

informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

In Ihrem Interesse werden wir aktiv
Gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Burn-Out

Wenn Stress in völliger Erschöpfung endet

5-Elemente-Küche

Ernähren Sie sich typgerecht

1. und 2. Quartal / Ausgabe 25

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

informiert!

Editorial	3	
Intern	4	<i>Die elektronische Gesundheitskarte</i>
	5	<i>Gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen</i>
Gesundheit	6/7	<i>Burn-Out Wenn Stress in völliger Erschöpfung endet</i>
In Kürze	8/9	<i>Fitness / Recht / Ernährung</i>
Ernährung	10/11	<i>Typgerechte Ernährung nach den 5 Elementen</i>
www://	12/13	<i>Neues aus dem Internet</i>
Porträt	14/15	<i>High-Tech Kommunikation aus dem Bergischen</i>
Recht	16/17	<i>Neues Gesetz für Arzneimittel in Kraft</i>
Kinder	18/19	<i>Spiel und Spaß für die Kleinen</i>
Aktionen	20/21	<i>Veranstaltungen der BKK Bergisch Land</i>
Service	22/23	<i>Unsere Extras / Impressum / Beitragssätze</i>

Legende



eXtra

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.



Post

Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch Post von uns.



Fragen?

Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.



Links

Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir erscheinen mit dieser Ausgabe ein wenig später als gewohnt. Grund hierfür ist unser Agenturwechsel von einer Agentur aus dem Schwäbischen hin zu der Leichlinger Agentur Art Direction Fenske. Bei der Auswahl unserer Vertragspartner bleiben wir also auch dem Bergischen und seinen Unternehmen treu. Eines ist jedoch unverändert: der Redaktionsstab rund um unsere Fachjournalistin Frauke Kleist. Ich hoffe, dass Ihnen der neue «Look» zusagt. Übrigens: Wir recherchieren und schreiben weiterhin sämtliche Artikel selber – hieran hat sich nichts geändert.

Positives Jahresergebnis 2005

Mit einem Einnahmenüberschuss hat das Jahr 2005 seinen Abschluss gefunden. Das bereits vorhandene Reinvermögen konnte, wenn auch in überschaubarem Rahmen, nochmals gesteigert werden. DIE BERGISCHE KRANKENKASSE ist somit auch weiterhin schuldenfrei. Beachtlich ist, dass dieses erfreuliche Ergebnis mit einem durchschnittlich erhobenen allgemeinen Beitragssatz von 12,2 % erreicht werden konnte.

Sobald die Jahresrechnung 2005 durch das Landesversicherungsamt NRW geprüft worden ist, werden wir Ihnen auch weitere Einzelheiten mitteilen können. Unerfreulich sind wiederum die hohen Unterstützungsleistungen der BERGISCHEN KRANKENKASSE an AOK, Bundesknappschaft sowie an heruntergewirtschaftete BKK (bekanntlich beklagen wir – gemeinsam mit anderen betroffenen Kassen – die vorgenommene Satzungsregelung des BKK Bundesverbandes). Im Jahr 2005 entfielen 54,58 % (!!) der Gesamtausgaben auf Zahlungen an andere Krankenkassen, 3,72 % waren Verwaltungskosten, der Rest verblieb für Leistungen an eigene Versicherte.

Beitragssatzveränderung zum 01.02.2006 war erforderlich

Im Wesentlichen (zu etwa 70 %) war die Anhebung des Beitragssatzes der BERGISCHEN KRANKENKASSE zum 01.02.2006 auf nunmehr 12,5 % durch die zweimalige Anhebung des sog. «Ausgleichsbedarfssatzes» im Risikostrukturausgleich unter den Kassen begründet. Hinzu kommt ein Einbruch bei der Einzugskostenvergütung, initiiert durch den Gesetzgeber. Die Krankenkassen bekommen von den Rentenversicherungsträgern sowie der Bundesagentur für Arbeit ab 01.01.2005 weniger Geld für die Annahme und Weiterleitung von Beiträgen sowie meldepflichtiger Tatbestände.

Als landesweit günstigste Krankenkasse konnten wir hier nichts beeinflussen oder ausrichten und mussten den knapp, aber solide (s.o.) kalkulierten Beitragssatz entsprechend erhöhen. Mit den neuen Sätzen gehören wir aber weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen im Land; schauen Sie einmal auf die Beitragssatzübersichten von Finanztest, Stiftung Warentest und die Internet-Vergleichsdatenbanken oder auf die Meldungen zu Beitragssatzanhebungen bei TK, GEK und Co.

Satzungsanpassung mit noch mehr Leistungen

Zum 1. Juli 2006 erweiterten wir nochmals unsere Satzungsmehrerleistungen. Bei Interesse informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite www.bkk-bergisch-land.de. Abonnenten unseres E-Mail-Newsletters wurden gesondert in Kenntnis gesetzt. Auch in der regionalen Tagespresse erfolgte eine entsprechende Bekanntmachung. Auch in punkto Leistungen nehmen wir – unserer Auffassung nach – landesweit eine der führenden Positionen ein.

Gelingt der «Große Wurf» ?

Die Veröffentlichungen in der Presse signalisieren derzeit eine gewisse Ratlosigkeit bei den Protagonisten in der Bundeshauptstadt, welche das seit Jahren beliebte Spiel «Wir basteln eine neue Gesundheitsreform» einmal mehr aus den Schubladen gezogen haben. Leider deutet vieles darauf hin, dass in Anbetracht sich täglich widersprechender Meldungen und Dementis aus dem Bundesgesundheitsministerium, garniert mit mehr oder minder eigennützigen Ratschlägen von gesundheitspolitischen Amateuren (ich wage es einfach einmal, auch Ministerpräsidenten als solche zu bezeichnen) und Lobbyisten, kein «großer Wurf» gelingen wird, der über mehrere Jahre in der Gesundheitspolitik für Ruhe, Kontinuität und bei den Kassenverantwortlichen für Planungssicherheit sorgt.

Wir als DIE BERGISCHE KRANKENKASSE müssen und werden uns auch diesen Anforderungen wieder einmal stellen (müssen), hoffentlich dann einen ohne oder mit einem frei wählbaren Krankenkassenverband als Dachorganisation. Bei geplanten drei oder vier Dutzend Krankenkassen sind die Kassenverbände dann ohnehin obsolet.

Ihr
Joachim Wichelhaus

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) der BKK Bergisch Land –

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Sie haben sicher in der letzten Zeit vermehrt Artikel in der Presse gelesen und Informationen in den Medien verfolgt, die sich mit dem großen Thema im Gesundheitswesen, «Die elektronische Gesundheitskarte» befassen haben. Auch die BKK Bergisch Land bereitet sich intensiv vor, um Sie zu gegebener Zeit mit dieser elektronischen Gesundheitskarte versorgen zu können.

Wir wollen Ihnen mit diesem Artikel eine Zwischeninformation zum Stand dieses Projekts geben.

Mit der eGK erhält jeder Versicherte eine lebenslange Krankenversicherungsnummer. Diese lebenslange Krankenversicherungsnummer wird aus der Rentenversicherungsnummer gebildet. Dies bedeutet, dass für alle Versicherten die entsprechenden Daten im Bestand sein und geprüft werden müssen. Hierzu mussten wir zunächst mit den Versicherten in Kontakt treten (Anschreiben), bei denen die Korrektheit der Daten zu überprüfen war. So lag z. B. in entsprechenden Fällen gar keine Rentenversicherungsnummer vor. Damit ist Ende März 2006 begonnen worden. Erinnerungen bei fehlenden Antworten werden ab Mai/Juni vorgenommen.

Wir haben bislang dafür Sorge getragen, dass für nahezu alle unsere Versicherten die entsprechenden Daten vorliegen und eine lebenslange Krankenversicherungsnummer gebildet werden konnte. Diese wird dann zu gegebener Zeit auf die eGK gebracht. Nun sind weitere Vorbereitungen zu treffen.

Bereits äußerlich wird sich die eGK von der jetzigen Krankenversichertenkarte unterscheiden. Denn auf der eGK wird das Lichtbild des Versicherten aufgedruckt. Hierdurch wird ein deutlicher Rückgang des Kartenmissbrauchs erwartet. Die eGK steht aber auch für eine verbesserte medizinische Versorgung des Patienten und für sinkende Verwaltungskosten. Damit die Aktualität der Lichtbilder gewährleistet ist (sie dürfen nach Vorgaben des Gesetzgebers nicht älter als 6 Monate sein), muss der Prozess der Lichtbildbeschaffung möglichst zeitnah organisiert werden. Die Lichtbilder entfallen bei Kindern bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres.



