

# Valeo

*stark und gesund*

■ Well-Aktiv:  
Das Lebenslust-Kraftpaket

■ Nicht normal:  
Diabetes Typ 2

■ Mittags (richtig) Pause

Ab 29 €: Vier-Tage-Gesundheitskurse  
vom Ostseestrand bis zum Alpengipfel

# Well-Aktiv: Das Lebenslust-Kraftpaket für unsere Versicherten



Ihre Gesundheit bedeutet Lebensqualität, Ihr Leben lang. Am besten dafür sorgen können Sie mit unserem Well-Aktiv-Programm. Dazu gehören drei Übernachtungen mit Frühstück, Gesundheitspaket und kostenlosen Zusatzangeboten. Nehmen Sie teil an maßgeschneiderten und kompakten Vier-Tages-Gesundheitskursen an 17 der renommiertesten deutschen Kurorte. Das heißt für Sie: Gesundheit und Vitalität schon ab 29 €. Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und fördern eine nachhaltig gesunde Lebensführung. Verschiedene anerkannte Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga und Aktivitäten im Freien wie Nordic Walking stärken Bewegungsapparat, Belastbarkeit, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Zugleich erleben Sie einzigartige Landschaften – von der See bis in die Berge. Die Palette reicht vom eleganten Badeort bis zum Refugium für Ruhebedürftige mitten in der Natur.

**Wir übernehmen im Rahmen des Well-Aktiv-Programms für alle qualitätsgeprüften Präventionsangebote die Kosten in Höhe von 150 € pro Jahr.**

Die verbleibenden Kosten für Anreise, drei Übernachtungen und Verpflegung tragen Sie selbst. Mit einem Eigenanteil ab 29 € führen wir jedoch für jedes Budget ein passendes Angebot im Programm – vom freundlichen Gästehaus bis zum Vier-Sterne-Hotel. Jede/r BKK-Versicherte kann einmal pro Jahr teilnehmen.

## Anmelden – so einfach geht das!

Sie wählen einen Kurort aus dem Programm aus und senden uns den beigefügten Anmelde-Coupon. Nach Eingang Ihrer Anmeldung wird sich unser Gesundheitservice bzw. die Kureinrichtung zwecks weiterer Abwicklung mit Ihnen in Verbindung setzen.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt – bitte nennen Sie uns deshalb Alternativtermine. Eine Reservierungsbestätigung erhalten Sie, sobald die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erreicht ist – spätestens aber vier Wochen vor Reisebeginn. Mit dieser kommt zwischen Ihnen und der Kureinrichtung ein Reisevertrag zustande. Sie zahlen den im Prospekt ausgewiesenen Eigenanteil für Übernachtung und Verpflegung am Kurort. Die Kosten des Gesundheitsprogramms werden von uns direkt mit unserem Leistungspartner abgerechnet. Begleitpersonen können gerne zu den normalen Unterkunftspreisen mit anreisen.

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann fordern Sie unter [service@bkk-achenbach.de](mailto:service@bkk-achenbach.de) oder (0800) 255 22 00 (kostenlos aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk) den aktuellen Well-Aktiv-Katalog 2010/2011 bei uns an, der Sie umfassend informiert.

## Hinweis

Die Well-Aktiv-Programme unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit zu erhalten. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind sie nicht vorgesehen.



Liebe Leserinnen und Leser,

nicht von ungefähr wurde der Gesundheitskompromiss der schwarz-gelben Koalition im Schatten der Fußball-WM geschlossen. Ständig steigende, international überdurchschnittliche Kosten für Arzneimittel, Arzt- und Krankenhausbehandlung hätten Anlass zu entschlossenen Einsparungen gegeben – z. B. nach dem Vorbild Schwedens: Dort leben die Menschen bei nur 2 Arztbesuchen pro Jahr (Deutschland: 18) und 3 Krankenhausbetten pro 1000 Einwohner

(Deutschland: 8) im Schnitt ein Jahr länger – und dies mit einem Viertel der Gesundheitsausgaben! Doch sieht die hiesige Reform nichts dergleichen vor. Zum einen wurden die Arzneimittelpreise auf dem Stand vom 01. August 2009 eingefroren und mit einem Pflichtrabatt von 16 % belegt – wobei Befreiungen sowie die Verrechnung von Preissenkungen mit Rabatten möglich sind. Der Löwenanteil des erwarteten Defizits von 11 Mrd. Euro in der gesetzlichen Krankenversicherung 2011 soll allerdings erneut durch höhere Beiträge gedeckt werden – vorgesehen sind 15,5 % (aktuell: 14,9 %) ab Januar 2011 – sowie Zusatzbeiträge einzelner Kassen. Auch wenn Sie mit uns auch weiterhin denkbar günstig versichert sind, hätten wir Ihnen und uns eine modernere Reform gewünscht.

Dennoch sind wir solide aufgestellt und konnten das Geschäftsjahr 2009 mit einem Überschuss abschließen, den wir als Rücklage für das Geschäftsjahr 2011 verwenden wollen. Unseren Geschäftsbericht 2009 können Sie ab Seite 4 einsehen. Wir nutzen auch bereits wirksame Einsparmöglichkeiten durch Rabattverträge über Nachahmerpräparate (Generika), die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen. Wer vier Tage Gesundheitsprogramm in einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands genießen möchte, kann sich außerdem über unser Well-Aktiv-Programm informieren. Sie erfahren, warum Diabetes „nicht normal“ ist, im Gegensatz zur Mittagspause, die in jeden Alltag gehört.

Dies und vieles Weitere lesen Sie in unserer aktuellen Valeo-Ausgabe. Eine interessante Lektüre und einen genussvollen Sommerausklang wünscht Ihnen das Team der BKK Achenbach Buschhütten.

*Edgar Moll*

Edgar Moll  
Vorstand



## Impressum

**Valeo – stark und gesund** erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. • **Herausgegeben** von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten. • **Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:** Tobias Weller, Tel. (02732) 767-145 • **Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:** Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal, [www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de) • **Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine • **Geschäftsleitung:** Gregor Wick • **Redaktion:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.-Päd. Christian Zehenter, BKK BV • **Grafik:** Martina Keller-Niklasch • **Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz • **Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com) • **Druck:** moderna • **Bildnachweis:** BKK Achenbach Buschhütten, BKK BV, MEV, Fotolia

## INHALT

|  |    |
|--|----|
| <b>MELDUNGEN</b>   |    |
| Well-Aktiv-Programm 2010/2011  | 2  |
| <b>VORWORT</b>   | 3  |
| <b>INTERN</b>  |    |
| Geschäftsbericht 2009  | 4  |
| <b>AKTUELL</b>   |    |
| Generika   | 6  |
| <b>KIND &amp; FAMILIE</b>  |    |
| Sichere Spielplätze  | 7  |
| <b>FIT IM JOB</b>  |    |
| Mittagspause: Mit täglicher Auszeit zu Kräften kommen                      | 8  |
| <b>GESUNDHEIT</b>  |    |
| Gripeschutzimpfung 2010  | 9  |
| Nicht normal: Diabetes Typ 2   | 10 |
| <b>FITNESS</b>   |    |
| Yoga – Körper und Seele im Einklang  | 12 |
| <b>KOLUMNE</b>   |    |
| Olympiade des Jammerns   | 13 |
| <b>GEWINNRÄTSEL</b>  | 14 |
| <b>WIR FÜR SIE</b>   |    |
| Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten | 15 |

## Voraussichtlich keine Zusatzbeiträge für 2011

Die Versicherten der BKK Achenbach Buschhütten werden voraussichtlich in 2011 keinen Zusatzbeitrag zahlen müssen. Notwendig dafür ist, dass der Gesetzgeber die geplanten Einsparmaßnahmen erzielen wird. Die Versicherten aller Krankenkassen müssen dennoch mehr für Ihre Gesundheit zahlen. Der allgemeine Beitragssatz aller Krankenkassen wird zum 01. Januar von 14,9 Prozent auf 15,5 Prozent steigen. Davon tragen die Versicherten 8,2 Prozent und die Arbeitgeber 7,3 Prozent.

