



# Valeo

*stark und gesund*

**Gesundheits-  
reform 2007**  
Was ändert sich?



**Den Frühling  
genießen**



## BKK Klinik-Finder

**D**er BKK Klinik-Finder hilft Ihnen dabei, ein Krankenhaus nach Ihren Wünschen zu finden!

Datenbasis sind die Qualitätsberichte, die entsprechend der gültigen Datensatzbeschreibung geliefert wurden.

Sie suchen nach einer Einrichtung in einer bestimmten Region oder nach bestimmten Spezialgebieten? Der BKK Klinik-Finder bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihre Suche einzuzugrenzen.

Auf der Startseite [www.bkk-klinikfinder.de](http://www.bkk-klinikfinder.de) können Sie direkt nach Kliniken in einer bestimmten Region suchen, indem Sie einen Ort oder eine Postleitzahl eingeben und ggf. noch einen Umkreis festlegen. Diese Suchanfrage lässt sich hier noch verfeinern, indem Sie zusätzlich ein Stichwort eingeben (z. B. den Namen einer Krankheit oder einer Klinik).

Der Navigationspunkt „Klinik finden“ bietet Ihnen darüber hinaus noch

erweiterte Suchmöglichkeiten: Sie können hier z. B. nach Kliniken in einem bestimmten Bundesland suchen oder aber u. a. nach bestimmten Fachabteilungen oder Therapieformen.

Hilfe erhalten Sie unter [www.bkk-klinikfinder.de/hilfe](http://www.bkk-klinikfinder.de/hilfe). Eine schnelle

Hilfe auf den Innenseiten des BKK Klinik-Finders bietet Ihnen die jeweilige Spalte links „Wie suche ich richtig“ mit speziellen Hinweisen zum Abschnitt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Suchen und Finden!

Ihre BKK Achenbach Buschhütten



## Arzneimittel ohne Zuzahlung

**S**eit Juli 2006 können preisgünstige Arzneimittel von den gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten gesetzlich vorgegebenen Voraussetzungen von der Zuzahlung freigestellt werden. Die Versicherten brauchen in diesen Fällen also nichts zuzahlen.

### Wann ist ein Arzneimittel von der Zuzahlung befreit?

Von der Zuzahlung freigestellt werden können nur verordnungspflichtige Arzneimittel mit sog. festbetrags-geregelten Wirkstoffen. Außerdem müssen trotz der Befreiungen insgesamt Einsparungen für die gesetzlichen Krankenkassen zu erwarten sein. Nähere Informationen zur Festlegung der Befreiungsgrenzen erhalten Sie unter [www.bkk.de](http://www.bkk.de), Rubrik „Zuzahlungsbefreite Arzneimittel“.

### Wie oft werden die Informationen aktualisiert?

Jeweils zum 1. und zum 15. eines Monats melden die Pharmafirmen in Deutschland bei der Informationsstelle

für Arzneyspezialitäten in Frankfurt am Main neue Preise. Auf der Basis dieser Meldungen wird auch die Suchfunktion 14-tägig aktualisiert. Durch die 14-tägigen Preisaktualisierungen ist es auch möglich, dass Arzneimittel, die bereits zuzahlungsbefreit waren, wieder zuzahlungspflichtig werden, wenn der Hersteller den Preis erhöht. Andererseits können natürlich durch Preissenkungen Arzneimittel, für die in der Vergangenheit eine Zuzahlung erforderlich war, künftig zuzahlungsbefreit werden.

### Ihr Arzt muss entscheiden

Bitte beachten Sie, dass die Informationen aus der Suchfunktion die Beratung durch Ihren Arzt keinesfalls ersetzen können. Insbesondere lassen sich keine Aussagen hinsichtlich der Austausch- oder Ersetzbarkeit oder sonstige therapeutische Hinweise ableiten. Ob eine Ersetzung des von Ihnen gesuchten Arzneimittels durch ein anderes zuzahlungsbefreites Arzneimittel möglich ist, kann nur Ihr Arzt entscheiden.



Liebe Leserinnen  
und liebe Leser,

*der Bundestag und der Bundesrat haben das „Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz – GKV-WSG)“ verabschiedet. Die*

*ersten Änderungen und Neuregelungen treten bereits am 1. April 2007 in Kraft, die letzten sollen Anfang 2009 umgesetzt sein. Eine kurze Übersicht dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.*

*Die Politik verspricht sich besonders mehr Wettbewerb und Qualität durch neue Strukturen. Das hat sicher seine positiven Seiten und kann vielleicht sogar zu Einsparungen führen. Jedoch haben fast alle Kassen zu Jahresbeginn ihre Beiträge erst einmal erhöhen müssen, so auch die BKK Achenbach Buschhütten, und das trotz solider Haushaltslage, aber die externen Rahmenbedingungen ließen nichts anderes zu.*

*Ab 2009 soll die GKV über einen Gesundheitsfonds finanziert werden, so dass alle Kassen den gleichen Beitragssatz haben. Hier darf die Frage erlaubt sein, ob das alles wirklich so umgesetzt werden kann, zumal 2009 auch die Bundestagswahl stattfindet ...*

*Der Stichtag 1. April bringt neben neuen Leistungen für die Versicherten endlich die Entwicklung von Maßnahmen gegen den Missbrauch der Versichertenkarten. Das war mehr als überfällig und wird auch Kosten senken.*

*Ein gutes Leistungsangebot und guter Service, darauf wird es in Zukunft verstärkt ankommen: Beides genießen Sie als Mitglied der BKK Achenbach Buschhütten schon heute. So bieten wir Ihnen in diesem Heft eine einmal jährliche prophylaktische Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung (siehe Seite 7) an.*

*Mittlerweile hat auch die wärmere Jahreszeit Einzug gehalten, und wir wünschen Ihnen einen angenehmen Frühling.*

Edgar Moll  
Vorstand

## INHALT

■ QUICK-INFO	2
VORWORT	3
■ GESUNDHEITSREFORM 2007	
Was ändert sich?	4
■ AKTUELL	
BKK Achenbach Buschhütten unterwegs – Ihr starker Partner ...	6
Vom Selbstbehalt bis zur Kostenerstattung: Neue Wege werden sorgfältig vorbereitet	7
Qualitätsbericht koronare Herzkrankheiten	7
BKK Achenbach Buschhütten zahlt Hautkrebsvorsorge ab 1. März 2007	7
■ MEDIKAMENTE	
Zu Risiken und Nebenwirkungen ... Packungsbeilagen und Arznei-Infos besser verstehen	8
■ GESUNDHEIT	
Ohne Übertreibung ist manchmal mehr: Was Frau/Mann im Sport alles falsch machen kann	10
Zahnpflege – aber richtig!	12
Erdbeeren – immer eine fruchtige Erfrischung	13
■ GEWINNRÄTSEL	14
■ SERVICE	15
Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten	

### 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: Henrike Jordan, 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





# Gesundheitsreform 2007

## Was ändert sich?

Am 01.04.2007 tritt das Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenversicherung – auch bekannt als „Gesundheitsreform“ – in Kraft. Viele der beschlossenen Änderungen in der Krankenversicherung werden aber erst später kommen.

