



Valeo

stark und gesund

**Krankenversicherung
2007**

Die neuen
Zahlen und Daten



**Unser neues
Kunden-
magazin**

Kooperationsvertrag mit der Barmenia

Hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal sechs Richtige? Seit 1.4.2004 haben Sie die Möglichkeit, in Sachen Gesundheit Ihren „Sechser“ zu landen. Wir bieten Ihnen mit unserem Programm „BKK ExtraPlus“ in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G., Wuppertal, ein umfangreiches Paket an Zusatzleistungen. Das Modul-System, das sich aus sechs Bausteinen zusammensetzt, stellt eine sinnvolle Ergänzung zu Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung dar. Gemeinsam mit unserem Partner Barmenia können Sie das Leistungsangebot für sich und Ihre Familie wirksam und gezielt ergänzen. Wir sind der Überzeugung, dass die richtige Vorsorge keine Glückssache ist, sondern mit Weitsicht gut geplant werden kann. So sind z. B. Naturheilverfahren durch Ärzte und

Heilpraktiker und zusätzliche ambulante Vorsorgeuntersuchungen besondere Highlights des Programms. Die Module, die in ihrem Umfang über die meisten anderen Angebote hinausgehen, erhalten Sie zu einem sehr günstigen Preis. Für mitversicherte Kinder gibt es besonders preiswerte Angebote. Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne über dieses neu geschaffene Angebot!

- Ergänzungstarif für Sehhilfen, Zahnersatz, Inlays und Auslandsaufenthalte
- Ergänzungstarif für stationäre Heilbehandlung
- Ergänzungstarif für Naturheilverfahren und Vorsorgeuntersuchungen durch Ärzte, Heilpraktikerbehandlung sowie Heil- und Hilfsmittel

- Ergänzungstarif Krankentagegeldversicherung
- Ergänzungstarif zur Kostenerstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung für ambulante privatärztliche und privat Zahnärztliche Behandlung sowie zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren durch Ärzte und Heilpraktikerbehandlung
- Jahres-Reiseschutzbrief.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bkk-achenbach.de, Rubrik „BKK ExtraPlus“ oder unter der Info-Hotline BKK Kundenservice der Barmenia: (0 18 01) 43 80 33 (erreichbar Montag bis Freitag 7–20 Uhr: vor 9 und nach 18 Uhr 2,6 Ct./Min., zwischen 9 und 18 Uhr 4,6 Ct./Min.)

Willkommen Gesundheit

Das neue Bonusmodell der BKK Achenbach Buschhütten.

Exklusiv für unsere Kunden. Mitmachen und bis zu 195 € sparen.

Ihr Vorteil: Gewinnen Sie doppelt für Ihre Gesundheit: Mit unserem Bonusprogramm können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig Geld sparen. Kostenlos und unverbindlich Infopaket anfordern unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 255 22 00 oder unter www.bkk-achenbach.de, Rubrik „Leistungen“, Bereich „Bonusprogramm“.



Bestellservice

Sie möchten mehr rund um das Thema Gesundheit und/oder über Ihre BKK Achenbach Buschhütten erfahren? Nutzen Sie dafür den Bestellservice! Wir halten eine Liste aktueller Publikationen und Broschüren für Sie bereit. Dort finden Sie z. B. Interessantes zu den Themen Allergie, BKK MedPlus, Früherkennungsuntersuchungen, Anti-Schmerz-Strategien, Ernährung.

Bestellen Sie am besten gleich unter der **kostenlosen Rufnummer (0800) 255 22 00** oder unter www.bkk-achenbach.de, Rubrik „Service“, Bereich „Bestellservice“.



Liebe Leserinnen
und liebe Leser,

das Mitgliedermagazin der BKK Achenbach Buschhütten hat ein neues Kleid und einen neuen Namen bekommen: „Valeo – stark und gesund“. Sicherlich ist es Ihnen schon auf den ersten Blick aufgefallen.

Dazu haben uns Einsparungseffekte veranlasst, und wir wollen mit Ihnen, unseren Kunden, noch besser in Kontakt treten. Informationen über Ihre BKK und das Thema Gesundheit sind derzeit besonders wichtig. Denn die kommenden Jahre werden in der gesetzlichen Krankenversicherung noch manche Veränderung mit sich bringen.

Es gilt, die knappen Ressourcen im Gesundheitswesen effizienter zu nutzen, was auch politisch intelligente Lösungsansätze erfordert. Wir möchten Sie daher möglichst zeitnah und aktuell über alle politischen Veränderungen informieren, damit Sie auf dem Laufenden bleiben. Wir vermitteln Ihnen aus erster Hand, was Sie auch künftig an gesetzlichen Leistungen und darüber hinaus von uns erwarten können. Und natürlich geben wir Ihnen Tipps und Anregungen rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Fitness und Familie.

Ungeahnt der politischen Entwicklungen können Sie sich darauf verlassen: Wir bieten Ihnen weiterhin stabile Rahmenbedingungen, erarbeiten für Sie neue Möglichkeiten und engagieren uns in allen gesundheitlichen Bereichen für Sie.

Nun viel Freude bei der Lektüre von „Valeo – stark und gesund“.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesundes neues Jahr 2007.

