



Valeo

stark und gesund

**EASY! – den „richtigen Kurs“
finden: Bis zu 200 € Zuschuss**



Gesund in den Frühling



Vorsicht bei Lockangeboten anderer Krankenkassen

Vielleicht sind auch Sie schon auf die Werbung anderer Krankenkassen aufmerksam geworden, die mit Erstattungen von mehreren Hundert Euro locken. Solche Angebote haben sicherlich einen Haken. Bei den genannten Beträgen handelt es sich um „Bis-zu“-Angaben. Die tatsächliche Höhe der möglichen Erstattungen liegt dann in aller Regel deutlich unter dem Maximum von 600 €.

Die Höhe der Erstattung ist u. a. von Ihrem Einkommen abhängig. Doch woher kennen andere Krankenkassen Ihr Einkommen? Wenn es sich dabei um einen Selbstbehalt-Wahltarif handelt, liegt außerdem für Sie ein erhebliches finanzielles Risiko vor: Sie erhalten zwar dann die Erstattung von z. B. 600 € vor-

ab, müssen aber für einen Betrag von mehr als 600 € Behandlungskosten selbst tragen. Seien Sie deshalb besonders vorsichtig.

Nach unserer Einschätzung handelt es sich bei Werbungen für Erstattungen in dieser Größenordnung um typische Lockangebote. Viele Krankenkassen mit dieser Art Werbung sind tatsächlich teurer als wir.

Und zum Thema „Einheitsbetrag“: Falls man Ihnen erzählt, ab 2009 wären die Beiträge gleich, stimmt das so nicht. Zusätzlich zu dem „Einheitsbeitrag“ müssen Kassen, denen die Einheitszuweisungen nicht ausreichen, einen Zusatzbeitrag direkt vom Mitglied erheben. Wenn man den Berichten der Tagespresse glauben darf, wird das auf mehrere

Kassen zutreffen. Außerdem sind manche Kassenverbände noch hoch verschuldet. Bis zum Jahresende müssen diese Schulden abgebaut sein. Selbst wenn eine Kasse, die einem Verbund angehört, keine Schulden haben sollte, muss Sie im Rahmen der internen Entschuldungsregelungen für ihre Schwestern haften. Daher gehen wir auch davon aus, dass diese Kassen noch in diesem Jahr ihren Beitragssatz deutlich anheben müssen.

Lassen Sie sich also nicht von Unwahrheiten täuschen. Ihre BKK Achenbach Buschhütten ist mehr als nur eine Krankenkasse. Bei uns sind Sie bestens versichert. Wir sind für Sie da – stark und nah!

Elektronische Gesundheitskarte (eGK)



Lichtbildbeschaffung

Die Einführung der eGK soll nach dem Willen der Bundesregierung noch 2008 beginnen. Die Karte wird aufgrund der gesetzlichen Regelungen auch ein Lichtbild enthalten. Die BKK Achenbach Buschhütten bereitet derzeit die Beschaffung der Lichtbilder vor. Wir planen, bis zur Jahresmitte damit zu beginnen.

Anschreiben mit Rücksendebogen

Um einen möglichst einfachen Ablauf der Lichtbildbeschaffung zu ermöglichen, werden wir Ihnen rechtzeitig einen Rücksendebogen zur Verfügung stellen. Auf diesen Bogen aufgeklebt, können Sie Ihr Passfoto an uns zurücksenden. Rücksendeumschläge liegen selbstverständlich bei.



Liebe Leserinnen
und liebe Leser,

nächstes Jahr soll er also schon Realität sein: der Gesundheitsfonds. Er setzt sich aus den Beiträgen von Versicherten und Arbeitgebern sowie Steuermitteln zusammen und soll die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung abdecken. Die Betonung liegt auf „soll“. Denn

mittlerweile liest man schon von den ersten Rückzugsversuchen, schließlich ist 2009 auch ein wichtiges Wahljahr. Es bleibt also spannend...

Doch zurück zur Gegenwart: In dieser Ausgabe haben wir wieder interessante Themen für Sie zusammengestellt. Als Erstes warnen wir Sie vor unseriösen Lockangeboten anderer Krankenkassen, die mit hohen Erstattungsbeträgen auf Kundenfang gehen und das „Kleingedruckte“ wohlweislich nicht erwähnen.

In der Rubrik „Aktuell“ informieren wir Sie u. a. über die BKK-Gesundheitsimpfungen und die Teilnahme Ihrer BKK an der Messe „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ in Siegen.

In Zukunft wird die Prävention noch mehr an Bedeutung gewinnen. Rechtzeitige Vorbeugung ist immer besser als die Behandlung von Krankheiten, die dann oftmals – auch mit hohem Aufwand – nicht mehr vollständig geheilt werden können. So gilt seit 1. Januar 2008 die Beratungspflicht für Krebsvorsorge für Brust-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs. Die Artikel zum Thema Bewegung sollen mehr als nur ein Denkanstoß für Sie sein. Viele Präventionsangebote sind sogar kostenlos. Machen Sie also mit!

Für unsere älteren Versicherten und ihre Angehörigen gibt es eine bundesweite Pflegedatenbank, auf die Sie ab sofort zugreifen können. Zudem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie fit und schlank in die wärmere Jahreszeit kommen und Ihren Rücken aktiv und gesund halten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen einen gesunden Start in den Frühling.

