

Für Sie und Ihre Familie

# VALEO

stark und gesund

E 74027 • 9. Jahrgang • 3/2014

Wohlfühlen:  
Haustiere als Therapeuten

Aktuell:  
Extra Impfprogramm der  
BKK Achenbach Buschhütten

# Inhalt

## Aktuell

Impressum .....2  
 Vorwort .....3  
 Wir gratulieren .....3

## Extra Impfprogramm der BKK Achenbach Buschhütten ....4

## Prävention

Schlafen Sie sich gesund! ....6

## Wohlfühlen

Haustiere als Therapeuten ....8

## Gesundheit

Herz-fit .....10

## Beruf

Bewegung im Büro .....11

## Deine Seiten

Wehr dich gegen  
 Cybermobbing .....12

Gewinnrätsel .....14

## Wir für Sie

Ihre Ansprechpartner/innen  
 für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten .....15

## Extra Impfprogramm 4



## Schlafen Sie sich gesund!

## 6

## Haustiere als Therapeuten

## 8



## 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  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion/Texte:** Dr. Andreas Berger,  
 Dipl.-Soz.-Päd. Christian Zehenter,  
 BKK BV, [www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de),  
[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)  
**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:** Druckerei Schaffrath  
**Bildnachweis:** Titel: © Kitty/Fotolia, BKK Achenbach Buschhütten, BKK BV,  
**Hinweis:** Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

## Liebe Leserinnen und Leser,



wieder naht die nächste Grippesaison. Sie gefährdet vor allem Menschen mit eingeschränktem Immunsystem wie chronisch Kranke, Schwangere und Ältere. So verursacht die echte Grippe (Influenza) jedes Jahr 8.000–10.000 Todesfälle und 10.000–20.000 Krankenhauseinweisungen. Lassen Sie sich daher jetzt impfen: Die BKK Achenbach Buschhütten erstattet über die gesetzliche Leistung hinaus nicht nur für gefährdete Gruppen, sondern für alle ihre Versicherten die jährliche Gripeschutzimpfung bei einem Arzt ihrer Wahl (Seite 4–5).

Schlafen Sie sich gesund! Unter diesem Titel haben wir für Sie die wichtigsten Tipps gegen Schlafstörungen zusammengefasst. Denn jede/r Vierte leidet unter Problemen beim Ein- oder Durchschlafen. Viele Betroffene wissen gar nicht mehr, wie der Alltag sich ausgeschlafen, motiviert und voller Energie anfühlt. In den meisten Fällen stehen wirksame Maßnahmen bereit, um dies zu verbessern (Seite 6–7).

Haben Sie schon einmal an ein Haustier gedacht oder leben bereits mit ihm zusammen? Dann liegen Sie goldrichtig. Denn Heimtierhalter leben nachweislich gesünder, ausgeglichener und entwickeln seltener Depressionen. Doch nicht jedes Tier eignet sich für jeden Halter. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 8–9.

Besonders Jugendliche sind von Cybermobbing – übergriffigen Attacken aus dem Internet – betroffen. Daher berichten wir auf unseren Jugendseiten (12–13) über die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Angriffen aus dem Netz. Lesen Sie außerdem, wie Sie Ihr Herz ein Leben lang fit halten.

Mit diesen und weiteren Themen wünschen wir, das Team Ihrer BKK Achenbach Buschhütten, Ihnen einen gesunden Herbst.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'E. Müller'.

Eva-Maria Müller  
Vorstand

## Wir gratulieren

Herzlich begrüßen wir Sarah-Lena Panthel in unserem Team. Sie hat ihre Ausbildung bei der BKK Achenbach Buschhütten mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen, wurde übernommen und ist jetzt in der Pflegeversicherung tätig.

V.l.n.r.: Katrin Borner (Personalrätin),  
Jürgen Bender (Ausbilder),  
Sarah-Lena Panthel,  
Eva-Maria Müller (Vorstand).



Gegen Masern geimpft?

# Deutschland sucht den Impfpass!

Mach den Impf-Check!  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

BZgA  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Allen nach 1970 Geborenen wird ein Masern-Impfschutz empfohlen.  
Ist dein Impfschutz komplett?  
Lass beim nächsten Arzttermin deinen Impfpass checken.

## Extra Impfprogramm

Ist Ihr Impfschutz aktuell? Denn nur mit entsprechenden Auffrischungsimpfungen schützen Sie sich vor ernsthaften Infektionskrankheiten wie Tetanus oder Keuchhusten. Die BKK Achenbach Buschhütten übernimmt außerdem eine Reihe von Zusatzimpfungen, darunter auch die Gripeschutzimpfung für alle.

### Kein Kompromiss: Gripeschutz für alle

Schon wieder naht die nächste Grippezeit. „Grippe“ bezeichnet hierbei nicht die millionenfachen, meist harmlosen grippalen Infekte mit Husten und Schnupfen, sondern die echte Grippe, ausgelöst durch Influenzaviren. Mit heftigem Beginn, hohem Fieber und Schüttelfrost gefährdet sie vor allem Menschen mit eingeschränktem Immunsystem oder häufigen Kontakten, u. a. durch mögliche Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Hirnhautentzündung. Dazu zählen insbesondere Kinder, Menschen ab 60 Jahren oder in Gemeinschaftseinrichtungen, chronisch Kranke, Schwangere und Mitarbeiter im Gesundheits-, Pflege- oder Kundenbereich. So verursachen Grippezeiten jedes Jahr 8.000–10.000 Todesfälle und 10.000–20.000 Krankenhauseinweisungen. Die Übertragung geschieht v. a. durch Husten, Niesen, Küssen, Händeschütteln und Berühren infizierter Flächen und erreicht um den Jahreswechsel und zur Karnevalszeit ihren Höhepunkt. Zwischen Ansteckung und Krankheitsausbruch liegen in der Regel 1–2 Tage, in denen Infizierte bereits ansteckend sind und dies bis etwa vier Tage nach den ersten Symptomen bleiben.

Die BKK Achenbach Buschhütten erstattet über die gesetzliche Leistung hinaus für alle ihre Versicherten die Gripeschutzimpfung bei einem Arzt ihrer Wahl. Sie wird einmal jährlich – optimalerweise zwischen Ende September und Ende November durchgeführt, wirkt bereits nach 14 Tagen und bietet einen ausreichenden Schutz für den Winter.