**E**in Schwerpunkt der Reform liegt auf der verbesserten Zusammenarbeit aller Leistungserbringer. Die Übergänge zwischen Krankenhaus, Rehabilitation und Pflege sollen reibungsloser funktionieren und weiter ausgebaut werden. Für den Patienten bedeutet das: weniger Wartezeit, keine Mehrfachuntersuchungen und eine optimierte Anschlussversorgung. Zudem gibt es insbesondere für Schmerzpatienten und ältere Menschen deutliche Verbesserungen durch neue Leistungen.

### Ende der Versicherungspflicht in der Krankenversicherung

Für Versicherte, deren Jahreseinkommen die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren und im Folgejahr überschreitet, endet die Versicherungspflicht mit Ablauf des dritten Kalenderjahres, in dem sie überschritten wird. Diese Versicherten können dann als freiwilliges Mitglied bei ihrer Krankenkasse bleiben.

**Bestandsschutzregelung – Stichtag 02.02.2007:** Arbeitnehmer, die wegen des Überschreitens der Jahresarbeitsentgeltgrenze am Stichtag 02.02.2007 versicherungsfrei und zuvor in die private Krankenversicherung gewechselt waren, können dort versichert bleiben.

### Erleichterter Zugang zur ambulanten Behandlung im Krankenhaus

Für die Behandlung bestimmter Krankheiten wie Krebs, Mukoviszidose oder Aids sind spezialisierte Krankenhäuser oft besser ausgerüstet als eine Arztpraxis. Deshalb wird den Betroffenen der Zugang zur ambulanten Behandlung im Krankenhaus erleichtert.

Darüber hinaus werden ausgewählte Kliniken mit ihrem ambulanten Versorgungsangebot prinzipiell allen Versicherten zur Verfügung stehen. Welche Klinik was anbieten darf, wird in Zulassungsverfahren des jeweiligen Bundeslandes entschieden.

### Rechtsanspruch auf spezialisierte Palliativversorgung

Schwerstranke und sterbende Menschen haben künftig Anspruch auf diese neue Leistung. Um den Betroffenen zu Hause ein möglichst würdevolles Sterben, mit wenig Schmerzen, zu ermöglichen, werden sogenannte Palliativ Care Teams gebildet.

Die gezielte Koordination von Ärzten und pflegerischem Personal soll dafür sorgen, dass Betroffene und Angehörige Unterstützung in dieser schwierigen Situation bekommen. Schwerpunkte der neuen Leistung sind Schmerztherapie und Symptomkontrolle. Im Übrigen haben auch Versicherte in stationären Pflegeeinrichtungen Anspruch auf ambulante Palliativversorgung.

Verträge regeln, ob das Heim selbst oder ein Vertragspartner der Krankenkasse ambulant die Leistungen erbringt.

### Vater-/Mutter-Kind-Kuren Pflichtleistungen der Krankenkasse

Die medizinische Vorsorge für Mütter und Väter wird verbessert. Notwendige Vorsorgekuren und medizinische Rehabilitationen für Mütter und Väter werden Pflichtleistungen.

### Rechtsanspruch auf Rehabilitation/geriatrische Rehabilitation

Generell werden Leistungen zur medizinischen Rehabilitation für alle

Versicherten Pflichtleistungen der Krankenkassen.

Dies soll vor allem älteren Menschen zugutekommen, damit sie nach einem Unfall oder einer Krankheit nicht in ein Pflegeheim müssen. Sie sollen weiter nach eigenen Vorstellungen ihren Alltag gestalten können. Die Versorgung mit der sogenannten geriatrischen Rehabilitation für ältere Menschen kann in der Nähe des Wohnorts oder durch mobile Reha-Teams durchgeführt werden.

Auch Versicherte in stationären Pflegeeinrichtungen haben Anspruch auf Rehabilitation.

### Freie Wahl der Rehabilitationseinrichtung

Versicherte können sich künftig ihre Rehabilitationseinrichtung aussuchen. Evtl. Mehrkosten, die dadurch entstehen, dass der Versicherte eine Einrichtung wählt, mit der seine Krankenkasse keinen Versorgungsvertrag geschlossen hat, trägt der Versicherte.

### Häusliche Krankenpflege auch außerhalb von Privathaushalten

Künftig dürfen Leistungen der häuslichen Krankenpflege auch in Wohngemeinschaften und in neuen Wohnformen, in Kindergärten und Schulen, bei besonders hohem Pflegebedarf in Werkstätten für behinderte Menschen sowie, in bestimmten Ausnahmefällen, auch in Heimen erbracht werden.

Um eine bessere Anschlussversorgung zu gewährleisten, soll der Krankenhausarzt für längstens drei Tage häusliche Krankenpflege verordnen und Arzneimittel mitgeben können. Bisher durfte nur ein niedergelassener Arzt die häusliche Krankenpflege verordnen.



Kuppel des Reichstags

### **Kostenübernahme für empfohlene Impfungen**

Versicherte haben künftig einen Anspruch darauf, dass die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Instituts empfohlenen Impfungen (STIKO) von der Krankenkasse übernommen werden.

### **Verordnung besonders teurer Arzneimittel nur mit Zweitmeinung**

Bei der Verordnung von bestimmten neuen Arzneimitteln mit besonders hohen Kosten muss künftig die Meinung eines weiteren, fachlich besonders ausgewiesenen Arztes eingeholt werden. Bei diesen Arzneimitteln handelt es sich vor allem um sehr starke und zielgenau wirkende, biotechnologisch hergestellte Mittel, wie sie bei Rheuma- oder Krebspatienten eingesetzt werden.

