

informiert!

Das Magazin der **BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE**

Sternenreise Zwischen Faszination und Traum

Bowle Ein trendiger Klassiker

Depression

Normaler Winterblues oder
krankhafte Verstimmung?

Erfolgsschlüssel Hohe Kundenzufriedenheit
bei der BERGISCHEN

Gesundheitsfonds
Ab 2009 zählen Service und Beratung

4. Quartal 2008 / Ausgabe 35

informiert!

Intern

Der Gesundheitsfonds –
Alle Änderungen auf einen Blick 4–5
Hohe Kundenzufriedenheit bei
der BERGISCHEN – TÜV bestätigt gute Note 14–16
Die Krankenversicherungskarte –
Richtiger Umgang spart Kosten 17
Impressum 23
Servicecoupon – Bestellen Sie einfach
und kostenlos unsere Broschüren 24
Mitglieder werben Mitglieder 24

Information

Gesetzliche Zuzahlung – Befreiung für 2009 12

Psychologie

Die Handschrift – was sie über uns verrät 10

Gesundheit

Depression – Krankheit mit vielen Gesichtern 8–9

Ernährung

Bowle –
Ein prickelnder Klassiker feiert seine Wiederkehr .. 20–21

Kinder

Weihnachten weltweit – Mit Gewinnspiel!
Wie feiern Kinder woanders? 18–19

Regional

Tipp im Bergischen –
Der Sternenhimmel zum Greifen nah 6–7



Extra Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.



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



Hilfe Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.



Links Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses standen erst seit einer Woche verlässliche Daten fest, um die monatlichen Einnahmen der BERGISCHEN im Jahr 2009 – oder besser gesagt: die Zuweisungen durch das Bundesversicherungsamt – abschätzen zu können. Die daraus resultierenden Berechnungen unseres Haushalts laufen zur Zeit noch auf Hochtouren. Dennoch möchte ich Sie bereits heute mit zwei verbindlichen und, wie ich finde, optimistischen Nachrichten auf das neue Jahr einstimmen.

Erste gute Nachricht: Keine Zusatzbeiträge 2009

Diese positive Zusicherung für Sie, liebe Kunden vorweg: Die BERGISCHE wird 2009 keinen Zusatzbeitrag von ihren Kunden erheben müssen. Unsere Haushaltssituation ist dermaßen gefestigt, dass wir (selbstverständlich in begrenztem Maße) auch eine wirtschaftliche Rezession in Deutschland – verbunden mit Beitragsausfällen für alle Krankenkassen – verkraften können. Damit gehören wir nicht zu den Krankenkassen, die zwar ohne Zusatzbeitrag 2009 starten, aber dann im Laufe der nächsten Monate einen solchen verlangen werden.

Wir können schon heute anhand der vorliegenden Informationen davon ausgehen, mit dem Schlussausgleich, der Ende 2010 für das Jahr 2009 gezahlt wird, sogar eine nicht unerhebliche Nachzahlung zu erhalten. Diese Zahlen ergeben sich aus veränderten Morbiditätsdaten der Jahre 2006 bis 2008 bei der BERGISCHEN sowie durch derzeit bundesweit noch bestehende Datenlücken bei den erfassten Krankheiten, die zu einer Aufwertung der Grundpauschalen im Schlussausgleich für 2009 führen werden. Hiervon werden dann »gesunde« Krankenkassen wie die BERGISCHE profitieren. Voraussetzung ist jedoch, dass das Bundesversicherungsamt in dieser Zeit nicht noch die Rahmenbedingungen zur Durchführung des Fonds sowie die Morbiditätsgewichtungen ändert.

Zweite gute Nachricht:

Erweiterte Angebote mit vielen Vorteilen

Dank der planbaren Basis der gleichbleibenden monatlichen Abschläge sind wir sogar in der glücklichen Lage, unser Leistungsspektrum zu erweitern und richtig attraktive und geldlich wertvolle Angebote zu offerieren – selbstverständlich ohne Mehrkosten für den Kunden. Diese sind in unseren Augen weit mehr wert als geringfügige Prämien, die ggf. monatlich ausgeschüttet werden könnten. An dieser Stelle möchte ich aber noch nicht zu viel vorwegnehmen, daher der Hinweis: Achten Sie bitte in den nächsten Wochen auf unsere Werbung. Ich möchte nur so viel verraten: Wir werden – neben Bewährtem wie z. B. Bonus oder Gesundheitsförderung – drei attraktive Leistungspakete unseren Kunden zusätzlich anbieten. Diese werden dann stetig erweitert und ausgebaut.

Der einheitliche Beitragssatz bedeutet ab 2009 für alle Krankenversicherten in Deutschland eine enorme persönliche Mehrbelastung. Verursacht wurde dies durch Geschenke der Politik an Ärzte und Krankenhäuser in Form von zugesagten Einnahmesteigerungen. Leider ist damit keine Verbesserung der Behandlungsqualität verbunden. Was wir brauchen, ist eine umfassende Systemveränderung im Gesundheitswesen mit mehr Gestaltungsmöglichkeiten für Krankenkassen und eine Abschaffung der Kollektivverträge und der Landesverbände der Krankenkassen. Die Politik sollte erkennen, dass sie es nicht mehr allen Beteiligten im Gesundheitswesen recht machen kann. Das können wir uns nicht mehr leisten. Auch unangenehme Entscheidungen müssen seitens der Regierenden getroffen und rechtsverbindlich umgesetzt werden. Die Abschaffung der Spitzenverbände der einzelnen Krankenkassenarten war nur ein erster richtiger und mutiger Schritt.

Ich wünsche Ihnen frohe und besinnliche Festtage. Vielleicht freuen Sie sich auch ein wenig über unsere Extraangebote im kommenden Jahr und ziehen Ihren persönlichen Nutzen hieraus. Das ist dann unser kleines nachträgliches Weihnachtsgeschenk an Sie.

Ihr
Joachim Wichelhaus

Der Gesundheitsfonds *»Für einen bestimmten Zweck*

angesammlter und verwalteter Vermögensbestand« – so die Definition eines Fonds

laut Finanzlexikon. Sogenannte Fondsmanager verfolgen damit den Zweck, das Vermögen Gewinn bringend anzulegen. Was bedeutet diese Begriffsbestimmung übertragen auf den Gesundheitsfonds, der am 1. Januar 2009 in Kraft treten wird?

(jg) Werfen wir einen kurzen Blick auf die aktuelle Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen: Diese finanzieren sich hauptsächlich aus den Beiträgen der Arbeitnehmer und ihrer Arbeitgeber. Die Beiträge richten sich bei Arbeitnehmern nach der Höhe des Bruttomonatseinkommens. Davon wird ein bestimmter Prozentsatz direkt vom Arbeitgeber, der die Hälfte der Beiträge trägt, an die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) abgeführt. Seit dem 1. Juli 2005 zahlen Arbeitnehmer zusätzlich einen gesetzlichen Sonderbeitrag von 0,9 %. Die Höhe des Beitragssatzes und damit die Höhe der Mitgliedsbeiträge kann jede Krankenkasse für sich selbst festlegen. Die BERGISCHE hat sich im Sinne einer stabilen Haushaltslage und einer Schuldenfreiheit für den Beitragssatz von 13,8 % entschieden. Mit diesen Beitragseinnahmen war ein vorausschauendes und wirtschaftliches Handeln bei gleichzeitig attraktivem Leistungsangebot möglich.

Mit der Einführung des Gesundheitsfonds wird die Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen völlig neu organisiert. Das Herzstück des Wettbewerbs unter den GKV – der individuelle Beitragssatz – wird wegfallen und durch den sogenannten Gesundheitsfonds ersetzt. Ab dem 1. Januar 2009 schreibt die Bundesregierung einen einheitlichen Beitragssatz von 15,5 % für alle gesetzlichen Krankenkassen vor. Wie bisher auch teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer den Mitgliedsbeitrag. Arbeitnehmer zahlen weiterhin einen Sonderbeitrag von 0,9 %, der in den 15,5 % bereits enthalten ist. Der einheitliche Beitragssatz liegt also tatsächlich bei 14,6 %. Für versicherungsfremde Leistungen, wie zum Beispiel Mutterchaftsgeld, zahlt der Bund mehrere Milliarden Euro aus Steuermitteln. Alles Geld fließt in den zentralen Sammeltopf – den Gesundheitsfonds.

Aus diesem Topf erhält zukünftig jede Krankenkasse pro Versicherten eine feste pauschale Zuweisung sowie ergänzende Zu- und Abschläge je nach Alter, Geschlecht und Krankheit ihrer Versicherten. Außerdem wurde ein komplizierter Verteilungsschlüssel entwickelt, der 80 schwerwiegende und kostenintensive chronische Krankheiten

berücksichtigt und durch den die Krankenkassen für kranke Versicherte mehr Geld bekommen sollen als für gesunde. Unter dem Namen »morbidityorientierter Risikostrukturausgleich« soll somit dem unterschiedlichen Versorgungsbedarf der Versicherten Rechnung getragen werden.