Edgar Moll
Vorstand

INHALT

■ QUICKINFOS	2
VORWORT	3
■ AKTUELL	
BKK-Schutzimpfungen	4
Messe „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ in Siegen	6
■ GESUNDHEIT	
Seit 1. Januar 2008: Beratungspflicht für Krebsvorsorge	7
Bin ich ein Bewegungsmuffel?	8
EASY! – den „richtigen Kurs“ finden: Bis zu 200 € Zuschuss	9
■ PFLEGE	
Bundesweite Pflegedatenbank	10
■ GESUNDHEIT	
Fit und schlank in den Frühling	11
Aktiv für einen starken Rücken	12
■ 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, Dipl.-Soz.-Päd.
(FH) Christian Zehenter, BKK BV
Art-Direction: Birgit Steuer
Grafik: Henrike Jordan, Martina Keller-Niklasch
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

BKK-Schutzimpfungen

Zusätzlich zu den „normalen“ Schutzimpfungen, die Kinder, aber auch Erwachsene (z. B. Tetanus) erhalten, übernimmt die BKK Achenbach Buschhütten für ihre Versicherten die Kosten für weitere Schutzimpfungen in voller Höhe (Zusatzimpfungen).

Die Kosten für den Impfstoff werden zu 100 % übernommen – der gesetzliche Eigenanteil für Arzneimittel entfällt hier. Für das ärztliche Honorar gelten vertragliche Regelungen.

Diese Kostenübernahme erfolgt auf dem Erstattungsweg: Der/die Versicherte muss zunächst in Vorleistung treten und bekommt das Geld anschließend von uns erstattet.

Welche Impfungen hiervon erfasst werden, können Sie dem Kasten entnehmen.

Zusatzimpfungen

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hepatitis A und B *
- FSME
- Influenza
- Meningokokken
- Tollwut.

* Kombinationsimpfstoff

HPV-Impfung (Gebärmutterhalskrebs)

Die BKK Achenbach Buschhütten bezahlt für ihre versicherten Mädchen und Frauen die Kosten der Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV). Diese Viren sind als Auslöser von Gebärmutterhalskrebs bekannt.

Normalerweise zahlen Krankenkassen die HPV-Impfung nur im Alter von 12 bis 17 Jahren.

Der Eigenanteil für den HPV-Impfstoff (Arzneimittel) beträgt laut gesetzlicher Regelung 10% der Kosten des Impfstoffs, mindestens 5 €, höchstens 10 €. Er fällt nur für Impfungen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr an.

Die BKK Achenbach Buschhütten übernimmt darüber hinaus die Kosten der HPV-Impfung für Frauen bis 26 Jahren.

Gesetzliche Regelung:

12 – 17 Jahre

BKK Achenbach Buschhütten:
12 – 17 Jahre und 18 – 26 Jahre

Abrechnung über die Versichertenkarte*

Im Rahmen unserer Zusatzleistung übernehmen wir die Kosten des Impfstoffs zu 100 %. Die ärztlichen Leistungen werden direkt über die Versichertenkarte zu vertraglich vereinbarten Sätzen mit uns abgerechnet.

Auslandsimpfungen

Andere Länder – andere Sitten. So lautet ein altes Sprichwort. Doch nicht nur die Sitten sind im Ausland anders, sondern auch die gängigen Krankheiten. Cholera, Hepatitis, Gelbfieber und Co. können insbesondere für Urlauber zum gefährlichen Mitbringsel aus fernen Ländern werden. Deshalb ist es sinnvoll, vor jeder Auslandsreise den Impfschutz von Ihrem Arzt überprüfen zu lassen. Natürlich steht Ihnen auch die Impfberatung der BKK kostenlos zur Verfügung.

Abrechnung über die Versichertenkarte*

Ihr Arzt kann (im Bereich Westfalen-Lippe) den erforderlichen **Impfstoff** auf **Kassenrezept** verordnen. Das Rezept wird mit einem „i“ gekennzeichnet. Die Kosten der Schutzimpfung werden zu **100 %** von uns übernommen. Auch Ihr **Arzt** kann direkt mit uns abrechnen. **Wir haben hierfür einen besonderen Vertrag mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe abgeschlossen.** Von diesem Vertrag werden die im blauen Kasten aufgezählten Impfungen sowie die HPV-Impfung unserer Versicherten von 18 bis 26 Jahren abgedeckt. Impfungen außerhalb von Westfalen-Lippe werden von uns erstattet.

Der Eigenanteil für den Impfstoff (Arzneimittel) beträgt laut gesetzlicher Regelung 10 % der Kosten des Impfstoffs, mindestens 5 €, höchstens 10 €.

INFO

Auf unserer Homepage www.bkkab.de finden Sie weitere Informationen zu den Impfempfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI). Ebenso steht Ihnen die BKK-Impfberatung zur Verfügung. **Sprechen Sie uns an.**

Bitte beachten Sie auch die Informationen des RKI und des Auswärtigen Amtes. Die Notwendigkeit hängt auch vom Reiseziel ab.

Generell können die Kosten für Auslandsimpfungen nur im Rahmen privater Reisen übernommen werden.

Auslandsimpfungen

Die Regelung für den Bereich Westfalen-Lippe umfasst:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hepatitis A und B *
- FSME
- Meningokokken
- Tollwut
- Typhus und Hepatitis A *
- Typhus (parenteral/oral)
- Cholera
- Gelbfieber **
- Malariaphylaxe (Tabletten)*
Kombinationsimpfstoff.