Damit den Versicherten keine zusätzlichen Kosten entstehen, erhalten sie von ihrem behandelnden Arzt eine Überweisung.

### **Kosten-Nutzen-Bewertung und Höchstbeträge für neue, sehr teure Arzneimittel**

Für Arzneimittel, für die es keine Festbeträge\* gibt, werden Höchstbeträge festgesetzt. Dabei handelt es sich in der Regel um besonders teure Arzneimittel, die neu auf dem Markt sind. Künftig werden diese einer Kosten-Nutzen-Bewertung unterzogen. D. h. sie werden daraufhin überprüft, in welchem Verhältnis ihr Preis zu ihrer Leistung für den Patienten steht. Kosten und Nutzen des neuen Arzneimittels werden mit denen der bisherigen Therapie verglichen. Für die Mittel, die wirklich einen besseren Nutzen haben,

können Hersteller dann auch höhere Preise verlangen. Für die übrigen werden Höchstbeträge für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse festgelegt.

*\*Festbeträge sind Obergrenzen, bis zu denen die Krankenkassen den Preis eines Arzneimittels übernehmen dürfen. Verlangt der Hersteller für das Arzneimittel einen höheren Preis, so muss der Versicherte die Differenz selbst zahlen.*

### **Kosten für Folgen einer Schönheits-OP nicht mehr zwingend Leistung der Krankenkasse**

Versicherte, die z. B. nach einer nicht notwendigen Schönheitsoperation oder nach dem Stechen von Piercings oder Tätowierungen Gesundheitsstörungen erleiden, werden künftig an den Behandlungskosten beteiligt oder müssen sie selbst tragen.

### **Ausbau des Hausarztmodells**

Die hausarztzentrierte Versorgung, bei denen die Versicherten an sogenannten Hausarztmodellen teilnehmen, wird weiter ausgebaut. Wer sich dafür entscheidet, verpflichtet sich, im Krankheitsfall immer erst zum Hausarzt zu gehen. Dieser überweist, wenn nötig, zum entsprechenden Facharzt. Ausgenommen sind Frauenärzte und Augenärzte, die auch ohne Überweisung aufgesucht werden können. Die Versicherten sind ein Jahr an das Hausarztmodell gebunden. Für die Teilnahme können die Krankenkassen einen Bonus gewähren. Die Teilnahme am Hausarztmodell bleibt sowohl für Ärzte als auch für Versicherte freiwillig.





## BKK Achenbach Buschhütten unterwegs

# Ihr starker Partner ...



E-Mail:  
[jobservice@bkk-achenbach.de](mailto:jobservice@bkk-achenbach.de)



Dieser Satz ist für uns nicht nur ein Slogan. Das konnten Interessierte an unserem Stand in der City-Galerie in Siegen vom 5. bis 10. Februar selbst erfahren.

Im Rahmen der von der WAZ-Mediengruppe organisierten Aktion „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ beteiligte sich die BKK Achenbach Buschhütten mit ihrem Infostand.

Bereits zum 4. Mal ging es darum, jungen Menschen beim Einstieg in den Beruf wertvolle Hilfestellung zu geben. Die BKK Achenbach Buschhütten übernahm dabei gleich mehrere Aufgaben:

- Informationen über den Beruf Sozialversicherungsfachangestellte/r und

das Weiterbildungsangebot zum/r Krankenkassenbetriebswirt/in.

- Informationen für Berufsstarter zum Thema Jobstart.
- BKK Schulservice: Vorträge vor Schulklassen zum Thema Sozialversicherung.
- Viele Besucher der City-Galerie informierten sich an unserem Stand auch über ihre Leistungsansprüche sowie die gesetzlichen Neuregelungen ab 1. April 2007.

An zwei Tagen war auch die Firma Friedrich Krombach Armaturen aus Kreuztal-Kredenbach mit auf dem Stand. Neben dem Leiter Rechnungswesen/Personalwesen/Controlling, Martin Autschbach, waren sämtliche Ausbilder sowie viele Auszubildende aus dem gewerblichen und kaufmännischen Bereich anwesend. Die Fa. Krombach Armaturen informierte zahlreiche Jugendliche über die viel-

fältigen Berufe aus ihrem Ausbildungsfundus.

Besucher an unserem Stand konnten darüber hinaus an einem Gewinnspiel teilnehmen, bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gab, so z. B. hochwertige Nordic Walking-Stöcke, einen Rucksack oder eine Sportjacke. Sicher war jedem Teilnehmer eine moderne BKK Achenbach Buschhütten-Sonnenbrille.

Als besonderen Service für Berufsstarter stellt die BKK Achenbach Buschhütten eine umfangreiche Liste mit Ausbildungsbetrieben und deren Ausbildungsplätzen zur Verfügung. Auch auf der Messe zeigten sich Vertreter von Politik und Presse begeistert über dieses Angebot. Diese Liste kann bei der BKK Achenbach Buschhütten kostenlos angefordert werden oder per Mail (Adresse siehe oben).

## Vom Selbstbehalt bis zur Kostenerstattung: Neue Wege werden sorgfältig vorbereitet

Das „Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenversicherung“ räumt den Krankenkassen die Möglichkeit ein, ihren Mitgliedern und Versicherten ab dem 01.04.2007 im Rahmen von Satzungsregelungen „Wahltarife“ anzubieten. Hierzu zählen u. a. Wahltarife zum Selbstbehalt und zur Beitragsrückzahlung. Die Erstattung der Praxisgebühr für DMP-Teilnehmer ist weiterhin möglich. Hier ändert sich nur die Rechtsgrundlage.