Der Morbidityorientierte Risikostrukturausgleich

Der Risikostrukturausgleich wurde 1994 vom Gesetzgeber mit dem Ziel eingeführt, die unterschiedlichen Versichertenstrukturen der einzelnen Krankenkassen zu berücksichtigen. Als finanzieller Ausgleichmechanismus sorgt er dafür, dass Krankenkassen mit einer »guten Risikostruktur« keine Nachteile gegenüber Krankenkassen mit einer »schlechten Risikostruktur« haben. Ab dem 1. Januar 2009 wird er durch den weiterentwickelten morbidityorientierten Risikostrukturausgleich (Morbi RSA) abgelöst. Bisher spielten für die Berechnung der Risikostruktur nur Alter und Geschlecht eine Rolle. Neu am Morbi RSA ist, dass jetzt auch die Häufigkeit von 80 definierten Krankheitsdiagnosen berücksichtigt wird.

An dieser Stelle übernimmt der Fonds von nun an im Gesundheitswesen die gleichen Aufgaben wie im Finanzwesen: Er sammelt und verwaltet die Einnahmen der gesetzlichen Krankenversicherungen für einen bestimmten Zweck. Anstelle eines Fondsmanagers ist hier das Bundesversicherungsamt im Auftrag der Bundesregierung für die Verwaltung verantwortlich. Einziger gravierender Unterschied: Die Gelder werden nicht Gewinn bringend angelegt, sondern lediglich umverteilt.

Zusatzbeitrag oder Prämienauszahlung

Reicht das über den Gesundheitsfonds zugewiesene Geld nicht aus, kann die Kasse von ihren Mitgliedern einen Zusatzbeitrag erheben. Damit die finanzielle Belastung nicht zu groß wird, gibt es eine sogenannte »Überfor-

derungsklausel«. Sie besagt, dass der eingezogene Zusatzbeitrag 1% des beitragspflichtigen Einkommens nicht übersteigen darf. Neu ist, dass die Versicherten diesen Zusatzbeitrag selber an ihre Krankenkasse überweisen müssen. Er wird nicht – wie der Sonderbeitrag von 0,9 % – automatisch vom Arbeitgeber und somit vom Bruttogehalt abgeführt.

Erzielen die Krankenkassen dagegen einen Überschuss aus den zugewiesenen Geldern, können sie ihren Versicherten auch eine Prämie auszahlen. Die Entscheidung ob oder wie hoch eine Prämie gezahlt wird, obliegt jeder Krankenkasse allein. Sie kann sich jedoch genauso gut dazu entschließen, das Geld in zusätzliche Leistungen zu investieren, um damit ihren Versicherten ein breiteres Spektrum anzubieten. Schließlich werden Leistung, Service und Beratung ab 2009 mehr denn je im Vordergrund stehen, wenn es keine preislichen Unterschiede mehr gibt.

Finanzierung bis Ende des Jahres 2008



Finanzierung ab dem 1. Januar 2009



Ausgezeichnete Beratung!

In punkto Beratung ist die BERGISCHE jetzt schon ausgezeichnet. In einer Studie des Marktforschungsinstituts Checkstone zur Beratungsqualität hat sich die BERGISCHE unter den »Top 5« der 100 mitgliederstärksten Krankenkassen in Deutschland platziert.

Auch die Servicequalität der BERGISCHEN wurde als »gut« bewertet. Mit der Note 2,0 bestätigte der TÜV die hervorragende Kundenorientierung und verlieh der BERGISCHEN das Zertifikat »TÜV-Service-tested«.

Alles zu den Ergebnissen der Kundenbefragung lesen Sie in diesem Heft ab Seite 14.





PLANETARIUM
★ **STELLARIUM ERKRATH** ★

Astronomie, Kultur, Unterhaltung, Kino und Ausflugsziel



★ *Hier wird längst nicht mehr nur das klassische Genre der astronomischen Wissenschaft bedient: Im Planetarium »Stellarium Erkrath« lautet das Erfolgsrezept »Edutainment«. Das heißt, Education (Bildung) und Entertainment (Unterhaltung) bestimmen seit der Wiedereröffnung im Mai diesen Jahres das neue Konzept, das dank modernster technischer Ausstattung erfolgreich umgesetzt wird.*

(ig) Der Wiedereröffnung vorausgegangen war ein Brand im Sommer 2007, bei dem aufgrund starker Rauchentwicklung der Projektor und die Kuppel des Planetariums beschädigt wurden. Da die Technik aus dem Jahr 1980 überholt war, entschloss man sich dank finanzieller Unterstützung von Sponsoren dazu, in neue Ausrüstung zu investieren. Das Planetarium erhielt ein digitales Projektionssystem, das bisher in NRW einzigartig ist und zu den modernsten Europas gehört. An Stelle des riesigen Projektors treten nun sechs Videoprojektoren, welche die Kuppel segmentweise ausleuchten (Fulldomevideo). Spezielle und hochkomplexe Software sorgt dafür, dass die Übergänge zwischen den einzelnen Bildern nahtlos projiziert werden und realistische Flug- und Bewegungseffekte für den Zuschauer erlebbar sind.

Doch die neue Technik ermöglicht nicht nur die Projektion eines Sternenhimmels. Es werden auch über die Astronomie und Wissenschaft hinaus Themen – von Kindermärchen über Musikshows bis zu Weihnachtsspecials für die ganze Familie – in der Kuppel dargestellt. Durch die Themenvielfalt und die moderne Präsentationstechnik wird es möglich, Menschen über alle Generationen hinweg in unbekannte Welten zu entführen. Hier kann jeder abtauchen, vom Alltag entspannen und sich für ca. 60 Minuten schwerelos fühlen.

Neben der Präsentation von »phantastischen« Programmen wird aber auch der Kultur- und Bildungsauftrag nicht vernachlässigt. Sehen die Veranstalter die bunten Shows doch eher als zeitgemäße Zugabe, während die Astronomie weiterhin das Hauptprogramm ausmacht. Mit vielfältigen Programmen werden die Zuschauer eingeladen, die Erde zu verlassen und andere Planeten zu besuchen. Neben den klassischen Streifzügen durch das Universum oder der Zeitreise über die Entstehung des Lebens, werden auch aktuelle Themen wie der Klimawandel aufgegriffen. Für alle Veranstaltungen gilt: Dank der neuen 360° Rundum-Perspektive wird der Sternenhimmel für Besucher greifbar wie nie zuvor.



Doch nicht nur mit der neuen Ausstattung grenzt sich das Planetarium »Stellarium Erkrath« von anderen Planetarien ab. Es wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass die unterschiedlichen Vorstellungen buchstäblich »gelebt« und nicht leblos abgespult werden wie aus der Konserve. So wird jedes Programm live vorgeführt und von einem Experten kommentiert. Mit dieser persönlichen Note schafft es das Planetarium, neben der reinen Wissensvermittlung auch ehrliches Interesse für die Astronomie zu wecken und nicht selten bei den Zuschauern den »Aha«-Effekt hervorzurufen.

Im ersten Halbjahr 2009 wird es ein neues Programm im Planetarium »Stellarium Erkrath« geben. Sie finden es im Internet unter www.snr.rp-online.

★ ★

Informationen: ★ ★

Sternwarte Neanderhöhe Hochdahl e.V.
Planetarium Stellarium Erkrath
 Im Bürgerhaus Hochdahl, Eingang West
 Sedentaler Straße 105, 40699 Erkrath-Hochdahl
 Telefon 02104 94766-6

Eintrittspreise:
 Kinder: 5 Euro
 Erwachsene: 7,50 Euro
 Familienkarte: 22 Euro
 (für bis zu 2 Erwachsene und 3 Kinder bis 16 Jahre)

Haben Sie auch einen besonderen Tipp im Bergischen, den Sie anderen Lesern geben möchten? Wir veröffentlichen ihn gerne an dieser Stelle. Schreiben Sie uns an BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder schicken uns eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de.



Niemand, nicht mal ein Kind, ist immer nur freudig gestimmt. Gefühle von Angst, Unsicherheit, Niedergeschlagenheit und Trauer gehören im Leben dazu. Was aber, wenn Resignation, Leere und Antriebslosigkeit dauerhaft vorherrschende Gefühle sind und der Alltag sich zu einer unüberwindlichen Hürde aufbaut?

Krankheit mit
vielen Gesichtern:

Depression.

(fk) Die Zahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, steigt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Depression gar als Krankheit des Jahrhunderts ein. Wie lassen sich vorübergehende Gefühle der Schwermut von behandlungsbedürftigen Depressionen unterscheiden? An welchem Punkt braucht es professionelle Hilfe? Und wie lässt sich der Depression vorbeugen? »Informiert!« sprach mit Dr. med. Susan Henke, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie aus Mülheim a. d. Ruhr.

INFORMIERT: Frau Dr. Henke, Sie sind in eigener Praxis als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie niedergelassen. Teilen Sie die Aussagen der WHO, dass Depression sich zur Krankheit des Jahrhunderts entwickelt?

DR. HENKE: Ja und nein. Dazu muss man die Formen der Depression unterscheiden. Es gibt ja nicht *die* Depression. Depression ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Jetzt im Winter zum Beispiel kommen vermehrt Patienten in die Praxis, denen die dunklen, grauen Tage aufs Gemüt schlagen. Dass die Zahl dieser saisonal bedingten Depressionen steigt, kann ich nicht beobachten. Auch die Anzahl der Patienten, die unter so genannten endogenen Depressionen leiden, also solchen, die in einer (oft auch vererbten) Störung des Botenstoffwechsels (z.B. Serotonin) ihren Ursprung haben und ohne äußeren Anlass auftreten, ist in den letzten Jahren nicht auffällig gestiegen. Augenfällig hingegen ist, dass immer mehr Menschen in die Praxis kommen, weil sie sich den täglich

steigenden Anforderungen und Stressbelastungen nicht mehr gewachsen fühlen und Zustände von Schlaflosigkeit, Resignation und Aussichtslosigkeit erleben.