Edgar Moll
Vorstand

INHALT

QUICK-INFOS	2
VORWORT	3
VERSICHERUNG	
Krankenversicherung 2007 Die neuen Zahlen und Daten	4
AKTUELL	
Beitragsatz geringfügig angehoben – Haushalt für 2007 festgestellt	7
Fit von klein auf – BKK Achenbach Buschhütten übernimmt Patenschaft	8
Mitarbeiter-Portrait – Tobias Weller	9
Verträge zur Integrierten Versorgung Homöopathie	9
GESUNDHEIT	
Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit	10
Der Erkältung vorbeugen	11
Vitalkur nach den Feiertagen – Obst- und Gemüsetag für zu Hause	12
AKTUELL	
Der BKK Kochrezeptwettbewerb „gesund + lecker“	13
GEWINNRÄTSEL	14
SERVICE	15
Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungs- angelegenheiten	

Impressum

Valeo – stark und gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge von der BKK Achenbach Buschhütten. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Abonnements ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist.

Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten.

Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:
Tobias Weller, Tel.: (02732) 767-145
Mirko Lücke, Tel.: (02732) 767-139

Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:
Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal
www.bkk-achenbach.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick
Redaktion: Dr. Andreas Berger
Art-Direction: Dipl.-Designer (FH) Andreas Mayer, Birgit Steuer
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
www.fkm-verlag.com

Druck: Druck moderna

Bildnachweis: BKK Achenbach Buschhütten,
BKK BV, Archiv, FKM



Krankenversicherung

2007 Die neuen Zahlen und Daten

Nach monatelangem Tauziehen zwischen Union und SPD hat das Bundeskabinett den Gesetzentwurf zur Gesundheitsreform beschlossen. Die Reform wird zu unterschiedlichen Zeitpunkten in Kraft treten und eine Vielzahl Änderungen und Neuregelungen für Sie als Versicherte/n mit sich bringen.

Sobald die Änderungen im Detail feststehen, werden wir Sie jeweils aktuell darüber informieren. In diesem Heft weisen wir Sie auf die ab 1.1.2007 geänderten Regelungen beim Jahresarbeitsentgelt, der Versicherungspflicht, den Beitragsbemessungsgrenzen, dem Krankengeld, dem Zahnersatz und dem Krankenversicherungsschutz bei Auslandsreisen hin. Die Werte basieren auf dem Stand des Gesetzgebungsverfahrens bei Redaktionsschluss im November 2006.

Jahresarbeitsentgelt und Versicherungspflicht der Arbeitnehmer

Mit der Gesundheitsreform soll rückwirkend zum 27.10.2006 folgende Regelung in Kraft treten: Arbeitnehmer sind erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die jeweilige Jahresarbeitsentgeltgrenze überschritten hat. Natürlich kann bei einem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht die Mitgliedschaft bei der BKK Achen-

bach Buschhütten freiwillig fortgesetzt werden. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2007 beträgt 47.700 €.

Beiträge

In der Sozialversicherung gibt es für die einzelnen Versicherungen unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen. Sie legen das Höchstekommen fest, das in die Berechnung der Beiträge für die Versicherungen einfließt. In der Regel werden die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte von Ihnen und Ihrem Arbeitgeber getragen.

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragsätze ab 1.1.2007 in €

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (13,2 %)	42.750,00	3.562,50	42.750,00	3.562,50
Pflegeversicherung (1,7 %)	42.750,00	3.562,50	42.750,00	3.562,50
Rentenversicherung (19,9 %)	63.000,00	5.250,00	54.600,00	4.550,00
Arbeitslosenversicherung (4,2 %)	63.000,00	5.250,00	54.600,00	4.550,00

In der Krankenversicherung müssen die Versicherten zusätzlich einen Sonderbeitrag von 0,9 % tragen.

In der Pflegeversicherung haben kinderlose Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr einen Zuschlag von 0,25 % zu zahlen. In der Kranken- und Pflegeversicherung gilt eine einheitliche Beitragsbemessungsgrenze für das gesamte Bundesgebiet.

In der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es allerdings nach wie vor Unterschiede zwischen „Ost“ und „West“.

Beiträge zur Krankenversicherung

Ab Januar 2007 sind diese Beiträge unverändert von einer monatlichen Bemessungsgrundlage von maximal 3.562,50 € zu zahlen.

Beiträge zur Pflegeversicherung

Hier gilt wie 2006 eine einheitliche Bemessungsgrenze von monatlich 3.562,50 €. Der Beitragssatz beträgt 1,7 %, für kinderlose Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr 1,95 %.

Das bedeutet: Bei den betroffenen Mitgliedern hat die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur für Arbeit Beiträge von 1,1 % ($1,7 : 2 = 0,85 + 0,25$) vom Entgelt abzuziehen und der BKK-Pflegekasse zu überweisen. Dies betrifft auch kinderlose Rentner, es sei denn, sie sind vor dem 1.1.1940 geboren.

Ein Beispiel:

- Arbeitnehmer mit zwei Kindern und einem Monatseinkommen von 3.000 €. Sein Beitragsanteil zur Pflegeversicherung beträgt $0,85 \% \times 3.000 \text{ €} = 25,50 \text{ €}$.
- Arbeitnehmer ohne Kinder; gleiches Einkommen. Der Beitragsanteil beträgt $1,1 \% \text{ von } 3.000 \text{ €} = 33 \text{ €}$.

Den Beitragszuschlag müssen Personen, die Wehr- oder Zivildienst leisten oder Arbeitslosengeld II beziehen, nicht zahlen.

Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand.

Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung

Während die jährlichen Beitragsbemessungsgrenzen in den alten Bundesländern 2007 unverändert bei 63.000 € bleiben, steigen sie in den neuen Bundesländern von jährlich 52.800 € auf 54.600 €.