Das Lichtbild muss analog der Passverordnung, des Passgesetzes den Karteninhaber zweifelsfrei erkennen lassen. Das Gesicht ist in einer Höhe von mindestens 20 Millimetern darzustellen. Es muss die Person in Frontalansicht und ohne Kopfbedeckung zeigen. Für Angehörige von Religionsgemeinschaften und geistlichen Orden, die nach ihren Regeln gehalten sind, sich in der Öffentlichkeit nicht ohne Kopfbedeckung zu zeigen, dürfen Lichtbilder verwendet werden, die den Versicherten mit der vorgeschriebenen Kopfbedeckung zeigen. Dasselbe gilt für Schwestern des Deutschen Roten Kreuzes, der Arbeiterwohlfahrt und des Diakonischen Werkes und für die angeschlossenen Schwesternschaften des Hilfswerkes der Evangelischen Kirche in Deutschland und des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Das Tragen der Kopfbedeckung darf nicht dazu führen, dass eine eindeutige Identifizierung des Inhabers beeinträchtigt wird. Lichtbilder, die eine einwandfreie Feststellung der Personengleichheit mit dem Antragsteller nicht zulassen, sind unzulässig.

Zu dieser gesamten Thematik stellen wir zurzeit Überlegungen an. Wie, auf welchem Wege werden wir die Lichtbilder anfordern? Werden wir einen Dienstleister beauftragen? Welchen? Wie werden die Bilder weiterverarbeitet? Usw.

Klar ist heute schon, dass wir in Kürze an alle unsere zurzeit rund 71.000 Versicherten herantreten werden, um deren Fotos anzufordern.

Also jetzt schon unsere Bitte: Wenn Sie in Zukunft zu diesem Thema Post von uns erhalten, bitte schnellstmöglich mit einem Foto (wie oben beschrieben) beantworten, damit wir das Projekt, die elektronische Gesundheitskarte der BKK Bergisch Land – DIE BERGISCHE KRANKENKASSE weiter voran bringen können.

Übrigens planen wir, Sie mit der eGK im Jahr 2007 zu versorgen.





Gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Im Interesse Ihrer Kunden und seriösen Vertragspartner wird die BKK Bergisch Land aktiv.

(pk) Spektakuläre Gerichtsprozesse um Betrugsfälle im Gesundheitswesen belegen, dass immer wieder «Schwarze Schafe» versuchen, sich auf Kosten der Allgemeinheit zu bereichern. Durch Abrechnungsmanipulationen oder den Schwarzhandel mit Versichertenkarten werden der Solidargemeinschaft Finanzmittel entzogen. Der dadurch entstandene Schaden muss dann von allen Beitragszahlern beglichen werden. Nicht bei jeder falschen Abrechnung muss es sich um Betrug oder Korruption handeln. Voraussetzung hierfür ist die Absicht, durch Betrug per-

sönliche Vorteile zu erzielen. Auch im Interesse unserer seriösen Vertragspartner möchten wir einer pauschalen Verdächtigung vorbeugen.

Um Korruptionsfällen schnell und wirkungsvoll entgegenzutreten zu können, hat die BKK Bergisch Land eine Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen eingerichtet. Hierbei handelt es sich um eine selbstständige Ermittlungs- und Prüfstelle, die Hinweisen auf Unregelmäßigkeiten nachgeht und, wenn nötig, die Staatsanwaltschaft einschaltet.

Helfen Sie uns sicherzustellen, dass die gezahlten Beiträge in vollem Umfang den Versicherten zugute kommen und dass die Versichertengemeinschaft nicht unnötig durch das Fehlverhalten Einzelner belastet wird.



So können Sie uns helfen:

Bei der Erfüllung dieser Aufgabe sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Bitte informieren Sie uns, wenn Ihnen konkrete Hinweise vorliegen. Ihre Eingaben werden streng vertraulich behandelt und können auch anonym eingereicht werden. Bitte bedenken Sie, dass anonyme Hinweise oft Fragen offen lassen. Je ausführlicher und konkreter Sie uns den Sachverhalt schildern, umso effizienter können wir dem Hinweis nachgehen.

Ansprechpartnerin

Sabine Stamm

Postfach 19 05 40, 42705 Solingen

Tel. 0212 2262-103

Fax: 0212 2262-409

E-Mail: sabine.stamm@bkk-bergisch-land.de



Wenn Stress in völliger Erschöpfung endet

BURNOUT

Lange Zeit galt Burn-Out als typische «Managerkrankheit».

Inzwischen bezeichnen Experten Burn-Out als Massenphänomen unserer modernen Welt.

«Ausbrennen» ist nicht ein plötzlich auftretender Zustand, sondern ein langsam verlaufender Prozess. Es gilt, erste Anzeichen zu erkennen und gegenzusteuern, bevor im fortgeschrittenen Stadium professionelle Hilfe unerlässlich wird.

(fk) Wer kennt nicht die Gefühle von Druck, Stress und Überforderung. Solange ein gesunder Ausgleich in Form von Entspannung, Erholung und Lebensfreude stattfindet, sind belastende Situationen in Beruf, Alltag und Familie nicht ernsthaft bedrohlich. Schwierig wird es aber, wenn wir nicht mehr abschalten können, wenn dauerhafte Überlastung, ständiger Leistungsdruck, Angst um den Arbeitsplatz oder Versagens- und Existenzängste uns «ausgebrannt» zurück lassen. Burn-Out ist ein Phänomen unserer Zeit. Als eigene Krankheit noch nicht wirklich anerkannt und definiert, ist heute bereits jeder zehnte Arbeitnehmer «ausgebrannt» und damit nur noch bedingt oder überhaupt nicht mehr arbeitsfähig.

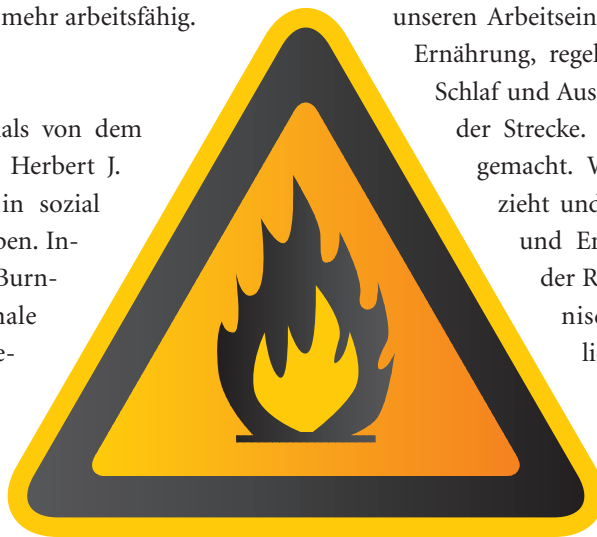
Gestörtes Gleichgewicht

1974 wurde Burn-Out erstmals von dem New Yorker Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberg bei Menschen in sozial arbeitenden Berufen beschrieben. Inzwischen lassen sich typische Burn-Out-Merkmale wie emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung (Verlust des Gefühls für die eigene Person) und Reduzierung der Leistungsfähigkeit sowohl in allen Berufsgruppen als auch bei Hausfrauen und sogar bei Kindern feststellen. Besonders betroffen sind ehrgeizige, motivierte Menschen, die einen hohen Anspruch an sich selbst stellen und möglichst alles perfekt machen wollen. In unserer schnelllebigen, technisierten Welt geht die Balance zwischen äußeren Anforderungen und persönlichem Einsatz zunehmend verloren. Wer in seinem Berufs- und/oder Privatleben über lange Zeit mehr gibt, als er bekommt, läuft Gefahr auszubrennen.

Zunehmende Unsicherheiten in unserer Gesellschaft und Angst vor Arbeitsplatzverlust verstärken den äußeren und inneren Druck. Burn-Out ist aber nicht ein plötzlich eintretender Zustand, sondern das Endstadium eines langsam über viele Stadien verlaufenen Prozesses. Am Anfang steht die neue Aufgabe, die Herausforderung, der wir mit Einsatz begegnen. Steigen die Anforderungen durch wachsenden Erfolg oder durch Ausbleiben des erhofften Erfolgs, erhöhen wir in der Regel den Einsatz. Unmerklich vernachlässigen wir meist bereits in dieser Situation private Belange und persönliche Bedürfnisse.

Statt einen Gang zurück zu schalten, setzen wir unseren Arbeitseinsatz unvermittelt fort. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf und Ausgleich mit Freunden bleiben auf der Strecke. Der Einstieg zum Burn-Out ist gemacht. Wer jetzt nicht die Notbremse zieht und Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung sucht, übergeht in der Regel ernsthafte Symptome chronischer Müdigkeit und körperlicher Erschöpfung. Verleugnung der Überforderung, Ignorieren klarer körperlicher Signale, Zurückweisung positiver Beeinflussung durch Partner und Freundeskreis sowie Rückzug

und Isolation sind weitere Stadien des Burn-Out. Innere Leere, völlige Gleichgültigkeit, Depression, manchmal verbunden mit Selbstmordabsichten sind dann die Endstation. Hier angekommen braucht es unbedingt professionelle Hilfe seitens spezialisierter Ärzte oder Psychotherapeuten. In schweren Fällen ist eine mehrwöchige stationäre Behandlung unumgänglich. Zwar liegen bislang noch zu wenig Studien und Therapieansätze vor, als dass eine optimale Vorgehensweise beim Burn-Out-



Syndrom beschrieben werden könnte, aber Lösungsmöglichkeiten gibt es durchaus. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf stärken Körper und Geist. Wichtig ist für alle Betroffenen, dass sie lernen, Grenzen zu erkennen, zu ziehen und sie vor allem zu halten. Auch die Pflege von Freundschaften und sozialen Kontakten, die Wiederaufnahme eines Hobbys oder der Austausch in einer Selbsthilfegruppe (zum Beispiel www.ichkannsonichtarbeiten.net) trägt zur Heilung bei.

