



Valeo

stark und gesund

Die neuen Zahlen und Daten
**Krankenversicherung
2009**

**BKK Achenbach Buschhütten
startet ohne Zusatzbeitrag
in den Gesundheitsfonds**



BKK Achenbach Buschhütten startet ohne Zusatzbeitrag in den Gesundheitsfonds

Mit 20.000 Mitgliedern ist Ihre BKK Achenbach Buschhütten die größte Betriebskrankenkasse in Südwestfalen und für alle Versicherten geöffnet, die in NRW wohnen oder arbeiten. Für den Gesundheitsfonds 2009 sind wir gut gerüstet.

Mit der Einführung des Gesundheitsfonds ändert sich die Finanzierung in der gesetzlichen Krankenversicherung grundlegend. Die Beitragsgelder fließen ab diesem Zeitpunkt in einen gemeinsamen Topf, den Gesundheitsfonds. Der Beitragssatz ist dann bei allen gesetzlichen Krankenkassen gleich und beträgt 15,5 % (allgemeiner Beitragssatz). Gleichwohl stellt die Einführung des Gesundheitsfonds eine Mehrbelastung für die meisten Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen dar, so auch für die Kunden der BKK Achenbach Buschhütten.

Keine weitere Gestaltung der Beitragssätze

Auf die Gestaltung des Beitragssatzes hat unsere BKK erstmals im Laufe ihres 152-jährigen Bestehens keinen Einfluss! Denn die Bundesregierung hat es für notwendig befunden, in Zukunft die Beiträge der Krankenkassen zentral und einheitlich zu regulieren. Damit möchte die Politik das deutsche Gesundheitssystem verbessern, das zwar weltweit zu den teuersten, nicht jedoch in allen Belangen zu den besten Systemen zählt.

Kosten für Ärzte und Krankenhäuser 2009 nicht gedeckt

Die für 2009 von der Bundesgesundheitsministerin zugesagten Finanzmittel für die niedergelassenen Ärzte und Krankenhäuser werden allerdings durch den festgelegten Beitragssatz nicht ausgeglichen. Im Gesundheitsfonds, den das Bundesversicherungsamt in Bonn verwaltet, werden zukünftig 167 Milliarden € jähr-

lich durch eine gewaltige „Umverteilungsmaschinerie“ eingenommen und verteilt.

Ergebnisse solider Geschäftspolitik: Kein Zusatzbeitrag 2009

Doch die gute Nachricht: Wir starten 2009 ohne Zusatzbeitrag und können aus heutiger Sicht mit dem Einheitsbeitrag die geplanten Ausgaben finanzieren. Damit werden unsere internen Berechnungen bestätigt. Dies ist das Ergebnis unserer soliden Geschäftspolitik der vergangenen Jahre. Eine Prämie für die Versicherten wird aber ebenso ausgeschlossen.

Unser „Mehrwert“: Bonusprogramme, Prävention und Zusatzlösungen

Einen Anreiz zum Kassenwechsel aufgrund von Beitragsunterschieden gibt es mit Einführung des Einheitsbeitrags ab 2009 nicht mehr. Umso mehr zählen Mehrleistungen und guter Service. Hier hat sich die BKK Achenbach Buschhütten gut aufgestellt: Neben Bonusprogrammen bieten wir eine Fülle von Präventionsangeboten sowie Mehrleistungen, z. B. Gebärmutterhalskrebs-Impfungen für Frauen bis 26 Jahren, Reiseschutzimpfungen, Mehrleistungen bei Haushaltshilfe und häuslicher Krankenpflege, Angebote zur klassischen Homöopathie, ein besonderes Programm zur Vermeidung von Frühgeburten, unser Programm *Fit von klein auf* in Kindertagesstätten sowie Aktivkuren. Daher sind Sie auch 2009 mit der BKK Achenbach Buschhütten bestens versichert.

INFO

Beispiele für unsere Mehrleistungen und Service

- Gebärmutterhalskrebs-Impfungen für Frauen bis 26 Jahren
- Reiseschutzimpfungen
- Mehrleistungen bei Haushaltshilfe und häuslicher Krankenpflege
- Angebote zur klassischen Homöopathie
- besonderes Programm zur Vermeidung von Frühgeburten
- *Fit von klein auf* in Kindertagesstätten
- Aktivkuren

Auf unserer Homepage www.bkk-achenbach.de finden Sie weitere Informationen. Sprechen Sie uns an.



Liebe Leserinnen
und liebe Leser,

nun ist es also amtlich: Die Bundesregierung hat Anfang Oktober einen einheitlichen Beitragssatz für alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen festgelegt: Er wird für das Jahr 2009 15,5 % betragen. Dies ist für unsere Versicherten im Vergleich zu den

13,7 %, die wir momentan erheben, ein regelrechter Beitragsschock. Damit verteuert sich der Faktor Arbeit für die Unternehmen, und auch die Arbeitnehmer/innen haben erheblich weniger im Geldbeutel. Daran ändert auch die geringfügige Senkung der Arbeitslosenversicherungsbeiträge nichts.

Im neuen Jahr wird die BKK Achenbach Buschhütten also nicht mehr Ihre Beiträge direkt erhalten, sondern sie fließen umgehend in den großen Topf des Gesundheitsfonds. Auf Seite 7 können Sie sich darüber genauer informieren.

Fakt ist: Der Gesundheitsfonds kommt! Nichtsdestotrotz sind Sie bei uns bestmöglich aufgehoben und mit uns bestens darauf vorbereitet. Die BKK Achenbach Buschhütten hat schon immer die maximale Leistung für ihre Versicherten erbracht. Dafür steht sie auch weiterhin ein. Bitte beachten Sie dazu unsere Ausführungen auf Seite 2.