### Rundumschutz: Weitere Zusatzimpfungen und HPV-Impfung bis 26 Jahre!

Auch weitere Zusatzimpfungen – gegen Hepatitis A und B (auch Kombiimpfung), FSME, Meningokokken sowie Tollwut – übernimmt die BKK Achenbach Buschhütten in voller Höhe und geht damit auch hier deutlich über die gesetzliche Leistung hinaus. Überdies bezahlen wir für Mädchen und Frauen von 12–26 Jahren (gesetzlich: 12–17 Jahre) die

**E**in Blick ins „gelbe Heft“ genügt, um gemeinsam mit Ihrem Hausarzt Ihren aktuellen Impfstatus zu prüfen und bei Bedarf aufzufrischen. Dies schützt Sie nicht nur selbst vor Infektionen, sondern auch Mitmenschen, die Sie im Erkrankungsfall anstecken würden. Denn immer wieder kommt es auch in Deutschland zu ernsthaften, manchmal auch tödlichen Komplikationen z. B. durch Masern, Tetanus, FSME, Pneumokokken oder Meningokokken – Erreger, gegen die Impfungen wirksam immunisieren. Kinder erhalten in den ersten Lebensjahren mehr Impfungen als ein Erwachsener, der bereits eine Grundimmunisierung besitzt und im Regelfall nur noch Auffrischungsimpfungen (Eintrag im Impfausweis) benötigt.

**Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) über alle empfohlenen Impfungen in Deutschland.**

### Reiseimpfungen kostenlos für unsere Versicherten

Wir übernehmen nicht nur alle gesetzlichen Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden: **Als Versicherte/r der BKK Achenbach Buschhütten sind für Sie auch alle notwendigen Reiseimpfungen kostenlos!** Diese umfassen Hepatitis A und B (auch Kombinationsimpfstoff), FSME, Meningokokken, Tollwut, Typhus und Hepatitis A (Kombination), Typhus, Cholera, Gelbfieber (durch autorisierte Gelbfieberimpfstellen) und Malariaphylaxe (Tabletten).

# der BKK Achenbach Buschhütten

## Tipps gegen Ansteckung mit Erkältungs- und Grippeviren

- Hände waschen mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife bzw. Handreinigungsmitteln, auch zwischen den Fingern. Nach Händeschütteln oder Kontakt mit häufig berührten Flächen Hände nicht zum Gesicht führen.
- Husten und niesen in den Ellenbogen statt in die Hand und dabei Abstand zu anderen halten.
- Krankheiten zu Hause auskurieren: Gehen Sie mit Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl nicht arbeiten, damit sie sich schnell erholen und andere nicht anstecken.
- Andere schützen: Achten Sie, wenn Sie erkrankt sind, besonders auf Hygiene und verzichten Sie auf Umarmen, Küssen usw.
- Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten mit ganz geöffneten Fenstern. Dies verringert die Zahl der Viren in der Luft.
- Bewegen Sie sich ausgiebig, möglichst an der frischen Luft – dies stärkt das Immunsystem. Mehrmals täglich kalte Güsse auf Arme oder Beine verstärken diesen Effekt.

Kosten der HPV-Impfung gegen **Humane Papilloma Viren**. Diese sind als einer der Auslöser von Gebärmutterhalskrebs bekannt. Ihr Arzt kann im Bereich Westfalen-Lippe den erforderlichen Impfstoff auf Kassenrezept verordnen und direkt mit uns abrechnen. Versicherten außerhalb von Westfalen-Lippe werden die Kosten erstattet.

**Für Impfungen außerhalb der gesetzlichen Leistung treten Sie im Regelfall in Vorleistung und erhalten danach den Betrag auf dem Erstattungsweg zurück. Es gelten die Vertragssätze der jeweiligen Region. Für die Abgabe des Impfstoffs fallen die gesetzlichen Zuzahlungen an.**

## Beispiel Masern: Schon geimpft?

Zu den harmlosen oder gar notwendigen Kinderkrankheiten zählen Masern sicher nicht: Weltweit sterben pro Jahr etwa 140.000 Kinder und Erwachsene daran, manche davon auch in Deutschland. Die kostenlose Impfung schützt wirksam davor.

Die Masern schienen – wie in den USA und anderen Ländern – bereits vor der Ausrottung zu stehen. Doch nehmen die Infektionsfälle in Deutschland laut dem Robert Koch-Institut (RKI) seit zehn Jahren wieder zu: Wurden 2004 bundesweit noch 123 Masernfälle gemeldet, so stieg die Zahl 2008 auf 914 und 2013 auf 1.721.

## Komplikationen von Lungenentzündung bis Pseudokrupp

Das Masernvirus wird per Tröpfcheninfektion übertragen und gilt als einer der ansteckendsten Erreger. Während der Inkubationszeit von zehn Tagen sind Infizierte noch beschwerdefrei, aber bereits ansteckend (ab dem 5. Tag). Danach kommt es zu Fieber, Husten, Schnupfen und Bindehautentzündung. Tage später folgt der typische grobfleckige Ausschlag, der sich, beginnend hinter den Ohren, über den ganzen Körper ausbreitet und dann nach fünf bis sechs Tagen verschwindet. Meist heilen Masern folgenlos ab, doch in manchen Fällen kommt es zu gefährlichen Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Gehirnentzündung. Da es kein Medikament gegen Masernviren gibt, hilft nur eine rechtzeitige Impfung.

## Kleine Spritze mit lebenslangem Schutz

Die Masernimpfung wird meist kombiniert mit einem Impfstoff gegen Mumps (Infektion kann bei Männern zur Unfruchtbarkeit führen) und Röteln (fruchtschädigende Wirkung bei Schwangeren), eventuell auch Windpocken. Man spricht von MMR- oder MMRV-Impfung. Geimpft werden Kinder jeweils mit 11–14 Monaten sowie mit 15–23 Monaten. Falls bereits vorher regelmäßig eine Gemeinschaftseinrichtung besucht werden soll oder das Kind Kontakt zu einem evtl. Maserninfizierten hatte, kann bzw. sollte bereits ab 9 Monaten geimpft werden (s. a. Faltblatt MMR-Impfung unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) → Infomaterialien).

## Die meisten über 30 Jahren ohne Masernschutz

Wie Untersuchungen zeigten, verfügen unter den 18- bis 29-Jährigen nur etwa 80 %, bei den über 30-Jährigen weniger als 50 % über einen Impfschutz gegen Masern. Daher empfiehlt das RKI die MMR-Impfung auch für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen mit unklarem oder unvollständigem Impfstatus.

## Unser Tipp:

Prüfen Sie gemeinsam mit einem Arzt Ihren Impfpass und lassen Sie sich bei Bedarf oder Unklarheit umgehend nachimpfen. Denn Experten machen vor allem Impflücken bei Erwachsenen für die jüngsten Masernhäufungen – auch bei Kindern – verantwortlich.

