



Valeo

stark und gesund



**Radfahren – Gesund-
heit auf zwei Rädern**

Kassenleistung bei chronischen Knie- oder Rückenleiden

BKK Achenbach Buschhütten bezahlt Akupunktur



Akupunktur wird reguläre Kassenleistung der BKK Achenbach Buschhütten. Der Gemeinsame Bundesausschuss von Krankenkassen und Ärzten (G-BA) hat Mitte 2006 beschlossen, die Akupunktur bei bestimmten Knie- oder Rückenleiden in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufzunehmen. Das ist mit Beginn des Jahres 2007 erfolgt.

Nach dem Beschluss des G-BA wurde die „Körperakupunktur mit Nadeln ohne elektrische Stimulation bei chronisch erkrankten Patienten“ (vom 01.01.2007 an) für folgende Indikationen zugelassen:

- **chronische Schmerzen der Lendenwirbelsäule**, die seit mindestens sechs Monaten bestehen und gegebenenfalls nicht segmental bis maximal zum Kniegelenk ausstrahlen (pseudoradikulärer Schmerz), sowie
- **chronische Schmerzen in mindestens einem Kniegelenk durch Gonarthrose**, die seit mindestens sechs Monaten bestehen.

Außerdem muss die Akupunkturbehandlung in ein schmerztherapeutisches Gesamtkonzept eingebunden sein. Zur Gewährleistung der Behandlungsqualität übernehmen die Therapie nur Kassenärzte, die eine entsprechende Zusatzausbildung in Akupunktur und Schmerztherapie nachweisen können. Das erleichtert künftig Patienten mit

Knie- oder Rückenleiden den Zugang zu dieser Therapie.

Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne durch Akupunktur vorerst keine Kassenleistung

Dagegen ist die Akupunktur als Kassenleistung für die Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne vom G-BA zunächst ausgeschlossen. Begründet wird dies z. B. mit der „gerac“-Studie, an der in den vergangenen fünf Jahren auch viele BKK Achenbach Buschhütten-Versicherte teilgenommen haben. Dabei erwies sich die Akupunktur bei Knie- und Rückenleiden als gleichwertige oder gar überlegene Alternative zur Standardbehandlung.

Bei Kopfschmerzen und Migräne jedoch konnte gegenüber der Standardbehandlung mit Medikamenten „kein eindeutiger Vorteil“ festgestellt werden. Für viele Patienten, denen die Akupunktur im Rahmen der Studie bei Kopfschmerzen subjektiv geholfen hat, ist diese Entscheidung nur schwer

nachvollziehbar. Die Krankenkassen haben daher an Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt appelliert, den Beschluss zur Überarbeitung an den Ausschuss zurückzugeben.

Die Bundesgesundheitsministerin hat die Richtlinien jedoch nicht beanstandet, so dass die Akupunktur nur bei Knie- und Rückenleiden zur Kassenleistung wird. Ulla Schmidt ist den Einwänden allerdings so weit gefolgt, dass sie den G-BA aufgefordert hat zu prüfen, ob die Akupunktur dann als Kassenleistung gewährt werden kann, wenn die medikamentöse Behandlung von Migräne oder Spannungskopfschmerz versagt hat oder nicht möglich ist. Es bleibt abzuwarten, ob der G-BA letztlich doch noch die Indikation für Akupunktur entsprechend ausweitet.

Nähere Informationen über den aktuellen Beschluss sowie über die weitere Entwicklung erhalten Sie auf der Homepage des Gemeinsamen Bundesausschusses unter www.g-ba.de.

Geringe Verwaltungskosten

Die Betriebskrankenkassen sind bekannt für schlanke Organisationsstrukturen. Auch wir arbeiten effizient und können dadurch unnötige Ausgaben innerhalb der Verwaltung einsparen. Die Verwaltungskosten unserer BKK betragen 2006 insgesamt 2.785.258,20 € (netto) Das sind lediglich 0,52 % von 13,6 % (allgemeiner Beitragssatz 12,7 %; Zusatzbeitrag des Mitgliedes 0,9 %).



Liebe Leserinnen
und liebe Leser,

kaum ist die Gesundheitsreform 2007 zum 1. April in Kraft getreten, wedelten auch schon die ersten Krankenkassen mit angeblich günstigen Wahlтарifen. Groß angelegte Plakataktionen und Werbespots sollen Aufmerksamkeit erregen. Es locken

Schlagworte wie „Sparen Sie Geld“ und „Kassenwechsel.“ Von „Risiken und Nebenwirkungen“, um im Fachjargon zu bleiben, ist hier absichtlich nicht die Rede. So fehlt wohlweiblich der Hinweis, dass man sich dabei für mindestens drei Jahre für einen Tarif (z. B. mit Selbstbeteiligung, mit Beitragsrückerstattung oder mit einem geringeren Leistungsumfang in Kombination mit Kostenerstattung) entscheiden muss.

