

Valeo

stark und gesund



**Große
Reflektor-
Aktion**

Seite 9

**Alte
Kinderspiele
neu entdeckt**

Seite 8

Ausbildung & Beruf

Herzlichen Glückwunsch!

Unser Auszubildender André Martin hat im Juni 2008 seine Prüfung zum Sozialversicherungsfachangestellten erfolgreich abgelegt. Seit 10 Jahren bildet die Kasse nunmehr aus. Der frischgebackene Sozialversicherungsfachangestellte unterstützt seither als Leistungssachbearbeiter die Fachabteilung.



Neu in Ausbildung ab 01.09.2009

Zum 01.09.2009 stellt die BKK Achenbach Buschhütten Frau Nagehan Sarac ein. Wir freuen uns auf die Erweiterung unseres Teams und wünschen ihr viel Glück und gutes Gelingen in ihrer Ausbildung.



So funktioniert der Gesundheitsfonds

Liebe Versicherte der BKK Achenbach Buschhütten!

Im Vorwort habe ich bereits erwähnt, dass ab 2009 der Gesundheitsfonds eingeführt wird. Für alle Krankenkassen gilt dann ein einheitlicher Beitragssatz. Dieser wird von der Bundesregierung festgelegt. Wir als Krankenkasse haben selbst keinerlei Einfluss auf die Höhe des Beitragssatzes.

Arbeitgeber überweist weiterhin den Beitragssatz

Wie in der Vergangenheit wird auch in Zukunft Ihr Arbeitgeber (bei Rentnern die Rentenversicherung) den Beitrag an uns überweisen. Wir müssen das Geld noch am selben Tag an das Bundesversicherungsamt weiterleiten, das den Gesundheitsfonds verwaltet. Die Krankenkassen erhalten dann für ihre Versicherten bestimmte Pauschalbeträge.

Zusatzbeitrag / Erstattungen

Reicht einer Krankenkasse die finanzielle „Zuweisung“ aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, muss sie einen Zusatzbeitrag erheben. Dieser Zusatzbeitrag wird vom Mitglied selbst an die Krankenkasse gezahlt. Ebenso könnte eine Kasse, die Überschüsse in einer bestimmten Höhe erwirtschaftet, an ihre Versicherten Prämien auszahlen.

Nepper, Schlepper, Bauernfänger

Bereits jetzt gibt es vereinzelt Krankenkassen, die damit werben, Prämien auszahlen zu können. Außerdem versuchen Mitbewerber, vornehmlich aus dem Lager der sogenannten „großen Versorgerkassen“, mit Tricksereien Mitglieder zu gewinnen.

Den „Opfern“ dieser Tricksereien wird erklärt, ab 2009 gebe es keine Beitragsunterschiede mehr. Man könne also ruhig die Kasse wechseln – ohne finanzielle Risiken. Außerdem wird dann noch eine Prämie von bis zu mehreren Hundert Euro in Aussicht gestellt. Doch Vorsicht, wer darauf hereinfällt, tappt in die Falle.

Wieso?

Zunächst stimmt einmal die Behauptung, es gebe ab 2009 keine Preisunterschiede zwischen den Kassen mehr, nicht. Durch die Möglichkeit des Zusatzbeitrags bzw. der Erstattung werden sich auch in Zukunft finanzielle Unterschiede ergeben.

Des Weiteren kann heute noch keine Krankenkasse irgendwelche Prognosen über ihre finanzielle Situation in 2009 geben, denn die notwendigen Rechengrößen (Beitragssatz usw.) stehen erst ab November 2008 fest.

Verzicht auf das Kündigungsrecht – die Masche

Meistens verfolgen die Mitarbeiter diverser Krankenkassen folgende Absicht: Mittels der beschriebenen Halbwahrheiten wird ein neues Mitglied geworben. Gleichzeitig wird eine Prämienzahlung von bis zu mehreren Hundert Euro in Aussicht gestellt. Dahinter verbirgt sich meistens ein sogenannter Wahltarif (mit Selbstbehalt!), der an sich schon finanzielle Risiken für das Mitglied birgt. Darüber hinaus verzichten Mitglieder, die einen solchen Tarif wählen, für drei Jahre auf ihr Kündigungsrecht. Selbst wenn die neue Kasse dann einen Zusatzbeitrag erhebt oder erhöht, kann innerhalb des Drei-Jahres-Zeitraums nicht gekündigt werden.

Mein Tipp

Fallen Sie nicht auf unseriöse Tricksereien herein. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Erst im Laufe des nächsten Jahres wird sich herausstellen, wer mit den „Zuweisungen“ des Gesundheitsfonds zurechtkommt und wer einen Zusatzbeitrag erheben muss. Erst dann ist es sinnvoll zu vergleichen. Aber nicht nur der Preis zählt. Auch die Leistungsangebote variieren erheblich. Exemplarisch will ich hier nur auf unsere umfassenden Zusatzleistungen bei den Impfungen hinweisen. Bietet die neue Krankenkasse diese auch an?

Ihr Edgar Moll

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 2007 insgesamt 3.026.136,86 € (netto). Das sind lediglich 0,57 % von 14,1 % (13,2 % allgemeiner Beitragssatz plus 0,9 % Zusatzbeitrag des Mitglieds). Je Versicherten betragen die Netto-Verwaltungskosten 2007 94,96 €.



Liebe Leserinnen
und liebe Leser,

der Countdown läuft: Am 1. November legt die Bundesregierung einen einheitlichen Beitragssatz für alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen fest. Ab 1. Januar 2009 fließen daraufhin sämtliche Beitragseinnahmen ausnahmslos in den Gesundheitsfonds und werden

in einem komplizierten Verfahren wieder auf alle Krankenkassen aufgeteilt. Für Sie als Versicherte der BKK Achenbach Buschhütten bedeutet das, dass Sie dann nicht mehr von unserem günstigen Beitragssatz profitieren können. Denn auf den neuen, voraussichtlich deutlich höheren Einheitsbeitragssatz haben wir keinen Einfluss. Gleichwohl werden wir uns weiterhin durch unseren Service und unsere Leistungen positiv hervorheben. Bitte lesen Sie hierzu meine weiteren Anmerkungen auf der linken Seite.

„Stress lass nach!“ – so unsere Botschaft und der gleichnamige Beitrag in diesem Heft, der Sie über die wichtigsten Symptome und Antistressmaßnahmen informiert. Lesen Sie, wie Sie Ihr Leben mit einigen einfachen Schritten wieder entschleunigen können, damit Sie auch in Zukunft aus dem Vollen schöpfen. Auch was Sie gegen ein meist harmloses, aber mitunter äußerst schmerzhaftes Phänomen – den Muskelkater – unternehmen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Kennen Sie noch „Ochs vorm Berg“ oder „Fischer, welche Fahne weht“? Wir haben für Sie und Ihre Kinder fast vergessene Kinderspiele wiederentdeckt und zusammengefasst. Ebenfalls wollen wir Kindern auf andere Art „den Rücken stärken“: mit den wichtigsten Tipps für den richtigen Schulrücken.