* Kombinationsimpfstoff

** Nur durch autorisierte Gelbfieberimpfstellen.



BKK Achenbach Buschhütten ... mehr als nur eine Krankenkasse

* Außerhalb Westfalen-Lippes. Die Erstattung erfolgt maximal bis zur Höhe der für Westfalen-Lippe gültigen Beträge.



Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten informieren auf ihrem Messestand über Ausbildung, Beruf und Sozialversicherung.

Messe „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ in Siegen

Bereits zum 5. Mal ist die BKK Achenbach Buschhütten im Rahmen der Aktion „Zukunft Aus- und Weiterbildung“ mit einem Infostand in der Siegener City Galerie vertreten.

Bei der von der WAZ-Mediengruppe ins Leben gerufenen Aktion geht es darum, jungen Menschen beim Einstieg in den Beruf eine wertvolle Hilfestellung zu geben.

Die BKK Achenbach Buschhütten übernimmt vom 14. bis 19. April 2008 wieder eine Vielzahl von Aufgaben:

Wir informieren über den Beruf der/des Sozialversicherungsfachangestellten und über das Weiterbildungsangebot zum/zur Krankenkassenbetriebswirt/in.

Zusätzlich informieren die Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten Berufstarter/innen zum Thema Jobstart und darüber hinaus selbstverständlich auch rund um das Thema Sozialversicherung. Schulen bieten

wir an, im Rahmen von Vorträgen den Schüler/innen die Sozialsysteme näher zu bringen.

Auch dieses Jahr werden wir mit Firmenkunden zusammenarbeiten, die viele interessante Berufe aus Ihrem Ausbildungsfundus vorstellen.

INFO

Als besonderen Service für Berufstarter stellt die BKK Achenbach Buschhütten eine umfangreiche Liste mit Ausbildungsbetrieben und deren Ausbildungsplätzen zur Verfügung. Diese Liste wird an unserem Stand in der City Galerie an Interessenten ausgehändigt und kann bei der BKK Achenbach Buschhütten kostenlos per Mausklick unter folgender E-Mail angefordert werden: jobservice@bkk-achenbach.de

Seit 1. Januar 2008

Beratungspflicht für Krebsvorsorge

Die im vergangenen Jahr diskutierte Pflicht zur Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen ist zwar vom Tisch, seit 1. Januar 2008 gilt allerdings die Beratungspflicht. Seitdem müssen sich Versicherte beim Arzt über Krebsfrüherkennung beraten lassen, wenn sie später im Fall einer Erkrankung nur 1 und nicht 2 % ihres Einkommens für Zuzahlungen (z. B. zu Medikamenten, Heilmitteln usw.) aufbringen wollen. Die Regelung gilt zunächst, unter Berücksichtigung der gesetzlich vorgegebenen Stichtagsregelungen, nur für Früherkennungsuntersuchungen von Brust-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs. Weitere Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sind noch von der Beratungspflicht ausgenommen.

Der Gesetzgeber hat seit einigen Jahren festgelegt, dass Versicherte Zuzahlungen höchstens bis zu ihrer individuellen Belastungsgrenze im Kalenderjahr leisten müssen. Diese beträgt 2 % der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Für chronisch Kranke, die wegen einer schwerwiegenden Erkrankung in Dauerbehandlung sind, halbiert sich der Wert auf 1 %. Wenn Versicherte später einmal an Brust-, Darm- oder Gebärmutterhalskrebs erkranken, müssen sie in der Regel nachweisen, dass sie eine ärztliche Beratung in Anspruch genommen haben, damit die Belastungsgrenze von 2 auf 1 % gesenkt werden kann.

Die neue Regelung gilt für nach dem 1. April 1987 geborene Frauen und für nach dem 1. April 1962 geborene Männer, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind. Sie umfasst die Beratung zur Früherkennungsuntersuchung von Brustkrebs (Mammografie-Screening) und von Darmkrebs (Schnelltest auf okkultes Blut oder Früherkennungs-Darmspiegelung), jeweils ab 50 Jahren, und von Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) ab 20 Jahren. Die Beratung ist jeweils innerhalb von zwei Jahren nach Beginn des Anspruchs auf Krebsvorsorgeuntersuchung durchzuführen.



Beratungspflicht über Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Beispiel 1

Versicherte, geboren am	7. September 1987
Beratung über die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs möglich ab	1. Januar 2008
Beratung muss erfolgen bis spätestens	31. Dezember 2009.

Beispiel 2

Versicherte, geboren am	5. Juli 1988
Beratung über die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs möglich ab	5. Juli 2008
Beratung muss erfolgen bis spätestens	4. Juli 2010.

Der Nachweis der ärztlichen Beratung erfolgt über einen **Präventionspass**. Bis der Pass in allen Arztpraxen vorliegt, kann die Beratung auch über einen provisorischen Vordruck oder formlos bestätigt werden. Diesen Nachweis erhalten Versicherte nach der Beratung von ihrem Arzt ausgehändigt. Wurde eine Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs bereits im Jahr 2007 in Anspruch genommen, besteht die Möglichkeit, dass der Arzt diese nachträglich als Beratung bestätigt. Die Ausstellung erfolgt für die Versicherten kostenlos.

Ausgenommen von der Pflicht zur Beratung sind Versicherte mit schweren psychischen Erkrankungen oder schwe-

ren geistigen Behinderungen, denen die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen nicht zugemutet werden kann, sowie Versicherte, die bereits an der zu untersuchenden Erkrankung leiden.