Die Frage muss erlaubt sein, auf welcher Rechengrundlage diese voreiligen Angebote basieren. Es ist nicht auszuschließen, dass man zum einen draufzahlen muss und zum anderen noch lange Zeit an die Kasse gebunden ist. Bitte beachten Sie: Das erste Angebot ist nicht automatisch das beste. Lassen Sie sich nicht vorschnell blenden. Wie bereits in Ausgabe 1/2007 angedeutet, laufen auch bei Ihrer BKK Achenbach Buschhütten Planungen zu den Wahlтарifen, die aber noch nicht abgeschlossen sind, denn der Gesetzgeber hat die Kassen verpflichtet, die Tarife so zu kalkulieren, dass sie sich selbst tragen. Schließlich sollen unsere Angebote seriös und durchdacht sein. Sobald Einzelheiten feststehen – vermutlich im 2. Halbjahr 2007 –, werden wir Sie darüber informieren.

Die Sommerferien und der ersehnte Jahresurlaub werfen ihre Schatten voraus. Denken Sie daran, dass Sie der umfangreiche Versicherungsschutz Ihrer BKK Achenbach Buschhütten auch in den Urlaub begleitet. Lesen Sie dazu Seite 3. Aber auch für die Daheimgebliebenen bieten wir Tipps und Infos, wie sie die Ausflüge in die freie Natur genießen können

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen einen erholsamen Urlaub und einen schönen Sommer!

Edgar Moll
Vorstand

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

INHALT

QUICK-INFOS	2
VORWORT	3
AKTUELL	
Auslandsschutz	4
Preisausschreiben „Zukunft Aus- und Weiterbildung“	5
BKK Achenbach Buschhütten erstattet Kosten für Gebärmutterhalskrebs-Impfung	5
GESUNDHEIT	
Lust auf Sonne, Sommer, Urlaub	6
Radfahren – Gesundheit auf zwei Rädern	8
Zeckenalarm – Gefahr aus Feld, Wald und Wiese	10
PFLEGE	
Netzwerk Pflegeberatung	12
GEWINNRÄTSEL	14
SERVICE	15
Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten	

Auslandsschutz

Bei Reisen ins Ausland ist es besonders wichtig, einen ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

Da das deutsche Krankenversicherungsrecht im Ausland nicht gilt, wurden mit verschiedenen Staaten sogenannte Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen. Diese zwischenstaatlichen Abkommen regeln die Leistungsansprüche der Bürger der jeweiligen Staaten bei Aufenthalt im anderen Land.

Bei Inanspruchnahme von Leistungen in Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht, dürfen deutsche Krankenkassen keine Kostenerstattung vornehmen. In diesen Fällen ist eine private Auslandskrankenversicherung unbedingt notwendig, ratsam ist diese Versicherung jedoch selbst für Aufenthalte in Abkommensstaaten. Weitere Informationen zu unserem Zusatzangebot für Urlaubsreiseversicherungen finden Sie unter www.bkkab.de

Die Kosten eines Rücktransportes in Fällen einer Erkrankung können in keinem Fall von den Krankenkassen übernommen werden.

Bei einer Reise in Staaten der Europäischen Union besteht für Sie Versicherungsschutz durch Ihre BKK – dies gilt auch für Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz sowie in den Ländern, mit denen ein „Sozialversicherungsabkommen“ abgeschlossen worden ist: Bosnien-Herzegowina, Serbien-Montenegro, Kroatien, Mazedonien, Türkei und Tunesien.

In den EU-Staaten können Sie Ihren Anspruch durch Vorlage der EHIC (European Health Insurance Card) nachweisen.



Für alle anderen Staaten, mit denen Auslandsabkommen bestehen, gibt es spezielle Behandlungsscheine. In Großbritannien genügt die Vorlage des Personalausweises.

Ihre EHIC bzw. Ihren Auslandskrankenschein können Sie unter www.bkkab.de anfordern.

Zur Behandlung im Ausland

Für Versicherte, die sich im EU-Ausland oder in EWR-Staaten behandeln lassen möchten, hat der Gesetzgeber seit dem 01.01.2004 entsprechende Möglichkeiten geschaffen. Bitte nehmen Sie jedoch vorher in jedem Fall Kontakt mit uns auf.

Informationen der DVKA

Die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland stellt auf Ihrer Seite umfangreiche Informationen und Merkblätter zur Verfügung unter www.dvka.de.

Preisausschreiben „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ Gewinnerinnen freuten sich über attraktive Preise

Bei der Aktion „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ in der Siegener City Galerie vom 1. bis 10. Februar dieses Jahres nahmen einige hundert Besucher an unserem Preisausschreiben teil.

Die Ziehung der Gewinner fand am 27. Februar statt. Stefanie Müller aus Siegen kann sich über hochwertige Nordic Walking-Stöcke freuen. Die attraktive Sportjacke ging an Mareike Langenbach, die, obwohl in anderen Umständen, extra aus Neunkirchen zur Preisverleihung am 29. März in die City Galerie kam. Den funktionellen Rucksack hat Stefanie Schäfer-Völkel aus Kreuztal gewonnen. Da sie gerne Wandertouren unternimmt, kam ihr der Rucksack gerade recht.

Übergeben wurden die Preise von unserem BKK-Mitarbeiter Mirko Lücke im Fachgeschäft Intersport Voswinkel. Hier konnten die Nordic Walking-Stöcke sowie die Jacke gleich in die

richtige Größe umgetauscht werden. Unser Dank gilt hier besonders dem Filialleiter und zufriedenen BKK-Mitglied Young Chun für die kooperative und unkomplizierte Zusammenarbeit.