INFORMIERT: Heißt das, dass Stress Depressionen auslösen kann?

DR. HENKE: Ja, genau. Unsere moderne Arbeitswelt fordert von uns Flexibilität, Leistungsbereitschaft und Dauerpräsenz. Auch in Familie und Freizeit stehen meist Aktivitäten statt Entspannung auf dem Programm. Der Körper versucht mit diesem hohen Tempo Schritt zu halten, indem er vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin produziert. Cortisol und Adrenalin haben aber nicht nur Einfluss auf unseren Energiehaushalt, sondern beeinflussen auch die Botenstoffe im Gehirn. Dauerhafte Beeinflussung und Überlastung kann depressive Symptome wie Denkblockaden, Konzentrationsstörungen, Ängste oder Resignation auslösen. Da der Druck und die dauerhaften Belastungen in unserer leistungsbezogenen Gesellschaft ja nicht weniger werden, sind die Stress bedingten Depressionen gemeint, wenn die WHO bei der Depression von Volkskrankheit spricht.

INFORMIERT: Gibt es Menschen, die für diese Art der Depression besonders anfällig sind?

DR. HENKE: Ja, wer häufig betroffen ist, lässt sich an der jüngsten Finanzkrise ablesen. Es sind Menschen, die besonders ehrgeizig sind, Ziele verfolgen, hohe Ansprüche



che an sich selbst stellen, ein klares Bild von sich haben und Erfolg gewöhnt sind. Tritt mit solch einer Vorstellung von der eigenen Identität ein völlig unerwartetes Ereignis wie Arbeitsplatzverlust ein, kann das diese Menschen völlig aus der Bahn werfen. Sie werden mit Gefühlen von Leere und Sinnlosigkeit konfrontiert, mit denen sie meist nicht gelernt haben umzugehen.

INFORMIERT: Nun gehören Probleme und Schicksalsschläge ja zum Leben. An welchem Punkt von Trauer und Resignation braucht es professionelle Hilfe?

DR. HENKE: Wer an Depressionen, Sinnkrisen und Ängsten leidet, zieht sich häufig aus Scham aus der Gesellschaft zurück, alles was bisher Freude bereitet hat, erscheint sinnlos und schal, der Alltag wirkt als unüberwindliche Hürde. Spätestens bei derartigen Gefühlen oder gar Selbstmordfantasien ist professionelle Hilfe erforderlich. Das gilt für sämtliche Formen der Depression. Leider ist es heute immer noch nicht selbstverständlich, mit seelisch-psychischen Problemen zum Facharzt oder Therapeuten zu gehen. Vielmehr hören Betroffene von Partnern und Freunden häufig noch, dass es schon ginge, wenn man sich nur ein bisschen zusammenreißen würde. Solch gut gemeinte Aufforderungen schaden mehr als sie helfen. Eine Depression ist eine Erkrankung, und wie bei anderen körperlichen Erkrankungen gilt auch hier, je früher sie erkannt und behandelt wird, desto günstiger der Heilungsverlauf.

INFORMIERT: Gibt es Heilung von einer Depression?

DR. HENKE: Auch wenn Depressionen in ihrer Ursache und Entstehung bis ins Letzte noch nicht erforscht sind, stehen heute Medikamente, Therapieverfahren und Mentaltechniken zur Verfügung, mit denen sich Depressionen gut behandeln lassen. Voraussetzung für jeden Behandlungserfolg ist allerdings, dass Betroffene sich eingestehen, Hilfe zu brauchen. Dieses Eingeständnis ist meist schon die halbe Therapie. Medikamente helfen, den Fluss negativer Gedanken zu unterbrechen. Mit Hilfe verhaltenstherapeutischer Maßnahmen lässt sich der Umgang mit den eigenen Gefühlen auch in schwierigen Situationen erlernen. In einer Depression erscheint Betroffenen das Leben oft sinnlos. »Sinnlos« bedeutet ja auch, dass

das Leben nicht mehr über die Sinne, also über das Riechen, Schmecken, Hören usw. wahrgenommen wird. Seine Sinne wieder bewusst wahrzunehmen und zu lernen, sich auch an kleinen Dingen zu freuen, sind wichtige Schritte in der Heilung einer Depression.

INFORMIERT: Lässt sich einer Depression auch vorbeugen?

DR. HENKE: Das ist ein wichtiger Punkt, der oft unterschätzt wird. Wie in der Prävention zur Vorbeugung körperlicher Krankheiten, stehen auch Methoden für den Erhalt seelisch-geistiger Gesundheit im präventiven Sinn zur Verfügung. Dazu zählen zum Beispiel Techniken zur Entspannung, Mentaltechniken zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zur Bewältigung des situativen, allgemeinen und individuellen Stresses.

INFORMIERT: Eine letzte Frage: Die Natur macht ja selten etwas ohne Sinn. Welchen Sinn haben Depressionen?

DR. HENKE: Depressionen haben – gerade wenn sie Stress bedingt sind – Schutzfunktion. Sie schützen uns vor Überforderung. Meist haben Körper und Seele bereits viele Signale gesendet, dass sie eine Pause brauchen, nur wurden sie ignoriert, verdrängt oder übergangen. Die Depression zwingt zur Ruhe und zum Innehalten. Sie zwingt, das eigene Leben zu überdenken.



BUCHEMPFEHLUNG ZUM THEMA:

»Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte« von Matthew Johnstone, erschienen im Kunstmann Verlag. Im Klappentext heißt es zu diesem Buch: »Matthew Johnstone erzählt einfühlsam, mit Humor und größtem Verständnis etwas, wozu andere Bücher 300 Seiten brauchen.«



Psychologie

Was unsere Handschrift über uns verrät...



Schreiben wird in einem bestimmten Kulturkreis auf die immer gleiche Weise erlernt. Dennoch entwickelt jeder Mensch seine eigene Handschrift. Sie ist so individuell und einzigartig, dass sie bis heute vor Gericht als verbindliches Zeichen für die Autorenschaft eines Dokuments gilt.

(fk) Ist uns die Schrift eines Menschen bekannt, können wir sie aus einer Vielzahl von Schriften sicher zuordnen. Stecken Urlaubsgrüße in der Post, wissen wir mit Blick auf die Schrift meist direkt, von wem sie stammen. Intuitiv nehmen wir eine Schrift als temperamentvoll, originell, ordentlich oder schüchtern wahr. Kein Wunder, dass bei so viel Einzigartigkeit und Individualität seit jeher versucht wird, sie zu deuten.

Erste Schriftdeutungsversuche gibt es, seit die Schrift Allgemeingut ist. Man interessierte sich für die Persönlichkeit eines Menschen und glaubte, das Besondere seines Charakters aus der Handschrift herauslesen zu können. Bereits 1622 verfasste der italienische Arzt und Professor Camillo Baldo aus Bologna das kleine Büchlein, »Die Art und Weise, den Charakter und die Eigenschaften des Schreibers aus einem Brief zu erkennen«. Darin heißt es unter anderem: »Ist die Schrift langsam und mit einem starken Druck der Feder gebildet, so ist das ein wahrscheinliches Anzeichen dafür, dass der Schreibende eine harte, wuchtige, träge Hand hat und dann ist vernünftigerweise anzunehmen, dass er nicht sehr intelligent und auch nicht sehr schnell ist«.

Derartig groben Interpretationen mit Rückschlüssen auf die Intelligenz stimmt man schon seit langem nicht mehr zu. Moderne Schriftdeutung, die sich als Grafologie im Laufe der Jahrhunderte zur eigenständigen Wissenschaft entwickelte hat, geht sogar davon aus, dass es keine einzelnen Schriftmerkmale gibt, an denen sich eindeutige Charaktermerkmale direkt ablesen lassen. Vielmehr lasse sich die Schrift nur aus dem Gesamtschriftbild deuten. Wie sind Rhythmus und Eigenschaft der Schrift? Läuft sie

ebenmäßig, ist sie groß oder klein, schräg oder steil, läuft sie weit oder eng? Die Kriterien zur Deutung einer Handschrift sind zwar vielfältig, aber deren Interpretation doch irgendwie vertraut. So steht Größe in der Schrift für Überzeugungskraft, Selbstsicherheit bis hin zum Geltungsdrang. Eine kleine Schrift hingegen soll Sachlichkeit, Pflichtbewusstsein und Bescheidenheit zum Ausdruck bringen. Wechsel in der Schriftgröße, die sehr auffällig sind, können Hinweis auf Gefühle von Unsicherheit und innerer Unruhe sein. Eine weite Schrift deutet im positiven Sinne auf eine strebsame, interessante, aufgeschlossene Zuwendung zur Außenwelt. Der Schreiber zeigt Tendenz, sich Anregungen zu öffnen. Eine enge Schrift dagegen deutet auf eine Neigung zur Vorsicht und Zurückhaltung bis hin zur Selbstbeherrschung. Was die Schriftlage anbelangt, unterscheidet die Grafologie schräge, steile und linksschräge Schriften. Während eine steile, aufrechte Schrift Selbstdisziplin und Haltung ausdrücken soll, wird eine schräge Schrift als Zeichen des Sicheinsetzens, des Mitmachens und der Weltzugewandtheit gedeutet. Die linksschräge Schrift hingegen sei Zeichen von Distanz und Anspannung.