Nutzen Sie die Chance zur Vorsorge.

© BKK Bundesverband

Bin ich ein Bewegungsmuffel?

Diese Frage müsste die Mehrheit der Bevölkerung wohl ehrlicherweise mit „Ja“ beantworten. Gehören Sie auch dazu? Das können Sie mit diesem Test herausfinden. Kreuzen Sie einfach Zutreffendes an:

- Mir geht es auch ohne Sport gut.
- Ich ernähre mich gesund, daher brauche ich keine körperlichen Aktivitäten.
- Ich fahre immer mit dem Auto, weil ich so schneller bin und viel mehr erledigen kann.
- Ich nehme immer den Aufzug, weil ich nach dem Treppensteigen so abgehetzt wirke.
- Ich war schon in der Schule keine „Sportskanone“, warum sollte es jetzt anders sein?
- Sport bedeutet Leistungsdruck.
- Sport ist langweilig.
- Mir fehlt die Zeit zum Joggen, Radfahren oder fürs Fitnessstudio.
- In meiner Umgebung gibt es keine Möglichkeiten, sich zu bewegen.
- Nach der Arbeit bin ich viel zu müde, um noch irgendeinen Sport zu machen.
- Ich habe noch ein Paar Turnschuhe, aber wo ...?

Wenn Sie sich in den meisten dieser Äußerungen wiederfinden, steckt auch in Ihnen ein Bewegungsmuffel. Vorsicht! Denn ohne ausreichende, regelmäßige Bewegung nimmt das Krankheitsrisiko im Lauf der Lebensjahre deutlich zu. Und kalorienbewusstes Essen allein reicht nicht aus.

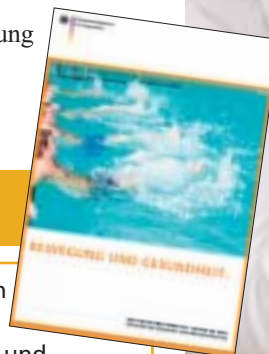
Vermutlich geht es Ihnen wie vielen Bewegungsmuffeln: Es fällt Ihnen schwer, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Da ist jede Entschuldigung willkommen. Dabei ist es ganz einfach, sich auch im Alltag mehr zu bewegen. Bereits 3.000 Schritte extra jeden Tag sind ein guter Anfang.

Warum nicht auch mal den Fahrstuhl stehen lassen und die Treppe nehmen? Wählen Sie eine Bewegungsart, die zu Ihnen passt: Wenn Ihnen Wandern nicht liegt, probieren Sie es einmal mit Radfahren. Und gemeinsam fällt es leichter, sich zu motivieren. Übrigens: Für sportliche Bewegung dankt Ihnen Ihr Körper mit dem Ausschütten von Glückshormonen. Bewegung ist damit auch ein großer Gewinn für die Seele.



INFO

Weitere Informationen zum Thema bietet die Broschüre „Bewegung und Gesundheit. Mitmachen und fit werden“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Das kostenlose Heft kann unter Tel. 01805 / 77 80 90 (14 Cent/Min.) oder über das Internet (www.die-praevention.de) angefordert werden.



EASY! – den „richtigen Kurs“ finden

Bis zu 200 € Zuschuss

Es ist Sonntagmorgen, und Sie erwachen mit dem dringenden Bedürfnis, Ihr Leben zu ändern. Wer von uns hat diese Erfahrung nicht schon mindestens einmal im Leben gemacht?

Nicht selten entsteht dieser Impuls auch beim Blick auf die Waage nach dem Aufstehen. Sie entschließen sich also spontan, Ihr Gewicht zu reduzieren. Sie nehmen sich vor, sich gleich am Montag in einem entsprechenden Kurs anzumelden. Aber wie kommen Sie an Anbieter in Ihrer Stadt? Ganz zu schweigen von der Frage, ob nicht vielleicht die BKK Achenbach Buschhütten einen Zuschuss für einen solchen Kurs ermöglicht. Außerdem liegt die Arbeit einer ganzen Woche vor Ihnen. Sie verschieben also die Suche erst einmal ...

Aber der Gedanke ist hartnäckig: Vielleicht sollten Sie doch besser den Sport wieder aufnehmen und die unwillkommenen Zusatzpfunde abtrainieren, statt sie abzhungern? Ein bisschen knackiger möchten Sie ja auch gern aussehen, und der Rücken hat in letzter Zeit verflixt oft wehgetan. Aber allein, ohne Gruppe, ist es so ungeheuer schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden!

Und außerdem – viel besser in Form wären Sie vielleicht auch, wenn Sie nicht rauchen würden. Nun ja, aus dem Vorsatz vom letzten Silvester ist auch nichts geworden. Aber wie sollten Sie den Entzugs-Schmacht bei dem ganzen Stress auch durchhalten? Es gibt also eine ganze Menge Ansatzpunkte, wie Sie sich und Ihrer Gesundheit Gutes tun könnten. Doch wo suchen – und wie das alles bezahlen?

Qualitätsgeprüfte Präventionskurse

Ganz einfach. Bei der Suche nach qualitätsgeprüften Präventionskursen – wie Nichtrauchertrainings, Rückenschulen, Ernährungs- und Stressbewältigungs-



kursen – in Ihrer Nähe helfen wir Ihnen gern. Und wenn es gerade Sonntag früh ist und Sie gleich „Nägel mit Köpfen“ machen möchten, können Sie auch zu dieser ungewöhnlichen Zeit „auf den richtigen Kurs kommen“: mit unserer bundesweiten Kursdatenbank EASY!