**Die MMR-Impfung ist für alle Versicherten der BKK Achenbach Buschhütten kostenlos.**



## Schlafen Sie sich gesund!

Foto: © Rolfhus, istockphoto

Jede/r Vierte leidet regelmäßig, jede/r Zehnte täglich unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen – und fühlt sich morgens wie gerädert. Wer jedoch einige Tipps beachtet, kann den Schlaf in vielen Fällen wieder als entspannend und erholsam erleben.

**D**ie meisten Lebewesen kennen keinen Schlaf, doch für den Menschen ist das „schlafende Lebensdrittel“ unverzichtbar. Denn in dieser Zeit werden unter anderem Erinnerungen gespeichert, Erlebnisse verarbeitet, Zellen repariert und Erreger bekämpft. Jeder kennt die Heilwirkung des Schlafs bei Grippe, Schmerzen oder Stress. Sechs bis acht Stunden benötigen die meisten Menschen pro Tag. Zu wenig oder gestörter Schlaf führt auf Dauer zu einem erhöhten Risiko für Stresszustände, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina pectoris, Bluthochdruck und Schlaganfall.

### **Schlafstörungen: Meist ist Stress beteiligt!**

Von Einschlafstörungen spricht man, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht, von Durchschlafstörungen bei nächtlichen Wachphasen über einer halben Stunde. In den meisten Fällen ist seelischer Stress die Hauptursache. Aber auch

Alkohol, späte Mahlzeiten, Atembehinderungen, Medikamente oder ein ungeeigneter Schlafplatz können beteiligt sein, ebenso wie ein unregelmäßiger Tagesrhythmus, z. B. bei Schicht- und Vielarbeitern sowie häufig Reisenden.

### **Maßnahmen für besseren Schlaf**

In den meisten Fällen findet sich die Lösung für Schlafstörungen in deren Ursache: der Lebensweise. Schlafen Sie auf dem Rücken oder besser: auf der Seite, da in Bauchlage Kopf und Becken unnatürlich nach hinten gedrückt werden.

Essen Sie leicht, besonders abends, denn schwere Mahlzeiten liegen nachts im Magen. Auch Koffein (Kaffee, Cola, Schwarztee) nach 18 Uhr hält Sie nachts ungewollt wach. Dies gilt auch für Nikotin und Alkohol: Letzterer sorgt zwar zunächst für bleiernem Schlaf, aber auch frühmorgendliches Erwachen und stört die gesunde Schlafstruktur aus Leicht-, Tief- und REM-Schlaf.

## Schlafapnoe – hundert Atemaussetzer pro Nacht

Unter Schlafapnoe versteht man Atempausen während des Schlafs, die mindestens zehn Sekunden lang und mindestens zehnmal pro Stunde auftreten. Im ungünstigen Fall kommt es stündlich zu mehr als 20 Atemstillständen bis zu zwei Minuten. Häufig bemerkt erst der Lebenspartner das Schnarchen oder ventilartige Zuklappen des Rachens.

**Ursache:** Durch Faktoren wie Alkoholgenuss, Übergewicht oder Veranlagung können Gaumensegel oder Zunge erschlaffen. Auch Hindernisse wie vergrößerte Mandeln, eine unsymmetrische Nasensecheidewand, chronischer Schnupfen oder Polypen, können den Rachen blockieren. Beim (Beinahe-)Erwachen – häufig mit Angst, Atemnot und Herzklopfen – setzt die Atmung wieder ein, meist mit einem Schnarchton und tiefem Luftholen. Folgen sind tagsüber Kopfschmerzen, Schwindel, Dauer Müdigkeit, Sekundenschlaf oder Leistungsdefizite,

später auch Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

**Bei Verdacht** wird zunächst für eine Nacht ein Screening-Gerät getragen, das den nächtlichen Blutsauerstoffgehalt misst, evtl. gefolgt von einem Blutbild und einer Untersuchung im Schlaflabor. Bestätigt sich die Störung, stehen auf der Maßnahmenliste:

- Gewichtsregulierung durch ausgiebige tägliche Bewegung und vollwertige Ernährung
- Schlafen in Seitlage – hierdurch fallen Gaumensegel und Zunge nicht so leicht nach hinten.
- evtl. Aufbissschiene durch den Zahnarzt
- bei Fortbestehen der Symptome: Atemmaske (Einstellung im Schlaflabor), die während des Schlafes durch leicht erhöhten Druck die oberen Atemwege offen hält, evtl. chirurgische Entfernung von Atemhindernissen.

Der Schlafplatz sollte kühl, ruhig, luftig und dunkel sein. Staub- und Pollenansammlungen, Wäscheberge und körperfeuchte Betten machen das Schlafzimmer zu einem Allergieherd. Lüften Sie daher täglich das Bett und waschen Sie Bettwäsche, Matratzenauflagen (zur Belüftung), aber auch Decken, Kissen und Matratzenbezüge mindestens alle vier Wochen. Wählen Sie auch Matratze (nicht zu hart, z. B. Kaltschaum) und Kopfkissen (z. B. viskoelastisches Nackenstützkissen) so aus, dass Sie auch über Stunden bequem und wohligh darauf liegen.

### Nachts wach? Nicht ärgern!

Schlaf stellt sich unwillkürlich in einer Phase des Loslassens ein. Wenn Sie nicht ein- oder durchschlafen können, ärgern Sie sich daher nicht und sehen Sie nicht auf die Uhr (evtl. Uhren entfernen). Entspannen Sie sich und atmen Sie bewusst. Stellen Sie sich einen schönen Ort ohne Sorgen vor, an dem Sie sich ganz fallen lassen können. Wenn sich kein Schlaf mehr einstellt, greifen Sie besser nach einem Buch oder stehen Sie früh auf, statt sich frustriert im Bett zu wälzen. Bereiten Sie sich bei Bedarf eine warme Tasse Milch, einen Baldriantee oder vor dem Schlafengehen ein warmes Bad (bis 25 Minuten), was für angenehme Schläfrigkeit sorgt. Dies gilt auch für Lavendelduft und Baldrianextrakt. Generell verbessert sich der Schlaf durch frühes Aufstehen (vor 7 Uhr) und Zubettgehen (vor 23 Uhr) sowie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, auch am Wochenende. Auch ein schnarchender oder aktiver Partner im gleichen Zimmer

stört den Schlaf erheblich, sodass es immer wieder entlastend sein kann, getrennt zu schlafen. Schlafmittel wirken zwar verlockend, eignen sich aber nur über wenige Tage, um wieder in einen festen Schlafrhythmus zu gelangen. Ab einer Einnahme von zwei Wochen verursachen sie selbst Schlafstörungen und machen abhängig.