Das aktuelle Heft informiert sie zudem über die neuen Zahlen und Daten zur Krankenversicherung 2009. Des Weiteren können Sie in den gewohnten Rubriken wieder Tipps zu Urlaub und Gesundheit nachlesen. Zudem weisen wir Sie auf die Lichtbildanforderung für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) hin, die Ihnen im Lauf des nächsten Jahres zugehen wird.

Wir – das Team Ihrer BKK Achenbach Buschhütten – wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2009.

Edgar Moll
Vorstand

INHALT

■ INTERN	2
VORWORT	3
■ AKTUELL	
Krankenversicherung 2009 Die neuen Zahlen und Daten	4
Gesundheitsfonds geht zum 1. Januar 2009 an den Start	7
■ GESUNDHEIT	
Tipps für den Winterurlaub	8
Jung und Alt bleibt in Balance	10
Ab in die Sauna	12
Drei AWO-Kitas machen mit Fit von klein auf	13
Ihr Foto ist gefragt	13
■ GEWINNRÄTSEL	14
■ SERVICE	
Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungs- angelegenheiten	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: moderna
Bildnachweis: BKK Achenbach Buschhütten,
BKK BV, Archiv, FKM; Fotolia

Krankenversicherung 2009

Die neuen Zahlen und Daten

Die genannten Werte sind gültig ab 01.01.2009 und basieren auf dem Stand des Gesetzgebungsverfahrens bei Redaktionsschluss (30.11.2008).

Über eventuelle weitere Änderungen und Neuregelungen aufgrund von Gesetzen oder aus anderen Gründen werden wir jeweils aktuell berichten.



Jahresarbeitsentgelt und Versicherungspflicht der Arbeitnehmer/innen

Mit der Gesundheitsreform trat rückwirkend zum 27.10.2006 folgende Regelung in Kraft: Arbeitnehmer/innen sind erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die jeweilige Jahresarbeitsentgeltgrenze überschritten hat. Natürlich kann bei einem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht die Mitgliedschaft bei der BKK Achenbach Buschhütten freiwillig fortgesetzt werden. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2009 beträgt 48.600,00 €.

BEITRÄGE

In der Sozialversicherung gibt es für die einzelnen Versicherungen unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen (BBG). Sie legen das Höchstinkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge für die Versicherungen einfließt. In der Regel tragen Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. Die Beträge in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. In der Rentenversicherung und Arbeitsförderung gibt es nach wie vor unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen für „Ost“ und „West“.

Beiträge zur Krankenversicherung

Die bundeseinheitliche BBG beläuft sich im Jahr 2009 auf 3.675,00 € monatlich.

Wie in allen anderen Versicherungszweigen gibt es ab 01.01.2009 auch in der gesetzlichen Krankenversicherung bundeseinheitliche Beitragssätze. Es gilt ein allgemeiner Beitragssatz in Höhe von 15,5 %. Der ermäßigte Beitragssatz für besondere Personengruppen beträgt ab 01.01.2009 bundeseinheitlich 14,9 %. Der bisherige Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % ist hier jeweils enthalten und weiterhin vom Mitglied allein zu tragen.

Reichen die Finanzaufwendungen aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, ist

Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)/Beitragssätze ab 01.01.2009 in €

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (15,5 %)	44.100,00	3.675,00	44.100,00	3.675,00
Pflegeversicherung (1,95/2,2 %)	44.100,00	3.675,00	44.100,00	3.675,00
Rentenversicherung (19,9 %)	64.800,00	5.400,00	54.600,00	4.550,00
Arbeitsförderung (2,8 %)	64.800,00	5.400,00	54.600,00	4.550,00

neben dem bundeseinheitlichen Beitragssatz ein kassenindividueller Zusatzbeitrag zu erheben, der von den Mitgliedern allein zu tragen ist. Werden Überschüsse erwirtschaftet, so sind diese in Form von Prämien an die Mitglieder zurückzuzahlen oder für eine Ausweitung des Leistungsangebotes zu verwenden (siehe dazu auch Seite 2).

Beiträge zur Pflegeversicherung

Auch hier gilt eine bundeseinheitliche BBG von monatlich 3.675,00 €. Der Beitragssatz beträgt seit Juli 2008 1,95 %, für kinderlose Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr 2,2 %. Das bedeutet: Bei den betroffenen Mitgliedern hat die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur für Arbeit Beiträge von 0,975 % (1,95 % : 2) bzw. 1,225 % (0,975 % + 0,25 %) vom Entgelt abzuziehen und der BKK-Pflegekasse zu überweisen.

Ein Beispiel:

- Arbeitnehmer/in mit zwei Kindern und einem Monatseinkommen von 3.000,00 €. Ihr/sein Beitragsanteil zur Pflegeversicherung beträgt $0,975 \% \times 3.000,00 \text{ €} = 29,95 \text{ €}$.

- Arbeitnehmer/in ohne Kinder; gleiches Einkommen. Ihr/sein Beitragsanteil beträgt $1,225 \% \text{ von } 3.000,00 \text{ €} = 36,75 \text{ €}$.

Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags generell ausgenommen. Das gilt grundsätzlich auch für Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II sowie Wehr- und Zivildienstleistende.

Beiträge zur Rentenversicherung und Arbeitsförderung

In der gesetzlichen Rentenversicherung und Arbeitsförderung sind die monatlichen BBG mit 5.400,00 € für Versicherte in Westdeutschland und 4.550,00 € in Ostdeutschland noch unterschiedlich.

Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen

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

Beiträge für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 840,00 € angenommen. Für freiwillig versicherte Selbstständige beträgt die Mindestbemessungsgrundlage 1.890,00 €, für Existenzgründer 1.260,00 €.

Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der gesetzlichen Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen aus diesen Bezügen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen, wenn die Bezüge 126,00 € im Monat übersteigen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung oder als monatliche Rente gezahlt werden.

