinderbuch-couch.de



» GeheimTIPP

Geheimcode

Wer seinen Freunden geheime Botschaften schreiben möchte, die nicht von den Eltern oder Geschwistern gelesen werden dürfen, der braucht nichts weiter als zwei identische Bücher. Die Bücher sind der Schlüssel für euren Geheimcode. Ein Buch behaltet ihr, das andere bekommt euer Freund oder eure Freundin. Wenn ihr eine Nachricht geschrieben habt, schlagt ihr eine Seite in dem Buch auf. Dann schreibt ihr auf einen weiteren Zettel die Seitenzahl. Den ersten Buchstaben sucht ihr auf der Seite.

Dann gebt ihr die Zeile an, in der der Buchstabe steht, und danach die Stelle des Buchstabens im Satz.

Das kann dann so aussehen:
7/3-14 1-4 5-11

Aus der Schule ...

Lehrer: „Kennst du den Ärmelkanal?“
Stefan: „Nein, wir sind leider noch nicht verkabelt!“



BuchTIPPs

Für kleine Mediziner:

Der kleine Medicus
Von Dietrich Grönemeyer

Rowohlt-Verlag
Ab 8 Jahren
22,90 Euro
ISBN 3-498-02500-7

Wer wissen möchte, wie sein Körper funktioniert, sollte dieses Buch lesen. Der kleine Medicus, von seinen Freunden Nanolino genannt, zeigt uns spannende Innenansichten unseres Körpers. Dieses Buch ist gleichzeitig Abenteuerroman, Sachbuch und medizinisches Handbuch. Mit diesem Wissen könnt ihr selbst die Erwachsenen beeindrucken.

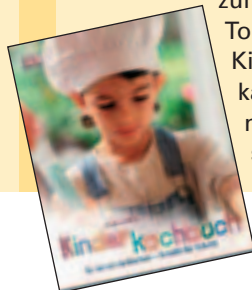


Für kleine Köche:

Kinderkochbuch
Von Angela Wilkes

Dorling Kindersley Verlag
Ab 8 Jahren
12,90 Euro
ISBN 3-8310-0646-6

Die Küche wird jetzt euer Reich. Ganz einfach leckere Rezepte zaubern. Lecker, bunt, abwechslungsreich und gesund – selbst zubereitet, schmeckt Essen am besten! Von der chinesischen Reispfanne bis zum Dekorieren von Torten – mit diesem Kinderkochbuch kann eigentlich nichts mehr schief gehen.



Für kleine Detektive:

Professor Berkley und die Katze der Baskervilles
Von Corinna Harder

Ab 10 Jahren
8,90 Euro
ISBN 3-4517-0589-3

Der spannende Mitraterkrimi eignet sich auch für Kindergeburtstage.



Ausschneiden und aufkleben

Dieses Buch gehört:





Naturseifen auch zum Selbermachen

(fk) Erste Hinweise auf die Herstellung von Seife finden sich bereits Mitte des vierten Jahrtausends vor Christus. Die Sumerer hatten Kenntnisse in Chemie. Sie erkannten, dass gelöste Pflanzenasche die Eigenschaft einer Lauge hat. Diese vermengten sie mit Ölen und schufen damit die Basis der Seifenherstellung. Allerdings erkannten die Sumerer nicht die reinigende Wirkung der Seife, diese wurde erst viel später von den Römern entdeckt. Die Sumerer nutzten Seifen als Heilmittel bei Verletzungen.

Seife wird in der Regel bis heute aus pflanzlichen oder tierischen Fetten hergestellt. Seife ist das chemische Produkt der Zerlegung von Fetten. Dazu wird das Fett (Kokosfett, Rindertalg, Schweine- oder Knochenfett) mit Lauge (Natronlauge) gekocht. Es spaltet sich auf in Glycerin und Natrium-Salze. Während derartig industriell gefertigte Seifen mit dem Argument, sie würden die Haut austrocknen, immer wieder in die Kritik geraten, erfreuen sich Naturseifen inzwischen großer Beliebtheit. Sie trocknen die Haut nach dem Händewaschen weniger aus, da sie – bei Herstellung mit der Kaltrührmethode – bis zu 100 Prozent feuchtigkeitsspendendes Glycerin erhalten. Zudem werden sie nur unter Verwendung pflanzlicher Fette, natürlicher Zutaten und ohne Konservierungsstoffe hergestellt. Als Duftstoffe werden meist ätherische Öle verwendet und zugesetzte Farbstoffe sind ebenfalls natürlicher Herkunft.