### Weniger Stress, besserer Schlaf

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung mildern die Spannungen des Tages ab, ebenso wie feste Abendrituale, z. B. ein geselliges Kartenspiel oder ein gutes Buch. Schalten Sie Computer, Handy und Fernseher rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus und schließen Sie Berufliches ab, damit Sie auch seelisch „abschalten“ können. Auch Sport in den späten Abendstunden stört den gesunden Schlaf. Setzen Sie sich bei Bedarf bei Nachbarn und Kommune freundlich, aber bestimmt für eine ungestörte Nachtruhe (22–6 Uhr) ein.

Entlasten Sie sich auch tagsüber: Machen Sie bei der Arbeit ausreichend Pausen und schaffen Sie sich jeden Tag und jede Woche ausreichende freie Zeiten zum Regenerieren. Gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich möglichst oft intensiv, ob mit Ausdauersport, Wanderungen oder Radtouren. Klären oder beenden Sie Dauerkonflikte und überhöhte Erwartungen z. B. durch Chef, Auftraggeber, Kollegen, Partner, Familie oder Nachbarn, damit Sie unbeschwert und gelöst in Ihren Schlaf starten.



Einfach besser drauf:

## Haustiere als Therapeuten

Heimtiere steigern Lebensqualität, soziale Kontakte, Aktivität und gute Laune. Immer stärker wird man auch auf die gesundheitlichen Vorteile aufmerksam, die viele Therapien weit übertreffen: Wer regelmäßig Kontakt zu Tieren hat, ist geistig und körperlicher fitter und fühlt sich einfach besser. Doch die Anschaffung will überlegt sein.

**E**twa in jedem dritten Haushalt leben in Deutschland Heimtiere, darunter 5,4 Mio. Hunde, 8,2 Mio. Katzen, 3,4 Mio. Vögel und 5,6 Mio. Kleintiere. Kein Wunder, denn was zwischen Menschen häufig mangelt, fordern Tiere übermäßig ein: Körperkontakt, Fürsorge und Zuneigung, und dies ohne Vorurteile. Sie sind ehrlich, eigensinnig, verspielt und treu. Wer Kontakt mit Tieren hat, wird immer gebraucht, gewinnt Gefährten, geht auf Tuchfühlung, bewegt sich und wird aufmerksamer: das beste Mittel gegen Stress, Ängste und depressive Stimmung. Aktivität, Sozialkompetenz und Selbstvertrauen nehmen zu.

### **Bewegung für Leib und Seele: Tierhalter leben länger**

So bescheinigen Studien Hundehaltern weniger Herz-Kreislauf-

Erkrankungen sowie mehr Belastbarkeit, Lebensjahre und Lebensqualität. Denn bereits die täglichen Spaziergänge bei jedem Wetter trainieren Kreislauf, Bewegungsapparat und Immunsystem. Auch andere Tierarten verbessern die Gesundheit: Beim Körperkontakt schüttet der Organismus Glückshormone wie Endorphine und Oxytocin aus. Daher vertreiben Tiere nachweislich Einsamkeit und schlechte Laune: Menschen mit täglichem Tierkontakt zeigen in Untersuchungen einen geringeren Medikamentenverbrauch und weniger Arztbesuche, im Fall von Alzheimer-Demenz auch weniger Aggressivität und Depressionen. Durch regelmäßigen Tierkontakt wird das Immunsystem zusätzlich trainiert.

Neben der eigenen Haltung bietet sich z. B. eine vorüber-

gehende Tierbetreuung an, die Onlinebörsen, Tierheime oder Kleinanzeigen vermitteln. Tiertherapien stellen trotz hervorragender Ergebnisse in Deutschland hingegen bislang die Ausnahme dar: In den meisten Krankenhäusern und Wohnheimen sind Tiere im Gegenteil verboten, weil Hygieneprobleme und Mehraufwand befürchtet werden. Allerdings sind diese Bedenken bei Auswahl der richtigen Tierart und Kontaktform unbegründet. Patienten bzw. Bewohner werden im Kontakt mit Tieren hingegen aktiver, motivierter, selbstständiger und überwinden schneller gesundheitliche Störungen. So nehmen einzelne Einrichtungen z. B. für ältere Menschen bereits an Tierbesuchsprogrammen teil, organisieren Besuche in Tierbegegnungshäusern oder nehmen eine „Stationskatze“ auf.



## Hund – Räuber und ältestes Haustier

Der Haushund begleitet den Menschen seit rund 12.000 Jahren, ist damit das älteste gezüchtete Haustier und wird ca. 12 (kleinere: 15) Jahre alt. Als Jäger und Rudeltier braucht er eine Erziehung in der Hundeschule, klare Regeln und jede Menge Aufgaben und Bewegung. Dann wird er zum treuen Begleiter und kann sogar Berufe erlernen, z. B. als Blinden-, Rettungs-, Wach- oder Polizeihund. Regelmäßige tierärztliche Kontrollen und Impfungen sind erforderlich.

## Katze – Kammerjäger und Heimtierlieblich

Vor etwa 6.000 Jahren wurden Hauskatzen als „Kammerjäger“ Hausgefährten des Menschen. Sie sind reinlich, verschmust, genießerisch, freiheitsliebend, eigenwillig, werden etwa 14 Jahre alt und jagen begeistert kleinen beweglichen Zielen nach. Ihr „Miau“ haben sie eigens für den Menschen entwickelt. Eine Katzentür sollte ständigen Freigang ermöglichen. Nur wenige Rassen eignen sich als reine Wohnungskatzen – dann mindestens zu zweit. Katzen brauchen klare Hausregeln und regelmäßige Tierarztbesuche einschließlich Impfungen und Sterilisation (Weibchen und Männchen). Sie gelangen fast überall hin, bringen erbeutete Kleintiere ins Haus, wetzen gerne ihre Krallen und hinterlassen feine Haare. Wer sich jedoch auf sie einstellt, hat einen Schmusefreund fürs Leben.

## Kleinsäuger – putzige Entdecker

Meerschweinchen, Kaninchen, Maus & Co. sollte man mit Ausnahme weniger Einzelgänger wie Hamster in der Gruppe (mindestens zwei) halten. Wer ihnen ausreichend Schutzräume, gesunde Nahrung und Auslauf gewährt, wird sie als unternehmungslustige Tiere erleben, die sich gut in der Wohnung halten lassen. Sie werden mehrere Jahre alt und

nagen, graben, knabbern, klettern und verkriechen sich für ihr Leben gern, was Vorkehrungen im Wohnraum erfordert. Die Tiere sind zwar keine Schmusetiere, lassen sich aber auf dem Arm streicheln.