Die BKK Achenbach Buschhütten wünscht den Gewinnerinnen viel Spaß mit den Preisen und besonders Frau Langenbach alles Gute für die Schwangerschaft und die Geburt.



(Von links): Stefanie Müller, Mareike Langenbach, BKK-Mitarbeiter Mirko Lücke und Stefanie Schäfer-Völkel.

BKK Achenbach Buschhütten erstattet Kosten für Gebärmutterhalskrebs-Impfung

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 6.500 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, der durch eine Infektion mit den sogenannten Humanen Papilloma-Viren (HPV) entsteht. Bei etwa der Hälfte aller Fälle verläuft die Krankheit tödlich. Gebärmutterhalskrebs ist bislang die einzige Krebsform, gegen die es eine Impfung gibt. Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt, dass alle 12 bis 17 Jahre alten Mädchen

generell geimpft werden sollen. Die BKK Achenbach Buschhütten erstattet ab sofort die vollständigen Kosten für die ca. 500 € teure Dreifach-Impfung. Sobald entsprechende vertragliche Regelungen mit den Ärzten getroffen sind, kann die Impfung über die Versicherungskarte abgerechnet werden.

Die Impfung wird in drei Einzeldosen in den Oberarm gespritzt. Zwischen der ersten und zweiten Impfung sollten

zwei Monate, zwischen der zweiten und dritten Impfung vier Monate liegen.

Bitte beachten Sie: Die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs ersetzt nicht die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen, die ab dem 20. Lebensjahr in Anspruch genommen werden sollte.



Lust auf Sonne, Sommer, Urlaub

Der Sommer naht mit großen Schritten. Aber die Sonne hat sich in diesem Jahr schon früher bemerkbar gemacht. Sie tut gut, hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem. Deshalb ist der Aufenthalt an der frischen Luft nicht nur für die gute Laune wichtig, sondern auch gesund. In Maßen genossen, schenkt uns die Sonne Streicheleinheiten für Körper und Geist, solange die Haut der Sonnenstrahlung nicht zu stark und zu lange ausgesetzt ist.

Die kommende Urlaubszeit mit Aktivitäten in Bergen, am Wasser oder am weißen Strand erfordert aufgrund einer intensiveren Sonneneinstrahlung einen besonderen Schutz – wenn man das Risiko von Sonnenbrand und indirekt auch von Hautkrebs und frühzeitiger Hautalterung weitgehend ausschließen möchte. Viele Urlauber denken nicht daran, dass der Selbstschutz der Haut versagt, wenn man sich nach mehrmonatiger Sonnenabstinenz sofort ausgiebig sonnt. Die Haut muss sich erst wieder an die Sonne gewöhnen. Steigern Sie deshalb die direkte Bestrahlung langsam. Körperzonen, die noch keinen natürlichen Sonnenschutz aufgebaut haben, sollten besonders gut eingecremt werden.

Für jeden Hauttyp den richtigen Sonnenschutz

Ein auf den individuellen Hauttyp abgestimmter Sonnenschutz vermeidet die unliebsame Urlaubsbekanntschaft mit schmerzhaftem Sonnenbrand und eventuellen Spätfolgen. Der Lichtschutzfaktor richtet sich nach der individuellen Eigenschutzzeit, also der Zeit, die in Mensch ungeschützt in der prallen Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Je nach Hauttyp sind das zwischen 5 und 40 Minuten. Die Zahl der Minuten multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor ergibt die Zeit, in der der gewählte Sonnenschutz Rötungen verhindert. Deshalb verleiten Sonnenschutzcremes oft dazu, länger in der Sonne zu bleiben, als es der Haut guttut. Im Zweifel sollte man sich immer kürzer als die berechnete Zeit in der Sonne aufhalten oder einen deutlich höheren Lichtschutzfaktor wählen.

Schmerzhafter Sonnenbrand

Sonnenbrand ist nicht nur kurzfristig schmerzhaft, sondern schädigt die Haut zusätzlich. Aber auch ohne Sonnenbrand gilt: Jedes übermäßige Sonnenbaden steigert das Hautkrebsrisiko. Im Lauf des Lebens summieren sich die Lichtschäden. „Die Haut vergisst nicht“, warnen Hautärzte.

Sonnenbrand ist auch eine Art „Notbremse“, um vor weiterer schädlicher Sonnenbestrahlung zu schützen. Er signalisiert, dass die zuträgliche Menge unbedenklicher Sonnenbestrahlung überschritten ist. Ohne Sonnenbrandgefahr würde man sich viel länger den schädigenden UV-Strahlungen aussetzen. Viele wissen nicht, dass nicht nur der Sonnenbrand riskant ist. Auch die über das individuell zuträgliche Maß hinausgehenden Sonnenstrahlungen erhöhen das Haut-



krebsrisiko – selbst wenn der Sonnenbrand hinausgezögert werden kann.