Der Duft und die Wirkung handgemachter Naturseifen hat die Leichlingerin Angela Knörr schon als Kind begeistert. Von ihrem Großvater, der bis zum 2. Weltkrieg Seifensieder war, hat sie das Handwerk der Seifenherstellung von der Pike auf gelernt und neben Studium und Kindererziehung hobbymäßig ausgeführt. Inzwischen wurde das Hobby zum Beruf und seit sechs Jahren betreibt die gebürtige Erftstädterin zwei Seifenläden in Leichlingen und auf Schloss Burg in Sölingen. Dort bietet Angela Knörr nicht nur wohlriechende, sondern auch bei Hautproblemen verträgliche Seifen an, wie die „Milchmädchenseife“, eine Ziegenseife, die besonders gut bei Neurodermitis geeignet sein soll. Oder auch praktische Seifen, wie die Scheuerseife, die Bimssteinmehl, Hafermehl und Kaffee enthält (mehr Informationen auch unter www.seifenlaedchen.de). Früher zählte die Herstellung auf den Höfen zur Selbstverständlichkeit. Mittlerweile ist diese Tradition in Deutschland weitgehend ausgestorben. Dabei ist es gar nicht so schwer, Naturseifen selber herzustellen. Man braucht einen Stabmixer, einen Topf, einen Kochlöffel, eine Schutzbrille, Gummihandschuhe und eine Gussform. Im Topf werden Lauge (meist Natronlauge) und Fett (etwa Kokosfett) erhitzt, mit dem Abkühlen kann die Verseifung beginnen. Der lauwarmen Masse werden Essenzen, Kräuter, Düfte oder Farben zugegeben. Zum Ruhen kommt die Seifenmasse einen Tag in die Form. Danach kann

sie zu einzelnen Seifenstücken geschnitten werden.

Eine sanfte Seife benötigt eine gewisse Reifezeit, genau wie guter Wein. Je länger die Seife reift, desto besser wird sie. Vier Wochen sind das Minimum. Mehr zum Thema unter www.naturseife.com.

BuchTIPP

Seife aus Paris

„Eine kleine Schachtel hat Onkel Jean ihr vom Schwarzmarkt mitgebracht, Seife aus Paris steht da in Deutsch auf dem rosa Karton – die verkehrte Welt der deutschen Besatzung von Paris. Und wenn man noch ein kleines Mädchen ist und schon verliebt, ist es nicht immer einfach, zwischen gut und böse zu unterscheiden.“

Soweit ein Auszug aus dem Buch **„Seife aus Paris“**, **Novellen der französischen Schriftstellerin Annie Saumont**, **übersetzt von Barbara Heberschärer**.

Die Frankfurter Rundschau schreibt über dieses Buch: „Jede Geschichte ist eine Welt für sich, manchmal lauscht man mit einem Lächeln, aber alsbald zeigt die Autorin die Welt in ihren grausamen Zügen.“



12,5 %



BKKIntern

Aktuelle Information zu unserem Beitragssatz (bei Redaktionsschluss 16. Januar 2006)

Im Rahmen der Verwaltungsrats-sitzung vom 9. Januar 2006 hat unser Verwaltungsrat einstimmig den Beitragssatz auf 12,5 Prozent festgelegt.

Diese Entscheidung ist – vorbehaltlich der Zustimmung unserer zuständigen Aufsichtsbehörde, des Landesversicherungsamtes (LVA) – wirksam ab 1. Februar 2006. Mehr dazu in unserer nächsten Ausgabe.