Zurzeit bereiten wir die neuen Wahltarife vor. Wahltarife müssen sich selbst finanzieren. Deshalb ist eine sorgfältige Kalkulation notwendig. Vorschneile Ankündigungen sind

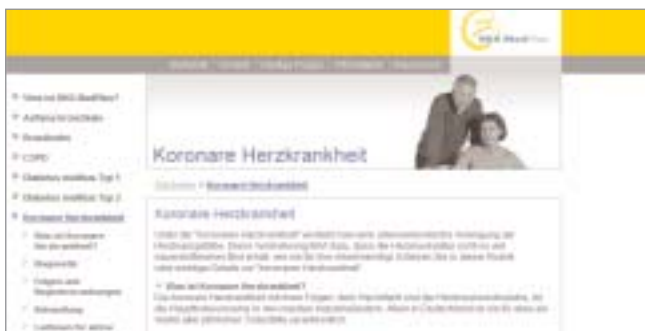
nicht sinnvoll. Entscheidend ist, dass wir Ihnen ein gutes und vielseitiges Angebot machen können.

Eine Übersicht über die möglichen Wahltarife bietet das Faltblatt „Gesundheitsreform 2007: Klartext für Versicherte“. Dieses steht Ihnen unter [www.bkk.de](http://www.bkk.de) kostenlos zur Verfügung.

Bereits heute bitten wir Sie, die neuen Tarifangebote sehr genau auf Chancen, aber auch auf Risiken zu prüfen.

Edgar Moll  
Vorstand

## Qualitätsbericht koronare Herzkrankheiten



### Qualitätssicherung im Rahmen der strukturellen Behandlungs- programme (DMP)

Den Qualitätsbericht über koronare Herzkrankheiten sowie alle wichtigen Informationen über die strukturellen Behandlungsprogramme finden Sie auf unserer homepage [www.bkkab.de](http://www.bkkab.de) oder [www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de).

## BKK Achenbach Buschhütten zahlt Hautkrebsvorsorge ab 1. März 2007

### Abrechnung erfolgt über Versichertenkarte

Die Verhandlungen auf der Bundesebene zur Aufnahme der Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung (Screening) in den Leistungskatalog der GKV verzögern sich. Nach dem jetzigen Kenntnisstand ist mit einer Bundesregelung vor dem 1. Juli 2007 nicht zu rechnen. Nach interner Meinungsbildung sprachen sich die Mitgliedschaften des BKK Landesverbandes Nordrhein-Westfalen für den Abschluss einer Rahmenvereinbarung mit den Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) aus.

Sowohl mit der KV Nordrhein als auch mit der KV Westfalen-Lippe konnte eine inhaltsgleiche Vereinbarung zur Durchführung einer Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung mit Wirkung zum 1. März 2007 verhandelt werden.

Ab dem 20. Lebensjahr haben Sie im Wesentlichen Anspruch auf die einmal jährliche prophylaktische Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung mit Anamnese, körperliche Untersuchung, erstmalige Hauttypbestimmung und Dokumentation.

Die Abrechnung der Leistung erfolgt über Ihre BKK Achenbach Buschhütten-Krankenversichertenkarte.



Neben Sonnencreme sind auch Sonnenhüte und leichte Bekleidung ein guter Schutz gegen Sonnenbrand, der das Hautkrebsrisiko steigert.

# Zu Risiken und Nebenwirkungen ...



## Packungsbeilagen und Arznei-Infos besser verstehen

Im Radio, im Fernsehen oder in Zeitschriften können wir den Satz hören bzw. lesen: „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

**W**as so einfach klingt, stellt jedoch nicht selten eine ziemliche Hürde dar. Einer Studie zufolge halten 65 % der Bevölkerung Packungsbeilagen für eine wichtige Informationsquelle über Arzneimittel, die im Gegensatz zum beratenden Arzt oder Apotheker jederzeit zur Verfügung stehen. Allerdings geben 20 % der Befragten an, dass sie die Packungsbeilage als schwierig und schlecht lesbar empfinden. Fremd- und Fachwörter gelten als besonders störend. 30 % der Befragten haben schon einmal wegen der Packungsbeilage ihr Arzneimittel abgesetzt oder gar nicht erst angewendet. Dies soll jetzt anders werden.

### Patientengerechte Formulierungen

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), die nationale Behörde für Arzneimittelzulassungen, hat im Dezember 2006 eine Bekanntmachung von Empfehlungen zur Gestaltung von Packungsbeilagen veröffentlicht. Hauptanliegen ist es, Hinweise für patientengerechte Formulierungen in der Packungsbeilage sowie zur Überprüfung ihrer Verständlichkeit zu geben.

Nach der Empfehlung des BfArM sollen folgende Punkte besonders berücksichtigt werden:

- aktiver Sprachstil, durch den der Patient direkt angesprochen wird
- Angaben mit möglichst konkreten Handlungsanweisungen
- einfache verständliche Sprache
- ins Deutsche übertragene Fachbegriffe
- Verzicht auf inhaltliche Wiederholungen
- Beschränkung der Angaben auf die Informationen oder Handlungs-

anweisungen, die der Anwender tatsächlich umsetzen kann.

Für Fachkreise relevante Informationen sollen keinen Eingang in die Packungsbeilage finden.

Bei unzureichender Datenlage oder mangelnder Erfahrung bei der Anwendung eines Arzneimittels bei bestimmten Personengruppen (z. B. Kinder) soll der Hinweis aufgenommen werden, dass das Arzneimittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt anzuwenden ist. Damit soll ermöglicht werden, dass nach der notwendigen Nutzen-Risiko-Abschätzung durch den Arzt das Arzneimittel auch bei diesen Patientengruppen angewendet werden kann.

### Die Häufigkeitsangaben bei den Nebenwirkungen

werden zukünftig wie folgt angegeben:

- **sehr häufig:** mehr als 1 von 10 behandelten Patienten

- **häufig:** weniger als 1 von 10, aber mehr als 1 von 100 behandelten Patienten
- **gelegentlich:** weniger als 1 von 100, aber mehr als 1 von 1.000 behandelten Patienten
- **selten:** weniger als 1 von 1.000, aber mehr als 1 von 10.000 behandelten Patienten
- **sehr selten:** weniger als 1 von 10.000 behandelten Patienten oder unbekannt.