Deutliche Trennung

Besser als jede Form der Heilung ist natürlich, es gar nicht bis zur totalen Erschöpfung kommen zu lassen. Wer Stress und hohen Belastungen ausgesetzt ist, sollte spätestens bei Schlafstörungen, chronischen Müdigkeitssymptomen, vermehrt auftretenden Fehlern und Gefühlen der Kraftlosigkeit die Notbremse ziehen. Eine kritische Analyse der beruflichen und privaten Situation sollte Klarheit verschaffen, ob es sich um eine zeitlich begrenzte Stresssituation oder eine dauerhafte Überforderung handelt. Die deutliche Trennung zwischen Berufs- und Privatleben vermeidet das Fortschreiten körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Da beim Entstehen von Burn-Out subjektiv wahrgenommene Möglichkeiten fehlen, die Situation verändern zu können, sollten Burn-Out gefährdete Menschen wieder lernen, auf ihre persönlichen Bedürfnisse zu hören und diese mindestens so wichtig wie die Arbeit zu nehmen.

Analysen und Maßnahmen, die weiterhelfen:

- › **Überprüfung** zwanghafter und selbstüberfordernder Denk- und Verhaltensmuster
- › Bestimmung des Punktes, an dem Leistungswunsch in **Zwang** umschlägt
- › **Weitergabe** von Aufgaben und Verantwortung
- › Täglich ein **realistisches Arbeitspensum** setzen und nach Abarbeitung wirklich aufhören zu arbeiten
- › Klärung, wo **Ängste** bestehen, gegebenenfalls Hilfe in Anspruch nehmen
- › Auf **regelmäßige Mahlzeiten** und gesunde Nahrung achten, statt nur etwas zwischendurch zu essen
- › Sich verwöhnen
- › **Humor** zurückgewinnen
- › Hobbys, Bekanntschaften und natürlich die eigene Partnerschaft pflegen
- › Regelmäßig und ausreichend **schlafen**
- › Zeit für Gespräche und **Selbstreflexionen** nehmen



Unser Extra

Auf unserer Homepage können Sie testen, ob Sie gefährdet sind, ein «Burn-Out» zu erleiden.
www.bkk-bergisch-land.de

Burn-Out – Frauen zunehmend betroffen

Frauen sind im Alltag immer höheren Anforderungen ausgesetzt. Kinder, Haushalt, Beziehung und in vielen Fällen auch noch den Beruf unter einen Hut zu bekommen, ist ein Kraftakt. Da Frauen dazu neigen, ihre Aufgaben pflichtbewusst, engagiert und aufopferungsvoll zu erfüllen, sind sie besonders gefährdet «auszubrennen». Herbert Freudenberger und Gail North beschreiben in ihrem Buch «Burn-Out bei Frauen» wie sich Symptome von innerer Erschöpfung, extremer Anspannung und Depression erkennen und überwinden lassen. Ein eigenes Kapitel widmen die Autoren dem Aspekt von Burn-Out in Beziehungen.

«**Burn-Out bei Frauen**», Herbert Freudenberger/
Gail North, ISBN 3-5961-2272-4, Fischer, EUR 9,95

Gestresste Kinder

Statt unbeschwert zu spielen, haben viele Kinder eine komplett verplante Freizeit. Als Phänomen unserer Zeit weisen immer mehr Kinder typische Anzeichen eines Burn-Out auf. Sie zeigen sich passiv im Alltag oder sind unruhig, gereizt und aggressiv.

Ein Buch zum Thema: «**Stress bei Kindern. Und was wir dagegen tun können**» von Ylva Ellneby, ISBN 3-8953-0069-1, BEUST, EUR 17,90



Auf Wunsch senden wir Ihnen gern die Ergebnisse des Expertenchats von Lebenshilfe Online zum Thema «Burn-Out» zu.
Redaktion informiert! Tel.: 0212 2262-140
redaktion@bkk-bergisch-land.de

Nährstoffbedarf bei Medikamenteneinnahme

(fk) Neben den nützlichen Wirkungen können Medikamente auch hemmenden Einfluss auf den Appetit haben und die Verträglichkeit des Essens mindern. Die regelmäßige Einnahme bestimmter Medikamente kann auch den Nährstoffbedarf erhöhen, indem zum Beispiel die Verwertung der Nahrungsinhalte vermindert oder deren Ausscheidung beschleunigt wird. Der Arzt sollte stets zu Nebenwirkungen und besonderem Ernährungsverhalten befragt werden.

Quelle: aid infodienst
Verbraucherschutz Ernährung,
Landwirtschaft e. V. Bonn

Buchtipp

(fk) Wer kennt es nicht, das Teilchen, die Süßigkeiten mittags im Büro, statt gesunder Kost. Auf dem Schreibtisch türmt sich die Arbeit, die fünfte Tasse Kaffee macht nicht mehr wirklich fit. Das Buch «Richtig essen im Job» zeigt, dass es auch anders geht. Kompakt und übersichtlich beschreibt die Autorin die häufigsten Fehler in punkto Essen. Die von ihr aufgeführten praxisnahen und erprobten Tipps für ein richtiges Ernährungsmanagement zeigen, wie es geht – damit Schlappheit am Arbeitsplatz der Vergangenheit angehört.

«Richtig essen im Job»
96 Seiten, Südwest Verlag,
ISBN 3-517-06928-0
Preis: 10,95 Euro



(fk) Crosstrainer, Climber, Laufband, Rad- und Ruderergometer, Skilanglauftrainer, Stepper und Walker.

Auf welchem dieser Fitness-Geräte werden die meisten Kalorien verbraucht? Welches Gerät strengt am wenigsten an? Eine Arbeitsgruppe der Kölner Sporthochschule kam bei gleicher Herz-Kreislaufbelastung zu folgendem Ergebnis: Der Gesamtenergieverbrauch war auf dem Laufband am höchsten, auf dem Climber am niedrigsten.

Durchschnittlich verbrannten die Testpersonen auf dem Laufband 4,85 Kalorien pro Minute.

Am wenigst anstrengend wurde der Crosstrainer empfunden, die höchste Belastung wurde dem Fahrradergometer bescheinigt. Die häufigste Motivation, in ein Fitness-Studio zu gehen, ist die Gewichtsabnahme oder -stabilisierung.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

Milchprodukte – gut für den Darm

(fk) Milch und Milchprodukte gehören laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Ergänzung der pflanzlichen Lebensmittel täglich auf den Speiseplan. Mehr als drei Portionen pro Tag sollten es allerdings nicht sein. Dies entspricht in etwa 1/4 Liter Milch plus zwei Scheiben Käse. Oder einem 1/4 Liter Milch plus einer Portion Joghurt und einer Portion Quark. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt und Quark haben zudem den Vorteil, dass sie sehr leicht verdaulich sind und mit Ballaststoffen die Verdauung fördern, die Darmflora günstig beeinflussen und damit die Abwehrkraft steigern. Die Aufnahme des für die Knochen wertvollen Milchkalzi-ums wird durch Fruchtsäuren (aus Obst) gefördert. Kombinieren Sie beide Lebensmittel zum Beispiel in Form von Milchmischgetränken oder Quarkspeisen.

Für Menschen, die unter einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden, werden zunehmend laktosefreie Milchprodukte angeboten, bei denen der Milchzucker enzymatisch bereits aufgeschlossen ist.

«Als wir noch dünner waren, standen wir uns näher.» Georg Kreisler

Kundenmagazin «informiert!» im neuen Look

(pk) Viermal im Jahr erscheint es, das Kundenmagazin der BKK Bergisch Land. Unser Anspruch ist es, interessante Informationen, Meldungen und Berichte zu den Themen Versicherung, Gesundheit, Umwelt und Medizin unterhaltsam aufzubereiten.

Um das Magazin noch anspruchsvoller als bisher zu gestalten, arbeiten wir seit Jahresbeginn mit der Agentur Art Direction Marie Fenske aus Leichlingen zusammen. Auch hier bleiben wir unseren bergischen Unternehmen treu. Die «informiert!» erscheint mit dieser Ausgabe im neuen Look.

Leser erwarten ein Magazin, das sich vom «Einheitsbrei» der Kundenmagazine unterscheidet. Eine schwierige Aufgabe bei der Masse an Publikationen. Aber mit unserem Kundenmagazin «informiert!» liegen wir offensichtlich gar nicht so falsch. Jedenfalls freuen wir uns über das durchweg positive Echo und Lob der letzten zwei Jahre.

Auch sind wir stolz darauf, alle versicherungsrelevanten Inhalte sowie die Kinderseite redaktionell im eigenen Haus zu erstellen.