Wir berichten auch, wie Sie in 10 Minuten morgens topfit werden, und was Sie über die Blutspende – die einfachste Art, Leben zu retten – wissen sollten. Abgerundet mit der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts zu Krankenversicherungsbeiträgen aus Betriebs- und Zusatzrenten, haben wir für Sie auch diesmal wieder eine bunte und hoffentlich für Sie interessante Themenmischung zusammengestellt und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und – natürlich nicht zu vergessen – einen schönen Herbstanfang.

Edgar Moll
Vorstand

INHALT

■ QUICKINFOS	2
VORWORT	3
■ GESUNDHEIT	
Stress lass nach!	4
Der Muskelkater	6
Alte Kinderspiele neu entdeckt	8
Sicherheit auf dem Schulweg	9
Mit Lockern und Dehnen optimal in den Tag	10
Helfen Sie mit – Blutspenden	11
■ RECHT	
Voller Beitragssatz für Betriebs- und Zusatzrenten verfassungsgemäß	12
■ GEWINNRÄTSEL	14
■ SERVICE	
Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten	15



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: FKM Verlag, Postfach 24 49, 76012
Karlsruhe
www.fkm-verlag.com
Druck: Druck moderna
Bildnachweis: BKK Achenbach Buschhütten,
BKK BV, Archiv, FKM

Stress lass nach!

Wenn jemand klagt, „Ich hatte heute wieder Stress!“, meint er damit meist Überlastung, Druck oder Hektik. Medizinisch bedeutet Stress jedoch schlicht eine Phase erhöhter Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Ob Belastungen einen Menschen „umwerfen“ oder stimulieren, liegt häufig in Einstellung und Lebensweise begründet.

Angriff oder Flucht?

Ob Wut, Verliebtsein, Bewährung, Freude, Angst oder Abwehr: Sie alle bedeuten körperlichen Stress. Ein Cocktail aus Hormonen, Zucker und Fettsäuren wird dabei in die Blutbahn ausgeschüttet und macht uns bereit, aufzuspringen und zu handeln. War diese Angriff-oder-Flucht-Reaktion unter historischen Umständen lebensrettend, so schießt sie im heutigen Alltag meist über ihr Ziel hinaus: Statt gegen ein wildes Tier müssen wir uns gegen unseren Chef, Kollegen, Nachbarn oder Angehörige behaupten. Und anstatt uns körperlich zu bewegen, verrichten wir abstrakte Tätigkeiten in Büro oder Wohnräumen. Doch: Wenn Stress nicht ausagiert wird, staut er sich auf und kann zu Lähmung und Frustration führen – auf Dauer auch ernsthaft krank machen. Hier kommt es vor allem auf Umfeld, Einstellung und Lebensgestaltung an, um ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Energieräubern und -quellen zu finden. Das Interessante dabei: Negativer Stress (z. B. durch Berufstätigkeit oder Kindererziehung) hat wenig damit zu tun, was und wie viel wir tun, sondern vielmehr, wie wir es bewerten. Insbesondere bedeutet Stress: „Ja tun und Nein denken“.

Stressfalle: Hohe Erwartungen

Unsere zunehmend individualisierte Gesellschaft bietet Stresserkrankungen einen idealen Nährboden. Häufig begünstigen wir sie auch selbst, ohne es zu bemerken. Selbstzweifel, hohe Erwar-

tungen an uns selbst und andere, Kontrollbedürfnis oder depressive Stimmungslage lassen Frustration und Konflikte regelmäßig eskalieren und Beziehungen aller Art leiden. Der Wunsch nach Behauptung, Geborgenheit und Anerkennung ist einerseits die Haupttriebfeder für Leistung und Sozialverhalten, führt aber bei einer zu starken Ausprägung unweigerlich in die Stressfalle.

Besonders gewissenhafte Menschen sind ebenso stressgefährdet wie ehrgeizige, selbstunsichere oder „unangepasste“, welche die Umwelt ihren eigenen Maßstäben anpassen wollen statt umgekehrt. Zu den häufigsten Stresskandidaten zählen Menschen, die immer schon etwas bewegen oder verbessern wollten, die als Kind mehr für ihre Leistung als ihre Person geliebt wurden oder die nie „ankommen“.

Stress von außen durch Abwertung und Ausgrenzung

Selbstwertgefühl, basierend auf sorgsamer Selbst- und Fremdeinschätzung, ist das wichtigste Gegengewicht zum negativen Stress. Wer durch sich selbst oder andere ausgegrenzt oder abgewertet wird, kann nur schwer „zu sich kommen“, sondern wird stärker kontrollieren, beobachten, mehr leisten wollen und ständig auf der Suche nach Anerkennung sein, jedoch auf das Schlimmste gefasst – Stress pur!

Gleichermaßen wird negativer Stress von außen geschaffen, zum einen durch Traumata (Tod, Krankheit, Trennung, Gewalt, Missbrauch etc.), zum anderen



sozial: Wenn der Mensch nicht mehr verbindlich in eine Gemeinschaft eingebunden ist (z. B. durch instabile Beziehungen, Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit bzw. bei Alter, Krankheit etc.) oder ihm seine Würde, Eigenständigkeit oder das Sinngefühl und die Freude für seine Arbeit genommen werden, laufen seine sozialen Bedürfnisse und Kompetenzen ins Leere.

Daher verwundert es nicht, dass die Sozial- und Gesundheitsberufe am häufigsten stresskrank machen. Zwar verstärkt hohe Arbeitsbelastung den Stress, primär entsteht er aber meist durch übertriebene Hierarchien, ausbleibendes Lob, Mobbing, Über- oder Unterforderung (zeitlich, inhaltlich), Unterbezahlung, Entfremdung und Entwürdigung im Betrieb – Umstände, die in vielen Branchen keine Ausnahme mehr darstellen.