Besonderer Sonnenschutz für Kinder

Das Sonnenlicht ist z. B. für die Bildung von Vitamin D unverzichtbar. Daher brauchen gerade Kinder Licht und Sonne. Intensive Sonnenbäder sind jedoch nicht erforderlich, denn dieser positive Effekt entwickelt sich auch bei weniger intensivem Sonnenschein und einem Aufenthalt von einer halben Stunde pro Tag an der frischen Luft. Besonders bei Kindern sollte man auf einen guten Sonnenschutz achten. Denn je jünger das Kind, umso empfindsamer die Haut. Sie ist dünner und empfindlicher und besitzt noch keinen ausreichenden Eigenschutz. Kleinkinder sollten daher grundsätzlich keiner direkten Bestrahlung ausgesetzt sein. Jedes Sonnenbad wird von der Haut gespeichert. Die Menge der Sonnenstrahlen während der Kindheit ist ausschlaggebend für die Gesundheit der Haut im späteren Leben.



Wenn Sie Ihre Haut so gut wie möglich schützen wollen und dennoch

nicht auf eine hübsche und gleichzeitig gesunde Hautfarbe verzichten möchten, berücksichtigen Sie folgende Ratschläge:

- Halten Sie sich – besonders wenn die Sonne ihren Höchststand erreicht hat (von 11 bis 15 Uhr) – möglichst im Schatten auf und gewöhnen Sie Ihre Haut langsam und nur durch kurze „Sonnenepisoden“ an die Sonne.
- Tragen Sie Sonnencreme etwa eine halbe Stunde vor dem eigentlichen Sonnenbad auf. Diese Zeit benötigt sie, um ihre Wirkung zu entfalten.
- Der Lichtschutzfaktor besagt, um wie viel die Eigenschutzzeit der Haut bis zum Sonnenbrand verlängert wird. Bitte beachten Sie: Ein erneutes Eincremen verlängert diesen Zeitraum nicht.
- Nase, Wangen, Ohrmuscheln und Nacken, in denen die Sonnenstrahlen in einem besonders ungünstigen Winkel auftreffen, sollten Sie besonders sorgfältig eincremen.
- Sonnencremes ohne Parfüm, Konservierungsmitteln und Farbstoffen eignen sich für empfindsame Haut am besten.



Radfahren

Gesundheit auf zwei Rädern

Radfahren ist für den Freizeit- und Hobbysport geradezu ideal, denn es beugt Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen und Rückenschmerzen vor, verbessert Ausdauer, Kraft und Kondition und schont zudem noch die Umwelt.

Überdies stärkt Radfahren das Immunsystem und beugt Erkältungen und anderen Infektionen vor. Für gute Laune sorgen Glückshormone, die der Körper beim Sport vermehrt ausschüttet.

Mäßig, aber regelmäßig

Grundsätzlich ist Radfahren für jeden geeignet. Es ist eine optimale Möglichkeit, sich nach langer Pause wieder sportlich zu betätigen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Wer schon länger keinen Sport mehr betrieben hat und Patienten mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder Gelenkerkrankungen sollten jedoch vor der ersten Radtour ihren Arzt um Rat fragen. Wer Radfahren zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Fitness nutzen will, sollte moderat beginnen und zunächst die Trainingsdauer erhöhen, bevor er die Belastung steigert.

Als Faustregel gilt: Die Belastung ist richtig, wenn man sich nebenbei noch unterhalten kann. Eine Pulsuhr kontrolliert den Herzschlag. Zu Beginn sollten

50–60 % der maximalen Herzfrequenz nicht überschritten werden: Bei 30-Jährigen wären dies etwa 95–114, bei 50-Jährigen etwa 85–102 Herzschläge pro Minute.

Gezieltes Training für den Fettstoffwechsel

Leichtes Radfahren verbraucht rund vier bis fünf Kalorien pro Minute – doch die eigentliche Wirkung zeigt sich vor allem im Langzeit-Effekt. Radfahren kann den Organismus trainieren, auf seine nahezu unerschöpflichen Fettreserven zurückzugreifen. Zudem trainiert leichte Rad-Aktivität mit 50–75 % der maximalen Sauerstoffaufnahme besonders den wichtigen Fettstoffwechsel. Möglichst lange „Belastungszeiten“ – 45–60 Minuten bei moderatem Tempo – verbrennen erst Kohlenhydrate und dann Fettreserven. 60–70 % der maximalen Herzfrequenz ist dabei für das Training des aktiven Fettstoffwechsels optimal. Denn das Ausdauertraining muss im „aeroben“ Bereich stattfinden: Fettverbrennung braucht Sauerstoff.

Wer zu schnell fährt und dabei aus der Puste kommt, verbrennt weniger Fett.

Präventives Vorbeugen gegen Herz-Kreislauf-Störungen

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, verringert das Risiko einer im mittleren Lebensalter häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankung (HKE) um das 20-Fache. Drei- bis viermal in der Woche 30 Minuten Bewegung wirken dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten wie HKE entgegen. Das Risiko von HKE und Herzinfarkt sinkt um bis zu 50 %. Außerdem bringt regelmäßiges Radfahren den Blutkreislauf in Schwung, erhöht das Schlagvolumen des Herzens, beruhigt seine Pumpleistung und vergrößert das Blutvolumen.