Beiträge für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 816,67 € angenommen. Für freiwillig versicherte Selbständige beträgt dieser Wert 1.837,50 €, für Existenzgründer 1.225 €.



Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen aus diesen Bezügen zusätzliche Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen, wenn die Bezüge 122,50 € im Monat übersteigen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung oder als monatliche Rente gezahlt werden.

Studentische Krankenversicherung

Die Beiträge zur studentischen Krankenversicherung liegen 2007 bei 47,53 € im Monat zuzüglich 7,92 € zur Pflegeversicherung bzw. 9,09 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr.



Familienversicherung

Familienangehörige, deren monatliche Einkünfte aus einer geringfügigen Beschäftigung („Mini-Job“) 400 € nicht übersteigen und die die sonstigen Voraussetzungen erfüllen, sind beitragsfrei familienversichert. Bei solchen Angehörigen, die ausschließlich andere Einkünfte (z. B. Einkommen aus selbständiger Tätigkeit, Zins- oder Mieteinnahmen) haben, liegt diese Grenze bei 350 €.

Krankengeld

Als BKK Achenbach Buschhütten-Versicherte/r haben Sie Anspruch auf Krankengeld, wenn die Krankheit Sie arbeitsunfähig macht oder Sie auf Kosten der BKK Achenbach Buschhütten stationär behandelt werden.

Bei Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit entsteht der Anspruch auf Krankengeld erst ab dem Tag, der auf den Tag der ärztlichen Feststellung folgt. Dies gilt für jede einzelne Arbeitsunfähigkeitszeit, also auch bei erneuter

Arbeitsunfähigkeit wegen derselben Krankheit.

Der Anspruch auf Fortzahlung des Arbeitsentgelts bei Arbeitsunfähigkeit richtet sich nach arbeitsrechtlichen Vorschriften. So hat nach dem Entgeltfortzahlungsgesetz ein Arbeitnehmer bei Arbeitsunfähigkeit infolge Krankheit gegen seinen Arbeitgeber Anspruch auf Arbeitsentgelt bis zu sechs Wochen.

BKK Achenbach Buschhütten-Versicherte erhalten – sofern sie keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung durch den Arbeitgeber haben (z. B. aus dem Tarifvertrag) – ferner Krankengeld, wenn es erforderlich ist, dass sie zur Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten und krankenversicherten Kindes bis zum vollendeten 12. Lebensjahr oder eines behinderten und auf Hilfe angewiesenen Kindes der Arbeit fernbleiben.

Berechnungsgrundlage für die Höhe des Ihnen zustehenden Krankengeldes ist Ihr regelmäßiges Arbeitsentgelt. Das Krankengeld beträgt 70 % Ihres Bruttoarbeitsentgelts (das sogenannte Regelentgelt), höchstens aber 90 % Ihres Nettoarbeitsentgelts. Darüber hinaus ist ein Höchstbetrag für das Regelentgelt zu beachten. Ab 1.1.2007 beträgt dieser 118,75 € täglich. Daraus ergibt sich ein maximales Krankengeld von 83,13 € am Tag. Von dem so ermittelten Krankengeld sind meistens noch Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung zu entrichten.

Zahnersatz

Für Zahnersatz erhalten Sie im Rahmen der Regelversorgung Festzuschüsse, die sich nach dem jeweiligen zahnärztlichen Befund richten.

Das allseits bekannte Bonusheft ist weiter von großer Bedeutung. Der Festzuschuss erhöht sich um einen Bonus von 20 %, wenn Sie sich in den letzten 5 Kalenderjahren mindestens einmal jährlich von einem Zahnarzt haben untersuchen lassen. Haben Sie die Vorsorgeuntersuchungen in den letzten 10 Kalenderjahren in Anspruch genommen, erhöht der Bonus sich

sogar auf 30 %. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind für Sie kostenlos, und die Praxisgebühr von 10 € entfällt. Die Bestätigung der Vorsorgeuntersuchung im Bonusheft erfolgt immer nur durch den Zahnarzt.

Krankenversicherungsschutz bei Auslandsreisen

Der bisher ausgestellte „Auslandskrankenschein“ E 111 für Reisen in die EU-Länder, die Schweiz und in die EWR-Länder Island, Liechtenstein und Norwegen wird seit 2006 durch die Europäische Gesundheitskarte (EHIC) ersetzt.

Für Reisen nach Serbien und Montenegro (JU 6), Mazedonien (RM/D 111), Bosnien-Herzegowina (BH 6), Kroatien (HR/D 111), Türkei (T/A 11) und Tunesien (TN/A 11) gelten die bisherigen Berechtigungsscheine weiter.

Das bleibt unverändert Generelle Befreiung für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind generell von allen Zuzahlungen befreit (außer bei Zahnersatz, Kieferorthopädie und Fahrkosten).





Beitragssatz geringfügig angehoben

Haushalt für 2007 festgestellt

Der Verwaltungsrat hat in seiner Sitzung am 5.12.2006 den vom Vorstand aufgestellten Haushaltsplan für 2007 festgestellt. Sein Gesamtvolumen beträgt 75 Mio. €. In der nächsten Ausgabe werden wir über Einzelheiten des Haushaltsplanes berichten.

Seit Sommer 2006 wird in den Medien berichtet, dass ab 2007 mit Beitragssatzsteigerungen gerechnet werden muss. Zunächst sprach man von 0,5 %, nunmehr rechnet man mit einer durchschnittlichen Erhöhung von 0,7 % bis 0,9 %.