# Geschäftsbericht 2009

In seiner Sitzung vom 23.06.2010 nahm der Verwaltungsrat der BKK Achenbach Buschhütten die Jahresrechnung 2009 ab. Es wurde ein Überschuss von **982.871,18 €** erwirtschaftet. Der Vorstand wurde vom Verwaltungsrat für das Geschäftsjahr 2009 entlastet.

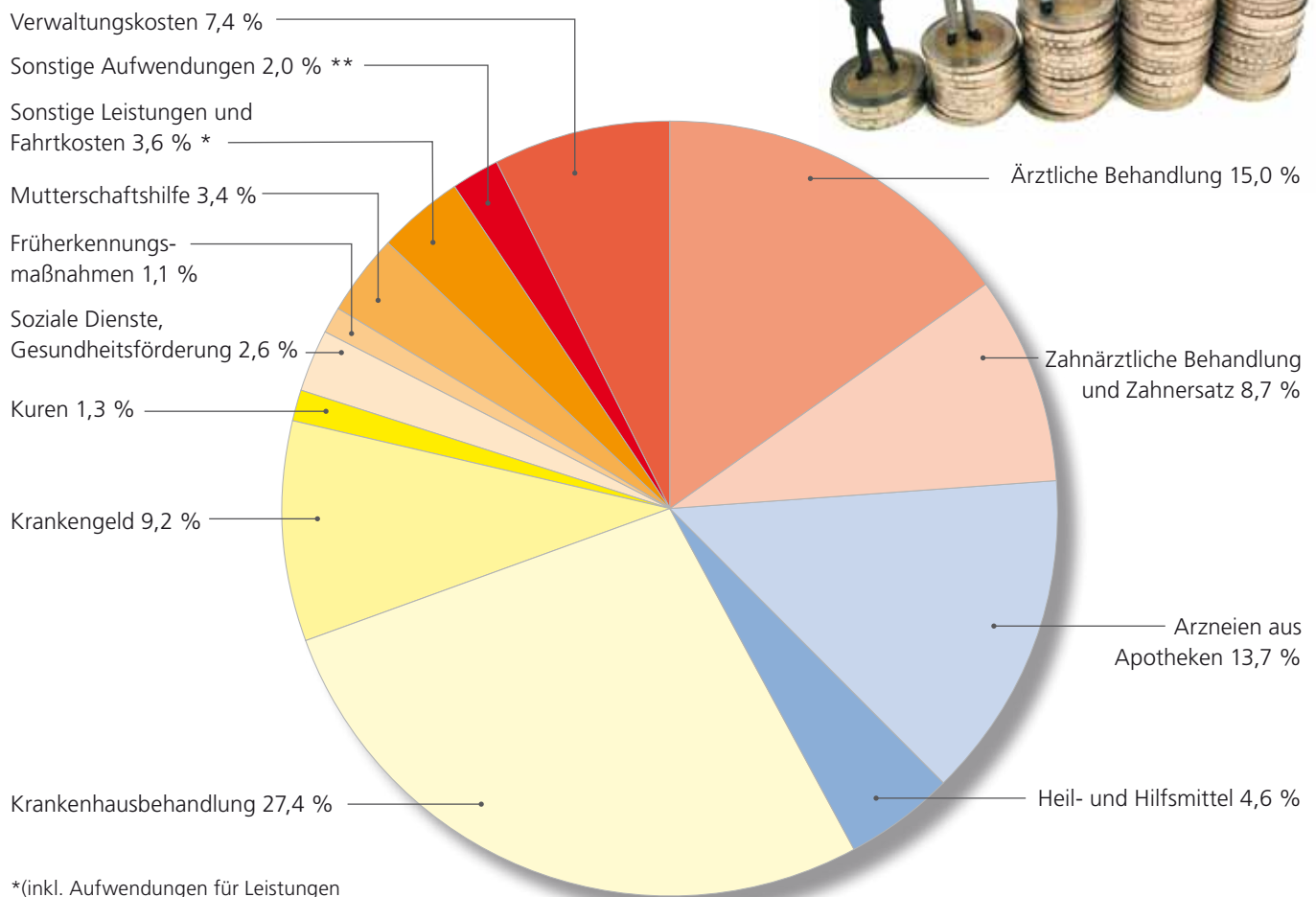
## Einige Zahlen und Daten im Überblick:

| Einnahmen 2009                      |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| Beiträge                            | 160.684,12 €           |
| <b>Sonstige Einnahmen</b>           |                        |
| Vermögenserträge                    | 74.386,15 €            |
| Erstattungen / Ersatzansprüche      | 449.139,86 €           |
| Gesundheitsfonds                    | 49.407.636,13 €        |
| Risikostrukturausgleich             | 1.034.779,93 €         |
| <b>Sonstige Einnahmen insgesamt</b> |                        |
|                                     | <b>50.965.942,07 €</b> |
| <b>Einnahmen insgesamt</b>          | <b>51.126.626,19 €</b> |

**NEU!**

| Ausgaben 2009   |                        |
|---|------------------------|
| Ärztliche Behandlung                                  | 7.532.887,01 €         |
| Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz               | 4.375.401,51 €         |
| Arzneien aus Apotheken                                | 6.873.586,20 €         |
| Heil- und Hilfsmittel                                 | 2.301.321,46 €         |
| Krankenhausbehandlung                                 | 13.725.332,10 €        |
| Krankengeld   | 4.604.973,56 €         |
| Aufwendungen für Leistungen im Ausland                | 74.991,70 €            |
| Kuren   | 659.451,19 €           |
| Soziale Dienste, Gesundheitsförderung                 | 1.317.264,03 €         |
| Früherkennungsmaßnahmen                               | 550.551,96 €           |
| Sonstige Hilfen                                       | 109.759,07 €           |
| Ergänzende Leistungen                                 | 410.937,65 €           |
| Mutterschaftshilfe                                    | 1.726.232,45 €         |
| Betriebs- und Haushaltshilfe, häusliche Krankenpflege | 230.877,31 €           |
| Sonstige Leistungen und Fahrtkosten                   | 963.598,34 €           |
| <b>Leistungsausgaben insgesamt</b>                    | <b>45.457.171,54 €</b> |
| Sonstige Aufwendungen                                 | 339.595,60 €           |
| Risikostrukturausgleich                               | 654.679,60 €           |
| <b>Sonstige Aufwendungen insgesamt</b>                | <b>994.275,20 €</b>    |
| <b>Verwaltungskosten</b>                              | <b>3.692.308,27 €</b>  |
| <b>Ausgaben insgesamt</b>                             | <b>50.143.755,01 €</b> |





\* (inkl. Aufwendungen für Leistungen im Ausland 0,2 %, Sonstige Hilfen 0,2 %, Ergänzende Leistungen 0,8 %, Betriebs- und Haushaltshilfe, häusliche Krankenpflege 0,5 %)

\*\* (Risikostrukturausgleich 1,3 %, Sonstige Aufwendungen 0,7 %)

## Zusammenfassung

Die Leistungsausgaben unserer BKK lagen im Jahr 2009 bei insgesamt 45,5 Mio. €. Zu den Schwerpunkten zählten 2009 erneut die ärztliche Behandlung, Krankenhausbehandlung und Arzneimittel, welche zusammen 56,1 % der Gesamtausgaben ausmachten. Während die Ausgaben für ärztliche Behandlung leicht und für Arzneimittel deutlich gesunken sind (4 bzw. 9 %), stiegen die Kosten für Krankenhausbehandlung insbesondere aufgrund der demografischen Veränderung und gesteigerter Sach- und Personalkosten in Krankenhäusern um ca. 17 % bzw. 2,0 Mio. €.