### Patienteninformationen für alle zugelassenen Arzneimittel

Auch für Arzneimittel, die durch die Europäische Zulassungsbehörde EMEA in London zugelassen werden, ergeben sich Neuerungen. Zusätzlich zum europäischen öffentlichen Bewertungsbericht, der sich im Wesentlichen an Fachkreise wendet, wird jetzt eine allgemein verständliche Zusammenfassung des Berichtes in allen Amtssprachen der Europäischen Union zu jedem neu zugelassenen Arzneimittel veröffentlicht. In Frage-/Antwortform informiert die Kurzfassung auf zwei Seiten darüber, wie das Medikament wirkt, welche Anwendungsgebiete es hat, welche Prüfungen durchgeführt wurden, wo Nutzen und Risiken liegen, welche Gründe zur Zulassungsempfehlung führten und welche Maßnahmen zur Gewährleistung der sicheren Anwendung ergriffen werden. Diese Patienteninformationen sind bisher nur für seit 2006 zugelassene Arzneimittel erstellt, sollen aber im Laufe der Zeit für alle durch die Europäische Zulassungsbehörde zugelassenen Produkte nachgeholt werden. Die Berichte sind auf der Website der Europäischen Zulassungs-







behörde [www.emea.europa.eu](http://www.emea.europa.eu) zu finden.

Als weitere Neuerung muss seit September 2006 die Bezeichnung des Arzneimittels auf der äußeren Umhüllung auch in Blindenschrift angegeben werden.

Als weiterer Fortschritt ist darüber hinaus die Verpflichtung des Herstellers zu sehen, auch Packungsbeilagen für Patientenorganisationen in Formaten verfügbar zu machen, die für blinde und sehbehinderte Personen geeignet sind. Auch hier folgt das deutsche Arzneimittelrecht europäischen Vorgaben.

Die Diskussion um die Verständlichkeit der Informationen aus Packungsbeilagen ist nicht neu. Bereits das deutsche Arzneimittelgesetz von 1976 schrieb verbindlich die Einführung einer Packungsbeilage in „allgemein verständlicher Sprache“ vor. Seit 1994 hat das BfArM immer wieder Hinweise und Empfehlungen zur patientenfreundlichen Gestaltung von Packungsbeilagen herausgegeben – mit mäßigem Erfolg. Seit Anfang der 90er Jahre ist die Gestaltung der Packungsbeilagen zudem auch maßgeblich durch Richtlinien der Europäischen Union geregelt. So wurden 1998 erstmals Lesbarkeits-tests für Packungsbeilagen von Arznei-

mitteln für das zentrale europäische Zulassungsverfahren gefordert und von der Europäischen Kommission eine Richtlinie zur Lesbarkeit der Packungsbeilage veröffentlicht.

### **Änderung der deutschen Arzneimittelgesetzgebung**

Die Überarbeitung des europäischen Arzneimittelrechtes hat auch zu einer Änderung der deutschen Arzneimittelgesetzgebung geführt. Danach müssen Packungsbeilagen als Bestandteil der Zulassung vor Einreichung der Unterlagen durch Patienten auf Lesbarkeit und Verständlichkeit getestet werden.

Durch bestimmte Testverfahren soll geprüft werden, ob der Patient die für ihn relevanten Informationen, die für eine sichere Anwendung des Arzneimittels erforderlich sind, in der Packungsbeilage finden und verstehen kann. Die Lesbarkeitstests werden als Interviewverfahren durchgeführt. Die Auswahl der Testpersonen richtet sich nach dem Anwendungsgebiet bzw. der Krankheit, aber auch nach Alter und Geschlecht. Um das Testergebnis nicht positiv zu verzerren, sollen Testleser nur einmal oder erst nach einem längeren Zeitraum erneut an einem Lesbarkeitstest teilnehmen.

Die Testpersonen sollen sich mit der Packungsbeilage in der gleichen Art und Weise auseinandersetzen, wie sie es täten, wenn ihnen das Arzneimittel verschrieben worden wäre oder sie es sich selbst gekauft hätten. Anschließend werden entsprechende Fragen entweder mündlich oder schriftlich beantwortet. Es geht hierbei nicht um einen Wissenstest, sondern um das Auffinden und Verstehen der in der Packungsbeilage enthaltenen Informationen. Wenn von insgesamt 20 Testpersonen 90 % die erforderlichen Informationen in der Packungsbeilage finden und mit ihren eigenen Worten wiedergeben können, ist der Test positiv.

Die Empfehlungen, die Packungsbeilagen von Arzneimitteln patientenfreundlich, lesbar und verständlicher zu gestalten, sind als Beitrag für eine sichere und effektive Arzneimitteltherapie zu werten. Die neuen Packungsbeilagen geben aber auch den Anwendern die Möglichkeit, ihre Arzneimittel mit der nötigen Sorgfalt anzuwenden und im Falle von unerwünschten Wirkungen in enger Zusammenarbeit mit dem Arzt zu handeln.

© BKK Bundesverband

# Ohne Übertreibung ist manchmal mehr

## Was Frau/Mann im Sport alles falsch machen kann

Herzinfarkt beim Joggen, Muskelschmerzen durch Mountainbiking, Schwindelgefühle und Kopfschmerzen nach Power Walking: Nachrichten, die immer wieder verunsichern und all jene bestärken, die es schon immer geahnt haben: Sport ist Mord.



### Einseitigkeit und Überforderung können bei Gesundheits- und Freizeitsportlern lebensgefährlichen Schaden anrichten

Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass etwa beim sogenannten „plötzlichen Herztod“ Sport nur ein auslösender Faktor und nicht die Ursache ist. Wer beim Sport übertreibt und sich bis zur völligen Erschöpfung verausgibt, geht allerdings das Risiko eines Herz-Kreislauf-Kollapses bis zum totalen Zusammenbruch ein. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter bei unangepasster körperlicher Belastung das kardiale Risiko ansteigt, wobei aber nicht die Sportart, sondern das Ausmaß einer eventuellen Herz-Vorschädigung entscheidend ist. Umso wichtiger ist es deshalb, sich ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre durch einen sog. „Gesundheits-check-up“, den Ihre BKK bezahlt, gründlich untersuchen zu lassen.