Stressfaktor Armut

In den vergangenen Jahren erschien eine weitere wichtige externe Stressquelle auf der Bildfläche: Real sinkende Einkommen haben Millionen Menschen trotz guter Wirtschaftslage in finanzielle Not gebracht: Etwa 20 Mio. Menschen sind in Deutschland von Armut bedroht oder betroffen. Rund 3 Mio. Privathaushalte können ihre Schulden nicht mehr bezahlen. Laut einer Forsa-Umfrage



Alarmzeichen für krankmachenden Dauerstress

- Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs
- Alkohol/Tabletten zur Entspannung oder zum Einschlafen
- Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältungen)
- Ruhepuls von über 80/Min.
- erhöhter Blutdruck (über 135/85)
- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen
- Über- oder Untergewicht
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Häufung von Alltagsunfällen
- Kommunikationszwang (ständige Erreichbarkeit und Kommunikation per Handy, E-Mail etc.)
- Rückzugswunsch
- Häufige körperliche Symptome: Zittern, Schwitzen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- keine ausreichende Erholung mehr durch Wochenende oder Urlaub
- Stau unerledigter Aufgaben
- häufiges Zuspätkommen.



befürchten fast drei Viertel der Menschen in Deutschland, bald nicht mehr genug Geld zum Leben zu haben – ein Viertel wird hingegen rasch wohlhabender. Dabei sind nicht Hunger, Krankheit oder Obdachlosigkeit das Problem, sondern der zunehmende Ausschluss aus dem gesellschaftlichen Leben.

Wie stressgefährdet sind Sie?

Prüfen Sie anhand der Checklisten, welche Faktoren in Ihrem Leben Stress begünstigen oder bremsen. Wenn mehrere der genannten Stresssymptome auf Sie zutreffen, sollten Sie unbedingt die aufgeführten Energiequellen stärker nutzen. Vielen Belastungen können Sie durch Ihre Einstellung und Lebensweise entsprechend begegnen. Lassen sich externe Stressquellen (z. B. Mobbing in Betrieb oder Familie) nicht ausschalten, sollten Sie sich schützen, auch wenn dies notfalls einen Wechsel von Arbeitsplatz oder Lebensform bedeuten kann.

Schaffen Sie sich Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden Tag. Wenn Sie keine Zeit für Antistressmaßnahmen wie Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie diese erst recht in Angriff. „Zeit haben“ hängt im Alltag

eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen. Ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen und Aufgabenstaus, verzichten Sie auf Entbehrliches und wenden Sie sich dem Wichtigen zu, schöpfen Sie aus den hierdurch freiwerdenden Ressourcen. So bleiben Sie nicht nur gesund und leistungsfähig, sondern werden sich auch in Ihrer Haut deutlich wohler fühlen.

Energiequellen gegen den Stress

- Fähigkeit zu Freude und Genuss
- Freude auf den nächsten Tag
- abschalten können
- Spaß an täglichen Aufgaben
- Aussprache und Einigung bei Konflikten
- religiöser Glaube
- erfüllte Sexualität und Partnerschaft
- mehrmals wöchentlich Sport und Entspannung
- regelmäßige soziale Kontakte
- gesicherte materielle Existenz
- „Nein“ sagen können
- mindestens zwei Stunden täglich freie Zeit
- Gelassenheit, Spontaneität
- Offenheit, Toleranz, Mitgefühl
- regelmäßiger Lebensrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Rituale)
- Geborgenheits- und Sicherheitsgefühl, Vertrauen
- häufiges Lächeln und Lachen (auch über sich selbst)
- Zeit- und Arbeitsmanagement
- regelmäßige Freizeitunternehmungen (Konzert, Kino, Wellness, Urlaubswochenenden etc.)
- Selbstliebe, Optimismus
- nehmen und geben, führen und sich führen lassen können.



Der Muskelkater



Wer kennt ihn nicht, den Muskelkater? Wenn sogar Muskeln zu schmerzen beginnen, von deren Existenz man bis dato noch gar keine Ahnung hatte? Mit Muskelkater (übrigens wahrscheinlich eine Verballhornung von Katarrh = schmerzhafte Entzündung), bezeichnet man einen Schmerz, der nach sportlicher Anstrengung auftritt.

Die Ursachen

Im Gegensatz zu Ermüdungsschmerzen, die während des Sports auftreten, beginnt der Muskelkater frühestens einige Stunden oder auch erst am ersten oder zweiten Tag nach ungewohnten oder besonders intensiven Belastungen. Nach einigen Tagen verschwindet er auch wieder. Die Muskeln schwellen an, sind steif, hart, kraftlos und druckempfindlich. Die Bewegungsradien der beteiligten Gelenke verkleinern sich.

Muskelkater tritt hauptsächlich bei den Sportlern auf, die sich überfordern, und hier besonders bei den Ungeübten. Noch bis vor Kurzem glaubte man, dass Muskelkater durch Milchsäure verursacht wird. Inzwischen konnte dieses Erklärungsmodell jedoch wissenschaftlich als reine Spekulation widerlegt werden. Intensive Forschungen in den vergangenen 25 Jahren unterstützen nunmehr überwiegend die Theorie, dass die Bildung von sogenannten Mikrotraumen (kleinste Risse an den Muskelfasern) Ursache für Muskelkater ist.

Der Organismus beantwortet diese Rissbildung mit einer unspezifischen Entzündungsreaktion im betroffenen Gewebe mit Austritt von weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Anschließend dringt Gewebewasser in diese Region ein, und es kommt zum „Anschwellen“ des Gewebes. Die Schwellung bedingt dann einen sogenannten Dehnungsschmerz. Dieser tritt jedoch erst nach etwa 12 bis 24 Stunden ein, wenn die bei den Mikrorissen entstandenen Abfallprodukte aus dem Muskel befördert werden und dort mit den Nervenzellen in Kontakt kommen. Bemerkenswert ist, dass

diese Phänomene eher nach ungewohnten Belastungen auftreten. Hochleistungssportler z. B. im Mittelstreckenlauf, die wöchentlich mehrmals ihre Strecken laufen, bekommen keinen Muskelkater.

Vorbeugung und Therapie

Der beste Schutz gegen einen neuen Muskelkater ist übrigens ein alter Muskelkater (!), der erst kurze Zeit zurückliegt. Seine positive Wirkung auf die Muskulatur hält viele Wochen an. Erklärungen hierfür sind eine verbesserte Koordination (Einsatz von mehr Fasern, zeitliche Abstimmung), eine verstärkte mechanische Belastbarkeit oder die Deaktivierung besonders empfindlicher Muskelfasern.

Aber man kann auch selbst aktiv etwas gegen den schmerzhaften Muskelkater tun: Zu Beginn einer neuen sportlichen Aktivität ist es sinnvoll, großen Kraftaufwand und starke Bewegungsausschläge zu vermeiden. Stattdessen sollte die Belastung nur langsam und von Mal zu Mal gesteigert werden, bis die Koordination verbessert ist. Gründliches Aufwärmen, Dehnen und Massieren können vorbeugend eingesetzt werden. Verhindern können sie einen Muskelkater jedoch nicht.