Studentische Krankenversicherung

Die Beiträge zur studentischen Krankenversicherung liegen 2009 bei 55,55 € im Monat zuzüglich 9,98 € zur Pflegeversicherung bzw. 11,26 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr.





Familienversicherung

Die Gesamteinkommengrenze für familienversicherte Angehörige liegt bei 360,00 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommengrenze auf 400,00 € monatlich.

Krankengeld

Als BKK Achenbach Buschhütten-Versicherte/r haben Sie grundsätzlich Anspruch auf Krankengeld, wenn die Krankheit Sie arbeitsunfähig macht oder Sie auf Kosten Ihrer BKK Achenbach Buschhütten stationär behandelt werden. Bei Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit entsteht der Anspruch auf Krankengeld erst ab dem Tag, der auf den Tag der ärztlichen Feststellung folgt. Dies gilt für jede einzelne Arbeitsunfähigkeitszeit, also auch bei erneuter Arbeitsunfähigkeit wegen derselben Krankheit.

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

BKK Achenbach Buschhütten-Versicherte erhalten – sofern sie keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung durch den Arbeitgeber haben (z. B. aus dem Tarifvertrag) – ferner Krankengeld, wenn

es erforderlich ist, dass sie zur Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege ihres erkrankten und krankenversicherten Kindes (das 12. Lebensjahr des Kindes darf noch nicht vollendet sein) oder ihres behinderten und auf Hilfe angewiesenen Kindes der Arbeit fernbleiben.

Berechnungsgrundlage für die Höhe des Ihnen zustehenden Krankengeldes ist Ihr regelmäßiges Arbeitsentgelt. Das Krankengeld beträgt 70 % Ihres Bruttoarbeitsentgelts (das sogenannte Regelentgelt), höchstens aber 90 % Ihres Nettoarbeitsentgelts. Darüber hinaus ist ein Höchstbetrag für das Regelentgelt zu beachten. Ab dem 01.01.2009 beträgt dieser 122,50 € täglich. Daraus ergibt sich ein maximales Krankengeld von 85,75 € am Tag. Von dem so ermittelten Krankengeld sind meistens noch Beiträge zur Renten- und Pflegeversicherung sowie Arbeitsförderung zu entrichten.

Zahnersatz

Die BKK Achenbach Buschhütten übernimmt die Kosten Ihres Zahnersatzes im Rahmen der vom Gesetzgeber zum 01.01.2005 eingeführten Festbeträge. Der Festzuschuss ist bei allen Kassen gleich.

Bei regelmäßiger Inanspruchnahme der Zahnvorsorgeuntersuchungen ohne Unterbrechung innerhalb der letzten 5 Jahre, erhöht sich der Festzuschuss um 20 %.

Bei regelmäßiger Inanspruchnahme der Zahnvorsorgeuntersuchungen ohne

Unterbrechung innerhalb der letzten 10 Jahre, erhöht sich der Festzuschuss um 30 %.

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

Bei Fragen zum Thema Zahnersatz beraten Sie unsere Fachkräfte vom Dental-Team gerne.

Krankenversicherungsschutz bei Auslandsreisen

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

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

Generelle Befreiung für Kinder und Jugendliche

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

Gesundheitsfonds geht zum 1. Januar 2009 an den Start

Zum 1. Januar 2009 tritt die nächste Stufe der Gesundheitsreform in Kraft. Dann zahlen alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen einen einheitlichen Beitragssatz, der in den sogenannten Gesundheitsfonds fließt.

Anfang Oktober hat die Bundesregierung den Beitragssatz auf 15,5 % festgelegt. Reichen die Finanzmittel nicht aus, können Krankenkassen einen Zusatzbeitrag erheben. Entsteht ein Überschuss, können die Kassen ihren Versicherten auch Prämien zahlen.

Die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wird mit der Einführung des Gesundheitsfonds neu geregelt. Dann gelten – wie bereits in der gesetzlichen Pflege- und Rentenversicherung sowie Arbeitsförderung – einheitliche Beitragssätze auch in der GKV. Bisher setzten die Krankenkassen den Beitragssatz entsprechend ihrer voraussichtlichen Einnahmen und Ausgaben eigenverantwortlich fest.