Damit Gesundheit für Sie bezahlbar bleibt, erstatten wir Ihnen bei allen aufgeführten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme 80 % der Gebühren, bis max. 200 € im Kalenderjahr. Sie können jedoch je Kalenderjahr aus jedem Präventionsbereich nur einen Kurs durchführen!

Die Datenbank ist durchgehend geöffnet. Sie können sich dort jederzeit informieren, welche zertifizierten Gesundheitskurse es in Ihrer Nähe gibt. Warten Sie also nicht erst auf den Sonntagmorgen – schauen Sie gleich mal rein!



INFO

Unsere bundesweiten Kursdatenbank EASY! finden Sie unter www.bkkab.de



35.000 Leistungsangebote online

Bundesweite Pflegedatenbank

Der BKK Bundesverband hat die bundesweite Pflegedatenbank PAULA® für alle Versicherten freigeschaltet.

Unter www.bkk-pflege.de können Pflegebedürftige und Angehörige ein passendes Pflegeheim, einen ambulanten Pflegedienst, spezielle Betreuungsangebote für Demenzerkrankte und Behinderte oder ein Hospiz finden. Die Datenbank liefert eine Übersicht über 35.000 Leistungsangebote. Nutzerfreundliche Suchfunktionen wie die Eingabe der Pflegeart, also ambulante oder stationäre Pflege, die Postleitzahl und die Eingrenzung auf einen Umkreis von 5 bis 100 km ermöglichen eine schnelle Auswahl.

Bundesweit erstmalig bietet die Pflegedatenbank einen Preisvergleich ambulanter Pflegeeinrichtungen an. Die Datenbank stellt für jeden Pflegedienst eine komplette Preisliste zur Verfügung. Im Bereich der stationären Pflege erhalten Interessierte ebenfalls gestaffelt je nach Pflegestufe eine Preisauskunft über das monatliche Heimentgelt, über den Anteil der Pflegekassen und den Anteil des Versicherten.



Die Betreuungsangebote erstrecken sich über vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Nachtpflege, Hospize/Kinderhospize, ambulante Pflege sowie spezielle Betreuungsangebote für Demenzerkrankte und Behinderte. In der Rubrik „Vollstationäre Pflege“ kann nach Einrichtungen für einzelne Erkrankungen wie z. B. Demenz oder Multiple Sklerose, aber auch nach Blinden- oder Pflegeeinrichtungen für Kinder und Jugendliche gesucht werden.

Als fünfte Säule der Sozialversicherung wurde die gesetzliche Pflegeversicherung 1995 eingeführt. Dafür wurden

bei den gesetzlichen Krankenkassen spezielle Pflegekassen errichtet. Heute gibt es 170 BKK-Pflegekassen für rund 14 Millionen Versicherte. Mit der Entscheidung für eine gesetzliche Krankenkasse ist der/die Versicherte automatisch Mitglied der jeweiligen Pflegekasse. Im Unterschied zu den Krankenkassen beträgt der Beitrag zur Pflegeversicherung einheitlich 1,7 bzw. 1,95 % für kinderlose Mitglieder – egal, in welcher Pflegekasse man versichert ist.

Bundesverband für Menschen mit implantiertem Defibrillator und ihre Selbsthilfegruppen

Der Bundesverband Defibrillator (ICD) Deutschland e. V. setzt sich für die Belange von Menschen mit implantiertem Defibrillator ein. Er fördert und unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen für „Defi-Patienten“ in Deutschland. Zudem vermittelt er Kontakte zu regionalen Selbsthilfegruppen und will Kontakte zu implantierenden Kliniken sowie Kardiologen aufbauen und pflegen.

INFO

Kontaktadresse:

Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.
Griesbergweg 5, 85354 Freising
Tel.: 08161/232802
Fax: 08161/232804
k-h.westphal@defibrillator-deutschland.de
www.defibrillator-deutschland.de



Mit wenigen Schritten Gewicht regulieren

Fit und schlank in den Frühling

Schnell legt man im Winter ein paar Pfunde zu, die dann im Frühjahr wieder „runter“ sollen. Aber viele Menschen greifen zu einseitigen und gesundheits-schädlichen Radikaldiäten oder Gewaltkuren und wundern sich, wenn sich der gewünschte Effekt ins Gegenteil verkehrt.

Treiben Sie keinen Raubbau mit Ihrer Gesundheit! Mit einfachen Naturrezepten und Tricks lassen sich überschüssige Kilos leicht abbauen oder begrenzen. Setzen Sie sich realistische Ziele. Wer extreme Vorgaben hat, riskiert Krankheiten und schwere Mangelerscheinungen.

Genussvolles Frühstück

Halten Sie sich beim Abnehmen an die alte Weisheit: „Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler.“ Alles, was Sie



morgens essen und trinken, gibt Ihnen für den restlichen Tag Kraft und Energie, die Sie auch verbrauchen.

Beim Abnehmen müssen Sie natürlich auch die Nahrungsmenge reduzieren. Aber der Körper braucht trotzdem genügend Mineralstoffe. Essen Sie vor jeder Mahlzeit entweder einen Apfel oder zwei Melonenschnitze. Damit liefern Sie dem Organismus reichlich Vitalstoffe, wenig

Kalorien und füllen den Magen, wodurch sich Hungergefühl und Portionen verringern. Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben, und hören Sie sofort auf, wenn Sie satt sind. Eine große Schüssel frischer Salat als Hauptmahlzeit mittags enthält wenig Kalorien und viele Vitamine.