Wie bei allen gesetzlichen Krankenkassen flossen die Beiträge der Mitglie-

der 2009 erstmals nicht mehr der BKK Achenbach Buschhütten zu, sondern wurden direkt an den Gesundheitsfonds weitergeleitet, aus dem Grundbeträge und entsprechend des Gesundheitsstatus der Versicherten Pauschalen an die Kassen gezahlt werden. Trotz dieser eng bemessenen Beträge konnten wir das Geschäftsjahr 2009 mit einem Überschuss von fast einer Million Euro abschließen und sind daher gut für die kommenden Jahre gerüstet. Die Überschüsse kommen Ihnen als Versicherten zu 100 % als Mehrleistungen oder Konsolidierungsgrundlage unserer Leistungen zugute.



## Starker Abschluss!

Wir freuen uns, dass unsere bisherige Auszubildende Catharina Haß in diesem Jahr ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten mit der Gesamtnote „gut“ abschließen konnte und unser Team in Zukunft verstärken wird. Frau Haß wurde als Sachbearbeiterin im Bereich Pflegeversicherung, Hilfsmittel und häusliche Krankenpflege übernommen.



Einsparungen durch wirkstoffgleiche Arzneimittel

# Generika

**Die ständig steigenden Arzneimittelausgaben machen Einsparungen unabdingbar. Für Medikamente, deren Patentschutz nicht mehr gilt, nutzt die BKK Achenbach Buschhütten schon heute Möglichkeiten, eine günstigere Medikamentenversorgung durch Generika (Nachahmerpräparate) über Rabattverträge sicherzustellen.**

**A**ls Generika bezeichnet man Arzneimittel, die den gleichen Wirkstoff wie das Präparat des Erstanbieters (Originalpräparat) enthalten und nach Ablauf dessen Patentschutzes von anderen Herstellern unter anderem Namen auf den Markt gebracht werden. Sie unterliegen den gleichen Zulassungsanforderungen wie die Originalpräparate, d. h. der Hersteller muss auch hier deren Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität der zuständigen Zulassungsbehörde nachweisen. Ein Austausch ist aus medizinischer Sicht daher unproblematisch, sofern Sie keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen enthaltene Hilfsstoffe haben. Da diese vom Hersteller genau angegeben werden, kann Ihr Arzt dies überprüfen und im Bedarfsfall ausdrücklich das Originalpräparat verordnen.

In Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit sowie Wirkstoff, Darreichungsform und Packungsgröße unterscheiden sich Generika nicht von den Originalpräparaten! Sie sind aber, da die hohen Forschungs- und Entwicklungskosten entfallen und Konkurrenz besteht, erheblich preisgünstiger. Preisunterschiede gibt es aber auch zwischen Arzneimitteln identischer oder vergleichbarer Zusammensetzung, Qualität und Wirksamkeit der verschiedenen Generikahersteller.

Die BKK Achenbach Buschhütten hat Verträge mit Arzneimittelherstellern über günstigere Arzneimittelpreise geschlossen, die größtenteils das gesamte Sortiment der jeweiligen Pharmahersteller umfassen. Zudem haben wir nun zusammen mit anderen Krankenkassen

einzelne Wirkstoffe ausgeschrieben, bei denen exklusiv mit jeweils einem Hersteller ein Rabattvertrag geschlossen wurde. Bei dessen Auswahl spielten sowohl die Qualität als auch die Leistungs- und Lieferfähigkeit eine besondere Rolle. Auf diesem Wege werden die Einsparungen im Arzneimittelbereich bei gleichbleibend hoher Qualität weiter zunehmen, wovon alle unsere Versicherten profitieren.

## Die häufigsten Fragen und Antworten

### Was ändert sich in der Apotheke?

Lösen Sie ein Rezept ein, muss der Apotheker bei der Abgabe des Arzneimittels beachten, ob wir Rabattverträge über die für Sie verordneten Wirkstoffe geschlossen haben. Dann ist die Apotheke verpflichtet, nur Arzneimittel derjenigen pharmazeutischen Unternehmen abzugeben, mit denen ein solcher Rabattvertrag besteht. Einzige Ausnahme: Der Arzt hat einen Austausch aus therapeutischen Gründen auf dem Rezept ausdrücklich ausgeschlossen. Dafür muss er direkt auf dem Rezept das „Aut-Idem-Feld“ vor der Rezeptzeile ankreuzen.

### Um welche Arzneimittel handelt es sich?

Vorwiegend betreffen Rabattverträge häufig verschriebene Arzneimittel, z. B. gegen Herz-Kreislauf-Störungen, Bluthochdruck oder Diabetes. Es handelt sich dabei meist um Generika – Nachahmerprodukte, die auf dem Markt angeboten werden, sobald der Patentschutz eines Originalpräparats abgelaufen ist. In seltenen Fällen unterliegen

auch patentgeschützte Wirkstoffe Rabattverträgen.

### Wie werden die Apotheken informiert?

Die Apotheker erhalten die Informationen, mit welchen Herstellern die BKK Achenbach Buschhütten Rabattverträge abgeschlossen hat, automatisch mit dem Update ihrer Apothekensoftware. Sie können im Computer sehen, welche Präparate sie für die Versicherten der BKK Achenbach Buschhütten abgeben müssen.

### Was passiert, wenn das Arzneimittel nicht vorrätig ist?

Sollte ein Arzneimittel tatsächlich in der Apotheke nicht vorhanden sein, wird der Apotheker versuchen, es so schnell wie möglich – in der Regel noch zum gleichen Tag – zu besorgen. Ist das nicht möglich, erhält der Patient ein anderes, wirkstoffgleiches und rabattiertes oder das verordnete Mittel. Die Kosten dafür tragen wir. Denn die Qualität der medizinischen Versorgung steht an erster Stelle.

### Was bringt das Verschreiben von Generika?

Rabattverträge sind für uns ein zusätzliches Instrument, um die stetig steigenden Kosten für Arzneimittel in den Griff zu bekommen. Indem wir nur Verträge mit ausgewählten pharmazeutischen Unternehmen abschließen, erhalten wir die Arzneimittel des Vertragspartners wesentlich preiswerter. Durch Rabattvereinbarungen werden auch verstärkt Arzneimittel durch Apotheken abgegeben, für die Sie keine Zahlung zu leisten haben.