Wahlmöglichkeit für hauptberuflich Selbstständige, die freiwillig versichert sind

(dr) Die Satzung der **BKK Bergisch Land** sieht ab dem 1. Dezember 2005 vor, dass für hauptberuflich selbstständig Erwerbstätige einmalig während der Mitgliedschaft eine Wechselmöglichkeit zwischen der Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld und der Versicherung mit Anspruch auf Krankengeld und umgekehrt besteht. Der Anspruch auf Krankengeld entsteht ab der 7. Woche der Arbeitsunfähigkeit. Sofern Sie sich für eine Mitgliedschaft mit Anspruch auf Krankengeld entscheiden, wird das Krankengeld für Erkrankungen gezahlt, die nach Ablauf einer Wartezeit von drei Monaten eintreten.

Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1. Januar 2006)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen	13,24 %
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn	12,97 %
Beitragssatz der BKK Bergisch Land	12,0 %
(ab 1. Februar 2006)	12,5 %)

Nachfolgend eine auszugsweise Übersicht der im Rheinland operierenden Krankenkassen:

IKK Nordrhein	13,8 %
Barmer Ersatzkasse (BEK)	13,8 %
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	13,2 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	13,8 %
Hamburg-Münchener Ersatzkasse	13,8 %
Hanseatische Krankenkasse	13,3 %
Schwäbisch-Gmünder (GEK)	12,8 %
Techniker Krankenkasse (TK)	12,8 %
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland	13,4 %

Etwa 97 Prozent 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 2262-0

Anschrift: Friedenstr. 106–108, 42699 Solingen (Kundenzentrum)
Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen (Kundenzentrum)
Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal (Kundenzentrum)

Internet: www.bkk-bergisch-land.de

In der letzten Ausgabe (3. Quartal, Ausgabe 23) ist irrtümlich der allgemeine Beitragssatz der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland mit 13,9 Prozent falsch angegeben worden. Dieser betrug richtigerweise 13,0 Prozent (ab 1.1.2006 13,4 Prozent).



Geduld

Es bedarf großer Geduld, um sie zu lernen.

Stanislaw Jerzy Lec

Teure „Solidarität“

(jw) Je nach aktuell erhobenem allgemeinen Beitragssatz wird **DIE BERGISCHE KRANKENKASSE** unterschiedlich durch den BKK Bundesverband für die beschlossenen Sanierungen von Betriebskrankenkassen zur Kasse gebeten.

Die nachfolgende Übersicht verdeutlicht, welche Zahlungen im Jahr 2006, nach dem aufgestellten Haushaltsplan, seitens **DER BERGISCHEN KRANKENKASSE** an das BKK-System zu leisten wären.

Beispielsweise beträgt die Belastung bei einem erhobenen Beitragssatz von 12,0 Prozent im Jahresdurchschnitt 2006 stolze 6.288.855,07 Millionen Euro, während bei einem Beitragssatz von 12,5 Prozent die Belastung zur Unterstützung maroder BKK auf 933.262,36 Euro sinkt.

Ein Hinweis an dieser Stelle: Zwischenzeitlich sind die klagenden BKKn verurteilt worden, vorläufig erst einmal an den BKK Bundesverband zu zahlen, was auch erfolgt ist. Das Hauptsacheverfahren wird erst in frühestens zwei bis drei Jahren abgeschlossen sein.

Ausgaben für BKK interne Finanzausgleiche 2006

Allgemeiner Beitragssatz	Belastung in Beitragssatzpunkten	Gesamtausgaben	Anteil hiervon BKK für Heilberufe
12,0	0,4717	6.288.855,07 €	5.843.556 €
12,1	0,3467	4.622.315,14 €	4.177.016 €
12,2	0,2217	2.955.775,22 €	2.510.476 €
12,3	0,0967	1.289.235,29 €	843.936 €
12,4	0,0732	975.925,78 €	538.626 €
12,5	0,0700	933.262,36 €	505.295 €