Wenn Sie Zucker und Fett konsequent einsparen, kommen Sie Ihrem Ziel rasch und problemlos näher. Es ist gar nicht so schwer, das Süße wegzulassen. Das Gleiche gilt auch beim Fett: Verzichten Sie ganz auf Streichfett und legen Sie Käse oder magere Wurst direkt aufs Brot. Schneiden Sie beim Fleisch die Fettränder weg.

Wirkungsvoll ist auch der nach Pfarrer Kneipp benannte Trick: Trinken Sie von 8 Uhr morgens bis 18 Uhr abends zu jeder vollen Stunde ein Glas Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft. Zitrone fördert das Abnehmen, und außerdem sind Sie mit genügend Flüssigkeit versorgt und haben ohne Kalorien einen gefüllten Magen.

Kleine Tricks gegen den Hunger

Jeden Bissen 30- bis 50-mal bewusst kauen. Dann ist man schneller satt. Durch mehr Speichel bekommt die Nahrungsmasse auch mehr Volumen. Gehen Sie nie hungrig zum Einkaufen oder zu einer Einladung. Nicht zu viele Vorräte in Kühlschrank oder Truhe lagern. Essen Sie nie während des Fernsehens, denn dann haben Sie weniger Kontrolle über die aufgenommene Nahrung.

Ohne Bewegung läuft nichts

Wer zu viele Kalorien aufnimmt, muss sie wieder abbauen. Doch ohne körperliche Bewegung nutzt auch die beste kalorienbewusste Ernährung nichts. Wer wenig isst, sich aber nicht bewegt, verliert neben dem Fettgewebe auch Muskelmasse. Sie müssen allerdings keinen Hochleistungssport betreiben, ideal sind Radfahren, Joggen, schnelles Gehen oder Gymnastik. Dabei dürfen Sie auch gerne schwitzen. Täglich



30 Minuten Freizeitsport in Verbindung mit weniger Essen baut Fettdepots zuverlässig ab.

Bitte beachten Sie ...

Nullfasten, also der komplette Verzicht auf feste Nahrung, gehört, sobald es einen Tag überschreitet, in die Hand eines Arztes, denn es kann krank statt gesund machen. Und damit keine Missverständnisse aufkommen: Fasten heißt nicht Hungern, sondern wenig essen und viel Flüssigkeit aufnehmen, damit Stoffwechselschlacken abtransportiert werden können. Ernährungsexperten warnen vor den gesundheitlichen Folgen des Nullfastens. Durch den hohen Flüssigkeits- und Mineralienverlust kann es zu niedrigem Blutdruck, Schwäche, Müdigkeit und Kälteempfinden kommen. Durch die geringe Energiezufuhr baut der Körper übermäßig Muskelmasse ab, während sich das Fettgewebe danach rasch wieder aufbaut – der bekannte Jojo-Effekt. Statt Radikalmaßnahmen sollten Sie daher auf eine abwechslungsreiche, kalorienbewusste Ernährung mit viel Bewegung setzen – die Wirkung wird nicht lange auf sich warten lassen.

Aktiv für einen starken Rücken

Der 24-Stunden-Tag mutet unserer Wirbelsäule viel zu. Nach einer schlecht durchschlafenen Nacht – auf einer alten, nicht rückengerechten Matratze – sitzt man den ganzen Tag: beim Frühstück, im Fahrzeug, im Büro, wieder im Fahrzeug, beim Abendessen usw. 80 % unserer Freizeit verbringen wir im Sitzen. Und zwischendurch wird falsch getragen oder gehoben. Das hält auf Dauer keine Wirbelsäule aus!



Grafik: wirbelsaeule_mediGmbH&Co.KG

Schwerarbeit für unsere Wirbelsäule: Falsches Heben und Sitzen.



Fotos: ahhrocare_ArthroCare Init. Stark gegen den Schmerz

Kein Wunder, dass „Kreuzschmerzen“ mit 20 % eine einsame Spitzenstellung unter den Krankmeldungen einnehmen. Interessant dabei ist, dass die mittleren Jahrgänge im Alter zwischen 30 und 50 überproportional von diesem „Volksleiden“ betroffen sind. 80 von 100 Personen haben im Lauf ihres Lebens Probleme mit der Wirbelsäule, wovon ein Drittel an chronischen Rückenschmerzen leidet. Die Behandlungskosten der Volkskrankheit Rückenleiden schätzt man auf jährlich 10 Milliarden €, die Folgekosten durch Arbeitsausfall und Frührente auf weitere 15 Milliarden €!