Risiken vermeiden

## Sichere Spielplätze

Vom Erlebnispark im Naherholungsgebiet bis zum Klettergerüst um die Ecke: Für Kinder und Eltern sind Spielplätze täglicher Lebensraum zum Spielen, Lernen, Erholen, Picknicken oder Kontakte Knüpfen. Doch stellen manche darunter eher Schrottplätze als Orte sorglosen Tobens dar.

Zwar gehen die meisten Spielplatzunfälle glimpflich aus, aber auch von schwereren Verletzungen ist immer wieder zu lesen. Witterungseinflüsse, Verschleiß oder auch Vandalismus hinterlassen Spuren an Spielgeräten, die schwerwiegende Folgen haben können: Knochenbrüche, Prellungen, Hautwunden, Verstauchungen und Gehirnerschütterungen gehören zu den typischen – häufig jedoch vermeidbaren – Verletzungen.

### Auf Sicherheitsmerkmale achten

Auf Spielanlagen sind überwiegend Geräte aus Holz anzutreffen. Das natürliche Material weist jedoch auch bei regelmäßiger Pflege mit der Zeit Risse auf, wird an der Oberfläche rau oder sogar brüchig. Im Übergangsbereich zwischen Boden und Luft kann Holz aufgrund erhöhter Feuchtigkeit morsch und damit instabil werden. Um sicherzugehen, dass „Ihr“ Spielplatz keine Mängel aufweist, sollten Sie auf folgende Sicherheitsmerkmale achten:

- Spielgeräte aus Holz oder Metall müssen fest im Boden verankert sein. Die Oberflächen der Steh- und Sitzflächen sollten keine Beschädigungen wie z. B. herausstehende Holzsplitter oder ausgebrochene Löcher aufweisen.
- Es dürfen keine Schrauben oder Bolzen hervorstehen.
- Um die Verletzungsgefahr der Kinder bei Stürzen zu verringern, sollten Betonsockel der Spielgeräte nicht bis an die Oberfläche des Geländebodens reichen. Der Boden unter Turnstangen oder Schaukeln sollte ausreichend mit Sand, Rindenmulch oder Schaummatten bedeckt und frei von Glasscherben und spitzen Gegenständen sein.
- Auch die Vegetation ist durchaus kritisch unter die Lupe zu nehmen, zumal es technisch kaum möglich ist, sämtliche giftigen Bäume und Sträucher dauerhaft fernzuhalten. Allerdings sind nur sehr wenige Pflanzen tödlich giftig. Vorsichtig sollten Sie bei giftigen bunten Beeren sein, die auch auf Kinder besonders „attraktiv“ wirken, darunter die Früchte von Eibe, Efeu, Stechpalme, Tollkirsche, Zwergmispel, Seidelbast, Pfaffenhütchen und Aaronstab – diese haben auf Spielplätzen nichts zu suchen. Entgegen der allgemeinen Meinung sind Vogelbeeren (Früchte der Eberesche) hingegen zwar schwer verdaulich, aber ungiftig.

### Nach Fehlern suchen

Eltern und Kinder haben einen gesetzlichen Anspruch auf sichere Spielplätze. Sicherheitsmängel und Verun-



reinigungen sollten Sie daher umgehend an die zuständige Kommunalverwaltung melden, welche die Mängel innerhalb angemessener Zeit beheben muss. Die häufige Praxis, Spielgeräte oder ganze Spielplätze als Konsequenz einfach zu schließen, sollte dabei nicht zur Diskussion stehen. Auch Ihre Kinder können übrigens mithelfen, nach Fehlern Ausschau zu halten.

### Regeln einhalten

Last but not least: Auch der gepflegteste Spielplatz kann nur sicher sein, wenn Kinder sich an Regeln halten. Daher sind auch die Eltern gefragt, ihre Kinder ebenso sanft wie bestimmt zu einem sorgsamem Umgang mit der Anlage, sich selbst (entsprechen Kletterhöhe und Geschwindigkeit den Fähigkeiten des Kindes?) und anderen anzuhalten, damit der Spielplatzbesuch zum Wohlfühlerlebnis wird.

### TIPP

Weitere Informationen im Internet:  
[www.sicherer-spielplatz.de](http://www.sicherer-spielplatz.de)



Mittags (richtig) Pause

# Mit täglicher Auszeit zu Kräften kommen

Im Laufschrift einen Imbiss verdrücken, vor dem Bildschirm gelegentlich von einem Snack abbeißen oder einfach durcharbeiten: So sieht die Mittagspause für viele Berufstätige aus. Denn standen zu früheren Zeiten zur Mittagszeit die meisten „Räder“ still, so wird heute voller Einsatz erwartet. Doch eine tägliche Auszeit steigert Arbeits- und Lebensqualität.

**S**tressbedingte Ausfälle zeigen, dass Aufopferung Betrieben und Berufstätigen eher schadet: Wer die volle Mittagspause als persönliche Auszeit nimmt, sammelt neue Kräfte und entwickelt mehr Energie, Konzentration



und Kreativität als Menschen, die ihre Pause am Arbeitsplatz verbringen oder bis auf wenige Minuten hastigen Essens verkürzen. Immerhin ist die Mittagspause noch nicht totgesagt: 35 Minuten lang nehmen sich Menschen in Deutschland im Durchschnitt mittags frei. Dabei empfinden sie diese Auszeit als sehr wichtig und dringend notwendig, um Kraft für den restlichen Tag zu schöpfen. Dies ergab eine Online-Umfrage unter 1.013 Vollzeitbeschäftigten im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Auch Arbeitspsychologen und Ernährungsberater haben den hohen Stellenwert einer Mittagspause erkannt und sind sich einig, dass kleine Auszeiten während der Arbeitszeit unverzichtbar sind, um frisch durch den Tag zu kommen. Dies sieht auch das Arbeitsrecht so: Beschäftigte haben nach höchstens sechs Stunden einen gesetzlichen Anspruch auf mindestens 30 Minuten Pause.

## Fit im Job durch ausreichendes Trinken

Darüber hinaus sei es wichtig, zur Tagesmitte Flüssigkeitsverluste – insbesondere durch Wasser oder Kräutertee – großzügig auszugleichen. Dass der Flüssigkeitshaushalt beträchtliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit hat, ist wissenschaftlich erwiesen. Carsten Mütze, Personal Trainer und Food Coach, erklärt: „Da das Gehirn eines der wasserreichsten Organe des Körpers

ist, muss es für eine volle Leistungsfähigkeit ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden.“

Das heißt, wer nicht ausreichend trinkt, kann sich am Nachmittag schlechter konzentrieren. Darum rät der Experte explizit dazu, besonders in der Mittagspause ausreichend zu trinken: „Optimalerweise enthält die Mittagspause ausreichend Flüssigkeit und gesunde, vor allem aber nicht zu schwere Kost.“ Immerhin fast zwei Drittel der Befragten beherzigen diesen Rat bereits und geben an, in der Mittagspause großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken zu legen, um am Nachmittag leistungsfähig zu sein.

Nicht wenige Berufstätige verzichten auf ihr Mittagessen – oder „fasten“ sogar bis zum Abendessen. Dies kann den Körper jedoch unnötig belasten, denn er muss tagsüber übermäßig Reserven mobilisieren, während abends, wenn nur noch wenig Bedarf besteht, die fehlenden Kalorien gierig wieder „aufgetankt“ und prompt als Fett gespeichert werden. Die vermeintliche Schlankheitsdiät kann so zum Dickmacher werden.