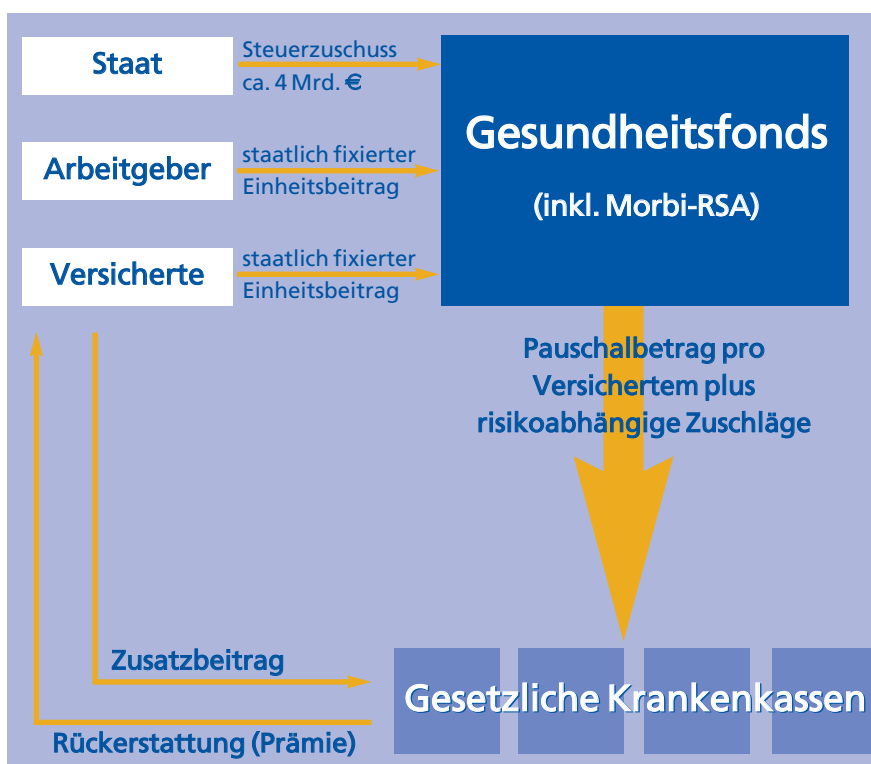
Vom 1. Januar an gilt der von der Bundesregierung per Rechtsverordnung festgelegte Einheitsbeitragssatz. Beim Beitragseinzug ändert sich sowohl für die Versicherten als auch für die Arbeitgeber nichts, die Beträge werden allerdings an den Gesundheitsfonds weitergeleitet. In diesen fließen neben den Versicherten- und Arbeitgeberbeiträgen außerdem noch Steuermittel. Jede Krankenkasse erhält pro Versichertem eine pauschale Zuweisung sowie ergänzende Zu- und Abschläge je nach Alter, Geschlecht und Krankheit ihrer Versicherten. Schwerwiegende und kostenintensive chronische Krankheiten werden im sog. Risikostrukturausgleich (Morbi-RSA) berücksichtigt. Darin sind 80 Krankheitsarten

aufgeführt. Leidet ein/e Versicherte/r an einer dieser aufgeführten Krankheiten, erhält seine/ihre Krankenkasse einen Zuschlag zur Grundpauschale.

Die Konzeption des Gesundheitsfonds sieht vor, dass die Krankenkassen mindestens 95 % ihrer Ausgaben durch Finanzzuweisungen aus dem Fonds decken können. Reichen diese Mittel jedoch nicht aus, kann die Krankenkasse bei ihren Mitgliedern einen Zusatzbeitrag erheben. Zur Vermeidung von Härtefällen ist eine Überforderungsklausel vorgesehen: Der Zusatzbeitrag ist auf 1 % des monatlichen beitragspflichtigen Einkommens begrenzt. Wenn der monatliche Beitrag 8 € nicht übersteigt, wird er ohne Prüfung der Höhe der beitragspflichtigen Einnahmen des Mitglieds erhoben. Erhebt eine Krankenkasse einen Zusatzbeitrag, haben die Mitglieder ein Sonderkündigungsrecht. Überschreiten die Zuweisungen aus dem Fonds den Finanzbedarf der Kasse, können auch Prämien an die Versicherten ausgezahlt werden.

Die Bundesregierung verspricht sich von der Einführung des Gesundheitsfonds Einsparungen im Gesundheitssystem durch Bürokratieabbau sowie mehr Wirtschaftlichkeit und Wettbewerb. Die Krankenkassen gehen jedoch davon aus, dass der Gesundheitsfonds die finanziellen Belastungen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer/innen deutlich erhöhen wird und es zudem zu einer Verschlechterung des Versorgungsangebots kommen könnte.

© BKK Bundesverband



Finanzierungsströme im Gesundheitsfonds (Grafik: © BKK Bundesverband)

Tipps für den Winterurlaub

Was für den Sommer gilt, ist auch im Winter unerlässlich: Die richtige Vorbereitung auf eine Reise spart im Nachhinein viel Nerven und Aufregung und erhöht den Spaß während des Urlaubs.

Anreise mit dem Auto

Das Wichtigste für eine sichere Fahrt sind Winterreifen, auch wenn die Straßen bei Reiseantritt aufgrund milder Witterung schnee- und eisfrei sind. Denn das Wetter kann rasch umschlagen. Vergessen Sie die Schneeketten nicht und üben Sie die Montage vorher zu Hause in der Garage, damit Sie im Ernstfall keine unliebsame Überraschung erleben (Unterlage für die Montage mitnehmen). Weiter sollten im Gepäck sein: Eiskratzer, Starthilfekabel und Frostschutz für die Scheibenwaschanlage. Montieren Sie Skiträger und Dachboxen nach Herstelleranleitung. Die Skier werden auf dem Dachträger mit den Spitzen nach hinten und nach unten befestigt.



Foto: VW/hp

Kleidung für den Winterurlaub

Trotz Sonne kühlt man beim Skifahren schneller aus, als man denkt (z. B. am Skilift). Daher ist wärmeisolierende Kleidung wichtig. Mehrere dünne Schichten übereinander speichern Körperwärme besonders gut („Zwiebellook“). Da fast drei Viertel der Körper-

wärme über den Kopf verloren gehen, tragen Sie bitte immer eine Mütze.

Denken Sie als Brillenträger daran, dass Sie Ihre Sehhilfe auch beim Skifahren benötigen. Wenn diese nicht mehr unter die Skibrille passt, bietet sich die Kombination Kontaktlinsen und Skibrille an.

Richtig ausgerüstet

Entscheidend für die Sicherheit beim Skifahren, Langlauf oder Snowboarden sind richtig eingestellte Bindungen. Das ist leider nicht immer der Fall und dann äußerst gefährlich. Denn der Zeitpunkt, zu dem sich die Bindung löst, entscheidet beim Sturz über die Schwere einer Verletzung. Lassen Sie deshalb Ihre Ausrüstung vor dem Winterurlaub in einem Fachgeschäft auf ihre Funktion überprüfen. Achten Sie beim Neukauf besonders auf TÜV- oder GS-Siegel (Geprüfte Sicherheit). Ein Helm schützt zudem wirkungsvoll bei Stürzen und ist gut angelegtes Kapital. Bitte denken Sie vor dem ersten Start daran, sich nicht zu überschätzen, wenn Sie schon länger keinen Sport mehr getrieben haben. Lassen Sie es langsam angehen und fahren Sie vorausschauend.