Bei den Medizin- und Gesundheitsthemen werden wir unterstützt von der freien Medizinerin und Autorin Frauke Kleist. Die diplomierte Sportwissenschaftlerin schreibt individuell für unser Magazin. Bei ihrer Arbeit ist ihr wichtig, Themen stets von neuen Seiten anzugehen und komplizierte Sachverhalte anschaulich darzustellen. Eine Herangehensweise, die

*Illustration aus dem Buch
«Das Schaf im Storchennest»
von Marie Fenske*

sie bereits als Mitarbeiterin der Hobbythek-Redaktion im WDR praktiziert hat. Ihre Serie «Faszination Körper» in unserem Magazin zeigt, wie spannend der menschliche Organismus sein kann.

Für eine optische Auffrischung des Magazins sorgt jetzt die Agentur Art Direction unter der Leitung von Frau Marie Fenske. «Wichtig ist uns, mit einer Agentur aus der Region zusammenzuarbeiten, die mit dem Bergischen Land vertraut ist», beschreibt Petra Koppenhagen aus der Redaktion der «informiert!».

Marie Fenske schreibt außerdem erfolgreich Kinderbücher und hält Lesungen für große und kleine Leser.

Art Direction Marie Fenske

Kirchstraße 53

42799 Leichlingen

marie.fenske@t-online.de



Arbeitslosenversicherung für pflegende Angehörige

Auch wer wegen der Pflege eines Angehörigen sein Arbeitsverhältnis aufgibt oder auf eine geringfügige Beschäftigung (Mini-Job) reduziert, kann sich ab Februar freiwillig gegen Arbeitslosigkeit versichern. Das ist – bei gleichen Leistungen und gleichen Anspruchsvoraussetzungen – billiger als für Selbstständige.

Die Interessenten müssen unmittelbar vor dem Beginn der Angehörigenpflege versicherungspflichtig in der Arbeitslosenversicherung gewesen sein und in den 24 Monaten vor Beginn ihrer Selbstständigkeit mindestens zwölf versicherungspflichtige Monate (in der Regel sind das Beschäftigungsmonate) nachweisen können. Wer bereits vor dem 1. Februar 2006 einen Angehörigen gepflegt hat, kann sich noch bis Ende 2006 für die freiwillige Versicherung entscheiden. Die Pflegezeit zählt dann allerdings erst ab dem Tag der Antragstellung für die Versicherung. Wer künftig neu mit der Pflege eines Angehörigen beginnt, muss sich im ersten Pflege Monat festlegen. Wenn die Pflege beispielsweise im März 2006 beginnt, kann die freiwillige Arbeitslosenversicherung nur noch bis Ende März abgeschlossen werden.

Veröffentlichung des Vorstandsgebhalts der BKK Bergisch Land

Jahresgehalt 2005: 110.300 Euro

Altersvorsorge: 1.900 Euro

Keine weiteren Aufwendungen, keine Prämien, keine sonstigen variablen Bestandteile, kein Dienstwagen.

Ernährung nach den 5 Elementen

(pk) Die 5-Elemente-Küche basiert auf einer 5000 Jahre alten chinesischen Ernährungslehre.

Bereits damals wusste man um die Wirkung der einzelnen Lebensmittel auf den Organismus des Menschen.

Auch heute noch lohnt es, dieses Wissen bei der Ernährung anzuwenden.

Wie Feuer und Wasser

Die 5 Elemente entsprechen den Wandlungsphasen der Jahreszeiten. Jedes Element ist bestimmten Organen des Körpers zugeordnet. Die richtige Auswahl und Kombination der Lebensmittel kann den Körper kräftigen und gesund erhalten. Es gilt Yin und Yang als Gegensätzliches in Harmonie zu bringen. Dabei steht Yin für Kälte, Wasser, Passivität und Yang für Hitze, Feuer und Aktivität.

Sauer macht lustig?

Die Lebensmittel wirken in der Traditionellen Chinesischen Medizin über ihren Geschmack. Ein saurer Geschmack löst zum Beispiel die Spannung in der Leber und wirkt positiv auf negative Stimmungen und Emotionen (siehe Tabelle 1).

Das lässt nicht kalt

Lebensmittel haben eine thermische Wirkung auf den Organismus. Die thermische Wirkung von Pflanzen hängt sowohl vom Klima und der Jahreszeit, als auch von der Anbaumethode ab. Obst aus heißen Ländern wirkt kühlend und befeuchtend. Pflanzen, die langsam und natürlich heranwachsen haben eine erwärmende Wirkung. Wie viel Kraft und Energie eine Speise bietet, hängt aber auch von ihrer Zubereitung ab. Außerdem spielt die

Jahreszeit und die individuelle Konstitution des Menschen eine wichtige Rolle in der Diätetik. So ist der quirlige, temperamentvolle Mensch ein Yangtyp mit viel Energie. Kühlende Speisen wirken auf ihn harmonisierend. Der introvertierte und leicht frierende Yangtyp benötigt wärmende Speisen, die ihm Kraft und Wärme zuführen.

Durch den Kochvorgang wird den Speisen Energie zugeführt, die sie dann an den Körper abgeben. Rohkost und Obst wirken kühlend auf den Organismus und sind gerade im Sommer optimal, da sie Hitze kühlen können. Denken Sie an eine Wassermelone im Sommerurlaub (siehe Tabelle 2).

Alles in Harmonie

Eine ausgewogene Ernährung, die ganzheitliche Harmonie bringt, enthält immer alle 5 Elemente. Als Einstieg in die 5-Elemente-Küche empfehlen wir Ihnen eine 5-Elemente-Suppe. Sie gleicht alle Funktionskreise aus und wirkt harmonisch auf Milz und Magen – unsere Mitte. So fühlen Sie sich ganz in ihrem Element.

Wir danken Frau Doris Hengesbach von der Gesundheitspraxis Hilden für die freundliche Unterstützung. Frau Hengesbach ist Diätassistentin, Diätküchenleiterin und hat sich in chinesischer Diätetik weitergebildet.

Unser Extra

Den Kurs «Bewusste und genussvolle Ernährung» in der Gesundheitspraxis Hilden, in Wuppertal oder Solingen können wir mit bis zu 150,- Euro im Kalenderjahr unterstützen. Sprechen Sie uns an: Team Prävention, Tel.: 0212 2262-350

Gesundheitspraxis Hilden, Ansprechpartnerin: Frau Doris Hengesbach, Tel.: 02103 909591, E-Mail: gesundheitspraxis-hilden@t-online.de, www.gesundheitspraxis-hilden.de

Element	Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
Farbe	blau	grün	rot	gelb	weiß
Geschmack	salzig	sauer	bitter	süß	scharf
Funktionskreis	Niere, Blase	Leber, Galle	Herz, Dünndarm	Milz, Magen	Lunge, Dickdarm
Lebensmittel	z. B. Bohnen, Hülsenfrüchte, Fisch	z. B. Äpfel, sauer eingelegtes Gemüse	z. B. rote Beete, bittere Kräuter, Ziegenkäse	z. B. Getreide, Nüsse, Öle, natürliche Süßungsmittel	z. B. Ingwer, Zwiebel, Merrettich

Die thermische Wirkung der Lebensmittel

Lebensmittel	kalt	erfrischend	neutral	warm	heiß
	Tomate, Gurke, Banane, Kiwi, Ananas, Joghurt, Mineralwasser	Gemüse, Salate, einheimische Früchte, Kräutertees	Karotten, Bohnen, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse, Rindfleisch, Getreide	getrocknete Kräuter, Gewürze, Fisch, Huhn, einige Gemüse	Lamm, scharfe Gewürze
Wirkung	Winter: Kältegefühl, Ausgleich bei hitzigen Typen	Sommer: Vorbeugend vor Trockenheit, Winter: kann zu Wärmemangel führen	Quelle für Energie, Schutz vor Energieverlust, harmonisierend	Wärmegefühl	Schutz vor innerer Kälte

man nehme:
Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer

Rezept

Fenchel-Möhren-Kartoffel-Suppe

Den Fenchel mit Strunk halbieren, waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren putzen, Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Einen großen Topf mit Deckel auf mittlerer Hitze erwärmen, die Butter hinein geben und das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffeln einfüllen. Mit Pfeffer und Piment würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Mit Wasser auffüllen und alles 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft würzen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Petersilie klein schneiden und mit dem Rohrzucker in die Suppe rühren. Mit Basilikumblättchen garnieren.

Wirkung:

- stärkt die Mitte (Erd-Element)
- Wunderbare, ausgleichende und beruhigende Wirkung auf Milz und Magen

«Das mit der Faust auf den Tisch schlagen nimmt ab, wenn er gedeckt ist.»
Peter Maiwald

www.bkk-bergisch-land.de

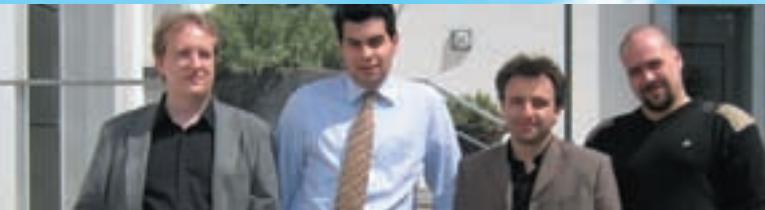
jetzt barrierefrei und noch komfortabler



Für alle Nutzer ist die neue Homepage noch komfortabler und informativer. Eine Suchfunktion erleichtert die Navigation. Besonders stolz sind wir darauf, nun auch Menschen mit Behinderungen den Zugang ohne Hürden zu erleichtern.