Des Weiteren wird Cholesterin abgebaut, das die Blutgefäße verkalken lässt. Das Risiko für Arterienverkalkungen (Arteriosklerose) sinkt erheblich, und die Adern werden wieder flexibler. Zudem wirkt der Ausdauersport Übergewicht entgegen.

INFO

Den Katalog „Deutschland per Rad entdecken: erfahren – erleben – genießen“ können Sie gegen eine Versandkostenpauschale von 5 € bestellen beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club unter www.adfc.de



Schmerzen in den Füßen kommen oft von zu weichen Schuhen oder Treten mit dem Fußgewölbe. Bei optimaler Sitzposition steht das Rad, und die Ferse sollte bei durchgestrecktem Knie bequem auf den Pedalen stehen. Tritt man beim Fahren dann mit dem Fußballen, sind die Knie leicht gebeugt und können nicht überstreckt werden. Das schont die Gelenke.

Da beim Radfahren der Großteil des Körpergewichtes auf dem Sattel lastet, werden auch die Knochen geschont. Zyklische Tretbewegungen stärken zudem die Gelenkknorpel. Davon profitiert besonders das Knie. Das beugt möglichem Gelenkverschleiß (Arthrose) vor. Zusätzlich stärkt Radfahren die Rückenmuskeln und hält die Bandscheiben geschmeidig.

lenhydrate kommen Ihrem Energiespeicher zugute. Kleine Mahlzeiten vor und nach dem Weg zur Arbeit sind etwa Brote, Müsli- oder Energieriegel. Mittags bieten sich Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse an. Bei längeren Touren kommt man leicht ins Schwitzen. Vernachlässigen Sie das Trinken nicht. Geeignete Durstlöcher sind Mineralwasser und Mischungen von Mineralwasser und Fruchtsaft sowie Früchtetees ohne Zucker.

Integrieren Sie Radfahren in Ihren Alltag, um optimale gesundheitliche Ergebnisse zu erzielen. Fahren Sie im Sommer öfter zur Arbeit, nehmen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit auf einen kleinen Fahrradausflug am Wochenende. Sicher findet sich auch in Ihrer Nähe eine geeignete Strecke.

Tipps gegen Probleme beim Radfahren

Ob Cityrad, Mountainbike oder Trekking-Rad: Wichtigste Voraussetzung für gesundes Radfahren in Alltag oder Freizeit ist ein verkehrssicheres und auf die eigene Körpergröße abgestimmtes Fahrrad. Vor der ersten Fahrt sollte man unbedingt Lenker und Sattel der Körpergröße anpassen. Ein zu tief eingestellter Lenker am Fahrrad kann die Ursache für Schmerzen im Rücken und in der Halswirbelsäule sein. Eine nach unten geneigte Sattelspitze kann für Taubheit und Schmerzen in den Händen verantwortlich sein, bei schmerzenden Kniegelenken ist eventuell der Sattel zu hoch oder zu tief.

Sicherheit auch beim Fahrrad

Um sich bei einem möglichen Sturz vor Kopfverletzungen zu schützen, ist ein Fahrradhelm sinnvoll. Dabei sind einige Punkte zu beachten: Der TÜV-geprüfte, zwischen 200 und 300 Gramm leichte Helm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör dabei nicht beeinträchtigen. Wichtig ist, dass der Helm leicht und millimetergenau an die individuelle Kopfform angepasst werden kann. Die Feinjustierung ermöglichen etwa spezielle Ringpolsterbänder.

Richtige Ernährung nicht vergessen

Bevor Sie aufs Fahrrad steigen, essen Sie nicht zu viel und zu schwer. Koh-



Foto: Forum_Trinkwasser

Zeckenalarm – Gefahr aus Feld, Wald und Wiese

So genießen Sie Ihren
Ausflug in die Natur



Fotos: www.zecken.de

Sie lassen sich nicht, wie viele Menschen glauben, von Bäumen fallen:
Zecken lauern im Gras, im Gebüsch, an Waldrändern und im Unterholz auf ihre Opfer.

Dabei bemerkt man den Stich einer Zecke zunächst nicht: Die Zecke betäubt die Stelle, um dann in Ruhe das Blut saugen zu können. Sind dabei im Speichel des Parasiten Krankheitserreger enthalten, kann der Zeckenstich für einen Menschen gefährlich sein. Zu den bekanntesten Krankheiten, die von Zecken übertragen werden, zählen die Borreliose und die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (kurz FSME) oder Hirnhautentzündung, die in Deutschland allerdings nur in bestimmten Risikogebieten vorkommt.

FSME: in einigen Risikogebieten aktiv

Die FSME, die bevorzugt in der wärmeren Jahreszeit auftritt, ist seit einiger Zeit auf dem Vormarsch.

FSME-infizierte Zecken kommen innerhalb von Deutschland allerdings nur in bestimmten Regionen vor, jedoch hat besonders der letzte milde

Winter zur größeren Verbreitung der Zecken beigetragen. Als Risikogebiete gelten die meisten Landkreise Baden-Württembergs sowie einzelne Kreise in Rheinland-Pfalz, Hessen und Thüringen. Im Ausland zählen die baltischen Staaten zu den Hochrisikogebieten, außerdem kommt FSME in weiteren europäischen Ländern wie z. B. Polen, Österreich, Schweiz, der Slowakischen und Tschechischen Republik sowie weiteren Ländern vor.