Sonnenschutz im Winter

Fast alle Wintersportler hatten schon einmal einen schmerzhaften Sonnenbrand im Gesicht. Denn die scheinbar schwache Wintersonne hat mit





TIPP



ungeschützten Gesichtern leichtes Spiel. Außerdem täuscht das Kältegefühl über den Sonnenbrand im Winter hinweg. Der Sonnenschutz für den Sommer reicht im Winterurlaub nicht aus und kann zu erheblichen Hautschädigungen führen. Die Haut muss im Winter nicht nur vor den schädlichen UVA- und UVB-Strahlen geschützt werden, sondern vor allem auch vor Kälte.

Sonnenschutzprodukte für Wintersportler sollten wasserarm und fetthaltig sein. Denn ihr Wasseranteil kann gefrieren und der Haut Schaden zufügen. Des Weiteren produziert die Haut bei extremer Kälte kein eigenes Fett mehr. Da Schnee und Höhenlage im Gebirge die Sonnenstrahlung intensivieren, sollten Sie einen hohen Lichtschutzfaktor wählen.

Haftpflichtversicherung im Winterurlaub

Eine private Haftpflichtversicherung, die das ganze Jahr über gilt, deckt Behandlungskosten und Schmerzensgeld sowie Schadenersatzansprüche wegen Verdienstausfall oder bleibender Gesundheitsschäden des Wintersportunfallopfers ab. Außerdem erfasst sie auch alle weiteren Haftungsrisiken im Zusammenhang mit Ihren Wintersportaktivitäten.

Auslandsreisekrankenversicherung

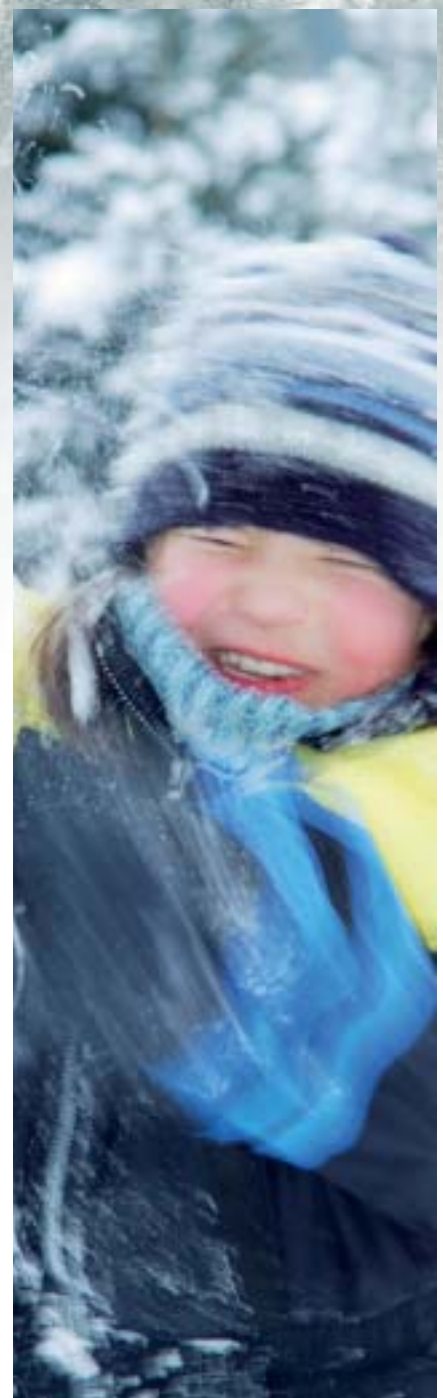
Durch Sozialabkommen besteht grundsätzlich Krankenversicherungsschutz in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, in der Schweiz, in Tunesien und in der Türkei. Der Versicherungsschutz richtet sich nach den Bestimmungen des Gastlandes. Der Rücktransport bei schweren Erkrankungen ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Aus diesem

Durch die hohe Lichtreflexion des Schnees werden die Augen binnen Minuten überfordert und können Schaden nehmen. Eiskalter Fahrtwind greift darüber hinaus Horn- und Bindehaut an. Das Unfallrisiko steigt (die meisten Skiunfälle passieren wegen schlechter Sicht). Tragen Sie daher immer eine hochwertige Skibrille (keine Sonnenbrille) mit hohem Blendschutz (Norm 2 oder höher) und UV-Filter (standardmäßig). Besonders geeignet sind Sportskibrillen, die mit einem elastischen Band befestigt werden und bei großem Blickfeld wirksam vor Schnee und Fahrtwind schützen. Auch für Brillenträger werden diverse Spezialmodelle angeboten. Die Tönung verstärkt den Kontrast, Doppelscheiben verhindern das Beschlagen.

Grund empfehlen wir in jedem Fall den Abschluss einer zusätzlichen Auslandsreisekrankenversicherung.

Zusatzversicherungen

Wir haben unter den vielen Anbietern von Zusatzversicherungen die Barmenia Krankenversicherung a. G. als unseren Partner für Sie ausgesucht. Durch den mit der Barmenia Krankenversicherung a. G. abgeschlossenen Gruppenvertrag ist es möglich, Ihnen die besonders günstigen Tarife „BKK Extra Plus“ anzubieten. Damit können Sie Ihre Gesundheit beim Auslandskrankenversicherungsschutz zusätzlich absichern. Einen Überblick über alle Zusatzversicherungsangebote, Tarife und Besonderheiten erhalten Sie unter www.bkk-achenbach.de



Jung und Alt bleibt in Balance

So schön die Feiertage für alle Familienmitglieder sind: Spätestens Anfang Januar ist der Schreck auf der Waage vorprogrammiert. Wie aber durch die Feiertage kommen ohne Diät oder 3 kg extra?