Wichtig in der Schriftdeutung ist auch die Strichführung als Ausdruck seelischer Entfaltung. Entsprechend ist sie glatt, gestört, gespannt, schwingend, schlaff oder starr. Ernst zu nehmende grafologische Gutachten sollten immer nur von einem Experten vorgenommen werden. Wer Lust auf Selbstdeutung online hat:

www.graphologies.de 



://

Für Kinder**www.zwiggelland.de**

(jg) »Zwiggelland« ist eine Website für Kinder ab dem siebten Lebensjahr, die sich für Abenteuergeschichten interessieren und Spaß an der Mitgestaltung der Geschichten haben. Die Kinder werden direkt in die Gestaltung der Geschichten mit eingebunden und wirken somit als »Co-Autoren« an den Büchern mit. Die schönsten Einsendungen werden mit Sachpreisen und der Nennung als Mitwirkende am Buch prämiert. Alle hier entstehenden Bücher werden verlegt, gedruckt und können somit auch als Erinnerung an die ersten Schritte zum großen Schriftsteller erworben werden. Durch die gemeinsame Arbeit an der Entstehung eines Buches soll das Gemeinschaftsgefühl der Kinder gestärkt und der Spaß am Lesen, Schreiben und Malen gefördert werden.



www.
serviceseiten50plus.de ://
schnell finden statt lange suchen

Für Leute 50plus

Informativ, vielseitig und unterhaltsam – so wendet sich das neue Internetportal ganz speziell an die am stärksten wachsende Gruppe der Internetnutzer – die Generation 50plus. Reisen, Gesundheit, Ernährung, Geld, Vorsorge, Freizeit, Wohnen, Garten und Haustiere sind nur einige der Stichworte, zu denen sich viele praktische Tipps und aktuelle Informationen rund ums Leben 50plus finden. Das Spektrum reicht dabei von Erbrechen, Online-Banking, alternativen Wohnformen, dem Kräutergarten auf dem Balkon bis hin zu den besten Bars der Welt oder interessanten Meldungen zum Arbeitsmarkt in der Rubrik Jobs50plus. Tagesaktuelles gibt es in Rubriken wie Zeitung, Börse und Wetter. Der tägliche Kochtipp bringt frische Ideen auf den Tisch, auch die Horoskop-Seite fehlt nicht, und für das entspannende Gehirn-Jogging zwischendurch empfiehlt sich ein Klick auf Spiele wie Sudoku und Solitär.



Lebenshilfe online:
www.die-bergische-kk.de ://



(jg) In Zusammenarbeit mit ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten wir Ihnen bei den verschiedensten Fragen und Problemen anonym und kostenfrei Beratungsleistungen an.

Überblick der Expertenchats

Themenwelt Ernährung (01.01.–31.03.2009)

- › **13.01.2009:** Freude am Essen – trotz Diabetes
- › **17.03.2008:** Ernährung kinderleicht – wie Sie Ihre Kinder an gesundes Essen gewöhnen

Alle Expertenchats finden in der Zeit von 20.00 bis 21.30 Uhr statt.



Unser Angebot:

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

- › **Stress im Alltag** – und wie man ihn verhindern kann
- › **Stressprävention** – Welche Methoden sind erfolgreich?

Einfach anfordern unter 0212 2262-147 ://
oder **redaktion@die-bergische-kk.de**

**Für Eltern****www.hallobabysitter.de**

://

(jg) »Hallo-Babysitter« ist ein umfangreicher Service rund um die Kinder-Betreuung. Hier können Väter und Mütter direkt auf eine gut gepflegte Babysitter-Datenbank zugreifen und mittels Eingabe ihrer Postleitzahl einen Babysitter oder eine Tagesmutter in direkter Umgebung finden. Die konkreten Kontaktdaten werden einblendend, sobald die Eltern sich im System angemeldet haben und für 8 Euro im Monat (20 Euro für 180 Tage) Mitglied geworden sind. Bei allen Einträgen handelt es sich um geprüfte und aktuelle Angebote. Viele Babysitter haben bereits das vom Deutschen Roten Kreuz angebotene Babysitterdiplom erworben.

neu! Das **BERGISCHE** Gutscheinebuch

FITNESS- UND WELLNESSANGEBOTE VON ÜBER 200 PARTNERN MIT BIS ZU 50 PROZENT RABATT

(jg) Das neu erschienene webbasierte Gutscheinebuch bietet Versicherten der BERGISCHEN für die Dauer eines Jahres exklusive Leistungen aus den Bereichen Wellness, Gesundheit und Fitness bis zu 50 % ermäßigt.

Hier finden Sie Einrichtungen von mehr als 200 Partnern mit höchsten qualitativen Standards. Fitnessstudios, Thermen und Saunalandschaften, Sporteinrichtungen und Wellnesshotels in ganz NRW und darüber hinaus freuen sich auf Ihren Besuch. Das Gutscheinebuch umfasst dabei verschiedene Vergünstigungen:

- **Vergünstigte Mitgliedschaften** in gesundheitsorientierten Fitness-Studios mit Qualitätssiegel
- **Vergünstigte Eintrittspreise** bzw. Vergünstigungen auf gesundheitsrelevante Anwendungen (z.B. Massage, Sauna, Entspannungsbäder)
- **Vergünstigte Eintrittspreise** in Bade- und Saunalandschaften
- **Vergünstigungen** in Wellness-Hotels mit Qualitätssiegel



Einfach im Browser www.bergische.bkk-gutscheinebuch.de :

1. www.bergische.bkk-gutscheinebuch.de eingeben

2. Die Angebote nach Themen oder Postleitzahl suchen und auswählen.

3. Mit Name und Versichertennummer registrieren

Gutschein ausdrucken und beim Anbieter zusammen mit der Versichertenkarte vorlegen.

4. Jeder Gutschein ist nur ein Mal gültig.

Hinweis

Befreiung von der gesetzlichen Zuzahlung 2009

(jg) Bei der BERGISCHEN erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz. Bei Inanspruchnahme einiger Leistungen sieht der Gesetzgeber jedoch einen Eigenanteil der Versicherten in Form einer Zuzahlung vor. Hierzu zählen beispielsweise Arzneimittel oder Heil- und Hilfsmittel. Doch Versicherte sollen dabei nicht finanziell überlastet werden. Aus diesem Grund sind sogenannte persönliche Belastungsgrenzen definiert. Diese werden anhand Ihrer Einnahmen ermittelt und betragen 2 Pro-

zent des jährlichen Bruttoeinkommens. Bei Nachweis einer chronischen Krankheit kann die Belastungsgrenze auf 1 Prozent herabgesetzt werden.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/zuzahlung. :// Gerne informieren wir Sie auch telefonisch unter 0212 2262-320.

1. Bergischer Firmenlauf ist gelaufen!

Über 650 Läufer sorgten für eine erfolgreiche Premiere

(jg) «Die Wirtschaft im Bergischen Land läuft» – das hat der erste Bergische Firmenlauf eindrucksvoll bestätigt. Nachdem Oberbürgermeister Peter Jung am 24. September den Startschuss für die Bambini- und Schülerläufe gegeben hatte, gingen im Anschluss über 650 Läufer aus 150 Firmenteams und insgesamt 40 Firmen auf die fünf Kilometer lange Strecke, um in einem Verfolgungslauf die stärkste, schnellste und originellste Firma der Region zu finden.

(jg) Am Besten gelungen ist dies an diesem Abend dem Team von **Haribo** aus Solingen. Die drei Gruppenschnellsten waren mit einer aufaddierten Gesamtzeit von 58:44 Minuten die schnellste Mannschaft knapp vor dem Team **Vorwerk** mit 58:49 Minuten und dem Team **akzenta** mit 59:16 Minuten, beide aus Wuppertal. Was die Originalität betraf, so waren die Lauftrikots vom Wuppertaler Team der Firma **radprax** unschlagbar. Sie übertrafen die Trikots der Läufer von **Cinemaxx Wuppertal** und **Haribo**, die auf Platz zwei und drei landeten. Bei den teilnehmerstärksten Mannschaften holte sich ganz klar die **Barmenia** mit 92 Teilnehmern den Pokal. Dahinter schon leicht abgeschlagen die Teams von **Knipex** mit 49 Startern und **Daimler** mit 38 Läufern, beide ebenfalls aus Wuppertal.

Die Projektverantwortlichen von Laufsport Bunert und der BERGISCHEN sind sich einig: Gutes Teamwork gehört für jede Firma zu einer erfolgreichen Unternehmensphilosophie. Der Firmenlauf bietet eine besondere Chance, gesundheitsbewusstes Denken in die Firmen zu transportieren. Die Motivation und der Spaß am Sport lässt die Mitarbeiter in ihren Teams stärker zusammenwachsen. Darüber hinaus bietet es den Firmen die Möglichkeit, Präsenz zu zeigen bei einer regional engagierten Veranstaltung. Aufgrund des vielfach positiven Feedbacks und der wiederholten Nachfrage für eine Neuauflage im nächsten Jahr ist man überzeugt davon, dass der Bergische Firmenlauf auch 2009 wieder im Wuppertaler Sportkalender zu finden sein wird. Dann heißt es wieder: »Laufen leicht gemacht« für alle Firmen aus dem Bergischen Land und darüber hinaus.