(pk) In Zukunft wird der barrierefreie Internetauftritt für öffentliche Stellen Pflicht. Wir haben uns dieser Aufgabe schon jetzt gestellt.

Die Solinger Werbeagentur 3-iQ hat den Auftritt für uns entwickelt.



«Die Entwicklung dieses Internetauftritts war eine unserer größten Herausforderungen, die uns so manche Nachtschicht beschert hat», so Sascha Rizzello, Geschäftsführer von 3-iQ, «es mussten nicht nur die Wünsche des Kunden, sondern auch die Bedürfnisse und Barrieren z.B. von

Abb. von links nach rechts: Frank Hübsch, Sascha Rizzello, Carlo Antonakis, Oliver Rizzello

Die Werbeagentur 3-iQ, gegründet 2001, entwickelte den neuen barrierefreien Internetauftritt der BKK Bergisch Land.

Schwerpunkte: Webdesign, Online Shopsysteme, eMarketing

blinden, sehschwachen oder motorisch eingeschränkten Besuchern berücksichtigt werden. Trotzdem ist es uns gelungen, das neue Corporate Design so umzusetzen, dass das Erscheinungsbild frisch und ansprechend ist und im Einklang mit den Richtlinien für barrierefreies Webdesign steht. Der Internetauftritt wurde auf ein Content Management System (Typo3) aufgesetzt, was den Redakteuren der BERGISCHEN KRANKENKASSE die selbständige Pflege und Aktualisierung von Informationen ermöglicht.»

Eingeweiht wurde die neue Homepage im März von der Solinger Bürgermeisterin Ulla Feldhaus, die es positiv fand, dass Solinger Unternehmen wie die BKK Bergisch Land mit gutem Beispiel voran gehen und schon heute eine Tugend aus den zukünftigen Pflichten machen. Auch Vertreter von Behindertenorganisationen und Selbsthilfegruppen konnten vor Ort die einfache und hürdenfreie Navigation testen.

Werbeagentur 3-iQ, Alte Str. 3, 42719 Solingen
Tel. 0212 3808 97-00, info@3-iQ.de, www.3-iQ.de

Qualitätsberichte der Krankenhäuser

Bei anstehenden Operationen können Patienten sich nun selbst umfassend über das gewünschte Krankenhaus informieren. Bisher war man in dieser Situation auf die Empfehlungen des Haus- oder Facharztes angewiesen.

(pk) Die Einrichtungen veröffentlichen Qualitätsberichte, die für mehr Transparenz in der Krankenhausversorgung sorgen. Diese Berichte sind auch für den medizinischen Laien verständlich geschrieben. Lateinische Fachbegriffe werden in eine verständliche Sprache übersetzt. Alle Qualitätsberichte haben den gleichen Aufbau um Vergleiche zu ermöglichen. Je häufiger eine Klinik einen operativen Eingriff vornimmt, desto größer ist die Erfahrung in diesem Gebiet. Auch der Qualifizierungsstand des Personals lässt Rückschlüsse zu.

Sie finden folgende Informationen:

- › Angaben über Versorgungsschwerpunkte, Bettenzahl, Qualifizierungsstand des Personals, ambulante Therapieangebote, apparative Ausstattung, zusätzliche Angebote
- › Auflistung der 30 häufigsten Diagnosen
- › Auflistung der 30 häufigsten chirurgischen Eingriffe
- › Angaben über die Dokumentationsrate durch externe Qualitätssicherung
- › Angaben über das Qualitätsmanagement und die Qualitätsphilosophie

Weitere Informationen

Die Qualitätsberichte im Internet: www.g-qb.de
Nähere Informationen zu der vergleichenden Qualitätssicherung: www.bqs-online.de



Lebenshilfe Online

Ausgewählte Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Experten-Chats:

27.06.06	20:00 – 21:30 h Hautkrebs – was tun, damit die Sonne nicht zur Gefahr wird?
25.07.06	20:00 – 21:30 h Impotenz und sexuelle Funktionsstörungen – eine Herausforderung
29.08.06	20:00 – 21:30 h Chronischer Schmerz – wenn der Schmerz nicht nachlässt
25.09.06	20:00 – 21:30 h Herz und Kreislauf – frühe Warnzeichen beachten und richtig behandeln
10.10.06	20:00 – 21:30 h Demenzerkrankungen – wenn das Denken schwer fällt
31.10.06	20:00 – 21:30 h Zwangsstörungen – wenn Zwänge das Leben beherrschen
28.11.06	20:00 – 21:00 h Diabetes – Lebensqualität trotz chronischer Erkrankung
05.12.06	20:00 – 21:30 h AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten

Unser Angebot: Zu folgenden Experten-Chats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu: **Angststörungen, Rückenleiden, Essstörungen, Schlafstörungen, Psoriasis, Stressbewältigung, Psychosomatik, Burn-Out.** Einfach anfordern unter
Tel. 0212 2262-142 oder redaktion@bkk-bergisch-land.de



HIGH-TECH KOMMUNIKATION AUS DEM BERGISCHEN

IN NUR 20 JAHREN AVANCIERTE DER HÄNDLER VON FUNKGERÄTEN ZUM FÜHRENDEN HERSTELLER DIGITALER KOMMUNIKATIONSSYSTEME.

EIN PORTRÄT UNSERES FIRMIENKUNDEN RIEDEL COMMUNICATIONS

Ob beim Papstbesuch auf den Hügeln, ob beim Rockkonzert in den Backstagebereich oder in der Formel I in die Boxengasse – sie dürfen überall hin, die Mitarbeiter von Riedel Communications. Schließlich laufen weder Veranstaltungen, noch Rundfunkübertragungen ohne entsprechende Kommunikationstechnik im Hintergrund. «Unsere Technologie ist für die Zuschauer und Teilnehmer größtenteils unsichtbar, da sie hinter den Kulissen zum Einsatz kommt», so Andreas Hilmer, Leiter Marketing und Kommunikation bei Riedel Communications. «Ohne die entsprechende Kommunikationstechnik ist die Koordination von größeren Produktionen und Veranstaltungen im Rundfunk- oder Event-Bereich nicht denkbar. Schließlich müssen Hunderte von Mitarbeitern störungsfrei miteinander kommunizieren können.»

Das 1987 von Thomas Riedel in Wuppertal gegründete Unternehmen entwickelt, fertigt und vertreibt innovative Kommunikations- und Funklösungen für Kunden in aller Welt. Riedel Communications zählt zu den Entwicklungspionieren so genannter digitaler Audiomatrix-Systeme. Das sind Hochleistungssysteme zur gleichzeitigen Verwaltung und Verteilung von bis zu 1024 Kommunikationskanälen in einem Glasfasernetzwerk. Darüber hinaus vermietet das Unternehmen auch komplette Kommunikationslösungen sowie Audio- und Video-Übertragungssysteme, die weltweit zum Einsatz kommen.

Die Ausstattung sämtlicher Sportstätten der Olympischen Winterspiele 2006 in Turin zählt zu den größten von Riedel betreuten Veranstaltungen.

Mit Hauptsitz in Wuppertal beschäftigt die Riedel-Gruppe an sechs Standorten in Europa, Asien und Nordamerika mehr als 100 Mitarbeiter. Jüngst wurde eine

Niederlassung in Singapur eröffnet. Dabei begann alles ganz klein: Nach dem Abitur verdiente Firmenchef Thomas Riedel sein Geld mit der Organisation von Veranstaltungen. Im Rahmen einer dieser Veranstaltungen galt es, die Parkplätze zu überwachen. Dazu wurden Funkgeräte benötigt. «Die Funkgeräte von Motorola sahen cool aus. Allerdings konnte man sie nicht kaufen», beschreibt Riedel die Situation damals. So kontaktierte der Jungunternehmer einen Motorola-Vertreter und ließ sich von diesem überreden, Motorola-Vertriebspartner zu werden. Der frischgebackene Funkgeräthändler verpasste den Geräten in Bastelarbeit einen Kopfhörer, so dass die Hände beim Sprechen frei bleiben konnten. Das erste Riedel-Produkt war geboren – und der Unternehmer kam schnell mit dem damals aufstrebenden Privatsender RTL ins Geschäft. Seinen Erfolg führt der Selfmademan Riedel auf zwei Gründe zurück: «Erstens ein angeborenes Verkaufstalent und zweitens die richtige Idee in einer Marktnische.»

Knapp 20 Jahre nach Gründung hat sich Riedel Communications im internationalen Rundfunk- und Eventmarkt längst durchgesetzt und gilt als weltweit technisch führend. Olympische Spiele, Fußball Weltmeisterschaften, Formel I, Red Bull Air Race World Series – kaum ein sportliches Großereignis, das nicht unter Beteiligung von Riedel und seinen Mitarbeitern stattfindet. Aber nicht nur das, auch Bühnen wie das Burgtheater Wien und die weltberühmte Oper in Sydney setzen auf Wuppertaler Technik. Selbst die US-Navy gehört zum Kundenkreis und nutzt die Riedel Technik zur Sicherung von Hafenanlagen. Anforderung der Navy an die Technik: Die Anlagen müssen abhörsicher, ausfallsicher und 100 % zuverlässig sein. Und das sind die Intercom-Systeme von Riedel.