Laut einer aktuellen Untersuchung aus Australien verringern Dehnungsübungen vor oder nach dem Training einen Muskelkater kaum, ebenso wie vorheriges Aufwärmen. Massagen tragen ebenso wenig zur Heilung eines Muskelkaters bei, sondern verzögern diese sogar, da sie eine zusätzliche mechanische Irritation der Muskulatur bedeuten. Auch die Einnahme von Vitamin C und E hat leider keine eindeutig vorbeugende Wirkung.

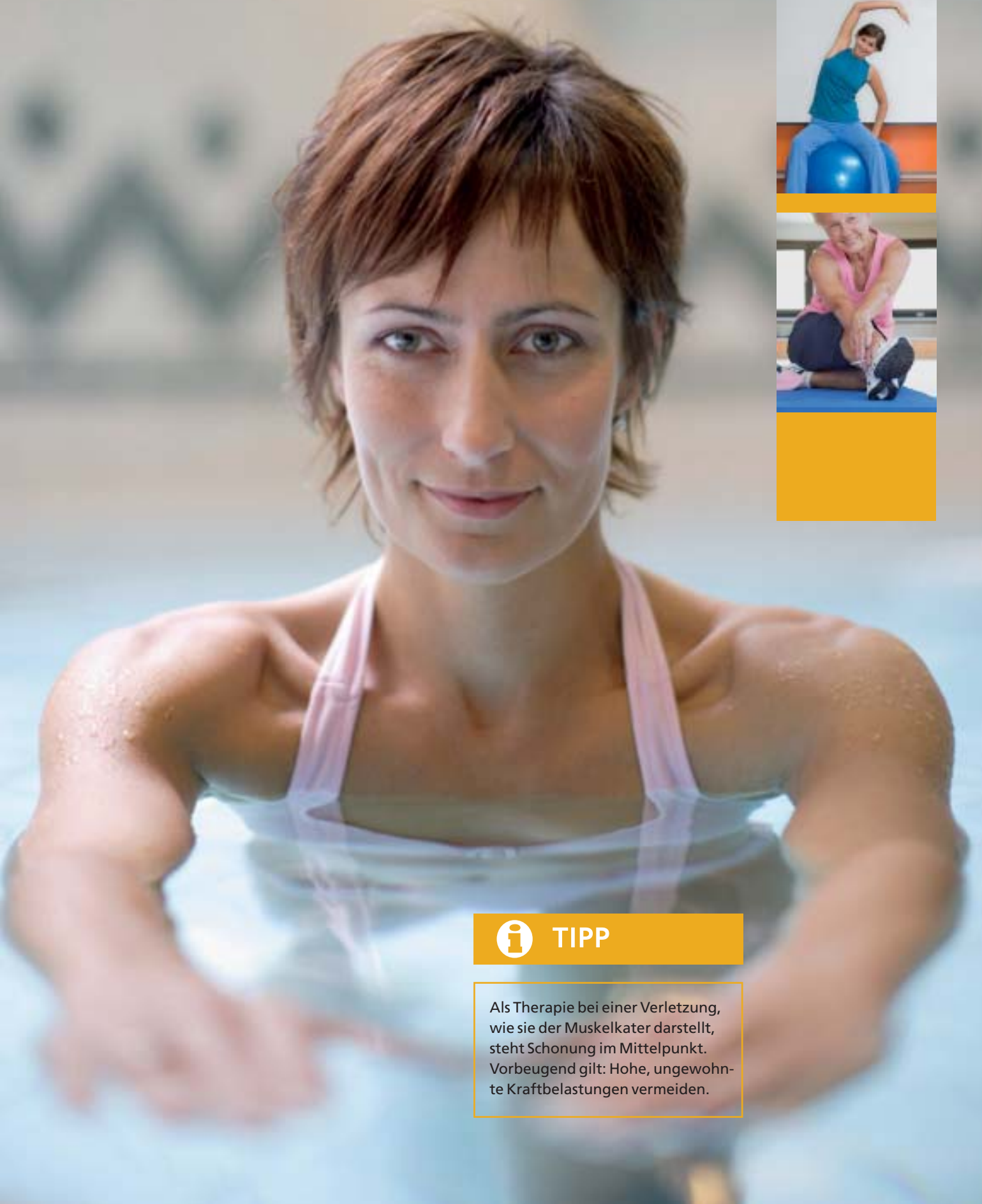
Als Therapie bei einer Verletzung, wie sie der Muskelkater darstellt, ist Schonung zu empfehlen. Auf jeden Fall sollte man hohe, ungewohnte Kraftbelastungen vermeiden. Wiederholung der Muskelkater auslösenden Bewegungen mit geringerer Kraft und Dauer am folgenden Tag verringert die Maximalkraft kurzfristig, leichtes Hanteltraining über mehrere Tage beschleunigt die Krafterholung.

Vorübergehend lässt sich der Bewegungsschmerz durch vorsichtiges passives Dehnen oder leichte konzentrische Arbeit abschwächen. Möglicherweise beruht dies – wie auch die Wirkung der oft empfohlenen Wärmebehandlung – auf Krampflockerung oder Ausschwemmung von Gewebewasser. Eine Kältebehandlung (Kryotherapie) innerhalb der ersten Stunden sowie Infrarotbestrahlung haben sich ebenfalls als wirkungslos erwiesen.

Eindeutig wirksame Medikamente gegen Muskelkater wurden bisher nicht gefunden. Angesichts der schnellen spontanen Abheilung kann man sich normalerweise jedoch Behandlungsmaßnahmen ersparen, die über Trainingsumstellung und Wärmeanwendungen in der akuten Phase hinausgehen.

Beim Muskelkater ist kein wesentlicher Dauerschaden zu erwarten. Es kommt zu vollständiger Regeneration; selbst gelegentliche Verkümmernungen bzw. Gewebeschwund kleinster Muskelpartien (Faseratrophie) sind heilbar.

Bleiben Sie gesund. Ihre BKK Achenbach Buschhütten.



TIPP

Als Therapie bei einer Verletzung, wie sie der Muskelkater darstellt, steht Schonung im Mittelpunkt. Vorbeugend gilt: Hohe, ungewohnte Kraftbelastungen vermeiden.



Öfter wieder draußen spielen!

Alte Kinderspiele neu entdeckt

Kinder dürfen heute fast nur noch unter Betreuung aufwachsen – und im Innenraum. Viele Kleinkinder, die vor Energie geradezu strotzen und keine Sekunde stillhalten können, entwickeln sich daher mit den Jahren immer mehr zu Stubenhockern. Mit dem Schritt ins Freie und freiem Spielen bekommen sie wieder Spaß an kreativer Bewegung.