Wenn Haltemuskeln und Bandscheiben ausleiern

Unsere Rückensäule ist eine höchst geniale, aber auch äußerst anfällige und pflegebedürftige Konstruktion. Während die Bandscheiben zwischen den 24 Wirbelkörpern als Stoßdämpfer die Belastungen beim Gehen, Laufen, Springen, Tragen, Heben, Drehen und Beugen abfedern, sorgt ein dichtes Geflecht aus feinsten Muskelsträngen dafür, dass –

wie bei der Takelage eines Segelmasts – der Wirbelsäulen-Mast in alle Richtungen beweglich bleibt, nicht umkippt und in Balance gehalten wird. Wenn diese Muskelstränge jedoch erschlaffen oder nur einseitig beansprucht werden und sich verspannen, gerät die Säulenstatik aus dem Lot und verursacht Nervenschmerzen: im Halsbereich Kopf- und Nackenschmerzen und im Lendenbereich Rückenschmerzen. Die Bandscheibenpuffer zwischen den Wirbeln tun das Ihre dazu, wenn sie im Alterungsprozess unelastischer, flacher, härter werden und aufgrund fehlender Bewegung in Form eines ausgeglichenen Wechsels zwischen Be- und Entlastung durch Diffusion nicht mehr richtig ernährt werden. Sie verkannten dann leichter, rutschen aus ihrer Position, drücken gegen den Rückenmarkskanal oder quetschen gar – wenn sie ganz „vorfallen“ – die Hauptnervenleitungen.

Wie entsteht das lästige bis lähmende Kreuzweh?

Am Anfang zieht es im Rücken oft nur am Morgen beim Anziehen. Das sollte

ein erstes Warnsignal dafür sein, dass die Muskeln und Bandscheiben ausgeleiern sind. Die Wirbelsäule hat sich im Schlaf gedehnt, die Bandscheiben saugen sich nachts mit Nährlösung voll, und die prallen Puffer drücken nun gegen die Nervenstränge. Wenn die Puffer bei aufrechter Haltung wieder an Flüssigkeit verlieren, verschwindet der Schmerz wieder. Wenn zum falschen Liegen auf einer nicht rückengerechten Matratze im Bett noch einseitige Belastungen am Arbeitsplatz mit ungeeigneten Sitzmöbeln, falsches Heben und Tragen sowie mangelnde oder einseitige Bewegung in Alltag und Freizeit hinzukommen, sind Fehlhaltungen als Flach- oder Hohlrundrücken mit Rückenschmerzen vorprogrammiert. Die geschwächten Haltemuskeln und abgenutzten Bandscheiben können die vielen täglichen Stoß- und Druckbelastungen nicht mehr richtig auffangen, durch eine plötzliche Bewegung, Drehung oder Biegung rutscht die Bandscheibe aus ihrer Position und drückt schmerzhaft gegen die Rückenmarksnerven. Der berühmte „Hexenschuss“, die zweite Alarmstufe, ist



erreicht. Kann man ihn noch mit Ruhe, heiß-feuchten Umschlägen, Wärmepflaster und Einreiben von Salben in den Griff bekommen, ist die Behandlung des äußerst schmerzhaften Bandscheibenvorfalles – die dritte Rückenerkrankungsstufe – ungleich schwieriger. Bei der harmloseren Variante drückt die nicht mehr ganz intakte Bandscheibe gegen einen der vielen Nerven im Rückenmark, etwa den Ischias-Beinnerv. Das kann noch gut mit konservativen Behandlungsmethoden durch den Physiotherapeuten, Orthopäden oder Chiropraktiker behandelt werden. Zerreißt aber der Faserring einer Bandscheibe und quillt ihr gallertartiger Inhalt bis in den Rückenmarkskanal vor, besteht die Gefahr einer Blockierung der Hauptnervenstränge. Wenn heftige Schmerzen bis hin zu Lähmungen im Bereich der Gliedmaßen oder auch der Unterleibsgegend auftreten, muss so schnell wie möglich eine Klinik aufgesucht werden. Nicht immer aber ist eine Operation erforderlich, denn auch bei Wirbelsäulenerkrankungen gilt: Es wird zu schnell und zu viel operiert.

Drei Strategien gegen Rückenschmerzen

Gegenstrategie 1: Richtiges Tragen und Heben, Sitzen und Liegen

Beim Aufheben einer 25-Kilo-Last wirken bei gebücktem Oberkörper satte 350 kg auf Ihre Lendenwirbel – wenn Sie dabei in die Hocke gehen, hingegen nur 100 kg! Ergonomische Sitzmöbel sollten keine zu kurze Sitzfläche haben, um Belastungen wechseln zu können, während zu große Sitztiefen (Fernsehessel, Couch) zum Rundrücken verleiten. Die Rückenlehne sollte Ihre Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich (3. und 4. Lendenwirbel) durch eine Vorwöl-

bung abstützen. Zu hohe Sitzmöbel sind ebenso falsch wie zu niedrige; sie sollten verstellbar sein. Autositze sollten sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt. Eine typische, krank machende Fehlhaltung beim Sitzen während der Arbeit ist der Rundrücken, mit falscher Belastung vor allem der Hals- und Lendenwirbelsäule. Mögliche Folgen: Schmerzen in Kopf, Nacken, Schulter, Armen, Kreuz, Magen und Beinen. Durch solche Fehlbelastungen kann die Arbeitsleistung um bis zu 40 % sinken. Aktives, dynamisches Sitzen mit häufigem Wechsel der Sitzhaltung ist ebenso wichtig wie ein häufigerer Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen.