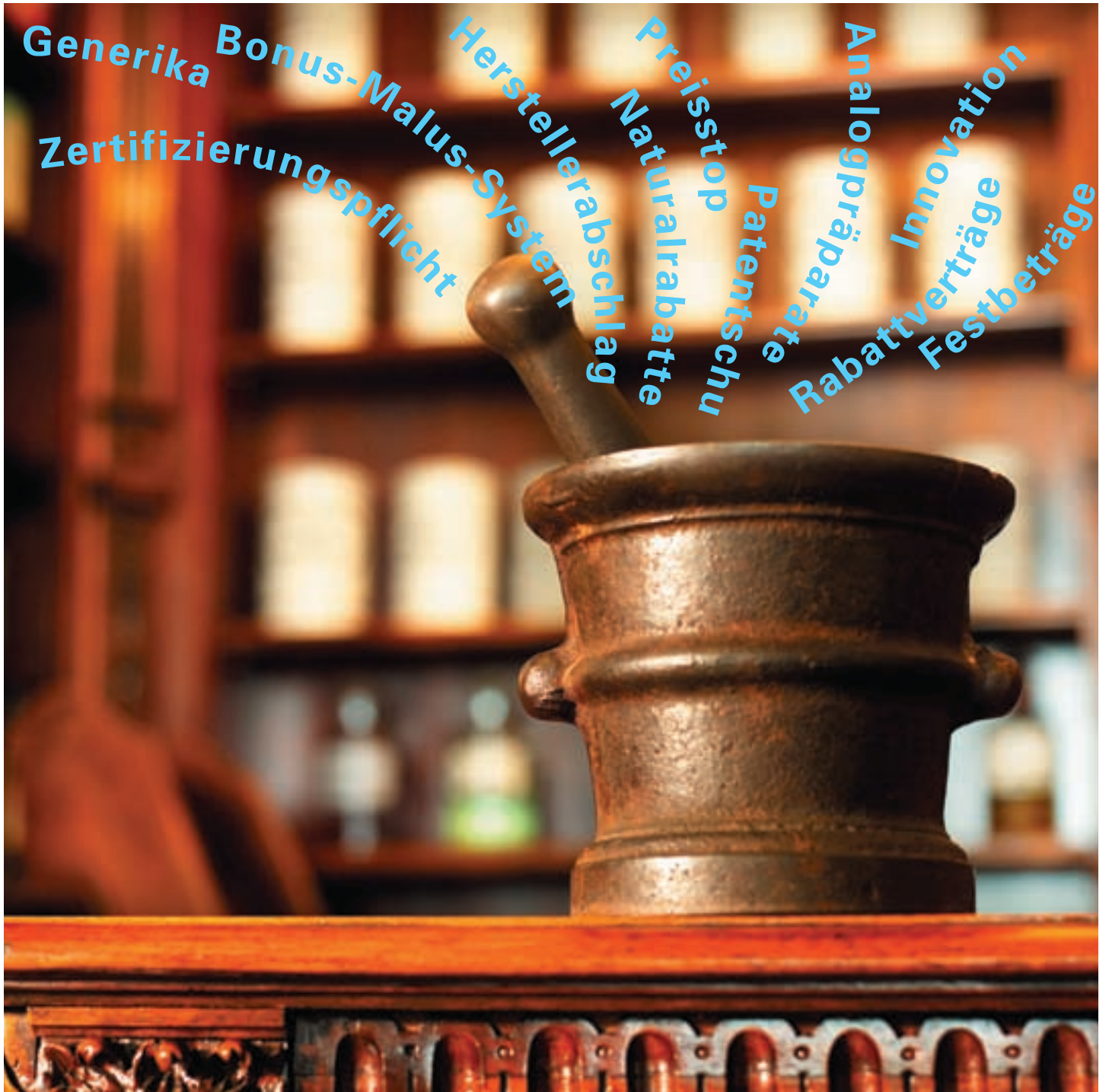
MEHR UNTER WWW.RIEDEL.NET





Neues Gesetz für Arzneimittel in Kraft

Arzneimittelversorgungs-Wirtschaftlichkeitsgesetz (kurz AVWG) heißt das neue Gesetz, dass ab Mai dieses Jahres die Kostenentwicklung bei Arzneimitteln bremsen und Anreize für mehr Wirtschaftlichkeit schaffen soll.



(pk) Die Arzneimittelausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung sind in der Vergangenheit stark gestiegen. Das AVWG ist die Antwort des Gesetzgebers auf dieses Problem. Ärzte und Krankenhäuser sollen stärker in die Pflicht genommen werden, wirtschaftlich zu handeln. Nach Möglichkeit sollen preiswertere Medikamente verordnet werden, sofern dies ohne Qualitätsverlust möglich ist. Auch Krankenhäuser sind nun

gehalten, wirtschaftlich zu handeln. Durch die Abgabe kostenloser Arzneimittelpackungen (Naturalrabatte) wurden Patienten häufig auf teurere Medikamente eingestellt. Die Verunsicherung unter den Patienten ist groß. Viele Fragen ergeben sich.

Die wichtigsten Begriffe und Regelungen des AVWG haben wir Ihnen auf einen Blick zusammengestellt:

Naturalrabatte

Arzneimittel, die Hersteller und Großhändler an Apotheken vergeben, damit ihr Produkt bei den Apotheken bevorzugt wird. Rabatte an Apotheken werden durch das AVWG unterbunden. Die Rabatte sollen den Versicherten zugute kommen (s. Herstellerabschlag).

Herstellerabschlag

Pharmazeutische Unternehmen können ihre Preise in Deutschland frei bestimmen. Die Pharmaunternehmen müssen den Krankenkassen einen Herstellerabschlag in Höhe von 6 % auf den Herstellerabgabepreis einräumen.

Preisstopp

Preise für alle Arzneimittel werden eingefroren, die zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnet werden. Der Preisstopp ist auf 2 Jahre begrenzt.

Generika

Arzneimittel, deren Patentschutz ausgelaufen ist, können auch von anderen Firmen produziert und unter einem anderen Namen vermarktet werden (Nachahmerprodukt). Auf Generika wird ein Herstellerabschlag in Höhe von 10% zugunsten der gesetzlichen Krankenkassen erhoben.

Zertifizierungspflicht für Praxissoftware

Der Wettbewerb auf dem Generika-Markt wird gestärkt durch die Verhinderung manipulativer Werbeblendungen.

Patentschutz

Für neu entwickelte Arzneimittel kann vom Hersteller Patentschutz beantragt werden. Die Patentlaufzeit beträgt 20 Jahre ab Anmeldung. In dieser Zeit kann der Hersteller das Produkt exklusiv vertreiben und den Verkaufspreis bestimmen. Er deckt damit Forschungs- und Entwicklungskosten und erzielt Gewinn. Generika sind in dieser Zeit nicht erlaubt. Arzneimittel, die als Innovation patentiert werden und eine therapeutische Verbesserung, auch wegen geringer Nebenwirkungen, bedeuten, werden nicht in die Festbetragsregelung einbezogen.

Innovation

Arzneimittel-Innovationen, die aus wissenschaftlicher Sicht den Therapieerfolg verbessern, will der Gesetzgeber unterstützen, um den Pharmastandort Deutschland zu stärken. Diese Arzneimittel sind von der Festbetragsregelung ausgenommen.

Analogpräparate

Patentgeschützte Arzneimittel, die keinen erkennbaren therapeutischen Fortschritt gegenüber einem bestehenden Medikament bringen. Für Analogpräparate können Festbeträge gebildet werden.

Festbeträge

Viele Analogpräparate sind auf dem Markt mit gleicher Wirkung und teilweise identischer Zusammensetzung, deren Preise aber sehr unterschiedlich sind. Höchstbeträge für die Erstattung von Arzneimitteln sollen die Versichertengemeinschaft vor überhöhten Preisen schützen. Verordnet der Arzt ein Medikament, das über dem Festbetrag liegt, muss der Patient die Differenz zusätzlich zur gesetzlichen Zuzahlung entrichten. Dies gilt auch bei einer Befreiung vom Eigenanteil. Der Arzt ist verpflichtet, den Patienten vorher darüber zu informieren.

Bonus-Malus-System

Verordnen Ärzte ohne medizinischen Grund überdurchschnittlich oft teurere Medikamente, müssen sie an die Krankenkassen einen finanziellen Ausgleich (Malus) zahlen. Wenn preisgünstiger verordnet wird erhalten die Kassenärztlichen Vereinigungen einen Bonus. Durch vertragliche Zielvereinbarungen zu den Durchschnittskosten pro Tagesdosis für Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen sollen Ärzte stärker in die Verantwortung zu mehr Wirtschaftlichkeit genommen werden.

Rabattverträge

Hersteller von Arzneimitteln sollen animiert werden, ihre Preise auf den Festbetrag zu senken. Durch Rabattverträge mit den Krankenkassen können sie ihre Marktchancen verbessern.

FÜR euch!