Wir leben in einer bewegungsfeindlichen Gesellschaft. Durch ungesunde Ernährung und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten werden viele Kinder träge und verbringen immer weniger Zeit im freien Spiel. Zu viele feste Freizeitangebote – teilweise mehrere täglich –, eine allgegenwärtige Unterhaltungselektronik und große Mengen an Spielzeug mit vorgegebener Verwendung lenken von der eigentlichen Entwicklung des Kindes eher ab, als sie zu fördern. Manche sprechen von „programmierter Kindheit“.

Zwar spricht nichts dagegen, sich gemeinsam mit den Kindern für ein Angebot des Sportvereins – an ein bis zwei wöchentlichen Terminen – zu entscheiden, doch die Kreativität entwickelt sich erst im freien Spiel, und das auf möglichst offenen Flächen: Vor allem Stadtkindern fehlen Rückzugsgebiete und Nischen für ein fantasiereiches Abenteuerspiel.

Auf Spaß an der Bewegung kommt es vor allem an. Es ist kein Wunder, dass plötzlich wieder alte Spiele wie Gummistiefel und Seilspringen populär werden. Sie sind kommunikativer, kreativer und schlichtweg lustiger als die planmäßige Beschäftigung mit vorgeformtem Kunststoffspielzeug. Im Folgenden einige Beispiele:

Kaiser, wie viele Schritte schenkst du mir? Ein Kind wird zum Kaiser ernannt. Die anderen stellen sich in ungefähr 10

Meter Entfernung vom Kaiser auf. Nun ruft das erste Kind dem „Kaiser“ zu: „Kaiser, wie viele Schritte schenkst du mir?“ Der Kaiser überlegt und antwortet dem fragenden Kind z. B.: „Zwei Riesenschritte nach vorne“ oder „Ein Gänsefüßchen nach hinten“ usw.

Das Spiel geht so lange, bis ein Kind den Kaiser erreicht und ihn mit der Hand abschlägt. Dann ist dieses Kind der neue Kaiser, und das Spiel wiederholt sich.

Ochs vorm Berg Ein Kind wird zum „Ochsen“ gewählt. Die anderen Kinder stehen ungefähr 20 Meter weit entfernt hinter einer Linie oder zwischen zwei Pfosten. Der „Ochs“ steht mit dem Rücken zu den Kindern mit verschlossenen Augen und ruft: „Ochs vorm Berg.“ Dann dreht er sich schnell um und öffnet die Augen. Während er „Ochs vorm Berg“ sagt, rennen die anderen Kinder so schnell wie möglich auf ihn zu, müssen aber stillstehen, sobald er sich umgedreht hat und der Spruch beendet ist. Wenn der Ochs ein Kind erwischt hat, das sich bewegt, dann muss dieses wieder zurück zu der Anfangslinie. Erreicht ein Kind den Ochsen, dann hat es gewonnen und ist der neue „Ochs vorm Berg“.

Fischer, welche Fahne weht? Ein Kind wird als Fischer ausgezählt. Es wartet hinter einer Linie oder an einer Hauswand. Die anderen Kinder stehen in ca. 10 Meter Entfernung hinter einer

Grenzlinie dem Fischer gegenüber. Sie rufen dem Fischer zu: „Fischer, welche Fahne weht?“

Nun nennt der Fischer eine beliebige Farbe, z. B. „Blau“. Sofort laufen alle Spieler zum Fischer hinüber und versuchen, die Linie bzw. die Hauswand zu erreichen. Der Fischer versucht, möglichst viele von ihnen abzuschlagen. Wer jedoch irgendein Kleidungsstück mit der genannten Farbe trägt, bleibt verschont. Die Abgeschlagenen treten auf die Seite des Fischers und helfen ihm bei der nächsten Runde. Wer als Letzter übrig bleibt, wird neuer Fischer.

Wer hat Angst vorm schwarzen Mann? Analog zu „Fischer, welche Fahne weht?“ wird das Spiel zwischen zwei Spielfeldbegrenzungen gespielt. Folgender Dialog beginnt.

Fänger: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“ Kinder: „Niemand!“ Fänger: „Wenn er aber kommt?“ Kinder: „Dann laufen wir davon!“

Die Kinder laufen nun dem schwarzen Mann entgegen. Dieser versucht auf seinem Weg (nur nach vorne – nie zurück), möglichst viele Kinder abzuschlagen, die in der nächsten Runde ebenfalls zu Fängern werden. Das Kind, das am Schluss übrig bleibt, wird neuer „schwarzer Mann“.

Auch im Dunkeln Sicherheit auf dem Schulweg

Der morgendliche Schulweg beginnt bald wieder im Dunkeln. Die Gefahr dabei: Kinder werden nicht nur aufgrund ihrer Körpergröße im Straßenverkehr leicht übersehen, sie verhalten sich auch oft „unberechenbar“.

Ihre Reaktionszeit ist zwei- bis dreimal so lang wie die Erwachsener, und sie können Entfernung und Geschwindigkeit oft nicht richtig einschätzen, insbesondere unter 10 Jahren. Dies verdeutlicht auch eine traurige Statistik: Jedes Jahr verunglücken über 40.000 Kinder im Straßenverkehr. Deshalb muss bei Kindern ganz besonders auf Sicherheit geachtet werden. Mit den wichtigsten Tipps vom BKK Bundesverband machen Sie Kinder fit für den Straßenverkehr:

Vorbildverhalten

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie sicher über viel befahrene Straßen kommen und üben Sie mit Ihnen konsequent das Verhalten im Straßenverkehr (z. B. „Erst sehen, dann gehen.“). Prüfen Sie regelmäßig, ob sich das Kind auch ohne Ihre Anleitung entsprechend verhält und reagieren Sie darauf (z. B. Wege wiederholen). Geht jemand bei Rot über die Straße, erklären Sie Ihrem Kind, warum so etwas lebensgefährlich ist.

Verkehrssicheres Fahrrad

Ist Ihr Kind mit dem Rad unterwegs, achten Sie unbedingt darauf, dass dieses verkehrssicher ist. Laut Straßenverkehrsordnung gehören dazu:

- zwei unabhängige Bremsen (vorne und hinten)
- hell tönende Klingel
- Weißer Frontscheinwerfer und rote Schlussleuchte – beides dynamobetrieben und auch bei Regen funktionsfähig. Batteriebetriebene Stecklichter allein sind nicht zugelassen.
- reflektierender Front- (weiß) und Rückstrahler (rot) – meist in Lampen integriert
- je zwei gelbe Reflektoren in den Speichen (vorne und hinten) und an den Pedalen.

Als besonderen Service versickt die BKK Achenbach Buschhütten ein Reflektorarmband für Ihr Schulkind.