Unsere Tipp: Bleiben Sie in Balance – mit Rezepten der Käserei Loose, die schnell gehen, Jung und Alt schmecken – und die vor allem eines sind: ein echter Kalorien-Lichtblick zwischen all dem üppigen Essen, von Gans über Würstchen bis hin zum Käsefondue.

Gibt es Käse ohne Fett?

Es gibt eine Käsefamilie, die nahezu fettfrei ist – und fast in Vergessenheit geraten wäre, wenn sie nicht so perfekt zu den aktuellen Ernährungstrends passen würde. Sauermilchkäse eignet sich ideal für alle, die auf ihre Figur und Gesund-

heit achten: Er liefert hochwertiges Eiweiß, aber nur Spuren von Fett, und ist nahezu cholesterinfrei. Zudem enthält er keine Laktose.

„Unser Bester“, der mit seiner eigenen „Käseglocke“ verkauft wird, ist noch milder als herkömmlicher Harzer Käse, und es gibt ihn in vier leckeren Sorten.

Noch mehr Rezepte können Sie bei unserem Ernährungspartner LowFett 30 anfordern: Gegen einen frankierten und adressierten Rückumschlag (1,45 €, DIN A4) erhalten Sie eine hochwertige Rezeptbroschüre mit weiteren tollen Rezepten.

Gewinnspiel



Virtueller Personal Trainer: Wii von Nintendo

Damit unsere kleinen wie großen Kunden bewegungsmäßig in Balance bleiben, hat uns die Käserei Loose eine Wii (fernsehgebundene Nintendo-Spielkonsole) samt Balance-Board zur Verfügung gestellt, die wir gerne verlosen.

Vervollständigen Sie folgenden Satz:

„Mit 'Unser Bester' bleib ich in

B a ■ ■ ■ ■ e.“

Mit etwas Glück erhalten Sie die Wii samt Balance-Board demnächst mit der Post zugesandt.

Bitte schicken Sie bis spätestens 15. Januar 2009

(Poststempel) die Teilnahmekarte direkt an:

LowFett 30 GmbH & Co. KG
Stichwort: BKK-aktiv
Volksgartenstr. 85
41065 Mönchengladbach

Achtung: Wer seine Teilnahmekarte in einem adressierten und mit 1,45 € frankierten Rückumschlag versendet, erhält kostenlos eine tolle Rezeptbroschüre und das Basis-Buch „Steig ein“ zugesandt.





Sandwichtoast

(für 4 Stück)

Zutaten:

- 1 Packung italienische TK-Kräuter
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Rapsöl
- 1 Stück „Unser Bester“ Kümmel
- 8 Scheiben Vollkorn-Sandwichbrot
- 2 TL Margarine (24 % Fett)

Zubereitung:

Die Kräuter mit Senf und Öl verrühren oder pürieren. „Unser Bester“ in feine Scheiben schneiden und untermischen. Die Mischung auf 4 Scheiben verteilen und mit den restlichen Scheiben abdecken. Die Sandwiches bei Bedarf (Anweisung des Herstellers beachten) von beiden Seiten dünn mit Margarine bestreichen und im vorgeheizten Sandwichtoaster knusprig toasten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwert: pro Portion 272,9 kcal, 6,2 g Fett, 20,1 % Fettkalorien, 32,1 g Kohlenhydrate.



Wraps mit Harzer

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 Wraps
- 1 Packung „Unser Bester“ Pfeffer
- 150 g gegartes Hähnchenbrustfilet
- 1 Bio-Orange
- 4 Blätter Eisbergsalat
- 150 g Saure Sahne
- Currypulver, Salz, grober Pfeffer

Zubereitung:

„Unser Bester“ in Streifen schneiden, das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden. Etwas Orangenschale außen mit dem Zestenreißer abschälen, dann die gesamte Schale mit der weißen Haut abschneiden und die Frucht filetieren. Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Inzwischen die Wraps in einer beschichteten Pfanne oder im Backofen kurz erwärmen, alle vorbereiteten Zutaten auf die Fladen geben. Die saure Sahne mit etwas Curry abschmecken und jeweils einen Klecks auf die Füllung geben. Mit Salz, Curry und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die rechte Seite des Wraps nach innen einschlagen und von unten nach oben aufrollen. Butterbrotpapier fest um den Wrap wickeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwert: pro Portion 301,9 kcal, 6,4 g Fett, 19,1 % Fettkalorien, 34,5 g Kohlenhydrate.



TIPP

Machen Sie die Wraps oder Tortillas einfach selbst:

Zutaten (für 10 Fladen):

- 300 g Weizenmehl
- 2 TL Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 150 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Mehl, Öl und Salz in eine Schüssel geben, danach löffelweise Wasser zugeben und alles verkneten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig eine Rolle formen, zehn Stücke abteilen und jedes Stück zu einem Fladen ausrollen. Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett zwei Minuten braten. Im Backofen warm halten.

So stärken Sie Ihr Immunsystem im Winter

Ab in die Sauna

Wenn Väterchen Frost an Fenster und Türen klopft, gilt es, die eigene Immunabwehr zu stärken und den Kreislauf in Schwung zu halten, sodass Erkältungsviren keine Chance haben. Regelmäßige Saunabesuche sind da genau das Richtige. Doch richtiges Saunieren will gelernt sein.