## Vogelfrei: geflügelte Gefährten

Ziervögel (bis 15, große Arten 25–100 Jahre) sollten in der Gruppe gehalten werden und singen, kreischen, knabbern und fliegen ausgiebig. Je größer der Vogel, desto mehr Zuwendung, Freiraum und Lärmtoleranz benötigt er. Kanarienvögel und Wellensittiche lassen sich in fast jeder Wohnung mit wenig Aufwand halten. Wer akzeptiert, dass die meisten Vögel nicht handzahn werden, Kot und Flaumfedern verbreiten und kein geöffnetes Fenster erlauben, wird sie als lebenswerte, nimmermüde Sänger und Schwatzmäuler lieben lernen.

## Einsteigertipps: Haustier und dann?

Wer ein Haustier liebevoll und artgerecht pflegt, wird viel Freude an ihm haben. Die meisten Tiere lieben Spielplätze mit Sitz- und Klettermöglichkeiten sowie geeignetem Spielzeug. Ob knabbern, rennen, spielen, graben, jagen, klettern oder fliegen: Lassen Sie das Tier seine natürlichen Verhaltensweisen entwickeln. Geben Sie ihm frische, abwechslungsreiche Nahrung. Kontrollieren Sie regelmäßig Gewicht, Augen, Fell oder Gefieder auf Parasiten und Hautstörungen. Bei Übergewicht sind wie bei Menschen eine kalorienärmere Ernährung und mehr

Bewegung angebracht. Geben Sie Ihrem Tier so viele Aufgaben wie möglich, sprechen Sie oft mit ihm und gewinnen Sie schrittweise sein Vertrauen. Ermöglichen Sie ihm regelmäßige Ruhezeiten. Achten Sie auf Sauberkeit und halten Sie das Schlafzimmer tierfrei.

Tauschen Sie sich mit anderen Tierhaltern aus und informieren Sie sich immer wieder über Neuigkeiten.

Zur Sicherheit sollten weder giftige Pflanzen noch Chemikalien wie Arznei- oder Putzmittel für das Tier erreichbar sein, ebenso keine Plastikbeutel, Folien oder andere Gegenstände, an denen es sich verletzen kann. Viele für Menschen verträgliche Lebensmittel wie Schokolade, Alkohol, Fertigmahlzeiten oder Limonade sind für Tiere gefährlich. Gibt es enge Nischen, Gefäße, Schächte oder Netze, die zur Falle werden können? Fenster sollten bei Abwesenheit immer geschlossen sein: Viele Tiere können Ställe und Türen öffnen. Kabelknabbern ist für Tier und Bewohner gefährlich, daher bei Knabbergefahr die Kabel komplett unter Kabelkanäle legen.

Damit entpuppt sich Tierhaltung als eine kleine Lebensaufgabe, doch genau dies ist das Beste daran, denn Einsamkeit, Langeweile und Tatenlosigkeit gehören damit der Vergangenheit an.



## Weitere Informationen

[www.haustier-infos.eu](http://www.haustier-infos.eu),  
[www.haustiere.de](http://www.haustiere.de)

## Checkliste für die Anschaffung eines Haustieres

- Zeit-, Kosten- und Pflegeaufwand
- Lebensraum, Reinigung
- Charakter (eigenwillig, aggressiv, kontaktsuchend?), Erziehung
- natürliches Verhalten, Tagesrhythmus, Auslauf
- Pflege während Krankheit und Abwesenheit
- Einzel- oder Gruppenhaltung
- Bellen, Schreien, aggressives Verhalten etc.
- tierärztliche Versorgung (z. B. Impfung, Sterilisation, Entwurmung)
- Wohnraum, z. B. Katzentür, Kratz- oder Fraßschäden
- Größe und Gewicht in ausgewachsenem Zustand, Lebenserwartung
- Infektionen und allergische Reaktionen durch das Tier
- Quelle (zertifizierter Züchter, Tierheim)



# Herz-fit

Normalgewicht, Nichtraucher, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung senken das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vom zweistelligen Prozent- in den Promillebereich und verlängern das Leben im Schnitt um 14 Jahre.

**K**leinere „Gesundheits-Ausrutscher“ verzeiht unser Körper klaglos und macht sie mit unermüdlichen Reparaturarbeiten nahezu ungeschehen. Doch wenn hundertfach eine erneute Überdosis Nikotin, Fett oder Alkohol auf seine atmenden Gewebe trifft oder ihm durch fehlende Bewegung die Möglichkeit verwehrt wird, schädliche Stoffe abzubauen, wird sein Gleichgewicht gefährdet. Blutfette, Cholesterin, Zucker, Stresshormone, Kohlendioxid, Milchsäure und entzündungsauslösende Stoffe steigen an, der Sauerstoff- und Energieumsatz nimmt ab.

## Symptome erst ab 70 Prozent Gefäßverengung

Das Problem entsteht auf leisen Sohlen: Während wir mangels Leidensdruck den Sport oder Abschied vom übermäßigen Nikotin-, Alkohol-, Fett-, Zucker-, Salz- oder Fleischgenuss immer wieder auf die nächste Woche verschieben, werden Organe, Gewebe und Gefäßinnenwände über die Jahre von Fettablagerungen umgeben. Dabei steigen Stresspegel, Puls, Blutdruck und Entzündungsbereitschaft – schmerzfrei, aber stetig. Erst ab einer bedrohlichen Gefäßverengung von 70 Prozent machen sich Symptome bemerkbar.

## Lernen aus Erfahrung – nicht bei Herzinfarkt und Schlaganfall

Da der Mensch sein Risikobewusstsein aus Erfahrung („Trial and Error“) schöpft, orientiert er sich vor allem an kurzfristiger Bedrohung und fürchtet sich vor Gewalttaten, Katastrophen oder Unfällen wesentlich mehr als vor Übergewicht und Gefäßverschluss, obwohl Letztere über hundert Mal häufiger und ebenso traumatisch eintreten: Eine Gefäßverengung durch Übergewicht, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung

mündet früher oder später in einen Herzinfarkt (280.000 pro Jahr, 60.000 davon tödlich) oder Schlaganfall (200.000 pro Jahr, 65.000 davon tödlich). Gut zwei Drittel der Betroffenen bekommen danach noch eine zweite Chance. Anders als zuvor, nehmen sie meist engagiert an Reha-Maßnahmen, (Koronar-)Sportangeboten, Ernährungs- und Entspannungsprogrammen teil. Hätten diese Präventionsmaßnahmen vor statt nach dem Infarkt stattgefunden, wäre es gar nicht so weit gekommen.