Die gesetzlichen Änderungen, die Erhöhung der Mehrwertsteuer von 16 % auf 19 % und die Reduzierung des Bundeszuschusses für versicherungsfremde Leistungen – bei Schwangerschaft und Mutterschaft – reißen bei uns wie bei allen anderen Krankenkassen eine nicht unbeachtliche Finanzlücke auf. Hinzu kommen Kostensteigerungen im Bereich aller Krankenhausleistungen und eine höhere Beteiligung unserer BKK für die Unterstützung strukturschwacher Krankenkassen (Risikostrukturausgleich).

Seit dem 1.11.2002 konnten wir Ihnen die gesetzlichen Leistungen und viele zusätzliche Angebote ohne Erhöhung des Beitragssatzes anbieten.

Die zusätzlichen Belastungen ab 2007 waren ausschlaggebend dafür, dass der Verwaltungsrat am 5.12.2006 beschlossen hat, die Beitragssätze anzuheben.

Der allgemeine Beitragssatz wurde um 0,5 % erhöht und beträgt ab dem 1.1.2007 13,2 %.

Mit diesem Beitragssatz liegen wir unter dem zu erwartenden durchschnittlichen Beitragssatz aller Krankenkassen von rund 15 % ab 2007. Einige Orts-/Ersatzkrankenkassen erheben nach unseren Informationen ab 2007 Beitragssätze von bis zu 16,7 %. Es ist auch damit zu rechnen, dass eine Vielzahl von Krankenkassen aus Wettbewerbsgründen erst im Lauf des Jahres 2007 ihre Beiträge erheblich erhöhen wird.

Bitte schenken Sie uns auch über den Jahreswechsel hinaus Ihr Vertrauen.

Wir werden auch weiterhin mit den uns anvertrauten Geldern sorgsam umgehen.

Darauf können Sie sich verlassen.

Edgar Moll
Vorstand

BKK Achenbach Buschhütten informierte Arbeitgeber über Rechtsänderungen zum Jahreswechsel

Wie auch in den Jahren zuvor informierten wir unsere Arbeitgeberkunden über die gesetzlichen Neuregelungen zum Kalenderjahreswechsel. 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten der Einladung und kamen am Mittwoch, dem 6.12.2006 in die Bismarck-

halle in Siegen. Das Seminar leitete wie gewohnt Rainer Thewes vom BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen.

Herr Thewes stellte die geplante Gesundheitsreform, die Rechengrößen und Sachbezugswerte 2007 vor. Gerade das Thema Gesundheitsreform und die

dadurch zu erwartenden Folgen für Arbeitgeber und Versicherte führten zu einer offenen Gesprächsrunde. Das gut besuchte Seminar zeigt die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen unseren Firmenkunden und der BKK Achenbach Buschhütten.

Fit von klein auf

BKK Achenbach Buschhütten übernimmt Patenschaft für die Kindertagesstätte Dreslers Park in Kreuztal



Foto: Westfälische Rundschau

Florina, so heißt der neue Liebling der 32 in der Kindertagesstätte (Kita) Dreslers Park in Kreuztal betreuten Kinder. Florina ist eine bespielbare Handpuppe, die zusammen mit dem Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ am 15.11.2006 der Leiterin der Kindertagesstätte, Christel Wiczorek, übergeben wurde. Und zwar aus gutem Grund: Nach Schätzungen der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter sind in Deutschland bereits 10 bis 18 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und 4 bis 8 % adipös. Letztlich ist der Lebenswandel mit zunehmendem Bewegungsmangel und veränderten Ernährungsgewohnheiten auch bei Kindern für Übergewicht verantwortlich. Der Gesundheits-

förderung unserer Kinder kommt daher eine immer größere Bedeutung zu. In diesem Zusammenhang sind die Kitas ein idealer Ort: Hier können nahezu alle Kinder erreicht werden und gesundheitsrelevante Erfahrungen machen sowie Schlüsselqualifikation für ihr weiteres Leben erlernen. Deshalb machen sich die Betriebskrankenkassen bundes- wie landesweit – mit einem Koffer in der Hand – auf den Weg in die Kitas. Genauer gesagt mit dem Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“, den der BKK Bundesverband und der BKK Landesverband NRW entwickelten.

Gesundheitsbausteine

Der Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ zielt darauf ab, Erzieherinnen und

Eltern zu motivieren und praktisch zu unterstützen, gesundheitsbezogene Themen aufzugreifen und die Gesundheitskompetenz der Kinder zu stärken. Die Förderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und des effektiven Umgangs mit Stressfaktoren sollen den Lebensstil der Mädchen und Jungen und ihrer Familien positiv beeinflussen. Entsprechend sind die grundlegenden „Gesundheitsbausteine“ des Koffers: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die Bausteine enthalten jeweils neben einer thematischen Einführung eine Vielzahl von Vorschlägen und Spielideen für eine sinnes- und erlebnisorientierte Bewegungs- und Ernährungserziehung. Ferner sind dem Gesundheitskoffer unterstützende Materialien beigelegt. Dazu gehören eine 60 cm große bespielbare Handpuppe und eine Lieder-CD.