Stimmen zum 1. BERGISCHEN Firmenlauf

„Wir haben festgestellt, dass wir doch sehr viele Lauffreunde in unserer Firma haben, und zudem konnten wir auch noch einige Laufbeginner begeistern. Als Verbesserungsvorschlag für das nächste Jahr möchten wir gerne die Terminwahl ansprechen: Der erste Termin war optimal – Sommer und Wochenende. Leider kam die Unwetterwarnung dazwischen. Der Zeitpunkt des alternativen Termins war nicht so gut gelungen, da es abends doch bereits ziemlich kalt war.“

Katja Schult
Toho Tenax Europe GmbH

„Wir sind im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei!“
Christine Black, Knipex-Werk

„Wir sind gut und rechtzeitig zum Start gekommen, haben die Strecke gut gemeistert und sind letztendlich noch vor der Kehrmaschine im Ziel angekommen.“
Martin Bonnekamp
Polizeiwache Elberfeld

„Uns hat der 1. BERGISCHE Firmenlauf sehr viel Spaß gemacht und dazu beigetragen, dass sich unsere Beschäftigten abteilungsübergreifend viel besser kennengelernt haben.“
Andreas Kaulen
Haribo GmbH & Co. KG

„Kundenzufriedenheit darf kein Zufall sein.“



*Stefan Ganten,
Abteilungsleiter Marketing,
im Gespräch mit Judith Grütter,
Redaktion „informiert!“*

(jg) »Das tolle Ergebnis unterstreicht die Service- und Kundenorientierung der BERGISCHEN« – zu diesem positiven Fazit kommt eine repräsentative Mitgliederbefragung, die im Sommer 2008 im Auftrag der BERGISCHEN von einem Marktforschungsunternehmen durchgeführt wurde. Die schriftliche Mitgliederbefragung ging an 3.500 Mitglieder, die per Zufallsstichprobe ausgewählt wurden. Ziel der Umfrage war es, die Zusammenarbeit mit den Kunden und deren Zufriedenheit zu untersuchen. Stefan Ganten, der diese Umfrage bei der BERGISCHEN begleitet hat, spricht offen darüber, was die Kunden schätzen, wünschen und kritisieren und mit welchen Maßnahmen die Kasse darauf reagiert.

informiert!:
»Wie haben Ihre Kunden auf die Umfrage reagiert?«

Stefan Ganten: »Zunächst möchte ich mich auch im Namen der BERGISCHEN ganz herzlich bei allen, die sich an dieser Umfrage beteiligt haben, bedanken. Mit Freude haben wir festgestellt, dass die Befragung seitens der Kunden mit großem Interesse aufgenommen wurde und eine hohe Beteiligung hervorgerufen hat. Dies zeigt uns, dass unsere Mitglieder den Dialog mit ihrer Kasse suchen und der Aufforderung, ihre Meinung aktiv zu äußern, gerne nachkommen. Mindestens in gleichem Maße erfreut uns natürlich das Ergebnis der Umfrage,

das uns eine hohe Kundenzufriedenheit bestätigt. Zufriedene Kunden bleiben uns treu und empfehlen uns weiter.

informiert!:
»Haben Sie die Umfrage auch aufgrund der Einführung des Gesundheitsfonds 2009 durchgeführt?«

Stefan Ganten: Der Aspekt der Kundenzufriedenheit wird gerade im Hinblick auf das Jahr der Veränderungen 2009 für uns wichtiger denn je. Mit einem einheitlichen Beitragssatz fällt ein möglicher Preisvergleich zwischen den Krankenkassen weg. Wann die Krankenkassen Entscheidungen über Zusatzbeiträge und Prämienauszahlungen bekannt geben und wie die Reaktionen darauf sein werden, bleibt zunächst abzuwarten. Erstmals werden klar Leistungen und Service zu den entscheidenden Faktoren für die Wahl einer Krankenkasse. Wir möchten, dass unsere Kunden gerne bei der BERGISCHEN versichert sind, weil hier genau die Erwartungen erfüllt werden, die sie an ihre Krankenkasse stellen. Diese Erwartungen noch genauer kennen zu lernen, war Ziel der Umfrage. Aus den Ergebnissen können wir ablesen, wo wir zukünftig noch exakter auf die Wünsche unserer Kunden eingehen können und welche Verbesserungen wir anstreben sollten. Ein positiver Nebeneffekt der Kundenumfrage: Die Ergebnisse wurden von der BERGISCHEN an den TÜV

weitergegeben. Als unabhängige Prüfstelle bewertete auch er die Servicequalität der BERGISCHEN als »gut«. Mit der Note 2,0 bestätigte der TÜV die hervorragende Kundenorientierung und verlieh uns das Zertifikat »TÜV-Service-tested«. Das Siegel wird nur an Unternehmen vergeben, die von ihren Kunden entsprechend gut bewertet werden. Somit dürfen wir mit Stolz behaupten, dass das Zertifikat auf ehrlicher Meinung unserer Kunden basiert und nicht auf »hochglanzpolierten« Antworten.

informiert!:
»Worin lagen die Schwerpunkte der Umfrage?«

Stefan Ganten: Konkret haben wir unsere Mitglieder danach gefragt, wie gut sie den Kontakt und die Erreichbarkeit der BERGISCHEN einschätzen, wie zufrieden sie mit der BERGISCHEN in verschiedenen Bereichen sind und wie sie das momentane Leistungsangebot bewerten. Darüber hinaus sollte sich herauskristalisieren, welche Erwartungen die Versicherten für die Zukunft haben, wie es mit der Informationsversorgung aussieht und ob sie die BERGISCHEN weiterempfehlen würden. Alles in allem Punkte, die die Basis einer vertrauensvollen und bedürfnisorientierten Zusammenarbeit prägen. Wir möchten uns als Krankenkasse noch stärker an den Bedürfnissen unserer Kunden orientieren und dahingehend stetig weiterentwickeln. Die BERGISCHEN sieht sich schon lange nicht mehr als klassische Institution, die im Krankheitsfall kontaktiert wird, sondern als Servicepartner in allen Fragen rund um die Gesundheit.

informiert!:
»Was ist in Ihren Augen guter Service?«

Stefan Ganten: Das ist ganz klar für uns: Guter Service bedeutet, dass der Kunde im Mittelpunkt steht und wir auf seine Bedürfnisse eingehen. Er soll sich bei der BERGISCHEN gut aufgehoben fühlen und dies auch gerne so weitergeben. Aus Sicht unserer Kunden gehören zum guten Service Zuverlässigkeit und Aufrichtigkeit, eine schnelle und unbürokratische Bearbeitung der Anliegen sowie freundliche und kompetente Mitarbeiter. Dass wir diesen Wünschen schon weitestgehend nachkommen, bestätigt die Umfrage: Mehr als 90% unserer Versicherten würden uns guten Gewissens weiterempfehlen.

informiert!:
»Was mögen die Kunden der BERGISCHEN?«

Stefan Ganten: Hier nimmt das breite Spektrum der Prävention einen absoluten Spitzenplatz ein. Sowohl das Bonusprogramm, das gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt, als auch das kostenlose Haut-Screening erfreuen sich besonders großer Beliebtheit. Es ist schön für uns zu erkennen, dass unseren Kunden Vorsorge und gesunde Lebensart so sehr am Herzen liegen. Ebenfalls auf einem vorderen Platz ist das Kundenmagazin »informiert!« gelandet. Damit haben unsere Leser bestätigt, dass sie das Kundenmagazin für eine wichtige Informationsquelle halten, die eine beständige Verbindung zur BERGISCHEN darstellt. Ferner wünschen sich unsere Kunden auch ganz konkrete Mehrleistungen, also zusätzliche Leistungen, die über den gesetzlichen vorgeschriebenen Rahmen hinaus gehen. Hier zählen Homöopathie, Zahnersatz und vermehrte Angebote mit Fitnessanbietern zu den Top-Antworten. Angebote dieser Art werden wir natürlich gerne vermehrt anbieten und ausbauen.

informiert!:
»Was haben die Kunden denn konkret kritisiert?«

Stefan Ganten: Negatives Feedback gab es punktuell zum mangelnden Bekanntheitsgrad einiger Angebote für Familien und aus dem Bereich Gesundheitsreisen. Die Kunden fühlen sich teilweise nicht ausreichend informiert. Dies nehmen wir als dringlichen Verbesserungsansatz an und werden unseren Kunden zukünftig gezieltere Informationen zur Verfügung stellen. Hierzu haben wir auch schon konkrete Lösungsansätze ins Auge gefasst. So denken wir an Broschüren, die themenspezifisch über diverse Angebote informieren.