## Jede regelmäßige, lockere Bewegung wirkt heilsam

Ob Radfahren, Nordic Walking, Langlauf, Crosstrainer oder ausgedehnte Wanderungen: Jede regelmäßige Form moderaten Ausdauersports – optimalerweise alle zwei Tage eine Stunde – senkt Blutdruck, Körpergewicht, Fette, Zucker, Stresshormone und Entzündungsstoffe. Oder Sie laufen den Problemen einfach davon – wie James Fixx, der sich nach einem Herzinfarkt Mitte der 70er-Jahre vom übergewichtigen Schreibtischhüter zum drahtigen Sportler und Begründer der weltweiten Läuferbewegung wandelte. Verbunden mit gemüsereicher, überwiegend vegetarischer Ernährung werden Sie rasch eine Veränderung, nicht zuletzt deutlich mehr Wohlbefinden spüren: Mit jedem Kilogramm weniger sinkt außerdem der Blutdruck im Schnitt um drei Teilstriche (wichtig: er sollte nachts und bei Entspannung deutlich absinken). Geben Sie die Richtung an – Wohlfühlen garantiert.

## Obergrenzen wichtiger Herz-Kreislauf-Parameter

- Blutdruck: 135/85 mm Hg
- Cholesterin: 200 mg/dl (HDL/LDL: 3)
- Triglyzeride: 100 mg/dl
- Blutzucker (nüchtern): 100 mg/dl
- Taillenumfang: 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer)
- BMI (kg : Körpergröße<sup>2</sup>): 25
- WHtR (Körpergröße : Taillenumfang): 0,6

# Bewegung im Büro

Rund die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland, fast 20 Millionen Menschen, arbeitet im Büro, wo sie etwa 80 % ihrer Arbeitszeit im Sitzen verbringt. Eine Kraftprobe für Rücken und Gelenke.

**W**eil der Körper weder für die sitzende Position geschaffen ist, noch sie lange halten kann, wird aus der natürlichen leichten Krümmung der Wirbelsäule schnell ein ausgeprägtes, eineinhalbfaches „S“, mit Hohlkreuz, Rundrücken und starker Nackenkrümmung. Hebelkräfte können dabei einseitig auf Bandscheiben pressen und an Rückenmuskeln zerrren, während die übrige Rumpfmuskulatur unterfordert bleibt. Auch stundenlanges Mausklicken, Tippen und Bildschirmbetrachten führt zu einer erhöhten Spannung und Verdickung einzelner Muskeln.

## Fehlbelastung reizt Nerven und Gelenke

Nicht nur überlastete Muskeln, sondern auch die hierdurch gedehnten oder komprimierten Nerven verursachen Schmerzen, ebenso wie Rückenmarksnerven, die durch abgenutzte Bandscheiben unter Druck geraten. Auch Gelenke – einschließlich der Zwischenwirbelgelenke – reagieren gereizt: Werden sie immer wieder entlang unnatürlicher Achsen belastet, überdehnt, ausgehebelt, oder wie beim Mausklicken mehrere Tausend Mal pro Stunde gleichförmig bewegt, entwickeln sich Schmerzen und häufig Entzündungen an Sehnenansätzen Gelenk- und Knochenhäuten. Daher gehören für die meisten Bürokräfte Rückenschmerzen, steifer Hals sowie Schmerzen in Schulter, Ellenbogen, Hand- und Zeigefingergelenk von Zeit zu Zeit zum Alltag. Kopfschmerzen, Konzentrations- und Leistungsstörungen sowie Arbeitsausfälle sind die Folge.

Dagegen hilft nur eines: Bringen Sie Bewegung in Ihren Job. Damit lockern und stärken Sie nicht nur Ihren Bewegungsapparat, sondern verbrennen auch Kalorien, regen Ihren Kreislauf an und verbessern Ihre Konzentration und Arbeitsergebnisse, und zwar ganz nebenbei: Legen Sie mindestens 1.000 m Ihres Wegs zur Arbeit zu Fuß zurück. Lassen Sie einfach das Auto vorzeitig stehen oder steigen Sie zwei Stationen früher aus Bahn oder Bus. Oder Sie fahren einfach mit dem Fahrrad. Legen Sie auch sonst möglichst viele Fußstrecken ein: Nehmen Sie Treppen statt Aufzüge, bieten Sie sich für „Botengänge“ an, besuchen Sie Kollegen, statt ihnen zu schreiben. Stehen Sie zum Telefonieren auf – dabei

gehen oder mit den Füßen wippen. Gehen Sie wenn möglich alle 1,5 Stunden eine Runde an der frischen Luft und nehmen Sie sich mindestens 45 Minuten Mittagspause fern Ihres Arbeitsplatzes, in denen Sie sich neben einer vollwertigen Mahlzeit auch die Füße vertreten. Tragen Sie bei der Arbeit sportliche Schuhe: Viele Walking- und sogar Laufschuhe sind mittlerweile bürotauglich.

## Zappeln, lümmeln, ergonomisch sitzen

Zum Bewegen müssen Sie nicht immer aufstehen: Recken und strecken Sie sich bei jeder Gelegenheit, wippen Sie mit den Füßen, kreisen Sie mit dem Kopf und rollen Sie die Schultern. Ziehen Sie einen Arm abwechselnd über den Kopf und vor der Brust zur anderen Seite. Richten Sie den Oberkörper immer wieder hoch auf und strecken Sie die Beine wann immer möglich aus. Ändern Sie regelmäßig Ihre Sitzposition. Um Maus- und Tastaturhand zu lockern, können Sie die Hände immer wieder nach innen und außen dehnen, z. B. bei nach vorn gestrecktem Arm die Fingerspitzen nach unten und oben in Richtung Körper ziehen.

Schreibtisch, Bildschirm, Tastatur, Maus und vor allem der Bürostuhl (mit Armlehnen und „Lordsenstütze“ im Lendenwirbelbereich) sollten Ihrem Bedarf und Ihrer Körpergröße entsprechen – hier lohnt sich die Investition in eine mittlere bis hochwertige Ausstattung. Drei Krankheitstage pro Jahr kosten mehr als jeder ergonomische Bürostuhl.

Wer viele Stunden täglich sitzt, braucht einen Ausgleich in der Freizeit: Bewegen Sie sich mindestens drei Mal pro Woche intensiv mit jeweils 45 Minuten Sport (z. B. Laufen, Crosstrainer, Fitnessstraining, Rad- oder Ballsport) oder zwei Stunden zügiger Bewegung (z. B. wandern, lockeres Radfahren). Dies sorgt nicht nur für einen gekräftigten und schmerzfreien Körper, sondern auch für einen freien Kopf, Entspannung und gute Laune.



## Soziale Netzwerke

# Wehr dich gegen Cybermobbing

Immer wieder werden junge Menschen Opfer von Attacken aus sozialen Netzwerken, insbesondere wenn sie Privates von sich offenbaren oder Spötteleien außer Kontrolle geraten. Dies reicht von übergriffigen Nachrichten bis hin zum „Shitstorm“. Täter sind nicht selten Leute aus dem Bekannten- oder Freundeskreis. Doch wer einige Tipps beachtet, kann sich wirksam schützen.