### Warm up und Cool down sind kein Beiwerk oder gar Nebensache

Muskeln, Sehnen und Bänder sollten vor Sportbeginn immer durch einige Aufwärm- und Stretching-Übungen

aufgewärmt und auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden. Nur so kann man feinste Muskelverletzungen oder gar Sehnenrisse vermeiden. Dabei sollte man darauf achten, dass insbesondere die Körperpartien gestretcht werden, die beim Sporttreiben besonders beansprucht werden, beim Laufen etwa die Fuß-, Bein-, Hüft- und Rückenmuskeln. Durch das Aufwärmen wird nicht nur der Organismus auf die nachfolgenden Belastungen vorbereitet, aufgrund der Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist stellen wir uns auch psychologisch auf die nachfolgende sportliche Bewegung ein. Ebenso wichtig ist auch das Auslaufen, Ausschwimmen etc., Dehnen und Ausklingen lassen des sportlichen Trainings, weil dadurch die Schlackenstoffe schneller abgebaut werden und der Organismus wieder behutsam in den Ruhezustand zurückgeführt wird. Falsch ist es deshalb, nach der Belastung sofort unter die Dusche zu springen, weil sich der Körper erst ausschwitzen muss. Beim Gesundheitssport sollte man sich sowieso Zeit lassen und darauf achten, dass er nicht hopp hopp oder gar als Stress durchgeführt wird, denn nur dann entfaltet der

Sport auch seine ausgleichende, Stress abbauende Wirkung zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens.

### Die sportliche Belastung allmählich steigern und individuell anpassen

Die Annahme, man müsse sich im gesundheitlich besonders wertvollen Ausdauersport total verausgaben, ist geradezu lebensgefährlich. Da der Organismus zu Beginn einer Ausdauerleistung den erhöhten Sauerstoffbedarf nicht sofort liefern kann, geht er eine „Sauerstoffschuld“ ein – wie die Trainingswissenschaft sagt –, die z. B. bei Sprintern so hoch ist, dass 90 % des Sauerstoffbedarfs erst nach dem Lauf durch verstärktes Atmen abgedeckt werden. Diese ungesunde, weitgehend ohne Sauerstoffbereitstellung ablaufende „anaerobe“ Anfangsphase kann man dadurch vermeiden, dass man etwa beim Joggen oder Walken in den ersten fünf Minuten ganz langsam lostrabt. Nach etwa fünf bis zehn Minuten hat sich der Organismus dann auf den erstrebenswerten Gleichgewichtszustand zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffverbrauch eingependelt. Das Joggen oder Walken fällt so von Anfang an



Optimal sind nach einem entsprechenden Aufbautraining 30-45 Minuten, je nach Ausdauersportart.



leicht und kann dann auch über längere Zeit ohne erschöpfende Sauerstoffdefizite durchgeführt werden.

Der Orientierungspunkt ist während des gesamten Ausdauertrainings – neben dem Wohlgefühl – immer der Herz- bzw. Pulsschlag pro Minute, für den die einfache Regel gilt: 180 minus Lebensalter. Beispiel: Eine 40-jährige Frau sollte also einen durchschnittlichen Trainingspuls von 140 (180-40) haben, ein 35-jähriger Mann (180-35) von 145. Dies setzt allerdings voraus, dass der Puls während des Trainings mehrmals gemessen wird, um die individuell richtige Belastungsdosierung bzw. Pulsfrequenz pro Minute herauszufinden. Dazu wird kurz angehalten, der Puls am Hals oder Unterarm zehn Sekunden gezählt und dieser Wert dann mal sechs genommen. Empfehlenswerter aber ist, vor allem für Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen, die Messung mit einer Pulsfrequenzuhr mit Brustband, z. B. die bei Tests immer gut bewerteten Modelle von POLAR, die absolut exakt messen und zusätzlich durch Piepstöne anzeigen, wenn die individuell einprogrammierte Pulsfrequenz unter- oder überschritten wird. Eine solche Pulsfrequenzuhr ist jedem Gesundheitssportler anzuraten, denn die Pulsfrequenz ist gewissermaßen der Herztachometer, dessen individuell richtige Zahl immer eingehalten werden sollte. So kann man während des Trainings leicht kontrollieren, dass man sich nicht unterfordert, aber auch nicht überlastet, so dass einem nichts passieren kann.

### Gelegentliches oder einseitiges Sporttreiben kann Schädigungen hervorrufen

Wer sich nur gelegentlich oder übertrieben lange sportlich anstrengt, läuft

Gefahr, sich Muskelschmerzen, Sehnenzerrungen, Gelenkprobleme, Übelkeit oder gar Herzschmerzen einzuhandeln. Neben der individuell richtigen Belastungsintensität sind Regelmäßigkeit und Dauer der gesundheitssportlichen Anstrengung entscheidend. Mit der Dauer ist es ganz einfach. 15 Minuten müssen es sein, sonst ergeben sich keine gesundheitlichen Wirkungen, während ab 45 Minuten die Gefahr von körperlichen Überlastungen besteht; optimal sind nach einem entsprechenden Aufbautraining 30-45 Minuten, je nach Ausdauersportart. Was die Regelmäßigkeit des Gesundheitssports betrifft, ist zweimal pro Woche das Minimum, während das tägliche Training für die meisten vor allem aus zeitlichen Gründen nicht realisierbar ist. Es ist aber auch nicht nötig, denn sportwissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass das dreimalige Training pro Woche – also jeden zweiten Tag – optimal für Gesundheit, Fitness und Wohlgefühl ist. Um die optimale Regelmäßigkeit von dreimal Sport pro Woche zu erreichen, empfiehlt sich die Anschaffung eines Hometrainers. Das ist eine einmalige Investition für die Gesundheit, die sich gerade in den grauen und witterungsunbeständigen Monaten von November bis April äußerst bezahlt macht.

Auch im Gesundheitssport kann Einseitigkeit leicht Schäden hervorrufen. Wer nur joggt, kann chronische Kniebeschwerden oder eine Hüftgelenksarthrose bekommen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit müssen in einem ausgewogenen Verhältnis („Balanced Fitness“) zueinander stehen. Wer immer nur joggt, tut nichts für sein Kreuz und gegen Rückenschmerzen, wer nur Muskeltraining macht, vernachlässigt sein Herz-Kreislauf-System, und wer immer

nur beweglich machende Morgengymnastik ausübt, trainiert ebenfalls zu einseitig. Auch im Hinblick auf eine ausgeglichene Ganz-Körper-Fitness ist es ratsam, sich ein Fitnessgerät für zu Hause zuzulegen, denn inzwischen gibt es ganz hervorragende Ganz-Körper-Heimtrainer, mit denen Sie sich in Ihren eigenen vier Wänden unabhängig vom Wetter und ohne großen Zeitaufwand fit und gesund halten können.