Basteltipp: Bunte Papierketten

Eine tolle Bastelidee, um ganz einfach schöne Halsketten herzustellen. Alles, was ihr dazu benötigt, habt ihr zu Hause: Bunte Fotos aus Zeitschriften oder Geschenkpapier, stabiles Garn, Stopfnadel, Klebstoff, Schere, Lineal, Stift.

So wird es gemacht:

Dreiecke wie auf der Zeichnung auf das Papier übertragen. Die lange Seite des Dreiecks sollte 15 cm lang sein, die kurze Seite 1,5 cm. Dann die Dreiecke ausschneiden und von der breiteren Seite an zur Spitze eng aufrollen. Die Spitze mit Klebstoff fixieren. Jetzt habt ihr eure erste «Perle» hergestellt. Je nachdem, wie lang eure Kette werden soll, fertigt ihr «Perlen» an. Nun müssen die Perlen nur noch mit Hilfe der Stopfnadel auf das Garn aufgefädelt werden. Dabei muss die Kette so lang sein, dass sie noch über den Kopf passt. Die Enden des Garns miteinander verknöten, und schon ist die Kette fertig.



Zum Schulranzen: Wie schwer darf der Schulranzen sein? Im Grundschulalter sind eure Knochen noch sehr weich und (ver)formbar. Außerdem haben eure Muskeln noch nicht so viel Kraft wie bei älteren Kindern. Deshalb sollte euer Schulranzen nicht zu schwer sein. Sollte er doch zu schwer sein, könnt ihr in der Schule fragen, welche Schulbücher oder Hefte ihr dort lassen könnt.

dein Gewicht (kg)



- 20 ... 2,4
- 23 ... 2,8
- 25 ... 3,0
- 28 ... 3,4
- 30 ... 3,6
- 33 ... 4,0
- 35 ... 4,2
- 38 ... 4,6
- 40 ... 4,8

← Gewicht Schulranzen (kg)

Im Internet findet ihr Testberichte und Empfehlungen zum Thema

www.stiftung-warentest.de/online/kinder_familie/test/

www.swr.de/infomarkt/archiv/2003/05/13/printbeitrag3.html

www.zdf.de/ZDFde/inhalt/

Schülerwitze:

Lehrer: Es gibt Millimeter.

Lehrer: Was ist flüssiger als flüssige Schüler: Die Schule. Die ist hässlich überflüssig.

wer weiß es?

1. Woher kommt der Begriff «Tinte»?



Der Begriff «Tinte» wurde von dem lateinischen «tincta aqua», übersetzt «gefärbtes Wasser» abgeleitet.

2. Warum spricht man von einer «Eselsbrücke» um sich etwas besser merken zu können?

Esel weigern sich normalerweise beharrlich, auch kleinste Wasserläufe zu durchwaten. Daher baute man oft kleine Brücken, um mit den Lasttieren doch ans Ziel zu kommen.

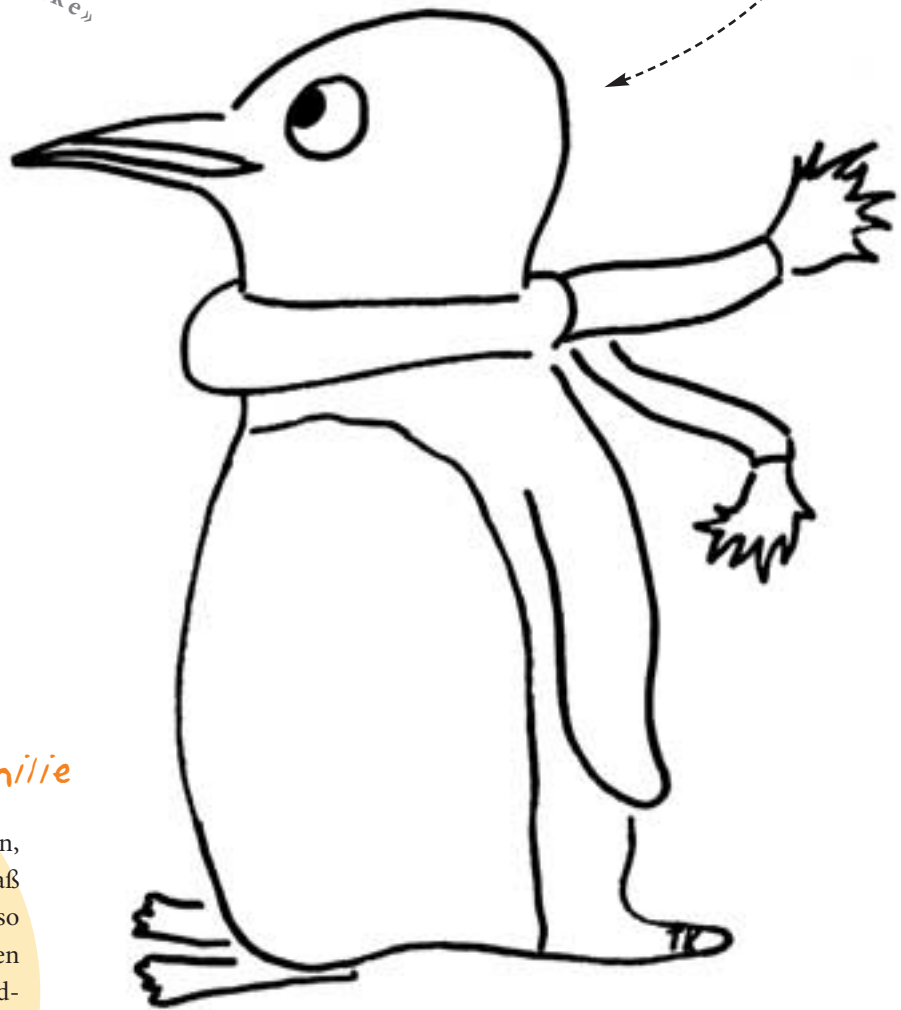
3. Welche Sprache wird auf der Welt am häufigsten gesprochen?

Mandarin-Chinesisch wird von 885 Mio. Menschen gesprochen, Englisch (322 Mio.), Deutsch (98 Mio.)

Wer malt das schönste Bild?

Schickt uns den ausgemalten «Bergi».

Das schönste Bild wird prämiert. Zu gewinnen sind zwei Freikarten für den Wuppertaler Zoo. Das fertige Bild bitte ausschneiden und an die BKK Bergisch Land – DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen senden.



Der SUPER-FREIZEIT-FERIEN-SPASS für die ganze Familie

Für alle, die in den Ferien zu Hause bleiben, bietet das Tiki-Kinderland Spiel und Spaß auf 3500 m². Auch wenn das Wetter nicht so mitspielt, könnt ihr in der Indoorhalle den Leuchtturm erklettern, in der Lagune paddeln, Seeräuber spielen, bowlen und vieles mehr. Besondere Attraktion sind die Quads – Motorräder mit vier Reifen – mit denen ihr Rennen veranstalten könnt. Auch für eure kleineren Geschwister ist gesorgt auf der Babyinsel. Nach so viel Spaß und Abenteuer verwöhnt euch die Bamboo-Bar mit leckerem Essen und Getränken.

Unser Extra:
Bitte Gutschein ausschneiden und mit der Krankenversicherungskarte an der Kasse vorlegen.

MIT ZWEI KINDERN HABEN ZWEI ERWACHSENE FREIEN EINTRITT.

DER FAMILIEN-HIT IN SOLINGEN

TIKI KINDERLAND

GÜLTIG BIS 30.09.2006

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. bis Fr. 10 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr, Feiertage/Sonderreich 11 bis 19 Uhr

POSTFACH 19 05 40 42705 SOLINGEN • TEL. 0212 2100-60



Die BKK Bergisch Land ist auch vor Ort aktiv.

(pk) Im Rückblick haben viele interessante Begegnungen stattgefunden – ob in Firmen oder bei anderen Veranstaltungen. Wir möchten Ihnen einen kleinen Eindruck vermitteln. Bei Interesse kommen wir auch gerne in Ihr Unternehmen und planen gemeinsam mit Ihnen individuelle Aktionen oder beteiligen uns an interessanten Veranstaltungen.

Sprechen Sie uns an.

Wir strampeln uns fit!



Wer ist der Schnellste?



Information unter dem grünen Schirm

Gut im Gleichgewicht



Gesundheitstage

Besonders beliebt sind unsere Gesundheitstage, die wir direkt in den Unternehmen durchführen.

Die Mitarbeiter haben die Gelegenheit, verschiedene Gesundheitschecks durchführen zu lassen.

Wir erhalten viele positive Rückmeldungen von den Teilnehmern, die angeregt wurden, etwas für ihre Gesundheit zu tun. So haben viele ihre Ernährung umgestellt oder mit dem Sport begonnen.