**A**lles fängt ganz harmlos an: Man erweitert seinen Freundeskreis in sozialen Netzwerken, tauscht sich mit Bildern oder Nachrichten über Erlebnisse aus und ist einfach Teil der großen Community. Doch manchmal ändert sich alles: Auf einmal ist man grundlos Bloßstellungen, Spott und falschen Behauptungen ausgesetzt. Manchmal ist es ein Einzelner, der private Informationen oder Bilder genüsslich an Freunde und Mitschüler schickt – oder damit droht –, manchmal bricht auch unkontrolliert eine Lawine von Spott oder Beleidigungen los, an der sich Dutzende beteiligen. Immer wieder wechseln Schüler sogar deshalb ihre Schule. Doch wer sich wehrt und rechtzeitig Eltern und Lehrer einschaltet, kann Grenzen ziehen. Denn Cybermobbing ist keineswegs ein dummer Streich, sondern eine Straftat.

### Jede/r Vierte schon einmal im Netz gemobbt

Über 75 % der 12- bis 18-Jährigen sind täglich im Netz aktiv, Tendenz steigend. Infolgedessen breitet sich auch Cybermobbing aus. So wurde jeder vierte 12- bis 19-Jährige schon einmal Opfer davon, 15 % mussten schon einmal erleben, dass peinliche Bilder oder Videos von ihnen im Internet verbreitet wurden.

### Hemmschwellen geringer, Täter oft anonym

Die hohe Anzahl virtueller Kommunikationsräume wie Internet-Chatrooms, Online-Foren, Blogs, Videoplattformen, Soziale Netzwerke oder Twitter bietet eine große Zahl potenzieller Tatorte, welche die Täter/innen schnell und unerkannt erreichen, ohne selbst mit dem Opfer in Kontakt zu treten. Hinzu



kommt, dass der Aufwand und die Hemmschwelle, andere zu schädigen, im Netz viel geringer sind als in einer Face-to-Face-Situation z. B. auf dem Schulhof.

### Beleidigungen für Hunderttausende sichtbar

Ganz oben auf der Liste der Attacken stehen Psychoterror, Beleidigungen, Hänseleien, Beschimpfungen, Lächerlichmachen oder üble Nachrede bzw. das Verbreiten von Gerüchten, Ausgrenzungen, intimen oder peinlichen Fotos und Videos, Bedrohungen oder sogar Erpressungsversuche. Alles ist wie an einem schwarzen Brett für Hunderttausende User einsehbar. Diese wiederum können die veröffentlichten Texte, Fotos oder Videos verfolgen, kommentieren, unterstützen oder weiterverbreiten und somit weiteren Personen zugänglich machen – und das, obwohl die meisten die Betroffenen nicht einmal kennen. Umfang und Auswirkungen der Veröffentlichungen zum Nachteil des Opfers sind somit weder zu steuern noch überschaubar.

### Das Netz vergisst nichts

Besonders unangenehm für die Betroffenen: Es können auch die besten Freunde oder sogar Eltern, Lehrer oder (spätere) Arbeitgeber mitbekommen, dass sich Hassgruppen gegenüber ihnen gebildet haben oder gefakte Fotos im Netz kursieren.



Manchmal wissen die Opfer nicht einmal, wer dahintersteckt – es könnte auch ein/e angeblich gute/r Freund/in oder der/die Tischnachbar/-in in der Klasse mitmachen. Daher schwindet durch Cybermobbing auch häufig das Vertrauen in Freundschaften. Besonders schlimm: Das Opfer hat keine Chance zu entkommen und kann noch Jahre später mit diesen Erlebnissen und Veröffentlichungen konfrontiert werden. Denn was einmal im Netz steht, kann nur schwer wieder endgültig gelöscht werden. Es kann kopiert, gespeichert, verbreitet und zu jedem erdenklichen Zeitpunkt, auch Wochen oder Monate nach einem Vorfall, wieder hochgeladen werden.

### Attacken strafbar: Wehren statt runterschlucken

Zu den Folgen zählen bei den Opfern schulischer Leistungsabfall, Schulangst oder sogar Schulverweigerung, Stresssymptome, Wut, Enttäuschung, Angstzustände, Schlaf- und Lernstörungen, Depressionen, Selbstverletzungen oder körperliche Erkrankungen. In manchen Fällen – über die immer wieder auch in den Medien berichtet wird – ist es sogar schon zu Selbstmord(versuchen) gekommen.

**Deshalb:** Setze dich gegen Cybermobbing zur Wehr. Die Täter/innen müssen zur Verantwortung gezogen werden. Denn es handelt sich nicht um lustige Hänseleien, sondern häufig um Kriminalität: Nur du hast ein Recht an deinen Bildern und Informationen und darfst bestimmen, was damit geschieht. Beleidigungen, Drohungen, Ehrverletzung und Verleumdungen sind auch im Netz verboten und strafbar. So kann die scheinbar harmlose Verbreitung von Informationen, Fotos oder Videos auch für den/die Täter/in sehr unangenehm werden. Aussagen wie „Das war doch nicht ernst gemeint, sondern nur Spaß“ verdeutlichen, dass den Täter(inne)n häufig das notwendige Unrechtsbewusstsein und die erforderliche Sensibilität für ihr eigenes Handeln fehlen.



## Schutz in sozialen Netzwerken

In sozialen Netzwerken sollten keine wichtigen persönlichen Daten von dir für jedermann zugänglich sein. Veröffentliche in Profilen insbesondere niemals deine vollständige Adresse oder Handynummer.

Bilder von dir sollten sich auf wenige neutrale Fotos beschränken, private Videos gehören nicht ins Netz. Überlege auch sorgfältig und gemeinsam mit deinen Eltern, ob und wo du deinen richtigen Namen ins Netz stellst. In der Regel empfehlen sich in allen Netzwerken Nicknames.

Beachte beim Anlegen deines Profils die Sicherheitseinstellungen für den privaten Bereich. Schalte diesen Privatbereich nicht für jedermann frei. Prüfe stattdessen jede Freundschaftsanfrage. Grundsätzlich solltest du nur Personen, die du auch aus dem realen Leben gut kennst, diesen Bereich zugänglich machen. Diese Vorsichtsmaßnahmen schützen z. B. auch vor Phishing-Attacken oder Schadsoftware.

### Was tun gegen Cybermobbing?

- Bewege dich im Netz grundsätzlich vorsichtig und gib möglichst wenige und nur neutrale Informationen von dir preis. Mache keine Daten öffentlich, die auf Deine Person und Deine Adresse schließen lassen.