Das FSME-Virus wird durch den Stich einer infizierten Zecke auf den Menschen übertragen. Die Infektion kann eine lebensgefährliche Entzündung der Hirnhaut, des Gehirns, der Nerven und des Rückenmarks hervorrufen, die zunächst wie eine Sommergrippe mit Fieber und Gliederschmerzen beginnt.

Zur Behandlung der FSME gibt es keine Medikamente. Vor der Erkrankung schützen vor allem vorbeugendes

Verhalten sowie die rechtzeitig und vollständig durchgeführte Impfung. Reisenden oder Einwohnern in FSME-Risikogebieten (innerhalb Deutschlands) wird der Impfschutz empfohlen. Die Impfung kann in diesen Fällen vom Arzt über die Versichertenkarte direkt mit uns abgerechnet werden.

Die Lyme-Borreliose

Die Lyme-Borreliose tritt wesentlich häufiger auf als FSME und ist – im Gegensatz dazu – in ganz Deutschland verbreitet. Ursache ist eine bakterielle Infektion durch Borrelien.

INFO

Mehr Informationen über die FSME-Risikogebiete und aktuelle Daten finden Sie unter www.rki.de.

Nach der Infektion können sich die Borrelien über den Blutkreislauf im gesamten Organismus ausbreiten und dabei alle Organe des Körpers befallen. Tritt ca. 1–3 Wochen nach dem Biss eine kreisrunde Rötung im Bereich der Bissstelle auf, die an Größe zunimmt, ist von einer Infektion auszugehen. Suchen Sie dann sofort einen Arzt auf. Ohne Behandlung können im weiteren Verlauf der Krankheit – Wochen oder Monate nach dem Biss – Nervenlähmungen, Muskel- und Gelenkentzündungen auftreten.

Erfolgt die Behandlung rechtzeitig, sind Antibiotika sehr wirksam – sofern sie konsequent und lange genug angewendet werden. Eine Schutzimpfung existiert für den europäischen Raum nicht.

Beugen Sie vor

- Tragen Sie lange Hosen, hohes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung.
- Meiden Sie Unterholz und hohes Gras.
- Suchen Sie Ihren Körper und die Kleidung nach einem Besuch in Wald und Flur sorgfältig ab. Auf heller Kleidung fallen Zecken besser auf als auf dunkler. Auch beim Duschen sollte man auf diese winzigen Tierchen achten.
- Sind Sie in den oben beschriebenen Risikogebieten häufig in freier Natur (z. B. als Förster, Waldarbeiter, Jogger, Hundeführer), sollten Sie besonders auf Zecken achten und der FSME durch eine Schutzimpfung vorbeugen.
- Auch Tiere sind oft das Ziel von Zeckenbissen. Um Ihr Tier bestmöglich zu schützen, sollten Sie mit Ihrem Tierarzt über den Zeckenschutz für Ihren Vierbeiner sprechen.

Was tun, wenn es trotzdem passiert?

- Entfernen Sie die festgebissene Zecke sorgfältig mit einer Pinzette. Vermeiden Sie, die Zecke zu quetschen: Dadurch fördern Sie die Infektion.
- Wenden Sie keinesfalls alte Hausmittel wie Klebstoff oder Öl an, die die Zecke zum Erstickten bringen sollen: Auch hierdurch fördern Sie eine Infektion.

- Desinfizieren Sie die Stelle des Stiches nach Entfernen der Zecke. Notieren Sie den Zeitpunkt und behalten Sie in den nächsten Wochen die Bissstelle im Blick. Bei auffälligen Veränderungen (kreisrunde Rötung oder unspezifische Symptome wie Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, evtl. mit Fieber, die zunächst einen grip-palen Infekt vermuten lassen) konsultieren Sie Ihren Arzt.

Häufige Irrtümer

- Zecken lassen sich nicht von Bäumen fallen. Sie warten im Gras, im Unterholz und in Büschen auf Warmblüter, die die Zecken im Vorbeigehen abstreifen.
- Nicht nur Jäger und Forstarbeiter sind von einer Ansteckung mit Lyme-Borreliose oder FSME gefährdet: 90 %

der Infektionen ziehen sich die Patienten bei Freizeitaktivitäten wie Gartenarbeit, Campen oder Wandern zu.

- Kleidung allein kann sicheren Schutz nicht gewähren. Geschlossene Schuhe oder lange Hosen halten Zecken zwar prinzipiell ab oder zumindest auf. Allerdings können Zecken eine ganze Zeit herumkrabbeln und nach einer geeigneten „Stichstelle“ suchen.



Netzwerk Pflegeberatung

Verbraucherzentralen beraten BKK-Versicherte telefonisch kostenlos rund über das Thema Pflege

Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Da wir durch den medizinischen Fortschritt eine längere Lebenserwartung haben, ist es sinnvoll, sich frühzeitig auf eine mögliche Hilfe- und Pflegebedürftigkeit im Alter vorzubereiten. Eine gute Vorausplanung kann vieles erleichtern und dabei helfen, trotz aller Einschränkungen eine hohe Lebensqualität zu erhalten.