informiert!:
»Warum haben sich Ihre Kunden für die BERGISCHEN entschieden?«

Stefan Ganten: Zu den wichtigsten Entscheidungsmotiven zählten das unschlagbar gute Preis-/Leistungsverhältnis, eine vorausgegangene Empfehlung durch Fa-

milie, Freunde oder Bekannte und die Regionalität der BERIGSCHEN. Besonders erfreulich ist es in diesem Zusammenhang für uns zu erfahren, dass die Kunden mit ihrer Entscheidung auch im Nachgang so zufrieden sind, dass sie uns weiterempfehlen würden. Das ist, wie oben schon kurz angesprochen, unser Hauptanliegen. Wir wünschen uns zufriedene Kunden, die ihre positiven Erfahrungen und ihren positiven Eindruck gerne an andere weitergeben. Denn ganz ehrlich: Als wirtschaftlich denkendes und handelndes Unternehmen ist auch die BERIGISCHE abhängig von ihren Mitgliederzahlen.

informiert!:

»Was macht die BERIGISCHE mit den Resultaten der Befragung?«

Stefan Ganten: Da wir nicht auf jeden unserer 70.000 Kunden einzeln eingehen können, werten wir die Befragung statistisch aus. Wir schauen, wo sich Trends abzeichnen und welche Erwartungen und Wünsche vermehrt vorhanden sind. Einige Beispiele habe ich ja bereits angedeutet. Die Umfrage zeigt aber nicht nur unsere Stärken, sondern sie deckt auch auf, wo wir noch besser werden können. Wir wollen uns darum in den kommenden Monaten in unserer Arbeit darauf konzentrieren, unsere Stärken weiter hervorzuheben und zu verbessern, was zu verbessern ist.

informiert!:

»Welche Maßnahmen werden Sie nun ergreifen?«

Stefan Ganten: Als Sofortmaßnahme werden wir uns jetzt verstärkt auf verbesserte Kundeninformationen konzentrieren. Auch speziell zum Thema zusätzliche Leistungsangebote laufen die Gespräche und Verhandlungen auf Hochtouren, um neue Angebote zur Verfügung zu stellen. Ohne zuviel vorweg zu nehmen, kann ich schon mal ankündigen, dass sich unsere Kunden in den Bereichen »Naturheilverfahren« und »Familie und Kinder« über interessante Neuerungen freuen dürfen. Parallel haben wir, wie eingangs schon erwähnt, die Ergebnisse zum Anlass genommen, um sie auch von einer neutralen und unabhängigen Einrichtung bewerten zu lassen. Das tolle Ergebnis ist die Auszeichnung mit dem Zertifikat »TÜV-Service-tested«.

informiert!:

»Werden Sie auch interne Veränderungen vornehmen?«

Stefan Ganten: In der Tat wird nicht nur im öffentlichen Kundenbereich fleißig gearbeitet, sondern auch an internen Strukturen, an interner Kommunikation und mit unseren Mitarbeitern. Wir führen regelmäßige Schulungen durch, die bei jedem Mitarbeiter das Bewusstsein stärken, wie wichtig die Zufriedenheit der Kunden für unseren Erfolg ist. Im Moment haben wir den Vorteil, dass die BERIGISCHE eine relativ gute Marktstellung und ein positives Image hat. Doch dies ist nur eine Momentaufnahme. Sobald ein Kunde mit uns nicht mehr zufrieden ist, wird er wechseln, wenn er die Möglichkeit dazu hat. Hierfür müssen die Mitarbeiter sensibilisiert werden. Wir möchten, dass jeder Mitarbeiter ein Botschafter für unser Unternehmen ist und bleibt.

informiert!:

»Wie schnell machen sich geplante Veränderungen aufgrund der Befragung bemerkbar?«

Stefan Ganten: Schon das ganze Jahr haben wir nach Neuerungen, Verbesserungen und Lösungen gesucht, um für das Jahr 2009 gewappnet zu sein. Die Ergebnisse der Umfrage werden jetzt noch einmal genauestens unter die Lupe genommen und in den verschiedenen Bereichen auf Umsetzbarkeit und den bereits erreichten Grad der Umsetzung hin überprüft. Erste Ergebnisse werden noch in diesem Jahr zu sehen sein. Ebenfalls möchten wir unseren Versicherten zukünftig weitere Leistungsangebote zur Verfügung stellen. Doch die Einführung wird nicht vorschnell und unüberlegt geschehen. Die Entscheidung über Art und Umfang der Angebote will sorgfältig getroffen werden, denn nur solide kalkuliert sichern sie langfristig eine gute und günstige Versorgung zugunsten unserer Versicherten.

Für Fragen

*stehen wir Ihnen gerne unter
Telefon 0212 2262-140 oder 
redaktion@die-bergische-kk.de zur Verfügung.*

Wichtige Information, damit Sie Kosten sparen

Krankenversicherungskarte nicht grenzenlos einsetzbar



Mit Ihrer Krankenversicherungskarte (kurz: KV-Karte) können Sie das komplette Leistungsangebot der BERGISCHEN in Anspruch nehmen. Anders als bei allen anderen Karten gibt es hier weder eine Unterschrift noch eine Geheimnummer – 100 % Leistungen bei 0 % Bürokratie. Doch es gibt auch vom Gesetzgeber definierte Leistungen, die nicht über Ihre KV-Karte abgerechnet werden können. Dabei handelt es sich um sogenannte Antragsleistungen.

(jg) Zu den Antragsleistungen zählen beispielsweise Haushaltshilfe, Hilfsmittel und Fahrtkosten. Sie bedürfen generell der Genehmigung durch die Krankenkasse, bevor sie in Anspruch genommen werden können. Damit soll unter dem Aspekt der Qualitätssicherung gewährleistet werden, dass Versicherte vor Einlösung der ärztlichen Verordnung eine kompetente Beratung erhalten. Dieses Vorgehen wird von der BERGISCHEN sehr befürwortet. Wir legen großen Wert darauf, unsere Versicherten durch den Dschungel der verschiedenen Leistungsangebote zu begleiten, denn viele Anbieter sind mit unterschiedlicher Qualität und zu unterschiedlichen Preisen am Markt.

Hintergrund ist das Wirtschaftlichkeitsgebot. Es legt gesetzlich fest, dass die BERGISCHEN Leistungen nur bis zu einem bestimmten Festbetrag übernehmen darf.

Kontaktieren Sie uns also bitte im Vorfeld, wenn Ihr Arzt ein Hilfsmittel, eine Haushaltshilfe oder medizinisch notwendige Transporte verordnet. Wir können Einfluss darauf nehmen, dass Sie eine qualitätsgesicherte und wirtschaftliche Versorgung erhalten.

Die BERGISCHEN hat im Bergischen Land viele flächendeckende Verträge abgeschlos-

sen – da ist für Sie bestimmt eine geeignete Lösung ganz ohne Mehrkosten dabei. Denn dank unserer eigenen Kooperationen können wir uns nicht nur für die geprüfte Qualität stark machen, sondern auch günstige Preise und zusätzliche Serviceleistungen erzielen. Bei allen Vorschlägen, die wir Ihnen unterbreiten, können Sie sicher sein, dass Ihnen keine unnötigen Kosten entstehen.

Übrigens:

Dieses Vorgehen gilt nicht für die Verordnung von Heilmitteln (z.B. Maßnahmen der physikalischen Therapie wie Bäder, Massagen und Krankengymnastik; Sprach- und Beschäftigungstherapie sowie Podologie (medizinische Fußpflege). Hier liegt die Entscheidung über die Fortführung einer Heilmittelbehandlung allein beim behandelnden Arzt. Auf eine zusätzliche Kassengenehmigung verzichtet die BERGISCHEN.

Wichtig!

Bitte stellen Sie den Antrag, bevor Sie bei der Apotheke, im Sanitätshaus oder bei anderen Anbietern etwas bestellen. Erfolgt das nicht, sind wir leider verpflichtet, die Kosten zu kürzen. Bei Beratung durch die BERGISCHEN profitieren Sie von einer qualitativ hochwertigen Versorgung und von deutlichen Kostenersparnissen.

Antrag stellen ist ganz einfach: Telefonisch, schriftlich, per Fax und gerne auch persönlich in unserem Kundenzentrum.

Bei Fragen erreichen Sie Ihren Kundenberater unter 0212 2262-320 oder per E-Mail: leistungen@die-bergische-kk.de ://

1. Ärztliche Verordnung über

- › Hilfsmittel, z.B. Krankenfahrräder, Bandagen, Gehhilfen, Hörgeräte
- › Haushaltshilfe
- › Fahrten zu ambulanten oder stationären Behandlungen

2. Antrag

- › Kontakt mit der BERGISCHEN telefonisch, schriftlich, persönlich
- › Antragstellung zur Genehmigung der ärztlichen Verordnung
- › Kompetente Beratung und Vermittlung von geprüften und preiswerten Anbietern der verordneten Leistung

3. Versorgung

- › Versorgung mit einer Leistung ohne zusätzliche Kosten

Andere Länder, andere Sitten ...

(tb) Wir haben fünf Länder genauer unter die Lupe genommen und geschaut, wie dort Weihnachten gefeiert wird und auf wen sich die Kinder jedes Jahr freuen ...

Male und gewinne!

Wie stellst Du Dir Santa Claus, La Befana, Sinterklaas oder einen der drei Kobolde vor? Male uns Deinen Weihnachtsliebbling und sende Dein Bild bis zum 30. Januar 2009 an:

BKK – Die BERGISCHE Krankenkasse

Kinderredaktion

Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

Die beiden schönsten Bilder gewinnen eine Familieneintrittskarte vom Planetarium »Stellarium« Erkrath!