### Out of Office: Nicht am Schreibtisch „erholen“

Aber nicht nur, ob und wann man sich eine Pause gönnt, sondern auch wo man sich dabei aufhält und wie man sie verbringt, spielt eine Rolle. Carsten Mütze rät, Pausen außerhalb des eigenen Arbeitsumfelds zu verbringen: „Es ist wichtig, dass die Pause eine gewisse geistige und räumliche Distanz zur Arbeit mit sich bringt, damit man wirklich abschalten kann und anschließend erfrischt an den Arbeitsplatz zurückkehrt.“

Gerade wer im Job stark eingebunden und häufig gestresst ist, sollte auf eine tägliche Mittagspausen-Auszeit achten, in der er abschalten, in aller Ruhe essen und einige Schritte gehen kann – in weniger als 35 Minuten ist dies schlicht unmöglich. Aber auch die soziale Komponente der Pause sei sehr wichtig: „Wer an seinem Arbeitsplatz sitzen bleibt, bringt sich um die Chance auf Kontakte außerhalb des eigenen Büros. Gerade vor dem Computer wird häufig sehr konzentriert und für sich alleine gearbeitet. Gemeinsame Pausen können darum zu einer guten Arbeitsatmosphäre beitragen.“

### Genießen Sie Ihre Pause!

### Pause in der Pause – Tipps für die Freizeit vor oder nach dem Mittagessen



- Spazieren gehen: Wer sich in der Pause (z. B. nach dem Essen) an der frischen Luft bewegt, vermindert den „Nachmittags-Durchhängen“, fühlt sich fitter und gesünder. Fragen Sie Ihre Kollegen: Bestimmt findet sich jemand, der Sie gerne begleitet.
- Einkaufen: Nach einem kleineren Mittagsimbiss bleibt evtl. noch Zeit für „Shopping zwischendurch“ – eine gute Alternative zu ausgiebigen und fettreichen Mehrgängemenüs. Wenn Sie Freunde oder Bekannte in der Stadt haben, können Sie sich öfter mit ihnen verabreden und die Angebote im Einzelhandel gemeinsam begutachten – oder bereits mittags kleinere Einkäufe für den Abend erledigen.
- Mittagszeit kann auch Lesezeit sein. Einen guten Roman oder eine neue Zeitschrift können Sie auch gut in der Pause mit ins Café oder Restaurant nehmen, um abzuschalten.
- Gespräche: Treffen Sie sich wann immer möglich mittags mit anderen Menschen zu einem Plausch. So bekommen Sie gesunde Distanz zum Arbeitsalltag, lernen neue Leute kennen und können bestehende Beziehungen vertiefen.
- Mittagsschlaf: Wenn es die Zeit und das Umfeld erlauben, können Sie sich auch „im Schlaf“ regenerieren. Ein Mittagsschlaf über 15 bis 90 Minuten ist in vielen Ländern Brauch – und eine der gesündesten Maßnahmen für mehr Konzentration und weniger Stress.
- Sport: Wenn Sie mittags schon wissen, dass Sie abends noch lange im Büro sitzen, dann ist Sport in der Mittagspause keine schlechte Idee. Viele Varianten sind denkbar, darunter ein längerer Spaziergang, Laufen oder Ballsport.
- Die meisten Fitnessstudios sind tagsüber geöffnet und bieten oft auch ein Kombiangebot mit Sport und Mittagssnacks an.

## Gripeschutzimpfung: Kostenlos für alle Versicherten der BKK Achenbach Buschhütten

Kaum schickt der Herbst seine Vorläufer über das Land, naht bereits die nächste Grippezeit. „Grippe“ bezeichnet hierbei nicht die millionenfachen grippeartigen Infekte mit Husten und Schnupfen, die meist harmlos verlaufen, sondern die Influenza, die „echte“ Grippe, die mit heftigem Beginn, hohem Fieber und Schüttelfrost vor allem Personen mit eingeschränktem Immunsystem oder häufigen Kontakten gefährdet. Dazu zählen insbesondere Kinder, Ältere, Kranke, Schwangere und Mitarbeiter im Gesundheits-, Pflege- oder Kundenbereich. Aber auch an anderen Gruppen geht die Virusinfektion nicht spurlos vorüber und birgt ein Grundrisiko für Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Hirnhautentzündung. Die Übertragung geschieht denkbar leicht über Händeschütteln, Türklinken und Niesen. Daher geht die BKK Achenbach Buschhütten keine Kompromisse ein und erstattet für alle ihre Versicherten die Gripeschutzimpfung bei einem Arzt ihrer Wahl (Praxisgebühr entfällt), damit sie für die kommende Grippezeit gerüstet sind. Besonderheit: Eine Komponente der diesjährigen Impfung schützt auch vor Schweinegrippe.

**Tipp: Lassen Sie sich alle Impfungen vom Arzt in einen Impfausweis eintragen.**



Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts

# Nicht normal: Diabetes Typ 2

Mehr und mehr gehört Diabetes mellitus zum Bild der Gesellschaft. Fast scheint die „Zuckerkrankheit“ eine normale Alterserscheinung zu sein, die man mit Tabletten oder Insulinspritzen behebt. Doch dieser Eindruck täuscht: Diabetes verursacht in den meisten Fällen typische Spätschäden und verkürzt das Leben im Schnitt um acht Jahre – ein Trend mit Folgen, aber auch Auswegen.

Schon lange ist Diabetes mellitus eine Krankheit, die uns alle angeht: Mit einem Erkrankungsanteil von rund 7 % der deutschen Bevölkerung (über 60 Jahren: 12 %, davon 75 % Frauen) und einer jährlichen Zunahme von rund 3 % wird Diabetes das Rauchen als häufigste vermeidbare Todesursache in naher Zukunft ablösen – der Trend hält an.

Sonderfall: Beim selteneren Typ-1- oder jugendlichen Diabetes zerstört der Körper meist ab dem Jugendalter die eigenen insulinproduzierenden Zellen, was eine dauerhafte Insulinbehandlung erfordert. 90–95 % der Diabeteserkrankungen zählen jedoch zum Diabetes Typ 2, sind häufig ohne Insulin behandelbar und überwiegend durch die Lebensweise bedingt. Da zunehmend auch jüngere Menschen betroffen sind, wurde die frühere Bezeichnung „Altersdiabetes“ aufgegeben.

Beim Insulin handelt es sich um ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das beim Gesunden für die Speicherung und Verketzung von Fett und Glukose (Traubenzucker) sorgt, dem wichtigsten Zucker und Baustein der Stärke. Kurz: Es senkt den Zucker- und Fettspiegel im Blut.

## Körperfett macht Insulin unwirksam

Während man früher davon ausging, dass Diabetes vor allem auf einer erschöpften Insulinproduktion beruht, weiß man heute, dass eine andere Ursache im Vordergrund steht: Übergewicht. Denn durch überschüssiges Fettgewebe kann das Insulin immer schlechter an den Körperzellen andocken, sodass

seine Wirkung trotz ansteigender Menge nachlässt – man spricht von Insulinresistenz.