## AUTOR



Professor Dr. Hans A. Bloss lehrt Sportwissenschaft und Sportmedizin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und ist Autor zahlreicher Fachartikel und Bücher mit den Schwerpunkten Sport, Fitness und Gesundheit. Jüngste Publikation: Bloss u. a., HOME FITNESS, Die besten Workouts mit Heimtrainer, Hanteln und Co. Knauer Verlag, 12,90 €. Das Buch informiert über Aufbau/Funktion von Fitnessgeräten, Trainingsmethoden, Trainingswirkungen (Herz-Kreislauf-Fitness, Fettabbau, Muskeltraining), Ernährung u. a. m.



Regelmäßige und korrekte Zahnpflege ist der beste Schutz gegen Zahnerkrankungen. Dabei kommt es auch auf die richtige Zahnbürste, Zahnpasta, Putztechnik und Anwendung von Zahnseide an.



## Zahnpflege – aber richtig!

### Die richtige Zahnbürste

Die Zahnbürste sollte einen stabilen Griff und der Bürstenkopf auch bei geschlossenen Lippen ausreichend Bewegungsspielraum haben. Achten Sie auf folgende Merkmale:

- kurzer, abgewinkelter Bürstenkopf mit dicht und senkrecht stehenden Borsten
- mittelharte, abgerundete Borsten aus Kunststoff, damit Zahnfleisch und Mundschleimhaut nicht verletzt werden
- keine Naturborsten, da sich in ihrer rauen Oberflächenstruktur Bakterien ansammeln.

Kaufen Sie alle zwei bis drei Monate eine neue Bürste, spätestens jedoch, wenn die Borsten schon leicht verbogen sind. Eine alte entfernt 30 % weniger Zahnbelag und ist voller Bakterien. Bei einer elektrischen Zahnbürste erneuern Sie entsprechend die Bürstenaufsätze.



Fotos: pro-dente

### Die richtige Zahnpasta

Zahnpasta unterstützt den Reinigungseffekt der Zahnbürste und hilft bei der Entfernung von Zahnbelag und Nahrungsresten und somit auch von den darin enthaltenen Farbstoffen. Achten Sie darauf, dass die Zahnpasta – als zusätzlichen Schutz vor Karies und Zahnfleischerkrankungen – Fluoride enthält. Zahnpasten, die die Zähne „weißer“ machen sollen, enthalten oft sog. Schleifkörper, mit denen sie sich die Zähne allmählich „abschmirgeln“. Also Vorsicht!

### Die richtige Putztechnik

Die Zähne putzen sollten Sie sich:

- möglichst nach jeder Mahlzeit
- mindestens zweimal täglich, morgens und abends
- mindestens zwei, besser drei Minuten lang.

Bitte beachten Sie: die Zähne nicht direkt nach dem Verzehr von sauren Speisen oder Getränken putzen, da die oberflächlichsten Zahnschichten abgenutzt werden könnten.

Putzen Sie mit System und nicht zu kräftig, das kann den oberen Zahnwurzelbereich schädigen. Beginnen Sie im Oberkiefer, rechts außen bei den hinteren Backenzähnen. Mit kreisenden Bewegungen, immer vom Zahnfleisch weg in Richtung Kaufläche (sog. „Rot-Weiß-Technik“), arbeiten Sie sich vor bis zu den Schneidezähnen. Wenden Sie die Bürste und putzen weiter bis zu den hinteren Backenzähnen der anderen Seite. Mit dem gleichen System rei-

nigen Sie nun den Unterkiefer und die Innenseiten der Zahnreihen. Abschließend bürsten Sie die Kauflächen aller Backenzähne und spülen gründlich aus.

### Zahnseide reinigt Zahnzwischenräume

Vor allem zwischen den Zähnen sind Speisereste mit der Zahnbürste nur schwer zu entfernen. Deshalb ist gerade hier die Karies-Gefahr am höchsten. Mit Zahnseide gelangt man in die engen Zahnzwischenräume. Das erfordert zwar etwas Übung, ist aber leicht zu erlernen.

### Nicht vergessen: Kostenlose Zahnvorsorge-Untersuchungen

Diese Untersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten bei Mädchen und Jungen (dreimal bis 6 Jahre und einmal je Kalenderhalbjahr von 6 bis 18 Jahren) umfassen: Einschätzung des Kariesrisikos, Mundhygiene-Beratung, Inspektion der Mundhöhle, Motivation zur Prophylaxe. Ab dem Alter von 18 Jahren haben Frauen und Männer einmal je Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine eingehende Untersuchung, die auch im Rahmen des Bonusheftes durchgeführt wird. Dies gilt auch, wenn in derselben Sitzung eine Zahnsteinentfernung (aber nur einmal im Jahr zu Lasten Ihrer BKK), Röntgenbilder und/oder eine Sensibilitätsprüfung der Zähne durchgeführt werden.

# Erdbeeren – immer eine fruchtige Erfrischung

Klein, rot, süß – und einfach unwiderstehlich. Im Schnitt isst jeder Bundesbürger etwa zwei Kilo pro Jahr.

**E**rdbeeren gelten als Vitaminspender, Schlankmacher, vitalisierender Muntermacher und Wellness-Frucht. Sie haben pro Gewichtseinheit mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen und einen relativ hohen Gehalt an Folsäure (65 Mikrogramm pro 100 g). Sie enthalten Biotin (ein B-Vitamin) und Vitamin K und die Mineralstoffe Zink, Kupfer und Mangan. Erdbeeren kann man ohne schlechtes Gewissen naschen, denn auch eine große Portion enthält nur sehr wenig Fett. Mit etwa 35 Kilokalorien pro 100 g sind sie energiereich und obendrein leicht verdaulich.

Unsere folgenden Rezepte versprechen viel Geschmack und noch mehr unbeschwerten Genuss.

## Mandel-Buchteln mit Erdbeeren (für 6 Personen)

**Zutaten:** Für die Buchteln: 150 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 1/2 TL Trockenhefe, 2 EL Zucker, 5 EL fettarme Milch, 25 g Butter, 1 kleines Ei, 30 g gemahlene Mandeln, 1/2 TL Pflanzenöl, 1 EL Mandelblättchen, Puderzucker zum Bestäuben.