Highlights

Herzstück eines jeden Bausteins sind neben einer Sammlung von Anregungen für den täglichen Einsatz in der Praxis die sogenannten Highlights, Vorschläge für zeitlich länger angelegte Projekte, sowie die praxiserprobten Ansätze zur Einbindung und Sensibilisierung der Eltern. Z. B. enthält der Baustein Bewegung u. a. das Highlight Mini-Olympiade, das Ideen und Anregungen für die Durchführung eines Sportfestes in der Kita gibt. Neben organisatorischen Hinweisen und Vorschlägen für die Durchführung enthält das Highlight auch Anregungen zur Vorbereitung mit den Kindern wie das spielerische Trainieren und Üben, aber auch das Vermitteln von olympischen Werten.



Tobias Weller (re.) in luftiger Höhe mit seinen Kameraden.



Tobias Weller klettert auf einen Hochmast.

Mitarbeiter-Portrait

Tobias Weller

In unserer ersten Valeo-Ausgabe stellen wir Ihnen Tobias Weller vor, Teamleiter Marketing/Vertrieb.

Der gelernte Sozialversicherungsfachangestellte ist verheiratet und stolzer Vater von drei Söhnen.

Direkt nach seiner Ausbildung von 1992 bis 1995 bei der AOK folgte eine Weiterbildung, die Tobias Weller 1998 als Krankenbetriebswirt abschloss. Seit Mai 2003 ist er Mitarbeiter in unserer BKK, in der er seit Anfang 2004 als Teamleiter in der Abteilung Marketing/Vertrieb fungiert.

Tobias Weller ist ehrenamtlicher Rettungssanitäter beim DRK Dillenburg

für den Rettungsdienst im Lahn-Dill-Kreis. In seiner Freizeit engagiert sich Herr Weller außerdem als aktives Mitglied im Löschzug Salchendorf der Freiwilligen Feuerwehr Neunkirchen. Er ist dort als Maschinist des Löschgruppenfahrzeuges (LF8/6) tätig. Als Sachkundiger für die Prüfung von Sicherheits- und Rettungsgeschirren zählen außerdem die Absturz- und Höhensicherung zu seinen Tätigkeiten bei der Feuerwehr. Im Laufe eines Jahres wird so mancher Hochspannungsmast „geentert“. Besonders viel Spaß bereitet hierbei das Abseiltraining. Das ist der Höhepunkt einer jeden Ausbildung.

So ist es nicht verwunderlich, dass es den 31-jährigen Wanderfreund am liebsten in die Berge zieht, wenn es um

die Urlaubsplanung geht. Seine letzten Urlaube verbrachte er allesamt mit der Familie in Osttirol. Bilder von beeindruckenden Bergpanoramen zieren Herrn Wellers Büro und lassen ihn hin und wieder in Erinnerungen schwelgen.

Um sich und seine Familie vor möglichen Gefahren des Lebens beschützen zu können, besucht Tobias Weller regelmäßig das Selbstverteidigungstraining Combat. Es ist eine realistische und vielseitige Disziplin der Selbstverteidigung, die eine Vielzahl von Arm- und Handgelenkhebeln, Tritt- und Schlagtechniken sowie Entwaffnungstechniken umfasst. „Das Resultat ist ein kompaktes Selbstverteidigungssystem, das ich voller Freude erlerne und ausübe – darüber hinaus ist es sehr effektiv“, so Tobias Weller.

BKK Achenbach Buschhütten schließt Verträge zur Integrierten Versorgung Homöopathie

In vielen vertragsärztlichen Praxen ist die Homöopathie inzwischen als Kassenleistung möglich. Allerdings nicht bei jeder Kasse. Die BKK Achenbach Buschhütten hat einen Vertrag zur Integrierten Versorgung Homöopathie abgeschlossen. Wenn Sie eine homöopathische Behandlung als Kassenleistung möchten, fragen Sie in der Praxis

Ihrer Wahl, ob diese ebenfalls an den Verträgen teilnimmt.

Gehört der Arzt dem Deutschen Zentralverband homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) an, so erhalten Sie von Ihrer BKK Achenbach Buschhütten folgende ärztliche Leistungen ohne Zuzahlung:

- Erstanamnese
- Folgeanamnese

- Arzneiauswahl
- homöopathische Analyse und Beratung.

Homöopathische Arzneimittel müssen in der Regel vom Patienten selbst bezahlt werden, bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr werden die verordneten Arzneimittel erstattet.

Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit

Schmuddelwetter, kahle Bäume und nur wenige Stunden Sonnenlicht am Tag – viele Menschen leiden im Winter an Lustlosigkeit und Antriebschwäche.

Schwindet das Licht, kommen trübe Gedanken. Viele Menschen bekommen schlechte Laune. Bei manchen löst die sonnenarme Zeit sogar sogenannte Winterdepressionen aus. Man spricht von einer Saisonal Abhängigen Depression (SAD) – aus dem Englischen: „Seasonal Affective Disorder“.

Bei der „klassischen“ Depression leidet der Patient häufig unter Schlafstörungen. Dagegen haben Menschen mit SAD ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Nur bringt der übermäßige Schlaf von 10 bis 12 Stunden keine Erholung.

Typische Symptome

- Energielosigkeit, Unausgeglichenheit
- Traurigkeit, Antriebslosigkeit
- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- Heißhunger auf Süßes
- erhöhtes Schlafbedürfnis mit morgendlicher Müdigkeit.

Wir geben Ihnen Tipps, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen

Hell beleuchtete Räume und sportliche Betätigung im Freien sind nach Einschätzung von Experten ein gutes Mittel gegen Winterdepressionen und bereits zur Vorbeugung geeignet. In vielen Fällen reicht es aus, vor Einbruch der Dämmerung einmal täglich kurz außer Haus Sport zu treiben, um etwas Licht zu „tanken“. Mit der entsprechenden Kleidung sind Sie gegen jede Witterung gewappnet. Bekanntlich sind Menschen, die sich oft an der frischen Luft aufhalten, weniger krank.