Fahrradprüfung

Kinder unter 8 Jahren müssen mit dem Fahrrad den Gehweg benutzen. Von 8–9 Jahren dürfen, ab 10 Jahren müssen sie auf der Straße fahren. Zuvor sollten sie eine Fahrradprüfung belegen (bei Schule oder Polizei nach Terminen fragen), um sicherzustellen, dass sie die wichtigsten Verkehrsregeln und -zeichen kennen.

Unerlässlich – der Fahrradhelm

Vier von fünf Fahrradunfällen haben Kopfverletzungen zur Folge – diese könnten fast immer durch einen Fahrradhelm verhindert werden.

Gesehen werden

Helle, leuchtende statt dunkle Kleidung – sehr nützlich sind auch Reflektoren an der Kleidung oder Reflektorbänder, die man sich um Arm oder Bein binden kann. Auch der Schulranzen sollte auffällige Leuchtstreifen tragen.

© BKK Bundesverband

Bitte senden Sie mir kostenlos Reflektorbänder für mein/e Kind/er zu.

Kindernamen

Vor-/Nachname

Straße

Ort

E-Mail

Bitte schicken Sie diesen Coupon an:
BKK Achenbach Buschhütten, Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal.
Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. (02732) 767-0

Die 10-Minuten-Morgenübung

Mit Lockern und Dehnen optimal in den Tag

Haben Sie auch keine Zeit für Gymnastik, fühlen sich aber oft verspannt? Mit morgendlichen 10 Minuten Lockerungs- und Dehnübungen können Sie Fehlhaltungen, Verspannungen und damit auch Rücken- und Kopfschmerzen entgegenwirken und gleichzeitig Ihren Kreislauf in Schwung bringen. So starten Sie besser gelaunt, entspannter und aufgeweckter in den Tag.



Bereits mit dem Aufwachen können Sie beginnen: Kreisen Sie mit dem Kopf mehrmals von der linken Schulter über das Brustbein zur rechten Schulter und zurück (Schultern dabei leicht nach hinten unten ziehen). Strecken Sie sich danach in Rücken- oder Seitlage so lang wie möglich und ziehen Sie dabei abwechselnd einen Arm über den Kopf. Spannen Sie mehrmals alle Muskeln an und entspannen Sie sie darauf wieder, damit sie gelockert und aktiviert werden. Tun Sie alles locker und entspannt. Bei Schmerzen sollten Sie die Bewegungen leichter ausführen oder zu einer anderen Übung wechseln. Genüssliches Räkeln und Strecken ist hingegen bei allen Übungen erlaubt und erwünscht.

Fahren Sie auf dem Rücken liegend 5 Minuten lang „Luftfahrad“. Dies ver-

bessert die Beindurchblutung und regt den Kreislauf an. Heben Sie danach mehrmals Beine und Oberkörper gleichzeitig. Ziehen Sie nun nacheinander jedes Knie in Richtung Brust und in Seitlage die Fersen an den Po. Schieben Sie den Oberkörper in „Vierfüßlerstellung“ vor und zurück, dabei die Wirbelsäule in Wellenbewegungen nach oben und unten durchstrecken („buckeln und durchbiegen“), jedoch ohne zu stark ins Hohlkreuz zu fallen.

Wenn Sie auf dem Bettrand sitzen, beugen Sie Ihren Oberkörper zu den Oberschenkeln, umfassen Ihre Kniekehlen und ziehen rhythmisch nach oben. Zur Stärkung der Nackenmuskulatur drücken sie den Kopf gegen den Widerstand Ihrer Hände jeweils einige Sekunden lang in alle vier Richtungen.

Nach dem Aufstehen können Sie locker mit Armen und Beinen schwingen, mit dem Oberkörper kreisen und sich so weit wie möglich zur Decke strecken („nach den Sternen greifen“). Schieben Sie den rechten Oberarm mit der linken Hand in Richtung linke Schulter und umgekehrt.

Einige kleine morgendliche „Krafteinheiten“ sorgen zusätzlich für bessere Durchblutung und Muskelaufbau: Gehen

Sie mehrmals aus dem Stand auf die Zehenspitzen. Danach suchen Sie einen sicheren Halt für die Hände und strecken jedes Bein so weit wie möglich nach vorne und hinten – in der höchsten Position 5 Sekunden halten. Drücken Sie mit Armen und Beinen einen Schrank, Türrahmen oder Tisch imaginär auseinander und zusammen. Nun noch locker ausschütteln und räkeln, dann kann der Tag beginnen.

Setzen Sie sich möglichst aufrecht an den Frühstückstisch, das entlastet die Bandscheiben.

Wippen Sie beim Zähneputzen zu der Musik aus dem Radio, üben Sie Smileys vor dem Spiegel (Wirkung garantiert) und legen Sie mindestens einige hundert Meter des ersten täglichen Weges zu Fuß an der frischen Luft zurück – dann werden Sie optimal in den Tag starten.



Die einfachste Art, Leben zu retten

Helfen Sie mit – Blutspenden

Ein Unfall mit Blutverlust oder ein plötzlicher Ausfall der Blutbildung durch eine Krebserkrankung, und schon muss es schnell gehen: Hunderttausende Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland eine Bluttransfusion – in vielen Fällen hängt ihr Leben daran.

Zwei Drittel der Deutschen benötigen mindestens einmal im Leben Spenderblut oder daraus hergestellte Medikamente. Dabei liegen bei den Empfängern nicht, wie meist vermutet, die Unfallopfer vorne, sondern Tumor-, Herz- und Magen-Darm-Patienten.

Doch obwohl Blutspenden nahezu immer schmerzlos und unproblematisch abläuft, ist die Spendebereitschaft gering: Nur 2,5 % der Deutschen, überwiegend 30- bis 40-Jährige, gehen regelmäßig zum Blutspenden – daher ist Spenderblut Mangelware. Zwar möchte jeder im lebensbedrohlichen Ernstfall damit versorgt werden, doch das eigene Engagement hält sich meist in Grenzen. Die Verdrängung von Krankheit und Tod spielt dabei sicherlich ebenso eine Rolle wie fehlende Information, Bequemlichkeit oder schlicht die Angst vor dem „Piks“.

Blutspenden ist ganz einfach

Alle Gesunden zwischen 18 und 68 Jahren dürfen Blut spenden. Termin und Ort können Sie beim Roten Kreuz erfragen: über den Ortsverein, die bundesweite Hotline (0800) 11 949 11 oder

www.blutspende.de. Spenden können Sie in festen Blutspendeeinrichtungen oder -instituten oder im Rahmen von Aktionen in öffentlichen Einrichtungen (z. B. Schulen). Auch bei vielen großen Kliniken ist eine Blutspende möglich.