Im Hause der Barmenia

Auch bei den Mitarbeitern der Barmenia war der Gesundheitstag im Juni vergangenen Jahres ein großer Erfolg. Die Station «Prävention Hautarzt» war so gut besucht, dass eine Fortsetzung im September folgte. Besonders stolz sind wir darauf, dass durch die Prävention einigen der wichtige Rat zur weiteren Behandlung durch den Hautarzt gegeben werden konnte, wodurch einer ernsteren Erkrankung vorgebeugt werden konnte. Herr Dr. Westkott, der betriebsärztliche Leiter der Wuppertaler Stadtwerke, führte Lungenfunktionstests durch und brachte mit viel Temperament «Leben in die Bude». Weitere Stationen gab es zu den Themen «Rücken und Prävention», «Ernährung» mit Körperfettanalyse, «Blutdruck» sowie Venen- und Rückenmuskulaturmessung. Abgerundet wurde das Programm durch das Mühlenfahrrad, auf dem das eigene Müsli erstrampelt werden konnte, und durch viel frisches Obst zum Mitnehmen.

0
2
1
2
2
6
2
-
0



«Erfolgsrezept:
Flach spielen, hoch gewinnen.»
Franz Beckenbauer

Im Hause der Sparkasse Wuppertal

Im Februar nutzten mehr als 400 Mitarbeiter die Gelegenheit zum kostenlosen Check-up. Renner des Tages waren der Hautarzt und die Messung der Rückenmuskulatur. Umfangreiche Tipps mit anschließendem Kursangebot gab unsere Ernährungsberaterin Frau Doris Hengesbach von der Gesundheitspraxis Hilden. In einem Ernährungsquiz konnte das Wissen über die Lebensmittel getestet werden. Leckere Kostproben und ein Menü im Kasino rundeten das Thema «Typgerechte Ernährung» ab (s. auch unseren Artikel zur 5-Elemente-Küche). Wer sich im Anschluss bewegen wollte, nutzte das Laufband. Unser Partner Laufsport Bunert hielt per Video den Bewegungsablauf fest und wertete diesen kompetent aus.

Für jede Menge Bewegung sorgte auch das Team «Fitness nach Reha», das speziell auf die richtige Balance in der Bewegung achtete und mit einem umfangreichen Kursangebot aufwartete.

Herr Dr. Frenzel vom betriebsärztlichen Dienst der Sparkasse nutzte zwar nicht das Laufband, geriet aber dennoch ins Schwitzen, da er wie am Fließband die Blutwerte ermittelte und auswertete. Wir bedanken uns ganz herzlich für seinen großartigen Einsatz.

Mini-Olympiade

Im Juli begleitete die BKK Bergisch Land die Mini-Olympiade der Sparkasse Wuppertal bei den Wasserfreunden Wuppertal. In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund

konnten die Teilnehmer einen Lactat-Test vornehmen lassen. In einem anschließenden Beratungsgespräch erhielten die Mitarbeiter wertvolle Tipps für Ihr weiteres Training. Schorle, Obst und Müsliriegel hielten die begeisterten Schwimmer bei Kräften.

Im Hause Qiagen in Hilden

Das Unternehmen Qiagen ist ein weltweit tätiges Unternehmen im Bereich der präanalytischen Forschung. Forscher und Biologen haben sich an zwei Gesundheitstagen im März zahlreichen Check-ups unterzogen. Ein abgerundetes Programm aus Fitness, Prävention, Wellness und Gesundheit stellte die BKK Bergisch Land in enger Zusammenarbeit mit dem betriebsärztlichen Dienst und dem hauseigenen Fitnesstrainer zusammen. Umfangreiche Informationen erhielten die Mitarbeiter auch bei den Vorträgen zu den Themen Work-Life-Balance, typgerechte Ernährung und Stressbewältigung.

Stadt Wuppertal

Anlässlich des Tages der Rückengesundheit im März erhielten die Mitarbeiter der Stadt Wuppertal kompetente Unterstützung und Informationen rund um den Rücken im Rathaus Barmen und Elberfeld. Zahlreiche Mitarbeiter nutzten die Gelegenheit, sich vom Rücken bis zu den Füßen testen zu lassen. Mit praktischen Übungen und Kursangeboten erhielten die Mitarbeiter spezielle Tipps zur Entlastung des Rückens am Arbeitsplatz. Hier berichtete auch der WDR.



Mini-WM

Am 28. Januar fand in den Wuppertaler Hako-Hallen die Mini WM der Vereine statt. 64 Jugendmannschaften mit insgesamt 300 aktiven Nachwuchsspielern spielten auf 3 Plätzen die Weltmeisterschaft aus.

Schirmherr des sportlichen Events ist Wuppertals Oberbürgermeister Peter Jung. Die BKK Bergisch Land war vor Ort: Insgesamt 1000 Zuschauer und 300 Aktive konnten sich an unserem Stand informieren, frisches Obst genießen und Spaß mit Fitness verbinden, per «EyeToy Kinetic», einem interaktiven elektronischen Fitnesstrainer.

Kurs: Bewusste und genussvolle Ernährung

Von März bis Mai konnten die Teilnehmer des Kurses praktisch und theoretisch alles Wichtige über eine gesunde Ernährung lernen. Gemeinsam mit unserer Ernährungsberaterin Frau Hengesbach stand ein gemeinsamer Besuch eines Supermarktes mit anschließender Verkostung auf dem Programm. Gesunde Ernährung fängt bereits bei der Auswahl der Lebensmittel an.

*Haben Sie auch Interesse?
In unserem Artikel zur 5-Elemente-Küche finden Sie nähere Informationen.*

Unsere Extras auf einen Blick

- › Attraktives Bonusprogramm
- › Akupunktur (Modellprojekt)
- › Private Zusatzversicherungen zu Sonderkonditionen bei der Barmenia
-  **› Hallo Baby – Spezialprogramm zur Vermeidung von Frühgeburten**
- › ViTep – Programm zur besseren Versorgung bei Hüft- und Knieerkrankungen
(die Wartezeit verkürzt sich von mehr als einem Jahr auf 8 Wochen)
- › Erweiterte Leistungen bei Haushaltshilfe
- › Gesundheitskurse (§ 20 SGB V) ohne Eigenbeteiligung
(Zuschuss von 150,00 Euro im Kalenderjahr)
- › Sonderkonditionen bei Fitnessanbietern
- › Qualifiziertes Gesundheitsprogramm mit Wellness
Aktiv-Woche – Wochenendprogramm
-  **› Wellfit – Wochenendprogramm**
- › Fit und Vital – Ambulante Vorsorgekur
-  **› Homöopathische Leistungen**
- › Sozialer Dienst
- › Lebenshilfe Online – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat
- › Beitragsrückerstattung für freiwillig Versicherte
- › Selbstbehalt für freiwillig Versicherte

Kooperationen – Kompetenzen verbinden sich

In den letzten Monaten konnten wir zahlreiche Partner gewinnen, um gemeinsam mit uns Mehrwerte für Sie als Kunde zu schaffen. Hier finden Sie eine Übersicht unserer Kooperationspartner. Das Angebot wird ständig erweitert. Weitere Informationen finden Sie unter:
www.bkk-bergisch-land.de/partner



- › **Solinger Sportbund**
- › **Eissporthalle Solingen** – vergünstigte Konditionen für Versicherte
- › **Barmenia Versicherung** – interessante Zusatzversicherungen zu günstigen Konditionen
- › **WMTV e. V.** – 30 verschiedene Sportangebote
- › **PIGDOG Consulting GbR** –
Raucherentwöhnung in 5 Stunden
- › **Fitness nach Reha** – Angebot von präventiven und fitnessorientierten Trainingskonzepten und Anbindung an die ambulante Reha.
- › **Ran Fitness Club Köln** –
Sondertarife mit bis zu 21% Rabatt pro Monat

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Frauke Kleist (fk), Petra Koppenhagen
(pk), Joachim Wichelhaus (jw)

Grafische Gestaltung

Art Direction Marie Fenske
Kirchstr. 53, 42799 Leichlingen
Tel. 02175 8958877
E-Mail: marie.fenske@t-online.de

Satz, Druckvorstufe:

Meike Range, Solingen

Fotos/Illustrationen:

S. 2/3, 5, 16: Thomas Philippi, Solingen
Titel, S. 9: Marie Fenske, Leichlingen
S. 10: Picture Press
S. 11: (Abb. «Erde»): Getty Images

Druck und Vertrieb:

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

Erscheinungsweise:

viermal jährlich

Redaktionsschluß:

23.06.2006

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.

Beitragssätze der Krankenkassen

(Stand: 23.06.2006)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen:	13,28 %
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn	13,02 %
Beitragssatz der BKK Bergisch Land	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 % 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

Internet: www.bkk-bergisch-land.de

**Wenn Sie
uns besuchen
möchten...**

Kundenzentren Solingen

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-403

Friedenstr. 106 – 108
42699 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-406

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
Telefon 0202 747479-0
Telefax 0202 747479-9

Öffnungszeiten

Montags, mittwochs bis freitags:
8:00 bis 16:00 Uhr
Dienstags: 8:00 bis 17:30 Uhr

**BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

**Wenn Sie nähere Infos
zur Mitgliedschaft haben
möchten...**

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft bei der BKK Bergisch Land oder haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN KRANKENKASSE profitieren möchten? Dann senden Sie uns einfach den unten stehenden Coupon zu. Sie erhalten dann ganz unverbindlich unser Infopaket.

E-Mail: info@bkk-bergisch-land.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert

freiwillig versichert

Anmerkungen / Fragen