Das beste Mittel gegen eine beginnende Depression ist vor allem Ausdauersport. Man weiß, dass durch das Laufen vermehrt Transmitterstoffe im Gehirn ausgestoßen werden, z. B. Serotonin. Dieser Stoff ist bei depressiven Menschen nicht ausreichend vorhanden. Das heißt, man kann auf natürliche Weise das Gehirn dazu anregen, dass diese Stoffe ausreichend gebildet werden.

In einem Fitness-Studio können Sie zudem wetterunabhängig Sport treiben und sind gleichzeitig auch unter Menschen, die sich gerne sportlich betätigen.

Wer es nicht ganz so sportlich mag, kann mit langen Spaziergängen den gleichen Effekt erzielen. Auf diese Weise kann man vorbeugen, dass diese depressive Phase erst gar nicht auftritt. Erfreuen Sie sich doch z. B. an einem Gang über den Wochenmarkt und schauen Sie, welche reichhaltige Auswahl an gesundem Obst und Gemüse angeboten wird. Da ist sicher für jeden etwas dabei.

Laden Sie sich doch wieder einmal Freunde und Bekannte ein, unternehmen Sie einen gemeinsamen Stadtbummel, gehen abends zusammen aus, kochen ein leckeres Abendessen und veranstalten einen gemütlichen Spieleabend. Auch nur eine Tasse Tee in geselliger Runde lässt Sie die kalte Jahreszeit schnell vergessen.

Soziale Kontakte stärken tatsächlich auch das Immunsystem!





Der Erkältung vorbeugen

Mit dem Winter kommt auch wieder die Jahreszeit, in der die Widerstandskraft des Körpers gestärkt sein sollte. Trotz aller medizinischen Versorgung ist die beste Krankheit immer noch die, die man nicht bekommt. Hier finden Sie einige Anregungen für einen gesunden Winter.

tiefen Temperaturen, nicht den Schutz von Händen, Ohren und Hals. Auch wenn modische Gesichtspunkte dagegen sprechen, eine Kopfbedeckung schützt den empfindlichen Stirnhöhlenbereich. Tanken Sie Sonne, wann immer Sie können, sie regt den Organismus an und bewahrt Sie vor depressiven Verstimmungen wegen Lichtmangels.

Wer es warm haben will, sollte nicht zu viel heizen

Es klingt paradox, aber durch zu hohe Temperaturen in den Wohn- und Arbeitsräumen gewöhnt sich der Körper daran, nur wenig Energie zur Wärmeregulierung aufzuwenden. Dies führt zur Abnahme der Leistungsfähigkeit und lässt Sie gegenüber Temperaturschwankungen bei zu warmer Luft empfindlicher werden. Dass bei zu warmer Luft auch die Schleimhäute austrocknen und dadurch für Krankheitserreger empfänglicher werden, ist eine weitere negative Folge. Besser sind eine Raumtemperatur von maximal 20 °C und wärmere Kleidung auch innerhalb der Wohnung. Das Überheizen der Wohnung ist leider oft auch mit einem Mangel an Frischluft verbunden, weil nicht richtig oder zu kurz gelüftet wird. Richtig lüften heißt: Zwei- bis dreimal am Tag möglichst alle Fenster ca. 5 Minuten öffnen. Frische Luft erwärmt sich wesentlich schneller als verbrauchte.

Sollten Sie trotz aller Tipps doch einmal krank werden

Die guten alten Hausmittel helfen in vielen Fällen tatsächlich, und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Ein warmer Wickel, heißer Tee mit Honig, Inhalationen, regelmäßiges Gurgeln bei Halsschmerzen etc. sind auch aus medizinischer Sicht empfehlenswert. (Wie neueste medizinische Forschungen zeigen, kann bei falscher Anwendung von Halsschmerztabletten eine Resistenz der Erreger verursacht werden, außerdem sind viele der Tabletten mit nicht unbedenklichen Zusatzstoffen hergestellt.) Ganz wichtig ist aber, dass Sie Ihrem Körper Zeit und Ruhe geben, mit der Krankheit fertig zu werden. Körperliche Anstrengungen haben schon so manche körperliche Belastung zu einer gefährlichen Lungentzündung werden lassen!

Gerade wer kein ausgesprochener Wintersportler ist, sollte in jedem Fall für ausreichende Bewegung sorgen. Vor allem wenn die Tage kürzer werden, stellt sich der Mangel an frischer Luft und Bewegung von allein ein. Dabei ist gerade das ein Hauptgrund für Erkrankungen. Die Muskeln lassen wegen fehlenden Trainings in ihrer Leistungsfähigkeit nach, der Stoffwechsel nimmt ab, der Körper lagert eher Fett ein, die Durchblutung lässt nach, man friert mehr. Rheumatische Erkrankungen und alle Arten von Verspannungen sind ebenfalls Folgen fehlender Bewegung.

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung

Bei diesem Thema sollten Sie vor allem auf warme und trockene Füße achten. Die Kleidung sollte ebenfalls warm und möglichst wasserabweisend sein. Der Luftaustausch nach außen darf aber nicht behindert sein. Nicht jede Regenkleidung ist auch gesund. Bitte vergessen Sie, vor allem bei

! TIPP

Eines gilt jedoch immer

Bei schwereren Erkrankungsformen ab zum Arzt.