Außerdem: 750 g Erdbeeren, 2 Päckchen Vanillezucker.

**Zubereitung:** Mehl mit Salz, Trockenhefe und Zucker mischen. Milch und Butter erwärmen und zusammen mit dem Ei zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Circa 15–20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Teig kurz durchkneten. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und mit den gemahlenden Mandeln bestreuen. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten. Die Teigkugeln nicht zu dicht hineinssetzen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Erdbeeren klein

schneiden und mit Vanillezucker mischen. Buchteln mit Puderzucker bestäuben und die Erdbeeren dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten,  
Ruhezeit: ca. 15–20 Minuten.

## Erdbeertarte (für 6 Personen)

**Zutaten:** 200 g Mehl, 1 EL Zucker, 80 g Halbfettbutter, 1 Eigelb, 1/2 TL Pflanzenöl, 2 EL Orangenmarmelade, 600 g Erdbeeren, 3 EL rotes Johannisbeergelee, 2 TL gehackte Pistazien.

**Zubereitung:** Für den Mürbeteig 180 g Mehl mit Zucker, Halbfettbutter, Eigelb und 3 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf der mit dem restlichen Mehl bestäubten Fläche dünn ausrollen. Eine eingölte Tarteform (28 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, die Form 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Tarteboden im vorgeheizten Backofen bei 225° C (Gas: Stufe 4) auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen. Orangenmarmelade erhitzen und den gebackenen Boden damit



Rezept und Bild: Weight Watchers

bepinseln. Erdbeeren beliebig klein schneiden und auf den Tarteboden legen. Gelee erwärmen und über die Erdbeeren träufeln. Mit Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten,  
Ruhezeit: ca. 1 Stunde,  
Backzeit: ca. 15–20 Minuten.



je **2x**

Attraktive Preise –  
exklusiv für Mitglieder

# Herzfrequenz- Messgeräte

Gewinnen Sie eine von je zwei POLAR F4-Pulsuhren  
im Herren-Design für den Fitness-Sportler oder im  
Damen-Design für die Fitness-Sportlerin im Wert von  
je ca. 70 €. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH.  
Viel Glück!



veraltet: Onkel	Kinder- wort: Bett	Lokal mit kalten Lecke- reien	Mutter der Mutter	↙	Grund- nah- rungs- mittel	↘	Zeichen für Terbium	↙	Konstru- tion, Typ, Stil	↘	sehr sprach- begabter Vogel	hinterer Fußteil	Vorn. d. Tennis- spielerin Majoli	↙	Initialen von Shakes- peare	↘	Miss- fallens- ruf
↘					Meeres- säuge- tier, See- hund	↘					Staats- kasse						
schlauer Plan, Trick			blind- wütiger Mordlauf			↻ 2		rund- licher Hand- griff			Gesell- schafts- schicht (Indien)		↻ 1	Initialen von Gauguin	Lutsch- tabletten		Vorn. d. Schau- spielers Matthau
↘				Gemahlin Lohen- grins	Haupt- stadt von Italien		Ausruf		rote Pflan- zen- farbe							Kfz-Z, Mann- heim	
König der Lüfte						Süd- frucht						Seefah- rer (Vas- co da „...“ † 1524)					
Wind- schat- tenseite	poe- tisch: kleine Insel		Franken- fürst						Tennis- satz				latei- nisch: Salz	↻ 4			
↘			häufiger Kaiser- name		böhmi- scher Refor- mator	russ, Männer- name (Helge)			Tasten- instru- ment mit Pfeifen		Länder- code von Lesotho	Spalt- werk- zeug (Mz.)	Hengst v. Kara Ben Nemsi			Psyche	
Kose- form von Ilona					Land- besitz, Bauern- gut			Engpass in der Energie- versorg.	↻ 5								
erste Frau Jakobs (A.T.)				Hafen von Rotter- dam	Bewoh- ner der „Grünen Insel“		breiter Pfad	span, Ex- königin		Schnur- hersteller							
Freizeit- fischer		Route (Touris- mus)								Papyrus- boot von Heyer- dahl	abge- laichter Hering					Abk.: Impera- tor Rex	
↘					↻ 6	Heer- führer	↻ 7			↻ 3			Lehrer d. Samuel				
Kfz-Z, Däne- mark			Honig- wein				Fest- kleidung				Sportru- derboot	↻ 8					

bkk\_achenbach-z

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–8 ins Lösungsfeld ein. Senden Sie bis **15.5.2007** (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: **FKM Verlag GmbH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe** oder per E-Mail an: [gewinnspiel@fkm-verlag.com](mailto:gewinnspiel@fkm-verlag.com)  
Mitarbeiter der BKK Achenbach Buschhütten und des FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausge-  
schlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt  
und in der nächsten Ausgabe des Mitgliedermagazins namentlich erwähnt.

Lösung aus Valeo 4/2006: „VALEO“. Die Digicam gewinnt Marc-Andre Ditsche aus Siegen.



# 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	Katharina Paschke	(02732) 767-147
allgemeine Leistungen I–O, Auslandsrecht	Andrea Haase	(02732) 767-155
allgemeine Leistungen P–Z	Marco Blazejczak	(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

# Immer bestens versichert!

www.bkk-achenbach.de

Ist auch Ihre Kasse zu teuer geworden?  
Dann nutzen Sie Ihr Kündigungsrecht und wechseln Sie jetzt zur BKK Achenbach Buschhütten. Bester Versicherungsschutz zu günstigen Beiträgen.

Kostenloses Infopaket anfordern unter Tel. 02732 767-107 oder per Mail: service@bkk-achenbach.de

Jetzt Kasse wechseln und sparen!

**BKK Achenbach Buschhütten**  
Wir sind für Sie da - stark und nah!

1856-2006  
150 Jahre

Siegerer Str. 152, 57223 Kreuztal

## Mitglieder werben Mitglieder



### BKK Achenbach Buschhütten

Wir sind für Sie da – stark und nah!



20 € Prämie für ein neues Mitglied

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



Antwort-Karte

# Ja,

ich möchte Mitglied der BKK Achenbach Buschhütten

Das Porto zahlt die BKK Achenbach Buschhütten für Sie

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.

### Antwort

BKK Achenbach Buschhütten  
Siegerer Straße 152  
57223 Kreuztal