1

Der

„Sinterklaas“, wie der Weihnachtsmann in den Niederlanden heißt, trägt eine Bischofsmütze, einen roten Umhang und einen Bischofsstab. Er bringt die Geschenke bereits am 5. Dezember. Doch nicht er, sondern sein Helfer „Zwarte Piet“, der Schwarze Peter, klettert nachts durch die Schornsteine der Häuser und verteilt Süßigkeiten und Geschenke an die schlafenden Menschen. Dafür legen die Kinder bereits am Vorabend einen Schuh mit einem Wunschzettel sowie eine Möhre und Heu für Sinterklaas' Schimmel vor den Kamin oder die Tür.



Australien



3

2 In den skandinavischen Ländern wie Norwegen, Finnland und Schweden heißt Weihnachten „Jul“ oder auf finnisch „Joulou“ und ist eine Mischung aus Erntedankfest und dem christlichen Weihnachtsfest. Einen Weihnachtsmann, wie ihr ihn kennt, gibt es dort nicht. Die Geschenke werden von den drei kleinen Kobolden „Tomtebisse, Tomte und Nisse“ gebracht. Sie sind ganz rot gekleidet, tragen einen riesigen Geschenkesack und kommen mit einem Rentierschlitten direkt aus Lappland oder vom Nordpol.

Während wir in dicken Jacken und Schals frieren, ist Sommerzeit und damit Weihnachtszeit in Australien. Gefeiert wird hier im Freien. Sogar der Weihnachtsmann „Santa Claus“ ist nur mit einer Badehose und seinem langen Rauschebart bekleidet. Man trifft sich zusammen auf Wiesen, im Wald oder am Strand, wo man am Lagerfeuer bis in die Nacht mit Santa Claus beieinander sitzt und Weihnachtslieder singt. Am 25. Dezember bringt er die Geschenke.

Apfelmuffins mit Zimtpulver

Backtipp!

Das braucht ihr für ca. 12 Muffins:

Fett und Mehl für die Form | 2 große  | 280 g Mehl | 2 Teelöffel Zimtpulver
2 Teelöffel Backpulver | 1 halber Teelöffel Natron | Salz | 1  | 110 g Zucker | 80 ml Öl
200 g Buttermilch | 1/8 Liter Apfelsaft

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Vertiefungen einer Muffinform einfetten und mit Mehl bestäuben oder Papierförmchen hineinsetzen.

2. Die Äpfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Das Mehl mit den Äpfeln, dem Zimt, dem Backpulver, dem Natron und einer Prise Salz in einer Rührschüssel vermischen.

3. Das Ei in einer zweiten Schüssel leicht verquirlen, 80 g Zucker, das Öl, die Buttermilch und den Apfelsaft untermischen. Die Eimasse zur Mehlmischung

geben und mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel nur so lange verrühren, bis alle Zutaten feucht sind.

4. Den Teig maximal drei Viertel hoch in die Vertiefung der Muffinform füllen und nach Belieben mit Kokosflocken bestreuen. 5. Die Muffins im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen, mit dem restlichen Zucker bestreuen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Muffins aus der Form lösen und abkühlen lassen.



4

Italien
Buon Natale!

In Italien bringt die liebenswürdige Dreikönigshexe „La Befana“ am 6. Januar die Geschenke. La Befana hörte in der heiligen Nacht von einem Hirten die frohe Botschaft über die Geburt Christi. Doch sie war zu spät aufgebrochen und verpasste den Stern, der sie zur Krippe führen sollte. Daher ist sie noch immer auf der Suche nach dem kleinen Jesus. In jedes Haus bringt sie die Geschenke und hofft, irgendwo das Christuskind zu finden. Die gute alte Hexe kommt immer durch den Schornstein. Aus diesem Grund hängen die Kinder Strümpfe an den Kamin oder stellen ihre Schuhe davor.

Polen
Wesołych
Świąt!

5

Am 24. Dezember, dem Heiligen Abend, wird in Polen so lange der Abendhimmel beobachtet, bis der erste Stern leuchtet. Die Polen nennen ihn „kleiner Stern“ oder „Gwiasdka“. Sobald sie ihn sehen, tauschen sie Grüße und gute Wünsche aus. Dann gibt es wie bei uns auch die Geschenke. Der Tisch ist mit einer weißen, festlichen Decke geschmückt, unter dem Tisch liegt Heu. Nach dem Essen versammeln sich alle um den Christbaum, um sich Geschichten zu erzählen und Lieder zu singen. Pünktlich um Mitternacht holen die Kinder das Heu unter dem Tisch hervor und verteilen es an die Tiere im Stall.

Ein prickelnder Klassiker:

BOWLE

Es müssen nicht immer Sommerparties und Grillabende sein.

Auch an Weihnachten, Silvester und kalten Wintertagen verbreitet eine Bowle gemütliche Stimmung und ist ein Blickfang auf jedem festlich gedeckten Tisch.

(ig) Variantenreich, gesellig und schnell zubereitet liegt das Kultgetränk wieder voll im Trend. Doch neben dem Geselligkeitsaspekt bietet die Bowle auch einen ganz pragmatischen Vorteil: Sie erspart den Barmixer! Statt jedem Gast ein Getränk zu mixen, wird einfach eine große Schüssel angerichtet. Und: Es muss nicht immer Alkohol sein. Eine nullprozentige Bowle erfrischt und schmeckt Jung und Alt auf jeder Familienfeier.

In den 50ern, 60ern und 70ern war die Bowle der Getränke-Star auf jeder Party. Ergänzt mit Klassikern wie Käse-Igel, Schinken-Röllchen, gefüllten Eiern oder Toast Hawaii, gehörte ihr Ausschank zum Pflichtprogramm. Doch schon lange Zeit davor kannte man die Bowle, vielleicht war sie das erste alkoholische Mixgetränk überhaupt. Wann und von wem die erste Bowle zusammengerrührt wurde, lässt sich nicht mehr genau feststellen. Niemand weiß, wann jemand – vielleicht ausversehen – zum ersten Mal Wein über reife Trauben goss? Aber überliefert ist, dass es in der Antike als unfein galt, Alkohol pur zu trinken. Aus diesem Grund wurde Wein mit Wasser versetzt und mit Honig und Gewürzen verfeinert – der Vorläufer der heutigen Bowle war geboren. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden einige Variationen des alkoholischen Mischgetränks. Im 18. Jahrhundert gehörte das Schlürfen am Bowle-Glas zum guten Ton. Aus dieser Zeit stammt auch der Name angelehnt an das englische Wort »bowl« für Napf, das wiederum auf den altenglischen Ausdruck »bolla« für Schale zurückgeht. Heute stellt »Schüssel« die gängigste Übersetzung für den Begriff dar.

Nachdem die Bowle nach und nach in der Versenkung verschwand, erlebt sie heute ihre Renaissance. Im Zuge der Retro-Welle kramt so mancher den Bowle-Topf wieder hervor. Zu Recht, denn die leckeren Kombinationen

aus Obst, Fruchtsaft oder Wein, Sekt oder Mineralwasser, manchmal auch Zucker, Tee oder Spirituosen brauchen sich nicht hinter den modernen Cocktails zu verstecken. Rezeptideen für Bowle gibt es massenweise. Wer aber einen echten Hit landen will, sollte seinen Gästen eine alkoholfreie Bowle servieren. Sie passt zu fast allen Gelegenheiten – Feierlichkeiten wie Weihnachten und Silvester sind die besten Beispiele – und kann an Groß und Klein ausgeschenkt werden.

Übrigens: Ohne Alkohol und mit vielen Früchten frisch zubereitet, stellt die Bowle an den Feiertagen eine willkommene Abwechslung zu den üppigen Mahlzeiten und vielen Leckereien dar. Alles in allem eine sehr gesunde Alternative, denkt man nur an die vielen Vitamine!

Eisgekühlt und witzig dekoriert: So schmeckt's!

Bowle wird am besten kalt serviert. Aber wie hält man die Bowle während kuscheliger Winterabende kühl? Hier ein paar Tipps:

1. Eismantel: Man kann die Bowleschüssel in ein größeres Gefäß stellen und den Zwischenraum mit Eiswürfeln auffüllen. Spezielle Bowle-Schüsseln haben sogar eine Zwischenwand, in die Eis gefüllt werden kann.
2. Fruchtige Eiswürfel: Einfach passende Fruchtsäfte in Förmchen zu Eiswürfeln gefrieren lassen. Bei Bedarf zur Bowle geben, die so kühl bleibt und nicht verwässert.
3. Eisfrüchte: Früchte, z. B. Orangen, in dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller ausgebreitet einfrieren. Die gefrorenen Fruchtscheiben anschließend in die Bowle geben.
4. Eis-Ei oder auch Bowlen-Ei: Nachdem in das kugelförmige Gefäß Eiswürfel gefüllt wurden, hängt man es direkt in die Bowle. Da ein Bowlen-Ei wasserdicht ist, kann keine Flüssigkeit austreten und die Bowle verwässern.