Vitalkur nach den Feiertagen

Obst- und Gemüsetag für zu Hause

Geht es Ihnen auch so? Die Feiertage sind vorbei, man hat im Kreise der Familie ausgiebig kulinarische Köstlichkeiten genossen und fühlt sich nach dem tagelangen Schlemmen und Faulenzen unwohl und träge. Unser Tipp: Legen Sie als „Gegengewicht“ einen Obst- und Gemüsetag ein, um sich wieder in Schwung zu bringen.



So könnte Ihr Obst- und Gemüsetag aussehen

Beginnen Sie mit einem Obstfrühstück. Gut geeignet ist z. B. eine Wasser- oder Honigmelone, vielleicht kombiniert mit ein paar Beerenfrüchten (auch tiefgekühlt erhältlich). Eine frische Ananas ist ebenso ein köstlicher Beginn für den Tag. Oder Sie kombinieren verschiedene Früchte zu einem leichten Obstsalat, den Sie mit etwas Zitronensaft würzen. Wer mag, kann zum

Abschluss eine Banane essen.

Tipp: Essen Sie die wasserhaltigen Obstsorten vor den festeren, also die Melone vor der Banane, das ist bekömmlicher.

Wer Rohkost nicht gewohnt ist oder einen empfindlichen Magen oder Darm hat, für den bietet sich ein Mittagessen aus gedünstetem Gemüse an. Ideal ist es, wenn Sie zum Dünsten einen speziellen Topf mit Sieb verwenden. Das Gemüse wird im Sieb mit etwas Wasser nur so lange gedünstet, wie es noch „bissfest“ ist. Verwenden Sie verschiedene frische Gemüse, z. B. Möhren, Schwarzwurzeln oder Sellerie, ganz nach Ihrem Geschmack, und richten Sie sich Ihre Mahlzeit auf einer schönen Platte an. Mit etwas Salz und ein paar Tropfen Öl verfeinern – fertig. Als Alternative käme ein leckerer Salateller aus frischen Salatsorten in Frage,

angemacht mit Essig oder Zitronensaft und Öl sowie etwas Salz und Pfeffer.

Verwenden Sie keine fertigen Salatsaucen und Dressings und verfeinern Sie Ihren Salat stattdessen lieber mit (tiefgefrorenen) frischen Gartenkräutern. Wer möchte, kann den Salatteller auch am Abend essen. Für Magenempfindliche wäre abends eine halbierte Avocado, angemacht mit etwas Zitrone, Senf, Essig und Öl, eine leckere Mahlzeit.

Wichtig: Das Trinken nicht vergessen!

Unser Körper braucht viel Flüssigkeit, damit er funktioniert. Auch an einem Obst- und Gemüsetag sollte man deshalb zwei bis drei Liter Wasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßten Früchtetee trinken. Verzichten Sie auf Kaffee, schwarzen Tee, Zigaretten und Alkohol. Gönnen Sie sich Ruhe und einen schönen Spaziergang an der frischen Luft. Das stärkt den Kreislauf und sorgt für eine vermehrte Sauerstoffzufuhr.

Wenn Sie sich den Obst- und Gemüsetag über längere Zeit zur Gewohnheit machen (ein Tag pro Woche), dann können Sie auf die sanfte Tour die Feiertagspfunde quasi ganz von selbst verlieren. Probieren Sie es aus!



Ein schlechtes Gewissen hilft nicht weiter, wenn man beim Genuss von knusprigen Braten, fetten Saucen, Lebkuchen und Weihnachtsgebäck über die Stränge geschlagen hat. Legen Sie stattdessen lieber einen Obst- und Gemüsetag ein. So ein Tag kann richtig Spaß machen, Sie fühlen sich danach erholt und fit und werden vielleicht auch noch ein Pfündchen Feiertagspeck auf den Rippen wieder los.

Da es im Winter nicht so viele heimische Obst- und Gemüsesorten auf dem Markt gibt wie im Sommer, bieten sich spezielle Läden zum Einkaufen an. Die gibt es mittlerweile in vielen Städten, und Sie haben das ganze Jahr über eine reiche Auswahl an köstlichen Früchten und Gemüse, aber auch die meisten Lebensmittelläden sind gut sortiert.

Der BKK Kochrezeptwettbewerb „gesund + lecker“

In Ausgabe 3/2006 unseres Mitgliedermagazins informierten wir Sie über unseren Kochrezeptwettbewerb. Mit Erfolg: Noch immer erreicht uns eine Vielzahl leckerer und gesunder Rezepte – direkt aus den Küchen unserer Versicherten.

Können Sie sich noch erinnern? Den 10 schnellsten Einsenderinnen und Einsendern hatten wir als Belohnung eine Kochmütze versprochen. Und hier sind die Gewinner:

- Melanie Becher
- Sonja und Erhard Bohn
- Karin Herrmann
- Andrea Tölle
- Antje Wassermann
- Laura Werthenbach
- Lea Werthenbach

Eine Auswahl der eingesandten Rezepte wird im BKK-Kochbuch veröffentlicht, das der BKK Landesverband NRW Anfang 2007 herausgegeben wird. In dem BKK-Kochbuch soll die ganze Vielfalt gesunder und leckerer Kochrezepte veröffentlicht werden – von der Vorspeise über den Hauptgang bis zur Nachspeise.