Ihre BKK Achenbach Buschhütten berät Sie zu allen Fragen im Zusammenhang mit der Pflegeversicherung gern. Aber es gibt Themen, die darüber hinausgehen: Fragen zur richtigen Wohnform im Alter, zu den Unterhaltspflichten der Angehörigen, zu Heim- und Pflegeverträgen, zum Betreuungsrecht und zu Patientenverfügungen. Damit wir Ihnen auch zu diesen wichtigen Themen ein gutes Beratungsangebot machen können, hat Ihre BKK Achenbach Buschhütten mit den Verbraucherzentralen einen Kooperationsvertrag abgeschlossen. Die Verbraucherzentralen bieten den BKK-Versicherten eine kostenlose telefonische Pflegeberatung zu folgenden Themen an:

Heim- und Pflegeverträge

Wenn Sie in ein Pflegeheim ziehen oder einen Pflegedienst in Anspruch nehmen möchten, ist es erforderlich, einen Heimvertrag bzw. einen Pflegevertrag abzuschließen. Zu diesen Verträgen gibt es zwar einige gesetzliche Rahmenbedingungen, aber in der Praxis zeigt sich immer wieder, dass viele Fragen unbeantwortet bleiben, z. B.:

- Muss ich eine Entgelterhöhung akzeptieren und bin ich verpflichtet, zusätzlich zum Pflegesatz Investitionskosten zu bezahlen?
- Ist das Heim berechtigt, für Zeiten der Abwesenheit das volle Heimentgelt zu fordern?
- Welche Regelungen gelten bei meinem Tod?
- Hat das Heim für Pflegefehler – z. B. Stürze – zu haften?
- Habe ich ein außerordentliches Kündigungsrecht, wenn der Pflege-

dienst die vereinbarten Einsatzzeiten nicht einhält?

- Wann darf der Pflegedienst mir ein Leistungsmodul in Rechnung stellen?

Alternative Wohnformen

In den vergangenen Jahren hat sich eine Reihe von alternativen Wohnformen für alte und pflegebedürftige Menschen entwickelt, z. B. das Betreute Wohnen oder Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige. Das Netzwerk Pflegeberatung gibt Ihnen einen Überblick über die Alternativen zum traditionellen Wohnen bzw. zum Pflegeheim.

Häufige Fragen zu diesen Themen sind:

- Was ist eigentlich Betreutes Wohnen?
- Welche Möglichkeiten bietet das Betreute Wohnen, und wo liegen seine Grenzen?
- Was kostet das?
- Was ist eine ambulant betreute Wohngruppe?
- Wie werden die Pflege, Betreuung und Versorgung in einer Wohngruppe organisiert und finanziert?
- Welche Wohnform ist für mich am besten geeignet?
- Gibt es an meinem Wohnort ambulant betreute Wohngruppen?
- Welche rechtlichen Fragen sind beim Betreuten Wohnen und bei betreuten Wohngruppen zu beachten?

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Durch Alter, Krankheit oder Demenz kann es passieren, dass Menschen nicht mehr selbst ihren Willen über ihre Pflege und medizinische Behandlung äußern können. Für diesen Fall ist es



Foto: DBV Winterthur

ratsam, in gesunden Tagen Verfügungen oder Vollmachten zu verfassen, die genau regeln, wie die Behandlung und Pflege im „Ernstfall“ gestaltet werden soll. Dies ist übrigens auch für junge Menschen sinnvoll.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** können Sie eine Person Ihres Vertrauens als Bevollmächtigten einsetzen, die im Falle der eigenen Entscheidungsunfähigkeit für Sie handeln kann. Das Netzwerk Pflegeberatung gibt Antworten auf Fragen wie z. B.:

- Wer trifft für mich Entscheidungen, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?
- Wann und unter welchen Bedingungen soll die Vollmacht gelten?
- Welche Gesetzestexte müssen ausdrücklich benannt sein, damit der Bevollmächtigte auch in schwerwiegenden Fällen entscheiden darf?
- Müssen Vollmachten notariell beglaubigt sein?
- Wie kann ich verhindern, dass der Bevollmächtigte gegen meinen Willen handelt?



Mit einer **Betreuungsverfügung** können Sie eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die vom Vormundschaftsgericht bestellt werden soll, wenn eine Betreuung notwendig wird. Das Netzwerk Pflegeberatung beantwortet zu diesem Thema Fragen wie:

- Wann kann trotz einer Vorsorgevollmacht eine Betreuung notwendig werden?
- Ist es notwendig, zusätzlich zu einer Vorsorgevollmacht eine Betreuungsverfügung auszustellen?

Mit einer **Patientenverfügung** legen Sie Ihre Wünsche an die behandelnden Ärzte und Pflegekräfte fest, wie Sie medizinisch-pflegerisch versorgt werden möchten, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, sich zu äußern. Das Netzwerk Pflegeberatung beantwortet z. B. folgende Fragen zur Patientenverfügung:

- Was wünsche ich mir bei meiner medizinischen Behandlung, was lehne ich ab?
- Ist meine Patientenverfügung für den behandelnden Arzt und die Pflegekräfte verbindlich?
- Wie oft muss eine Patientenverfügung aktualisiert werden?
- Wie und wo möchte ich versorgt werden, falls ich längerfristig pflegebedürftig werde?