Vor der Blutspende

Vor der ersten Spende wird per Fragebogen und Arztgespräch geprüft, ob Sie gesund sind bzw. welche Krankheiten und -risiken in der Vergangenheit vorlagen.

Vor der Spende sollten Sie 12 Stunden keine fetten Speisen und keinen Alkohol zu sich nehmen, kurz vorher und nachher jedoch etwas essen und viel trinken (1,5 l in den Stunden davor), um das entnommene Blut auszugleichen. Fahren Sie eine Stunde nach der Blutentnahme nicht Auto oder Fahrrad. Die Blutspende läuft hygienisch sicher ab, Risiken sind sehr gering.

Gespendet wird normalerweise ein halber Liter Blut – bei ca. 5 bis 6 l Gesamtblut im Körper eine beachtliche Menge, die aber gut verkraftet wird. Um den Körper zusätzlich zu stabilisieren, soll 30 Minuten nachgeruht werden. Nach der Spende wird das Blut auf Blutgruppe sowie evtl. Infektionen wie HIV oder Hepatitis B und C untersucht. Werden Erreger bzw. Antikörper festgestellt, erhält der Spender Nachricht. Die nächste Blutspende darf frühestens nach 8 Wochen erfolgen. Natürlich kann man auch für sich selbst Blut spenden, z. B. für eine Operation in 6 Mona-



Foto: Bernardo Peters-Velasquez

ten. Nach der ersten Blutspende erhalten Sie einen Blutspenderausweis mit Ihrer Blutgruppe und Blutgruppenmerkmalen.

Einschränkungen

Folgende gesundheitlichen Einschränkungen schließen u. a. eine Blutspende aus:

- Anämie (Blutarmut, wird zuvor getestet)
- Fieber in den letzten vier Wochen
- unter 50 kg Körpergewicht
- blutige Zahnbehandlung in den letzten drei Wochen
- Schwangerschaft
- Arbeitsunfähigkeit
- schwere chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankung, Infektionskrankheit (insbesondere Aids, Hepatitis B oder C, Lues)
- größere Operationen und Reisen in Malariagebiete in den letzten sechs Monaten
- regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch
- häufig wechselnde Sexualpartner.

Nach der Spende

Nach der Blutspende wird das entnommene Blut gekühlt und später in seine Bestandteile aufgeteilt, um es optimal weiterverwenden zu können. Bis heute lässt sich menschliches Blut nicht künstlich herstellen!

Zum Teil erhalten Spender eine Aufwandspauschale von etwa 20 €. Weitere Kosten werden jedoch nicht übernommen.

In den Stunden nach der Entnahme ersetzt der Körper das entnommene Blut durch körpereigene Flüssigkeit und bildet es innerhalb von zwei Wochen komplett neu. Dieser Verdünnungs- und Regenerationseffekt wird bis heute durch den Aderlass gezielt genutzt, bei dem das Blut jedoch in der Regel nicht weiterverwendet wird.

Ob Sie die Blutspende als Aderlass, soziales Engagement oder „private Altersvorsorge“ verstehen: Helfen Sie mit bei diesem einfachsten Weg, Leben zu retten!



Voller Beitragssatz für Betriebs- und Zusatzrenten verfassungsgemäß

Auf Betriebs- und Zusatzrenten müssen Rentner/innen auch weiterhin den vollen Beitragssatz zur Krankenversicherung zahlen. Dies entschied kürzlich das Bundesverfassungsgericht. Die seit 2004 bestehende Verdoppelung der Beitragslast verstoße weder gegen das Gebot der Gleichbehandlung noch gegen die Grundsätze der Verhältnismäßigkeit oder des Vertrauensschutzes, befanden die Richter. Sechs Rentner/innen hatten Verfassungsbeschwerde eingelegt.

Rentner/innen zahlen ihre Krankenkassenbeiträge nicht nur aus der gesetzlichen Rente, sondern es werden auch den Renten vergleichbare Einnahmen berücksichtigt. Dazu zählen u. a. die Betriebsrenten. Während für die gesetzliche Rente der halbe Beitragssatz zur Krankenversicherung anfällt – die andere Hälfte zahlt der Rentenversicherungsträger –, sind seit dem 01.01.2004 Renten aus betrieblicher Altersversorgung in voller Höhe beitragspflichtig. Zuvor galt bei betrieblichen Renten wie bei der gesetzlichen Rente der halbe Beitragssatz.

Das Bundesverfassungsgericht hat die hiergegen gerichteten Verfassungsbeschwerden nicht zur Entscheidung angenommen. Als Teil eines Maßnahmenkatalogs zur Erhaltung der Stabilität des Systems der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sei die Verdoppelung der Beitragslast verfassungsrechtlich nicht zu beanstanden, erklärten die Richter.

Der allgemeine Gleichheitsgrundsatz sei nicht verletzt, heißt es in der Begründung. Vielmehr werde eine bestehende Ungleichbehandlung beseitigt, welche die Empfänger von Versorgungsbezügen im Vergleich zu Empfängern einer Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung begünstigte. Der Anspruch von Rentner(inne)n, vom Rentenversicherungsträger zur Krankenversicherung einen Zuschuss zu erhalten, sei gerechtfertigt, weil er letztlich auf Eigenleistungen des Versicherten in Form von Rentenversicherungsbeiträgen beruhe, mit denen er nicht nur den Rentenanspruch, sondern auch den Krankenversicherungsschutz mitfinanziere. Demgegenüber widerspräche es diesem Verantwortungsprinzip, andere Versorgungsträger für die Finanzierung der GKV der Rentner/innen in die Pflicht zu nehmen.

Zudem betonte das Gericht, dass die Verdoppelung der Beitragslast auf Versorgungsbezüge nicht unverhältnismäßig sei. Die Maßnahme sei zur Deckung einer zunehmenden Finanzierungslücke, deren Ursache der medizinische Fort-

schritt und die zunehmende Zahl älterer Menschen ist, erforderlich gewesen. Die Beitragszahlungen der Rentner/innen hätten im Jahr 1973 noch zu rund 70 % deren Leistungsaufwendungen gedeckt, inzwischen liege die Quote nur noch bei 43 %. Der Gesetzgeber habe aus der zusätzlichen Belastung der Versorgungsbezüge Mehreinnahmen in Höhe von 1,6 Mrd. € erwartet. Die damit verbundene Mehrbelastung sei für die betroffenen Rentner/innen „zumutbar“.