Der ansteigende Blutzuckerspiegel zwingt die Bauchspeicheldrüse, immer mehr Insulin zu produzieren. Bleibt diese Situation über Jahre – meist symptomfrei – bestehen, erschöpft sich ab einem bestimmten Zeitpunkt tatsächlich die Insulinproduktion. Der Blutzucker steigt weiter und schädigt zunächst unmerklich Blutgefäße, Nerven, Augen, Leber und Nieren. Nach weiteren symptomlosen Jahren bis Jahrzehnten treten schließlich irreversible Komplikationen auf. Wurden zuvor keine entsprechenden Untersuchungen (z. B. Gesundheits-Check ab 35 oder Urinstick-Messung) vorgenommen, wird die Krankheit häufig erst dann entdeckt.

## Frühwarnzeichen: Durst, Erkältung und Müdigkeit

Typische Frühsymptome sind:

- Durst (über 2 Liter Trinkmenge täglich) und Wasserlassen (auch nachts) verstärkt
- Hautstörungen wie Juckreiz (Aufkratzen), Flecken, Warzen, Aphthen im Mund (entzündete Stellen), trockene Augen und Schleimhäute
- Gewichtsabnahme trotz unveränderter Ernährung
- Geschwächtes Abwehrsystem: schlechte Wundheilung, Erkältungen, Gerstenkörner und andere Infektionen
- Tagesmüdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- evtl. Übelkeit, Schwindel, Krämpfe, Sehstörungen.



Orientierungsweise – allerdings nicht als Diagnostikersatz – kann man Zucker im Urin zwei Stunden nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (z. B. Nudeln) selbst mit Urinsticks aus der Apotheke testen. Zucker (Glukose) im Urin ist wichtigster Wegweiser und Namensgeber der Krankheit: Diabetes mellitus heißt zu Deutsch „süßer Durchfluss“. Doch auch Diabetiker haben keineswegs ständig erhöhte Zuckerwerte in Urin oder Blut, lediglich die Blutzuckersenkung nach den Mahlzeiten läuft verzögert ab.

## Risikofaktoren für Diabetes mellitus (Typ 2)

- Alter ab 60 Jahren
- Körpergewichts-Quotient BMI über 25, z. B. 70 kg : (1,72 m x 1,72) m = 23,7; Normalgewicht 20–25)
- Taillenumfang über 102 cm (Männer) bzw. über 88 cm (Frauen)
- 50 g Alkohol täglich (z. B. zwei Gläser Wein oder Bier) oder mehr
- Bluthochdruck (über 135/85)
- Bewegungsmangel
- Diabetes in der Familie
- mehrmals täglich fette oder süße (Zwischen-)Mahlzeiten oder Snacks (z. B. gebratene oder frittierte Speisen, Süßes, Fast Food)
- Neugeborengewicht ab 4 kg.

## Glukosetoleranztest bringt Klarheit

Liegen entsprechende Symptome oder Risikofaktoren vor, empfiehlt sich ein Diabetestest durch einen Arzt: Neben einer morgendlichen Blutabnahme (Nüchternzucker) liefert vor allem ein Zuckerbelastungstest (Glukosetoleranztest) die Diagnose: Nach einer ersten Blutabnahme morgens nüchtern trinkt der Patient eine Zuckerlösung, worauf nach ein und zwei Stunden der Blutzuckerspiegel erneut kontrolliert wird. Ein genaues „Blutzuckergedächtnis“ der letzten zwölf Wochen liefert der HbA<sub>1c</sub>-Wert – mit Zucker verbundener roter Blutfarbstoff.



## Aktiv werden gegen Diabetes

Ob zur Vorbeugung oder Behandlung – Bewegung zählt zu den wirksamen Maßnahmen gegen Diabetes. Bewegen Sie sich mindestens dreimal wöchentlich über 45 Min. intensiv. Darüber hinaus sollten jeden Tag mehr als 10.000 Schritte (Schrittzähler im Sportfachhandel) oder drei Stunden lockere Bewegung auf dem Programm stehen. Essen Sie mindestens zweimal täglich eine Portion frisches Gemüse (z. B. Salat, Gemüsegericht oder -beilage) und ernähren Sie sich vorwiegend vegetarisch und fettarm, mit hohem Ballaststoffanteil – z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Vollkornbrot und -pasta mit reichlich Gemüse.

Nicht medikamentöse Maßnahmen haben bei Diabetes Vorrang. Wenn sich aber überhöhte Blutzuckerwerte anders nicht regulieren lassen, sind Antidiabetika (insulinstimulierende Tabletten) angezeigt, bei weitgehend ausgefallener Insulinproduktion auch Insulininjektionen (auf die Ernährung abgestimmt) und medizinische Fußpflege (Gefahr von nicht heilenden Verletzungen bei Gefäßschäden).



Die gute Nachricht: Wenn Sie normalgewichtig sind oder werden, sich abwechslungsreich sowie immer mit großzügigen Anteilen frischen Gemüses ernähren und sich häufig bewegen, tragen Sie nur ein geringes Diabetesrisiko. Selbst zu Beginn der Erkrankung kön-

nen diese Maßnahmen noch eine Umkehr und ein Leben ohne Medikamente ermöglichen. Entscheidend ist neben der Vorbeugung ein frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern, um die Zeit als Verbündete zu gewinnen.

## Häufige Diabetesfolgen

| Organ/Struktur | Auswirkung   | Erhöhtes Risiko bei Diabetes mellitus |
|----------------|--|---------------------------------------|
| Nieren         | nachlassende Nierenfunktion mit Eiweißausscheidung bis hin zum Nierenversagen mit Dialyse                                  | 8-fach                                |
| Nervensystem   | Gefühlsstörungen und evtl. Verlust der Muskelkraft in den Beinen, häufig mit Fußverletzungen                               | 12-fach                               |
| Blutgefäße     | Bluthochdruck, Arterienverschluss mit möglicher Fuß- oder Beinamputation (über 20.000 pro Jahr), Herzinfarkt, Schlaganfall | 20-fach                               |
| Netzhaut       | Unscharf sehen, Gesichtsfeldeinschränkung, Erblindung  | 1.000-fach                            |

Geheimnis kraftvoller Bewegung

# Yoga – Körper und Seele im Einklang

Als östliche Entspannungstechnik entstammt das Yoga einer Jahrtausende alten Tradition aus einer der sechs klassischen Schulen der altindischen Philosophie. In Europa ist vor allem Hatha-Yoga bekannt.

**Y**oga kann man am besten umschreiben als ganzheitliche Methode für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Das Wort „Yoga“ bedeutet im Sanskrit „Joch“ und im übertragenen Sinn „Verbindung“. Die Technik hat zum Ziel, die eigenen Körperfunktionen wahrzunehmen und zu kontrollieren, um auf diese Art indirekt auch den Geist zu steuern. Dabei bleibt herauszustellen, dass Yoga rein gar nichts mit religiösen Ritualen zu tun hat.

## Beweglichkeit gegen Rückenschmerzen

Eines der wichtigsten Elemente im Yoga ist der Atem. Zu jeder Übung wird die Anweisung gegeben, bewusst auf das Atemgeräusch und den Weg des Atems durch den Körper zu achten. Die Yoga-Stellungen sind besonders hilfreich für Menschen mit Haltungs- und Rückenproblemen. Muskeln, Bänder und Gelenke werden mit der Zeit wieder beweglicher, der ganze Körper wird besser durchblutet, der Kreislauf stabilisiert sich. Wer jedoch unter akuten Schmerzen oder Verletzungen leidet (z. B. Bandscheibenschaden, Muskelzerrung), sollte zur Sicherheit ärztlichen Rat einholen.