TIPP

Bitte beachten Sie unbedingt

- Besteht ein Infekt, versuchen Sie nicht, diesen durch einen Saunagang zu kurieren. Eine fiebrige Erkältung wird durch das Saunieren meist noch verstärkt.
- Ebenso sollten Sie die Sauna bei allen anderen akuten Erkrankungen, Entzündungen jeder Art und Fieber meiden.
- Bei Problemen mit Herz oder Kreislauf befragen Sie in jedem Fall Ihren Hausarzt, ebenso bei starken Krampfadern.
- Bei akuten Asthmaproblemen verzichten Sie lieber auf einen Saunabesuch.

Sie brauchen ein Liegetuch, zwei große Handtücher, Bademantel, Badeschuhe und Duschgel. Planen Sie außerdem genügend Zeit ein – mindestens zwei Stunden – und lassen Sie die Probleme des Alltags hinter sich. Essen Sie nicht vor einem Saunagang.

Eine Dusche zu Beginn reinigt die Haut und dient dazu, sich eventuell noch etwas aufzuwärmen. Danach sollten Sie sich gut abtrocknen, denn nasse Haut verzögert das Schwitzen. Haben Sie kalte Füße, nehmen Sie noch ein warmes Fußbad.

Das Saunieren

Der erste Saunagang sollte zwischen acht und zwölf Minuten dauern, ein zweiter und vielleicht dritter Gang kann dann auf 15 Minuten ausgedehnt werden. Längeres Saunieren schadet dem Kreislauf. Viele empfinden es als angenehm, sich anfangs auf die zweite oder dritte Bank zu legen und nach einiger Zeit in tiefere Saunaregionen abzusteigen, wo es kühler ist.

Sie können sich hinlegen, mit angezogenen Knien sitzen oder die bequeme Kutscherhaltung einnehmen. Verwenden

Sie aus hygienischen Gründen jedoch immer einen „Untertan“. So nennen die Finnen das Handtuch, das ihnen als Sitzunterlage dient. In den letzten Minuten sollten Sie sich gerade hinsetzen, um den Blutkreislauf wieder an die senkrechte Körperhaltung anzupassen.

Das Abkühlen

Wenn Sie die Sauna verlassen haben, sollten Sie sich behutsam abkühlen und im Saunagarten an der frischen Luft auf- und abgehen. Bevor Sie zu frösteln beginnen, gehen Sie wieder hinein und nehmen eine Kaltwasserdusche oder gießen sich mit kaltem Wasser ab. Dabei sollte das Wasser immer zum Herzen hin gegossen bzw. gespritzt werden. Zuletzt wird das Gesicht kalt abgespült. Benutzen Sie kein Duschgel, da Ihre Haut jetzt absolut sauber ist. Seife würde die Haut nur austrocknen. Wer mag, kann nun noch für einige Sekunden in ein kaltes Tauchbecken steigen. Danach trocknen Sie sich ab. Allerdings sollte die Abkühlphase nicht länger als der Saunagang dauern. Wer will, kann nun noch einen zweiten und dritten Saunagang anschließen.

Die Ruhephase

Gönnen Sie Ihrem Körper nun die wohlverdiente Ruhe. Die Ruhephase sollte so lange dauern wie der Saunagang, also mindestens 15 Minuten. In dieser Zeit sollten Sie viel trinken, denn Ihr Körper hat durch das Schwitzen bis zu zwei Liter Flüssigkeit verloren. Gut geeignet sind Mineralwasser und mineralstoffhaltige Getränke.

Drei AWO-Kitas machen mit Fit von klein auf

In besonderer Mission war Regina Fuchs dieser Tage unterwegs. Ihr Ziel: der AWO-Kindergarten in Niederdorf. Im Gepäck hat die Kundenberaterin Marketing und Vertrieb bei der BKK Achenbach Buschhütten das umfangreiche Materialpaket des Präventionsprogramms „Fit von klein auf“.

„Ich wollte den Gesundheitskoffer unbedingt haben“, sagt ihr die Leiterin des Niederdorfer AWO-Kindergartens, Gisela Dobelstein, zur Begrüßung. Mit ihr nehmen ihn auch Monika Schmidt und Wera Grigoleit-Philipp, Leiterinnen der AWO-Kitas Geisweid-Bergstraße und Neunkirchen-Zeppenfeld, gespannt nebst Patenschaftsurkunde der BKK entgegen.

Durch die Patenschaft können die Kitas neben dem didaktischen Wissensfundus zu „Ernährung, Bewegung und Entspannung“ noch einige Extras einfordern, z. B. qualifizierte Therapeuten ihrer Wahl einladen, die mit den Kindern arbeiten oder deren Eltern anleiten. Ein Grund für das Engagement der BKK: Durch veränderte Lebensgewohnheiten von Kindern



(Von links) Wera Grigoleit-Philipp mit Niklas, Regina Fuchs mit Bianca und Lara sowie Monika Schmidt und Gisela Dobelstein.

und Jugendlichen steigt die Anzahl übergewichtiger junger Menschen in Deutschland. „Verhaltensweisen haben sich in der frühen Kindheit aber noch nicht manifestiert, hier können wir noch etwas bewirken“, ist sich Regina Fuchs sicher.

Dass die Investition mit dem Projekt gut angelegt ist, garantiert schon das involvierte Expertengremium des „Instituts für Prävention und Gesundheitsförderung“ der Universitäten Duisburg und Essen. Das Material wird vierteljährlich erweitert und aktualisiert. Neben Elternbriefen und umfangreichen praxisorientierten Projektbeschreibungen erhalten die drei AWO-Kitas auch eine professionell produzierte CD mit Kinderliedern, die mit Schwung ein Bewusstsein schaffen sollen. Beim spielerischen Vertiefen hilft Therapiehandpuppe „Florina“, die ebenfalls zum Inhalt des Koffers gehört.