Die Besonderheit des BKK-Kochbuches liegt darin, unseren Versicherten die kulinarischen und gesundheitlichen Vorzüge der einzelnen Kochrezepte aufzuzeigen. So werden beim BKK-Kochbuch unter fachmännischer Aufsicht die einzelnen Nahrungsmittel anhand von Ampelsystemen gekennzeichnet.

Die Farbe Grün bedeutet empfehlenswertes Nahrungsmittel. Rot bezeichnet bedenkliche Zutaten. Anhand dieser Beurteilung lässt sich prüfen, ob das Rezept bei Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankungen, bei Übergewicht oder bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ernährungsmedizinisch empfehlenswert (grün), mäßig empfehlenswert (gelb) oder nicht empfehlenswert (rot) ist.



Andrea Tölle



Sonja und Erhard Bohn



Antje Wassermann



Karin Herrmann



Lea Werthenbach



Laura Werthenbach



Melanie Becher

Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten



Leistungen Team I

Teamleiter Leistungen I	Jürgen Bender	(02732) 767-150
Leistungen, Sonderfälle	Lothar Mergler	(02732) 767-151
Krankengeld, Verletztengeld A–He	Nicole Hahm	(02732) 767-143
Krankengeld, Verletztengeld Hi–Po	Linda Kruse	(02732) 767-121
Krankengeld, Verletztengeld Pr–Z	Gerhard Bürgers	(02732) 767-141
Dentalberatung A–K	Kathrin Rujanski	(02732) 767-153
Dentalberatung L–Z	Barbara Giebeler-Schneider	(02732) 767-152
Arbeitsunfähigkeitsmeldungen	Barbara Gosch	(02732) 767-159
Ersatzleistungen/Regress	Peter Holthaus	(02732) 767-115

Leistungen Team II

Teamleiterin Leistungen II und Stellvertretung des Vorstandes	Eva-Maria Müller	(02732) 767-140
Leistungen, Sonderfälle, Mutterschaftshilfe, BKK MedPlus (DMP)	Anja Becker	(02732) 767-154
allgemeine Leistungen A–H, Auslandsrecht	Katrin Borner	(02732) 767-147
allgemeine Leistungen I–O, Auslandsrecht	Andrea Haase	(02732) 767-155
allgemeine Leistungen P–Z	Marco Blazejezak	(02732) 767-142
Pflegeversicherung, häusliche	Christiane Halbe	(02732) 767-158
Krankenpflege, Hilfsmittel	Svenja Textor	(02732) 767-148
Krankenhaus-Fallmanagement	Christina Spelz-Euteneuer	(02732) 767-161
Krankenhaus-Fallmanagement	Monika Stoschus	(02732) 767-146

Versicherung und Beiträge

Teamleiterin Beiträge/Meldungen	Gerhild Heinz	(02732) 767-130
freiwillige Krankenversicherung/Rentner/Studenten A–Kt	Peter Docter	(02732) 767-132
freiwillige Krankenversicherung/Rentner/Studenten Ku–Z	Marc Joseph	(02732) 767-131
Betriebservice	Ulrike Haßler	(02732) 767-133
Betriebservice	Silke Adams	(02732) 767-134
Betriebservice	Anette Brüssler	(02732) 767-135
Betriebservice	Matthias Schällicke	(02732) 767-138
Betriebservice	Sarah Wirth	(02732) 767-136
Meldungen	Monika Dittrich	(02732) 767-180
Meldungen A–K	Erika Kuhnert	(02732) 767-181
Meldungen L–Z	Ilona Küppers	(02732) 767-182
Familienversicherung A–K	Katharina Joswiak	(02732) 767-156
Familienversicherung L–Z	Gabriele Deutschmanek	(02732) 767-144
Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen	Irmgard Stötzel	(02732) 767-110

Ein starker Partner ...

... schafft Freiräume für die schönen Momente des Lebens.



Mitglieder werben Mitglieder



BKK Achenbach Buschhütten

Wir sind für Sie da – stark und nah!

von 8 bis 16 Uhr
donnerstags bis 18 Uhr

Tel.: (02732) 767-0
Fax: (02732) 7 44 24

E-Mail: service@bkk-achenbach.de
Internet: www.bkk-achenbach.de

... oder kostenlos

Freecall: (0800) 255 22 00
Vanity: (0800) BKK AB 00



15 € Prämie für ein neues Mitglied



Antwort-Karte

Ja, ich möchte Mitglied der BKK Achenbach Buschhütten

ab dem _____ zum frühestmöglichen Zeitpunkt werden.

Ich bin Arbeitnehmer Rentner (freiwillig) Student
 selbständig Tätiger Rentner (pflichtversichert) andere _____

Meine persönlichen Angaben: **Ich wurde geworben von:**

Vor-/Zuname _____ Vor-/Zuname _____

Straße/Hausnummer _____ Straße/Hausnummer _____

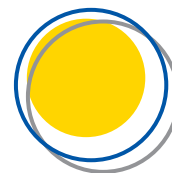
PLZ/Ort _____ PLZ/Ort _____

Tel. und E-Mail _____ BKK-Versicherungs-Nr. _____

Bankverbindung _____

Datum/Unterschrift _____ Datum/Unterschrift _____

Angaben freiwillig. Die Daten werden vertraulich behandelt. Mit der Speicherung und Weiterverarbeitung der Daten bin ich einverstanden.



Das Porto zahlt die BKK Achenbach Buschhütten für Sie

Antwort

BKK Achenbach Buschhütten
Siegener Straße 152
57223 Kreuztal