Schließlich beschäftigten sich die Richter mit dem Vertrauensschutz, gegen den die Verdoppelung der Beitragslast ebenfalls nicht verstoße. Angesichts der Anstrengungen des Gesetzgebers in den vergangenen Jahren, die Finanzierung des Gesundheitssystems trotz steigender Kosten in den Griff zu bekommen, konnten die Versicherten auf den Fortbestand privilegierender Regelungen nicht uneingeschränkt vertrauen, heißt es weiter. Zudem müsse das mit der Regelung verfolgte Gemeinwohlziel der Erhaltung der Stabilität des Systems der GKV als gewichtiger angesehen werden. (Az.: 1 BvR 2137/06)

© BKK Bundesverband

BKK *ExtraPlus* für Arzneimittel

Unsere natürliche Alternative – Nur für Sie als BKK Kunde

Immer mehr Menschen gehen dazu über, bei Erkrankungen ergänzend oder alternativ zur bewährten Schulmedizin auf Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen zurück zu greifen.

Die Kosten für

- Homöopathische Arzneimittel
- Anthroposophische Arzneimittel
- Phytotherapeutische Arzneimittel

mussten Sie bislang selbst zahlen, da diese natürlichen Heilmittel nicht verschreibungspflichtig sind.

Sorgen Sie vor. Denken Sie daher an eine zusätzliche Absicherung bei unserem Kooperationspartner Barmenia Krankenversicherung a. G.

Die Barmenia ersetzt Ihnen mit dem Tarif BKKNBT* die erstattungsfähigen Kosten für nicht verschreibungspflichtige, aber ärztlich verordnete Arzneimittel der besonderen Therapierichtung, zu 90% (bis zu 600 Euro im Kalenderjahr).

*nur i. V. mit BKKA, BKKAZ, und /oder BKKS abschließbar.

Jetzt informieren!

Füllen Sie Ihren persönlichen Informations-Gutschein aus, und schicken Sie ihn zurück an:

**BKK-Kundenservice der
Barmenia,
42094 Wuppertal**

Bei Fragen zu diesem Angebot steht Ihnen das Barmenia-Service-telefon zur Verfügung:

(02 02) 4 38-35 60

Erreichbar von Mo. bis Fr. 7:00
bis 20:00 Uhr



Beispiel-Rechnung:
Homöopathische Arzneimittel

Ohne Barmenia:

Rezept 385,00 Euro
Eigenanteil 385,00 Euro

Mit Barmenia (BKKNBT*):

Kostenübernahme 346,50 Euro
Eigenanteil 38,50 Euro

Ihr Vorteil: 346,50 Euro

Beispiele für monatliche Beiträge:

Eintrittsalter	Mann	Frau
0 - 21	6,86	6,86
25	6,87	12,66
30	7,49	13,08
40	8,90	13,92
50	10,40	14,54

Informations-Gutschein

Ja, bitte schicken Sie mir kostenlos und unverbindlich mein

Informationspaket zum Tarif BKKNBT

Herr Frau

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Geburtsdatum

Telefon

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert werden, und dass ich auch auf elektronischem Wege (Telefon, E-Mail, SMS) über die Dienstleistungen der Barmenia informiert werde. Ich kann diese Zustimmung jederzeit widerrufen. Darüber hinaus kann ich der Nutzung meiner Daten für Werbezwecke stets widersprechen.



**BKK Achenbach
Buschhütten**

Wir sind für Sie da - stark und nah





5x

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

Fünf Fitness-Super-Sets der Firma Hammer im Wert von je ca. 40 € zu gewinnen

Das siebenteilige Fitness-Super-Set von Finnlo/Hammer enthält 1 Springseil, 2 Federgriffhanteln, 2 Kurzhanteln (variables Gewicht) sowie 2 Gewichtsmanschetten je 0,5 kg.

Meeresstr. zw. Ost- u. Nordsee		Drauzuffluss	Prunkgebäude	Position		Zarenname		Geräusch kleiner Funken	Pflock, Säule	freundlicher Hinweis	witzige Idee für Filme	Qual, Plage	Abk.: Ost-süd-ost
Fürst im Orient		1		Vermittler für Künstler					Abkürzung: Tourist Trophy		außerparlam. Opposition/Abk.		
Kfz-Z. Ludwigs-hafen			Luthers Gegner	Wüste in Innerasien				Krabbe	Figur bei Brecht		Halbton unter g		3
			10	7		11	vorgeschnittl. Werkzeug		Europa-Partei		Windschattenseite	Meerespflanze	
Oberarm-muskel	Teil des Tierfells	Bühnenwerk		Abk.: ohne Obligo	Fensterver-schluss-klappe	Straßenkarte von Orten		9					Kfz-Zei-chen von Andorra
Hohlmaß (100 l)		4							Teilzah-lung/Abk.	afrikan. Wüste		sagen-haftes Tier	
Katzenbär			südam. Würge-schlange			Fülle von Ackerfrüchten							
				norweg. Dichter		Figur in „Der Trouba-dour“		5		Kultbild	Schwur		
				2					Ostasiat	Christus-mono-gramm		Ab-schieds-gruß (ital.)	Frauen-name
dt. Anrede für junge Damen	engl. Anrede und Titel		Fop-perei	arom. Getränk		griech. Göttin	8			afghan. Münze		griechi-scher Buch-stabe	
weibl. Pferd					Initialen Einsteins	Zeichen für Zinn			zu-gemesene Menge				
				Vorn. d. Schau-spielerin Nielsen					Neben-fluss der Save (216 km)			veraltet: Bosheit	
Kose-name der Katze		mund-ärtlich: Hausflur				abge-laichter Hering				6	bibl. Prophet		

bkk_achenbach-8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Senden Sie bis **15.11.2008** (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 2/2008: „PFLEGE“. Je einen INTERSPORT-Gutschein haben gewonnen: Michael Schwabe aus Unna und Attila Diehl 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	Andrè Martin	(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/Regresse	Peter Holthaus	(02732) 767-115

Leistungen Team II

Teamleiterin Leistungen II und Stellvertretung des Vorstands	Eva-Maria Müller	(02732) 767-140
Leistungen, Sonderfälle, Mutter- schaftshilfe, BKK MedPlus (DMP)	Anja Becker	(02732) 767-154
Allgemeine Leistungen A–Hik	Katharina Paschke	(02732) 767-147
Allgemeine Leistungen Him–P	Andrea Haase	(02732) 767-155
Allgemeine Leistungen Q–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	Matthias Schälicke	(02732) 767-138
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

Ansprechpartnerin	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

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

ab dem _____ zum frühestmöglichen Zeitpunkt werden.

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

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

Vor-/Zuname _____ Vor-/Zuname _____

Straße/Hausnummer _____ Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____ PLZ/Ort _____

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

Bankverbindung _____

Datum/Unterschrift _____ Datum/Unterschrift _____

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

Das Porto zahlt die BKK Achenbach Buschhütten für Sie

Antwort

BKK Achenbach Buschhütten
Siegener Straße 152
57223 Kreuztal