Wie bei allen Entspannungstechniken kommt es auch beim Yoga nicht auf Leistung an. Jede/r soll Tempo und Grad der Anstrengung selbst bestimmen. Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.

## Regelmäßiges Yoga-Training ...

- verbessert Körperhaltung und Gleichgewichtssinn.
- fördert Kräftigung und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats.
- baut Muskeln auf, hält das Bindegewebe straff und die Gelenke elastisch.
- löst Verspannungen und Blockaden.
- kann zur Normalisierung von Puls, Blutdruck und Schlaf beitragen.
- hilft durch gezielte Atemübungen, Ruhe und Energie in Balance zu bringen.
- stärkt die Psyche und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.
- intensiviert die Körperwahrnehmung.

## Wichtige Begriffe kurz erklärt

### Hatha-Yoga

Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) angestrebt wird, evtl. ergänzt durch Meditation. Eine Schlussentspannung bietet Raum zum Regenerieren. Hatha-Yoga ist ideal für alle, die im Alltag und im Beruf überwiegend den Geist beschäftigen und sich besseren Kontakt zum eigenen Körper wünschen. Da die meisten Übungen langsam ausgeführt werden und niemals „im Schmerzbereich“ geübt wird, ist körperliche Fitness für den Einstieg



nicht nötig. Mit der Zeit kommt sie auf sanfte Art ganz von allein.

### Kundalini-Yoga

Dieser Stil ist mit anderen Yogaformen wie Hatha-Yoga verwandt, aber in vielen Übungen dynamischer, nach dem Motto: In Bewegung kommen, auch einmal schwitzen, am nächsten Tag die Muskeln spüren. Man übt z. B., so weit wie möglich in die Knie zu gehen und die Position zu halten oder in Rückenlage die ausgestreckten Beine zu heben und zu senken, ohne abzusetzen. Kundalini-Yoga hat seinen Namen von der Kundalini-Energie am unteren Ende der Wirbelsäule, die mit einer schlafenden Schlange verglichen wird. Beim Üben wird sie wach, entrollt sich und schiebt ihren Kopf langsam die Wirbelsäule hinauf, bis frische Energie durch den ganzen Körper strömt. Kundalini-Yoga ist seit Ende der 60er-Jahre im Westen bekannt. Dazu gehört auch das Sprechen und Singen von Mantras. Geeignet für alle, die Entspannung, Konzentration und Fitness miteinander verbinden möchten.

### Mantras

„Ooooooooooooo“ – schon mal gehört? Das ist sicher das wohl bekannteste der Mantras. Die Silben und Worte aus dem Sanskrit werden gesprochen oder gesungen und mehrmals wiederholt. Mantras sollen die Meditation unterstützen, Körper und Geist mit frischer Energie „aufladen“.

Warum Glückhchsein so wenig mit Glück zu tun hat

# Olympiade des Jammers

**Schulden, Preissteigerungen, Stress oder einfach das Wetter: keine Fehlentwicklung, die nicht täglich aus aller Munde spricht. Die Welt – ein Jammertal?**

Nicht einmal über die Art der Ungerechtigkeiten und Verfehlungen besteht Einigkeit: zu wenig oder zu viel Gesetze, Kommunikation, Globalisierung, Steuern, Sozialleistungen, Freiheit, Digitalisierung oder Mobilität? Einig sind sich aber fast alle in einem: dass es früher besser war und sie zu den besonders Betroffenen, den Melkkühen, Bauernopfern oder Prügelknaben der Entwicklung gehören – eine Grundhaltung vom Großunternehmer bis zum Hartz-IV-Empfänger, vom Rentner bis zum Studenten, vom Wissenschaftler bis zur Bürokräft. Folgerichtig ist jede Neuerung von einem Ruf der Empörung begleitet – von denen, die gefordert sind, und häufig sogar denjenigen, die davon profitieren. Ob Bundeswehrsoldat, Arzt, Richter, Manager, Polizist, Lehrer, Pflege- oder Verwaltungskräfte: Wer etwas auf sich hält, klagt, und dies häufig reflexartig, unabhängig von der Lösungsmöglichkeit, die sich gerade bietet oder angesprochen wird. Dabei fehlt es nicht an faktischen Gründen, sind doch im Vergleich zu vergangenen Jahrzehnten Anforderungen wesentlich gestiegen und unverrückbar geglaubte Ressourcen und Sicherheiten entfallen. Doch entspricht die Wirkung – nicht zuletzt angesichts eines privaten Vermögens von rund zehn Billionen Euro in Deutschland – der Ursache?

## Mit der Sicherheit steigt die Unsicherheit

Dies soll nicht heißen, dass es keine Ungerechtigkeiten und Fehlentwicklungen gibt – es sind jedoch die Falschen, die darüber klagen: Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem diejenigen zum Jammern neigen, denen es über-

durchschnittlich gut geht, da sie mehr zu verlieren haben. Daher nehmen Klagen und Zukunftsangst mit dem Wohlstand und dem gesellschaftlichen Status – aber auch mit dem Alter – deutlich zu. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung fühlen sich in Deutschland glücklich – ein Anteil, der sich nahezu unabhängig von der wirtschaftlichen Entwicklung seit rund 60 Jahren nicht verändert hat. Im Gegenteil: Für die Dankbarkeit vergangener Zeiten über eine Tasse Kaffee oder eine warme Mahlzeit sind heute gewaltige Anschaffungen notwendig. Und wer wenig besitzt, hat allen Grund zum Optimismus und Anlass zum Handeln, kann mit seinen Ideen vorwärts drängen und sich darin wiederfinden – mit allen Rückschlägen und Kompromissen.

Der Mensch scheint ein gewisses Maß an Widrigkeiten und Unsicherheit zu benötigen, zu deren Überwindung er dann seine Kreativität und Energie einsetzt und dabei Identität findet. So ist Unzufriedenheit – wenn sie vorübergehend ist – sogar etwas zutiefst Sinn- und Lebenspendendes. Daher verschwindet sie auch nicht, wenn ein Problem überwunden wurde. Im Gegenteil: Fehlen tatsächliche Bedrohungen, so werden sie durch Jammern konstruiert. Gerade Menschen, bei denen Bildungsabschluss, Einkommen, Gesundheit, soziale Kontakte, Absicherung und Lebensstandard überdurchschnittlich ausfallen, werden dadurch scheinbar zu einsamen Helden oder Gebeutelten. Allerdings zementieren sie damit ihre eigene Unzufriedenheit und versuchen nicht zuletzt, ihre Situation trickreich zu verbessern: Wer sehen muss,

wo er selbst bleibt, muss keine Rücksicht mehr auf die Gemeinschaft aufbringen und auch keine Verantwortung für sein Handeln oder gar andere Menschen übernehmen. Wenn man auch Vorteile aus dieser Haltung ziehen kann: Glücklicher macht sie nicht. Denn wer sich darüber klar wird, was ihm an seinen Aufgaben, Beziehungen und alltäglichen Erlebnissen Kraft und Sinn gibt und ab und an dafür dankbar ist, wird sich deutlich wohler und gelassener fühlen.