Elektronische Gesundheitskarte 2009

Ihr Foto ist gefragt

Im Frühjahr 2009 startet die Lichtbildbeschaffung für die elektronische Gesundheitskarte eGK. Angeschrieben werden alle Versicherten, die das 15. Lebensjahr vollendet haben.

Sie erhalten dann neben einem Begleitschreiben den abgebildeten Antwortbogen sowie einen Rückumschlag. Wir bitten Sie, auf unser Schreiben möglichst umgehend zu antworten und mit dem Bogen ein aktuelles Lichtbild (Passfoto) einzuschicken. Auch Ihre Unterschrift ist wichtig. Jugendliche ab dem vollendeten 15. Lebensjahr können selbst unterschreiben.

Das Formular zur Lichtbildanforderung für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) geht Ihnen im Lauf des Jahres 2009 zu.

Lichtbildanforderung für die elektronische Gesundheitskarte (eGK)

5. Bitte prüfen Sie Ihre persönlichen Angaben. Bitte tragen Sie für Rückfragen Ihre Telefonnummer ein.
2. Bitte kleben Sie Ihr Passfoto auf. 3. Bitte unterschreiben Sie im weißen Feld. **Wenig Bär!**

1. PERSÖNLICHE DATEN

Anrede:	Geburtsdatum:
Vorname:	Versicherten-Nr.:
Nachname:	Kassen-Nr.:
Straße/Nr.:	Telefonnummer für Rückfragen bitte eintragen!
PLZ/Ort:	<input type="text"/>

2. IHR PASSFOTO



Bitte besorgen Sie die Passfoto.

3. UNTERSCHRIFT

HINWEISE

Passfoto:

- Bitte senden Sie uns ein aktuelles Passfoto (Format: 35 x 45 mm). Die Höhe der Gesichtsbildung sollte nicht über 30 mm gemessen sein. Passfoto ist durch Foto übertragen.
- Der Gesichtsausdruck darf keine erkennbaren Merkmale, Augenbrauen oder andere Personen zeigen und muss einen deutlichen Kontrast zu Licht und Schatten zeigen.
- Die Augenmuskeln sollten sich nicht anspannen und die Augen nicht durch das Brillenglas verengt sein.
- Lassen Sie eine Kopiebildung liegen (z. B. bei Kopiergerät) oder Kopiergeräten, wenn Sie diese benutzen wollen.
- Bitte besorgen Sie das Foto bei LICHTBILDWIRTSchaftsunternehmen.

Bemerkung:

Wir bestätigen Ihre persönlichen Daten sowie Ihr Lichtbild im elektronischen Gesundheitskarte (eGK) ausschließlich zu den auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) aufgeführten Angaben. Bitte beachten Sie, dass wir nicht garantieren können, dass die eGK in einem anderen System als dem System der BKK Achenbach Buschhütten funktioniert. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen bei fehlerhaften Angaben (z. B. unrichtige Lichtbild) einen Hinweis auf die elektronische Gesundheitskarte aussenden können. Bitte beachten Sie, dass die eGK für die Identifizierung bei der Lichtbildanforderung und dem eGK-Bestellen.



2x

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

2 Wok-Sets inkl. Zubehör

Das hochwertige Wok-Set hat einen Wert von je ca. 120 €. Das Zubehör umfasst Glasdeckel, Wokwender aus Naturholz, Abtropfgitter und Chopsticks. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH.

Radau	Flussniederung	Baustoff (Sand, Kies, Zement)	Industrienebel	Abk.: Sainte	Herbstblume	Abkürzung: miles per hour	Extrakt aus Süßholz	der Schwarze Erdteil	Verbrechen
→	↘		↘	↘	↘	↘		↘	↘
			Wurzelmüse			Zeltbahn, -decke			↻ 4
→	↻ 3	Dorf, Ansiedlung							↘
Besitz	Feldfrucht	Beschaffenheit				kurz: Kraftrad			
das Seiende (Philosophie)			Halbton über a		Fußspur	Europäer			
Viehrückführung von der Alm		griech. Bchstb.	Nebenform	↻ 2	↻ 5		tiefe Hoffnung		Kurszettel/Abk.
→						mundartlich: Ausguck	Floßschiebestange		
Bruder von Hades		Gletscherriß		Zeichen für Eisen		Initialen von Zola		Zeichen für Zink	
→			Tagesanbruch				Teilschott. Namen	Auszeichnung	angeblicher Schneemensch
Religion	Teil der öff. Energieversorgung	Erfriechung	Männername				dt. Liedermacher, Reinhard		
→				Sprechstörung	Redensart: in der Kürze liegt die ...	Laubbaum			
Einschnitt im Gelände			Laster			Tätigkeit	elektrischer Bodenschluss	Kfz-Z. Reutlingen	
selbstständiges Kloster				Haarschopf			Behälter, Hülle		
→			Ruder					US-Staat	Mann aus fernen Ländern
Inspiration, Geistesblitz		Lebensbund	Metallstachel				Oberhaupt v. Genua u. Venedig		
Erbanlage			Fluss z. Rhein			Laut der Kuh			Abk. für einen Bibelteil
Ausruf			Parkstraße			span.: Junge			
ruhendes Gewässer	↻ 1		Zeichen für Neon		Götze, Idol				▲

1

2

3

4

5

Senden Sie bis **15.2.2009** (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 3/2008: „MUSKELKATER“.
 Je ein Fitness-Super-Set haben gewonnen: Tanja Böhm aus Siegen, Rainer Grüber aus Plettenberg, Rita Holländer aus Emsdetten, Gisela Igloffstein aus Bochum, Klaus Köster aus Burbach.

bkk_achenbach-9

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 Blazejczak	(02732) 767-142
Pflegeversicherung, häusliche Krankenpflege, Hilfsmittel	Christiane Halbe	(02732) 767-158
	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 Schällicke	(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 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