- Nutze für heikle Daten, Bilder oder Nachrichten nicht das Internet, da sie durch Kopieren, Weiterleiten oder einen falschen Klick unkontrolliert verbreitet werden.
- Beleidigende, sexistische oder bedrohliche Nachrichten darfst du auf keinen Fall tolerieren. Antworte nicht direkt auf solche Übergriffe, sondern beziehe Eltern, Lehrer oder Freunde mit ein.
- Wende dich in schwerwiegenden Fällen zusammen mit einer Vertrauensperson sofort an die Polizei und erstatte Anzeige. Häufig können auch zunächst unbekannte Täter über die IP-Adresse ihres Computers identifiziert werden.
- Bewahre Beweismaterial auf: Speichere die verbreiteten Bilder oder beleidigende Nachrichten.
- Bilder und Videos, die ohne Erlaubnis des darin Gezeigten veröffentlicht werden, sollten immer gelöscht werden. Die Löschung kann über den Netzwerk-Betreiber erfolgen. Auch sogenannte Fake-Profilen (die andere im Namen des Betroffenen erstellt haben) lassen sich so ebenfalls aus dem Netzwerk entfernen. Je nach Netzwerkbetreiber sind die Voraussetzungen für das Löschen von Daten, Bildern oder ganzen Profilen unterschiedlich.

Weitere Informationen unter [www.bündnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.bündnis-gegen-cybermobbing.de) oder [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de).

Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten und Abonnenten

Gewinnen Sie einen **tolino shine** eReader von Thalia im Wert von ca. **100 €** oder je einen **BKK Fußball**

Mitmachen lohnt sich! **Viel Glück!**



Mit dem tolineno eReader sind Sie vollkommen frei und unabhängig. Sie können alle gängigen eBook-Formate (EPUB, PDF, TXT), mit und ohne Kopierschutz, lesen. Bei der Wahl Ihrer eBooks sind Sie nicht an einen Buchhändler gebunden. Der tolineno shine bietet bis zu zwei Monate Lesevergnügen ohne Aufladen. So können Sie auch im Urlaub jederzeit auf Ihre digitale Bibliothek zugreifen und in Ihren Lieblingsbüchern schmökern. Den Preis stiftet die FKM Verlag GmbH.

		wiederholt, häufig	Fleischgericht		Initialen der Sängerin Turner	poet.: Wiese		Hotelboy	herzlich	Garten Gottes									
					Kurzform von Georg			Eigentümer											
Blut saugender Wurm	Henne	Grundlage des Rechnens		Zeit des Heranwachsens															
				mundartlich: nicht wahr?		unbestimmter Artikel													
waagrecht positioniert sein			2					Wacholderbranntwein											
Ruin, Ende											Grünanlage	blauer Farbstoff	italienisch: Gold	süddt.: Hahn					glasierte Tonware, Wandplatte
chem. Zeichen: Curium			schwach hörbar			europäischer Staat	Verwandter: Bruder des Vaters		Faulstoffprodukt										
ohne Wärme				6	Hausmantel								3						
					altröm. Münze	Schalterstellung		indes, aber											1
griech. Wortteil: fern	Schwur				Verkehrsmittel, Laster			Endpunkt des Rennens					Papa-geienart						
europ. Wildrinder								Kfz-Zeichen Braunschweig		sehr hell									
					Mensch ohne Hautfarbstoff								Klippe						Vorn, d. Politikerin Süßmuth
Erzbergwerk (Mz.)	empor		Gipfel		persönl. Fürwort	Held in „Matrix“	japan. Richtung des Buddhismus				griechischer Wortteil: gleich	Abk.: Bachelor of Arts		Hinweis, Tipp					
Disney-Film: „... und Strolch“		Monarchensohn						afrik. Staat											
					Streitmacht					Kaltspeisen									
Frankfurter Allgemeine Zeitung					europ. Fürstentum														

bkk\_achenbach-18



Senden Sie bis 22.11.2014 (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: valeo@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 durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitglieder magazins namentlich erwähnt. Lösung aus 2/2014: MADEIRA. Je ein Paar Lekki Trekkingstöcke Jasper Antishock haben gewonnen: Barbara Homeyer aus Rheda-Wiedenbrück, Gertrud Schulte aus Attendorn, Monika Weiss aus Siegen und Jürgen Windus aus Witten.



# 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
	Kb-Na	Regina Fuchs	(02732) 767-121
	Nb-Z	Marco Blazejezak	(02732) 767-141
Dentalberatung	A-Ki	Kathrin Rujanski	(02732) 767-153
	Kj-O	Sandra Mix	(02732) 767-157
	P-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		Anja Becker	(02732) 767-140
Leistungen, Sonderfälle, Mutterschaftshilfe, BKK MedPlus (DMP)		Gerhard Bürgers	(02732) 767-154
Allgemeine Leistungen	A-Ga	Katrin Borner	(02732) 767-147
	Gb-N	Andrea Haase	(02732) 767-155
	O-Z	Fabian Lehmann	(02732) 767-142
Krankenhaus-Fallmanagement		Monika Stoschus	(02732) 767-146

Team Pflegeversicherung			
	A-K	Sarah-Lena Panthel	(02732) 767-148
	L-Z	Catharina Haß	(02732) 767-158

Versicherung und Beiträge			
Teamleiterin Beiträge/Meldungen		Gerhild Heinz	(02732) 767-130
Freiwillige Krankenversicherung Rentner/Studenten	A-J	Silke Adams	(02732) 767-132
	K-Schn	Marc Joseph	(02732) 767-131
	Scho-Z	Nicole Blazejezak	(02732) 767-135
Betriebsservice		Ulrike Haßler	(02732) 767-133
		Mirko Lücke	(02732) 767-134
		Matthias Schällicke	(02732) 767-138
Meldungen	A-J	Erika Kuhnert	(02732) 767-181
	K-Schn	Ilona Küppers	(02732) 767-182
	Scho-Z	Monika Dittrich	(02732) 767-180
Familienversicherung	A-La	Katharina Joswiak	(02732) 767-156
	Lb-Z	Gabriele Deutschmanek	(02732) 767-144

Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen			
Ansprechpartner		Peter Docter	(02732) 767-110

Kontakt	
Anschrift:	BKK Achenbach Buschhütten • Siegener Straße 152 • 57223 Kreuztal
Freecall:	(0800) 255 22 00
E-Mail:	service@bkk-achenbach.de
Internet:	www.bkk-achenbach.de



# Jetzt zur BKK Achenbach Buschhütten wechseln!



Mitglieder werben Mitglieder!  
Sichern Sie sich 20 € Prämie  
für ein neues Mitglied.

Hier geht es zu  
[www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de)



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