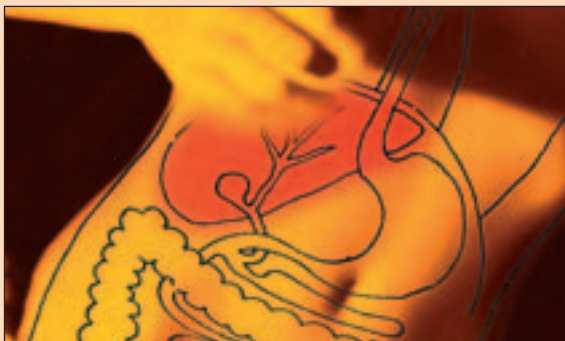


31-BL-2005-4-V01K1K9

FaszinationKörper

Die Leber – das wichtigste Stoffwechselorgan

(fk) Mit rund 1,5 Kilogramm Gewicht ist die Leber das schwerste Organ im menschlichen Körper. Sie ist zuständig für eine Vielzahl von Stoffwechselfunktionen. Neben ihrer entgiftenden Wirkung, ist sie entscheidend an der Verdauung von Zucker und damit an der Aufrechterhaltung eines konstanten Blutzuckerspiegels beteiligt. Die Galle wird in der Leber produziert, ebenso wie das für die Haut und Schleimhaut wichtige Vitamin A.



Sternstunden

Eine Sternstunde ist jene, in welcher ein Entschluss in die Tat umgesetzt wird.

Helen Hayes

Zum Schluss das Letzte ...

„Kassenausgleich steigt erneut“

(jw) Im Jahr 2004 wurden im so genannten „Risikostrukturausgleich“ unter den Krankenkassen 16,07 Milliarden Euro umverteilt, 270 Millionen Euro mehr als im Jahre 2003. Größter Nutznießer sind die AOK mit über 13 Milliarden Euro. Größter Zahler waren die BKKn mit knapp 8,7 Milliarden Euro.

Die BKK Bergisch Land – DIE BERGISCHE KRANKENKASSE gibt mittlerweile mehr als die Hälfte ihrer Einnahmen für die Unterstützung anderer Krankenkassen (AOK, Bundesknappschaft und auch BKKn) aus.

Frage: Was hielte ein Mercedesfahrer davon, dass er einen überhöhten Preis für sein erworbenes Fahrzeug zahlen muss, nur weil angeordnet wird, dass der Konzern Daimler-Chrysler beispielsweise Opel mit Sonderzahlungen zu unterstützen hat?

Antwort: „Planwirtschaft“ aus längst überwunden geglaubten Zeiten.

Erklärung an dieser Stelle an alle Opel-Fahrer: Die Automarken können auch beliebig getauscht werden.

Ihr Joachim Wichelhaus

Zyniker

Ein Zyniker ist ein Mensch, der von allem den Preis, aber von nichts den Wert kennt.

Oscar Wilde

Mitgliedschaftsantrag

Bitte vollständig und leserlich ausfüllen. Danke.

Ja, ich wähle ab die BKK Bergisch Land – DIE BERGISCHE KRANKENKASSE.

Persönliche Angaben

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Nummer

PLZ, Ort

Telefonnummer, tagsüber

Telefonnummer, privat

E-Mail

Ich möchte den E-Mail-Newsletter erhalten

Sozialversicherungsnummer

Kreditinstitut (für Leistungserstattungen)

Kontonummer

Bankleitzahl (BLZ)

Ich war bisher bei folgender Krankenkasse:

Ich versichere mich bei der BKK Bergisch Land als

- Pflichtmitglied Freiwilliges Mitglied
(mein Lohn/Gehalt überschreitet die Jahresarbeitsentgeltgrenze) Freiwilliges Mitglied
(ich bin selbstständig)

Mein Ehepartner ist selbst versichert und Mitglied bei der

(freiwillige Angaben)

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

Ich wurde auf die BKK Bergisch Land aufmerksam

- durch das Internet durch meinen Arbeitgeber durch Empfehlung von

Mein Arbeitgeber (bzw. Universität, Ausbildungsbetrieb etc.)

Name

Ansprechpartner

Betriebsnummer

Berufsbezeichnung

Straße, Nummer

PLZ, Ort

Als besonderen Service bietet die BKK Bergisch Land für chronisch erkrankte Versicherte ein kostenfreies BKK Programm an:

- Diabetes mellitus Herzkrankgefäßerkrankungen
 Brustkrebs Asthma und chronische Bronchitis

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

Datum

Ort

Unterschrift

31-BL-2005-4-V01K1K9

Hier abtrennen