## Wo haben Sie in Ihrem Leben so richtig Glück gehabt?



Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

# Gewinnen Sie ein Philips HiFi-Microsystem MCM 305 im Wert von ca. 120 €.

Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Mitmachen lohnt sich! **Viel Glück!**



Das Gerät eignet sich für MP3, WMA-CD, CD und CD-RW, verfügt über einen hervorragenden Sound und direkte USB-Wiedergabe. Extras wie Holzdesign, Radio Data System, MP3 Link, Weckfunktion sowie die 2 x 30 W Musikleistung machen die MCM 305 zu einem Renner unter den Mini-Anlagen.

|                              |                   |                |                  |                               |                              |                                  |                              |               |                          |                      |    |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
|------------------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------|--------------------------|----------------------|----|----------------------|---------------------------|----|--|--|--|--|--|---------|
| proben                       | florieren         | Wasserfahrzeug | Balke            | inwendig                      | Nieder-schlag von Eiskörnern | Holzgefäß mit Metallreifen       | infolgedessen                | betagter Mann |                          |                      |    |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
|                              |                   |                |                  | Hauch                         |                              |                                  |                              |               |                          |                      |    |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| Zerfallserscheinung an Eisen |                   |                |                  | Bauhandwerker                 |                              | 9                                |                              |               |                          |                      |    |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| Überbringer                  |                   |                |                  | chem. Element (Nb)            | Musikdramen                  |                                  | ohne Entgelt Tätiger         |               | stehendes Gewässer (Mz.) | Honigbiene           |    | Zierpflanze          | Laubbaum m. auslad. Krone |    |  |  |  |  |  |         |
|                              |                   |                |                  |                               |                              |                                  | dal-matinische Insel         |               |                          | Backmittel           | 1  |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| verwaist                     |                   | Runde Bier     | Zusatzbestimmung | Initiator einer Hauserichtung |                              | ungebunden                       |                              | 7             | Frucht des Schwarzdorns  |                      |    | japan. Meile         |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| nordische Hirschart          |                   |                | Gästepetreuer    |                               |                              |                                  | Striche                      |               | weibliches Grautier      |                      | 11 |                      |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| bleibend                     |                   |                |                  |                               | 5                            | bestimmter italienischer Artikel |                              |               | Mulde                    |                      |    | kurzer Haken (Boxen) | Abk.: Schiebedach         |    |  |  |  |  |  |         |
| einerlei                     |                   | 6              |                  | geteilter Meinung             |                              |                                  |                              |               | Abk.: Halbjahr           |                      |    |                      | Zeichen für Tellur        | 4  |  |  |  |  |  |         |
| 8                            |                   |                |                  | Festspiellort in Tirol        | Wendekommando b. Segeln      | tiefer gelegene Gebiete          |                              |               |                          |                      |    |                      |                           |    |  |  |  |  |  | Halogen |
| Teil des Autos, Reifen       | Abk.: hoc tempore | Impfstoffe     |                  |                               |                              |                                  | Vorn. d. Bond-Autors Fleming | 2             |                          | Initialen v. Barlach | 12 |                      | franz.: wo                |    |  |  |  |  |  |         |
| Auditorium                   |                   |                |                  |                               |                              | Meeres-säugetier, Dugong         |                              |               |                          |                      |    | ital.: Gold          |                           |    |  |  |  |  |  |         |
| Handteil                     |                   |                |                  |                               |                              | Titulierung                      |                              |               |                          |                      |    | plus                 |                           | 10 |  |  |  |  |  |         |

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

Senden Sie bis **15.11.2010** (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: **FKM Verlag GmbH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe** oder per E-Mail an: [gewinnspiel@fkm-verlag.com](mailto:gewinnspiel@fkm-verlag.com)

Mitarbeiter/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 2/2010: LAUFSPORT: Den Suunto Vektor Outdoor-Armbandcomputer hat gewonnen: Stefan Wallmeroth aus Siegen. Je einen BKK Fußball haben gewonnen: Ingrid Weber aus Kreuztal, Antonella Groß aus Dülmen und Christian Rieger aus Drolshagen.



# 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–Ka  | André Martin     | (02732) 767-143 |
| Krankengeld, Verletztengeld Kb–Na | Regina Fuchs     | (02732) 767-121 |
| Krankengeld, Verletztengeld Nb–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<br>Stellvertretung des Vorstands     | Eva-Maria Müller                                    | (02732) 767-140                                       |
| Leistungen, Sonderfälle, Mutter-<br>schaftshilfe, BKK MedPlus (DMP) | Anja Becker   | (02732) 767-154                                       |
| Allgemeine Leistungen A–Hil   | Jessica Flender                                     | (02732) 767-147                                       |
| Allgemeine Leistungen Him–P   | Andrea Haase  | (02732) 767-155                                       |
| Allgemeine Leistungen Q–Z   | Marco Blazejczak                                    | (02732) 767-142                                       |
| Pflegeversicherung, häusliche<br>Krankenpflege, Hilfsmittel         | Christiane Halbe<br>Catharina Haß<br>Svenja Schulte | (02732) 767-158<br>(02732) 767-158<br>(02732) 767-148 |
| Krankenhaus-Fallmanagement  | Monika Stoschus                                     | (02732) 767-146                                       |

## Versicherung und Beiträge

|   |   |   |
|---|---|---|
| Teamleiterin Beiträge/Meldungen                           | Gerhild Heinz                                       | (02732) 767-130                                       |
| Freiwillige Krankenversicherung<br>Rentner/Studenten A–Kt | Silke Adams   | (02732) 767-132                                       |
| Freiwillige Krankenversicherung<br>Rentner/Studenten Ku–Z | Marc Joseph   | (02732) 767-131                                       |
| Betriebsservice   | Ulrike Haßler<br>Mirko Lücke<br>Matthias Schällicke | (02732) 767-133<br>(02732) 767-134<br>(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–La                                 | Katharina Joswiak                                   | (02732) 767-156                                       |
| Familienversicherung Lb–Z                                 | Gabriele Deutschmanek                               | (02732) 767-144                                       |

## Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen

|                 |              |                 |
|-----------------|--------------|-----------------|
| Ansprechpartner | Peter Docter | (02732) 767-110 |
|-----------------|--------------|-----------------|

**Anschrift:** BKK Achenbach Buschhütten • Siegener Straße 152 • 57223 Kreuztal

**Freecall:** (0800) 255 22 00

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

**Internet:** [www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de)

# Jetzt zur BKK Achenbach Buschhütten wechseln!

- BKK Aktivwoche
- Well-Aktiv-Programm
- Reiseimpfungen
- HPV-Impfung bis 26 Jahren
- klassische Homöopathie
- kein Zusatzbeitrag



**BKK Achenbach  
Buschhütten**

Wir sind für Sie da – stark und nah!

www.bkk-achenbach.de · Tel. (0800) 255 2200

## Mitglieder werben Mitglieder

Sichern Sie sich 20 € Prämie  
für ein neues Mitglied.



### Meine Adresse:

Vor-/Zuname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. und E-Mail \_\_\_\_\_ Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

**Ja,** ich möchte Mitglied der BKK Achenbach Buschhütten werden.

ab dem \_\_\_\_\_  zum frühestmöglichen Zeitpunkt  
Ich bin  Arbeitnehmer  Rentner (freiwillig versichert)  Student  
 selbstständig  Rentner (pflichtversichert)  andere \_\_\_\_\_

### Ich wurde geworben von:

Vor-/Zuname \_\_\_\_\_ Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ BKK-Versicherungs-Nr. \_\_\_\_\_

Bankverbindung \_\_\_\_\_ 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