Winterbowle

wahlweise 2 Zitronen oder Orangen (zwei bis drei mal eingeschnitten)
10 Glühweinbeutel (oder entsprechende Menge Kräutermischung)
200 g Zucker | 3 Stangen Zimt | 1 Liter Wasser
300 g Beeren, tiefgekühlt (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Waldbeeren)
1 Liter Traubensaft (rot oder rosé) | 1 TL Zimt

Die Beeren mit den Zimtstangen und 100 g Zucker marinieren lassen (am besten über Nacht) – zwischendurch vorsichtig umrühren.
Glühweintebeutel mit Wasser und der anderen Hälfte Zucker aufkochen.
Die Zimtstangen und Zitrone hinzufügen, auskühlen lassen und absieben.
Alles in ein Bowlegefäß geben und mit Traubensaft und Mineralwasser auffüllen.

Orangenbowle

5 Orangen | 1 Zitrone | 2 Liter Apfelsaft
1 Liter Kirschsaff | 1 Liter Mineralwasser

Von 2 unbehandelten Orangen die Schale abreiben.
Aus allen Orangen und der Zitrone den Saft auspressen.
Die abgeriebene Schale und den Saft in ein Bowlegefäß geben und mit Apfel- und Kirschsaff auffüllen. Im Kühlschrank etwa zwei Stunden kalt stellen und vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.
Zum Schluss die Gläser mit Orangenscheiben garnieren.

Birnenbowle

500 g Birnen | 1150 ml Apfelsaff (insgesamt) | 1 Lorbeerblatt | 4 Nelken
1 Prise Muskatnuss | 50 g Ingwer (kandiirt) | 100 ml Kompottsaff
100 ml Zitronensaff | 1 l Mineralwasser kohlen säurehaltig

Die Birnen fächerförmig schneiden. 150 ml Apfelsaff mit dem Lorbeerblatt, Nelken und Muskatnuss aufkochen, die Birnenscheiben darin 10 bis 15 Min. – bzw. knapp weich – köcheln lassen.
Die ausgekühlten Birnenscheiben in eine große Schüssel geben, zusammen mit dem Ingwer, dem Kompottsaff, 500 ml Apfelsaff und dem Zitronensaff sechs bis zehn Stunden marinieren lassen. Mit weiteren 500 ml Apfelsaff und Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.



informiert
notiert!

Abwehr stärken in der kalten Jahreszeit

(fk) Winterzeit ist Erkältungszeit. Ohne ausreichende Abwehrkräfte haben Bakterien und Viren ein leichtes Spiel. Dabei lässt sich die Körperabwehr mit wenigen Mitteln stärken, so dass Husten, Schnupfen und Heiserkeit keine Chance haben:

› Auch bei Wind und Wetter täglich eine halbe Stunde an die frische Luft. Zwischendurch für ein paar Minuten die Fenster öffnen und tief ein und ausatmen. So wird der Zellstoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt.

› Wichtig im Winter sind eine gesunde und vor allem vitaminreiche Ernährung. Täglich viel frisches Obst und Gemüse der Saison essen.

› Überheizung in den Wohnräumen vermeiden. Trockene Heizungsluft macht Mund, Rachen und Nase anfällig für Viren und Bakterien. Für Wohnräume sind 21 Grad, fürs Schlafzimmer 18 Grad ideal.

› Keine heißen alkoholischen Getränke wie Glühwein oder Grog trinken. Sie erweitern die Blutgefäße und bewirken, dass die Haut Wärme abgibt. Das anfängliche Wohlfühlgefühl kann schnell in Frieren umschlagen und das Immunsystem schwächen.

› Vor jeder Mahlzeit die Hände gründlich waschen. Handschweiß ist eine ideale Brutstätte für Bakterien und Viren. Also auch Vorsicht beim Händeschütteln!



Waschnüsse Reinigungskraft aus der Natur

Chemische Waschmittel für saubere duftende Wäsche sind eine Selbstverständlichkeit. Selten ist uns bewusst, dass optische Aufheller, Phosphate und Duftstoffe nicht nur für unsere Umwelt belastend sind, sondern auch für Allergien und Hautirritationen sorgen können.

(fk) Eine Alternative zur Chemie: Waschnüsse, die auf Bäumen in Indien und China wachsen. Das in den orange-braunen Schalen enthaltene Saponin der Nüsse hat nicht nur fettlösende, sondern auch antibakterielle Wirkung.

Fünf bis sieben Waschnüsse, in einem kleinen Leinensäckchen direkt in die Waschtrommel gegeben, entfernen nicht nur Flecken und Gerüche aus Handtüchern, T-Shirts und Socken. Sie machen die Wäsche auch auf natürliche Weise weich.

Weil in Waschnüssen sämtliche chemischen Zusätze und Parfüm fehlen, sind sie auch für Allergiker und bei Neurodermitis bestens geeignet. Um die Nüsse zum Waschen zu verwenden, werden sie getrocknet, geknackt und vom Kern entfernt. Erhältlich in Ökomärkten sind Waschnüsse preislich günstiger als ihre chemische Konkurrenz.

Kein Fernsehen unter drei Jahren

(fk) Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt davor, Kinder zu früh und zu lange fernsehen zu lassen. Das Gleiche gilt für den Computer. Geistige Fähigkeiten und damit auch die schulischen Leistungen würden durch hohen Fernsehkonsum (drei und mehr Stunden täglich) beeinträchtigt werden. Kinder unter drei Jahren sollten überhaupt nicht fernsehen oder mit dem Computer spielen.



Warum nicht, beschreibt Professor Dr. Manfred Spitzer in seinem Buch »Vorsicht Bildschirm«. Für den Direktor der psychiatrischen Uni-Klinik Ulm gilt als erwiesen, dass sich die Gehirne von Kindern, die schon von klein auf viel Zeit vor der Glotze verbringen, anders entwickeln als die Gehirne von Kindern, die wenig oder gar nicht fernsehen. Das Vermögen zu riechen, zu fühlen, zu hören und sich zu bewegen bleibe unterentwickelt.

Mehr Infos unter www.bzga.de ://

Impressum

Herausgeber:
BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Redaktion:
Judith Grütter (jg), Tanja Bourscheidt (tb),
Frauke Kleist (fk), Joachim Wichelhaus

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

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Hamburg
Tel. 040 63941649

Fotonachweis:
Dirk Thomé, Hilden (S. 6-7)
www.fotolia.de
www.istockphoto.com

Druck und Vertrieb:
Druckhaus Fischer
Memelstr. 8, 42655 Solingen
Tel. 0212 38282-0

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 24.11.2008
Auflage: 68.000

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.

Meine Daten:

**BKK
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

Name, Vorname

Straße, Ort

Telefon

Krankenversicherungsnummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Wir versichern, dass wir mit den eingereichten Daten vertraulich umgehen. Sie dienen allein dem Zweck, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Wir gehen davon aus, dass die betreffende Person über die Weitergabe der Daten informiert wurde und ihr Einverständnis erklärt hat.

Datum, Unterschrift

**BKK
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

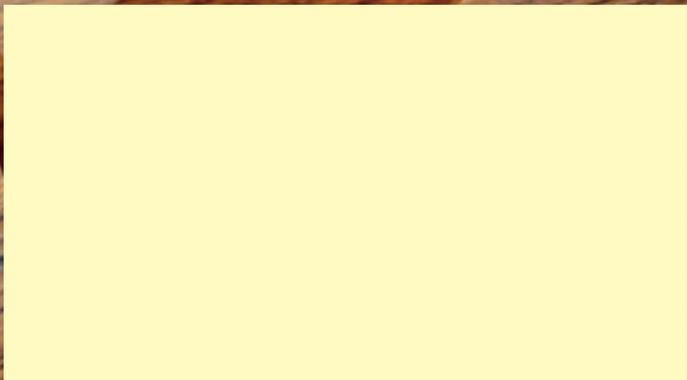
E-Mail

pflichtversichert freiwillig versichert

Kundenzentrum Solingen
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal
Schlossbleiche 22, 42103 Wuppertal

Serviceline 0212 2262-0
Mo. – Fr. von 08:00 bis 20:00 Uhr



Mitglieder werben Mitglieder

Haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN Krankenkasse profitieren möchten?

Dann teilen Sie uns einfach Ihre Empfehlung mit und senden Sie uns diesen Coupon ausgefüllt per Fax 0212 2262-407 oder per Post zurück. Informationen zu unserer Werbeaktion erhalten Sie auch im Internet unter www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung



Als Dankeschön erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied 20 Euro!*

*Die Prämienauszahlung gilt für Empfehlungen ab dem 01.01.2008. Die Dankeschön-Prämie wird überwiesen, sobald die neue Mitgliedschaft wirksam zustande gekommen ist.

Mein Interessent:

Anrede Herr Frau

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

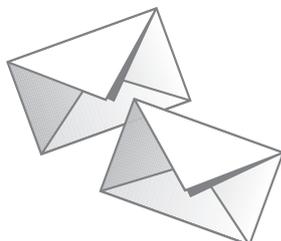
Geburtsdatum

Telefon

- Bitte schicken Sie meinem Interessenten kostenlos und unverbindlich Infomaterial
- Mein Interessent wurde bereits umfangreich informiert

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

Zutreffendes bitte ankreuzen **X** und im Fensterumschlag verschicken oder als Fax 0212 2262-407 senden.



- Akupunktur
- Homöopathie
- Private Zusatzversicherungen
- Chroniker Programme
- Diabetes mellitus Typ I Typ II
- Koronare Herzerkrankungen
- Brustkrebs
- Asthma/COPD
- Informationen zur **Künstlersozialkasse**
- Informationen zur **Europa Apotheek Venlo**
-