Unterhaltsrecht und Sozialhilfe

Die Pflegeversicherung übernimmt mit ihren Leistungen immer nur einen Teil der erforderlichen Pflegeaufwen-

dungen. Häufig kommt es vor, dass Pflegebedürftige ihre Pflege nicht mehr allein mit den Leistungen der Pflegeversicherung und ihrem eigenen Einkommen und Vermögen bezahlen können. Dann sind sie auf die finanzielle Hilfe ihrer Angehörigen oder auf das Sozialamt angewiesen. In diesen Fällen sind wichtige Fragen:

- Inwieweit muss ich mein Erspar-

einsetzen, um die Pflege zu bezahlen?

- Welche Angehörigen sind verpflichtet, mich finanziell zu unterstützen, und wie weit reicht ihre Unterhaltsverpflichtung?
- Wann kommt das Sozialamt für die Pflege auf und kann es seine Aufwendungen von meinen Angehörigen zurückfordern?

Die am Netzwerk Pflegeberatung beteiligten Verbraucherzentralen beraten Sie zu den oben beschriebenen Fragestellungen montags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr und donnerstags von 14 bis 18 Uhr unter folgenden Telefonnummern:

- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung 0180/3 770 500-1
- Heimverträge und Pflegeverträge 0180/3 770 500-2
- Alternative Wohnformen 0180/3 770 500-3

Thema: Unterhaltsrecht und Sozialamt

Informationen hierzu erhalten Sie unter allen drei oben aufgeführten Telefonnummern. Die Beratung ist kostenlos. Die Telefongebühren betragen 9 Cent pro Minute aus dem Deutschen Festnetz.

Schriftliche Informationen

Die Verbraucherzentralen haben zu den diesen Themen auch schriftliche Informationen erarbeitet. Diese Infobriefe können Sie unter den obigen Telefonnummern anfordern. Die Verbraucherzentralen senden Ihnen diese gerne zu.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wenn Sie sich von den Verbraucherzentralen beraten lassen, erhalten Sie anschließend einen Fragebogen. In diesem sollen Sie Ihre Bewertung über unseren neuen Service abgeben. Wir bitten Sie, diese Fragebögen in dem beiliegenden Freiumschlag an den BKK Bundesverband zu senden. Nur so erfahren wir, ob wir für unsere Versicherten ein geeignetes Beratungsangebot bereithalten oder was wir ändern müssen. Dafür schon einmal ein herzliches Dankeschön!

Starke Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

SOEHNLE Personenwaagen zu gewinnen

3x



Gewinnen Sie eine von drei Glas-Körperanalyse-Waagen Body Balance Chicago im Wert von je ca. 70 €. Sie zeigt u. a. das Gewicht und den Fett-, Wasser- und Muskelanteil in 0,1 %-Schritten an. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Viel Glück!

Ausübung d. Wahlrechts			Zauberwesen im Märchen	Lustspiel, Komödie	Männerkurzname	Abk.: ohne Wert	Film-direktion	TV-Ko-miker: ... Inster-burg	Abk.: maximal zulässige Dosis	Lärm, Getöse		Kasten-möbel	Innen-stoff in Kleidung
Blas-instrument								Krater-see	4			Z. f. Ru-thenium	
			Meeres-straße					Vorname der An-dersen		Hader, Händel		lat. und franz.: und	
Abk.: Com-pagnie		Haft, Gef-ängnis	erster König Israels	kleine Hirsch-art		Gebiss-ersatz-teil							Tonge-schlecht
Kinder-krank-heit						Vor-schrift, Maßstab	Julius Geliebter		Ehre				
bunter Papagei		6	Ein-tönig-keit							Kfz-Z. Schweiz	Haut-be-wuchs	veralt.: Aus-sen, Hal-tung	
Erfinder des PAL-Systems					Ein-gang	Zieh-mutter			Meute	1			gepfleg-ter Ge-schmack
			Abk.: Straße	Straßen-bahn				Löwe in der Dich-tung	Ostasiat				byzant. Kaiserin († 1050)
Stachel-tier			Ziga-retten-rest						Zchn. f. Radon	Kfz-Z. Däne-mark	Medi-ziner		
			Auf-guss-getränk			Schwer-verbrecher						See in Finnland	
Wallace-Film: 'Der schwarze ...'		Sender i. München		Segel-n: „Wendet“			Kröte				Gallert-sub-stanz		5

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Tragen Sie die Buchstaben der Kästchen 1–6 ins Lösungsfeld ein. Senden Sie bis **15.8.2007** (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 Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten und des FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. 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 1/2007: „VORSORGE“. Je einen POLAR Herzfrequenzmesser F4 haben gewonnen: Barbara Kraienhemke aus Lippetal, Anja Augustin aus Steinfurt, Ralf Kuhl aus Wenden, Hubert Schulte aus Attendorf.

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 Blazejczak	(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	(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



Siegener 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
Siegener Straße 152
57223 Kreuztal