Gegenstrategie 2: Bewegung als „Balanced Fitness“

Bei den meisten Rückenschmerzen ist die beste Prävention und Therapie nicht Schonung, sondern dosierte Bewegung, um die durch stundenlanges, falsches Sitzen verursachten Verspannungen der Rückenmuskeln mit eingeklemmten Bandscheiben, Nerven und Blutgefäßen wieder zu lösen und zu aktivieren. Seelisch bedingte Rückenschmerzen sollten natürlich psychotherapeutisch behandelt werden. Weil die meisten Rückenschmerzen aber durch eine muskuläre Dysbalance der Haltemuskeln verursacht werden, können wirkliche Abhilfe und Vorsorge nur durch ein ausbalanciertes Fitnesstraining („Balanced Fitness“) geschaffen werden, das auf eine ausgewogene Ganzkörperfitness mit optimaler Ausdauer, dosierter Kraft und hoher Beweglichkeit zielt. Nur die Ganzkörpersportarten wie Schwimmen (Rücken- oder Brustkraul), Skilanglauf, Ganzkörpergymnastik sowie das Training auf einem Ganzkörperfitnessgerät stärken in einem Trainingsvorgang die wichtige Trias aus Ausdauer, Kraft und

Beweglichkeit. Wer nur joggt oder radelt, fördert zwar seine Ausdauer, tut aber zu wenig für seine Wirbelsäulenmuskulatur und sollte deshalb zusätzlich zweimal pro Woche seine Rückenmuskeln trainieren: auf einem Ganzkörperfitnessgerät – ideal z. B. Skilanglauf-Hometrainer –, durch häusliche Rückengymnastik, in einem Fitnessstudio oder einer Rückenschule (VHS, Sportverein, BKK). Nicht oder nur eingeschränkt als Sport empfehlenswert: Golf, Squash, Ski alpin, Turnen, Gewichtheben, Hockey, Tennis, Rudern und die großen Sportspiele, weil diese Sportarten den Rücken zu stark oder einseitig belasten.

Gegenstrategie 3: Änderung des Lebensstils

Verringern Sie psychische Belastungen und suchen Sie sich, wenn nötig, eine Entspannungsmethode, z. B. Yoga, Tiefmuskelentspannung oder autogenes Training. Richten Sie Ihre Seele wieder auf! Der Körper drückt aus, was wir fühlen!



AUTOR



Prof. Dr. Hans A. Bloss lehrte Sportwissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Er hielt Gastvorlesungen u. a. an der Universidad Nacional/Bogota; dem Wingate Institute/Israel; der University of Washington/USA. Prof. Bloss gilt als einer der renommiertesten Experten für Fitness und Gesundheitssport und hat mehrere Bücher dazu geschrieben.

Attraktiver Preis – exklusiv für Mitglieder

Apple iPod shuffle zu gewinnen

Gewinnen Sie einen Apple iPod shuffle mit 1 GB Speicher im Wert von ca. 100 €. Den Preis stiftet die FKM VERLAG GMBH. Mitmachen lohnt sich!
Viel Glück!



Wende, Wendung	Corner (Boxen)	Abk.: Landeszentralbank	Haarkleid der Tiere	Be-siegter	Quote, Mitbesitz	Kuchengewürz	Sahne	Leitbild, Hochziel	Abk.: Bürgerl. Gesetzbuch	früherer österr. Adelstitel	Kämpfer zur Ritterzeit
1,6093 Kilometer			Unternehmensgeist			Erster im Wettkampf				12	2
Regierungschef				8	Frühzeitlebewesen	Zchn. f. Kobalt			Abkürzung: Bände		
Ruhm	Kfz-Zeichen Gibraltar		Bonbon am Stiel		5				Gewässer		
		13	Schwindel	franz. Herrscheranrede		Mutter der Mutter			Abk.: Sekunde		
				Kosef. v. Eveline	6	Nichtfachmann	Hanfpflanze			Pfuscharbeit	
Gewand	Zwingherr	Vogelweibchen (Mz.)	Grimm			Küsten-schiff		Glied des Fußes			Obst
Leitgedanke			Jährling (bes. b. Pferden)		Opernteil		1	übertriebener Prunk	Angsttraum	Abk.: Unterhaltsbetrag	
Kfz-Zeichen Jemen		Gartenprodukt	4		Speisefrüchte			Klarer aus Getreide		dichterisch: Quelle	
bäuerliches Anwesen		Abk.: Doppelzentner	italien. Männername	Werkzeug	10						
				Erbgut-träger	Abk.: Segelschiff	Verlosung					7
			süd-deutsch: Ziege			Europa-hilfeprogramm (Abk.)	3		Hirsch-art im hohen Norden		
Figur in „Der Troubadour“		Himmelskörper zur Navigation						Bein-gelenk			

bkk achenbach-



Senden Sie bis **15.05.2008** (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 der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliedermagazins namentlich erwähnt.

Lösung aus Valeo 4/2007: „SICH MEHR BEWEGEN“. Die Digital Camera hat gewonnen: Katarina Vetter 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 Blazejezak	(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	Katharina Paschke	(02732) 767-147
allgemeine Leistungen I–O	Andrea Haase	(02732) 767-155
allgemeine Leistungen P–Z	Marco Blazejezak	(02732) 767-142
Pflegeversicherung, häusliche	Christiane Halbe	(02732) 767-158
Krankenpflege, Hilfsmittel	Svenja Schulte	(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
Betriebsservice	Ulrike Haßler	(02732) 767-133
Betriebsservice	Silke Adams	(02732) 767-134
Betriebsservice	Anette Brüssler	(02732) 767-135
Betriebsservice	Matthias Schällicke	(02732) 767-138
Betriebsservice	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**.
Besten Versicherungsschutz zu günstigen Beiträgen.

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

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

1856-2006
150 Jahre

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