



AUSGABE
01 | 2012

inform

Das Kundenmagazin der **BKK**vorOrt

Überleben im Kranken- haus

DIE DUNKLE BEDROHUNG:
MULTIRESISTENTE KEIME

Die Zecke und du

KLEIN, ABER OHO

Weg mit dem Speck

DIE BKK VOR ORT FRÜHJAHRSDIÄT

FRÜHJAHRSPUTZ

**Woher die ganze
Unordnung kommt und weshalb
Putzen zum Ritual wurde.**

IMPRESSUM

Herausgeber: BKK vor Ort,
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum

verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes: Reinhard Brücker

Konzept & Inhalt: Monika Hille und
Birgit Reiser
Redaktion: Monika Hille und
Rüdiger Fischer, Anders Björk
Art-Direction: Johannes Marks

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Gesamtauflage: 490.000

Produktion & Gestaltung: Anders Björk
GmbH, Lübeck. www.bjoerk.de

Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG,
Preetz. www.frankdruck.de

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten. Die im Magazin veröffent-
lichten Anzeigen dienen der
Finanzierung des Magazins und stellen
weder ein Leistungsangebot noch die
Meinung der BKK vor Ort dar.

Die Daten der Gewinnspielteilnehmer
werden von der BKK vor Ort
gespeichert.

SIE HABEN FRAGEN? BITTE MELDEN SIE SICH BEI UNS.

Ihre kostenlose Servicenummer:
0800 222 12 11
Ihr E-Mail-Service:
service@bkkvorort.de
Ihr Online-Service:
www.bkkvorort.de

Eine Anschrift für alle
Angelegenheiten:
BKK vor Ort
Zentraler Posteingang
45064 Essen

Kennen Sie schon unseren kostenlosen
Online-Newsletter?

Jetzt abonnieren und monatlich auf
dem neuesten Stand sein. Mehr Infos
im Netz mit Webcode 112.

Diese Ausgabe bieten wir Ihnen auch
als e-inform an:
www.bkkvorort.de

Titel: ©istockphoto.com/Lise Gagne



Rolf Boddenberg
Vorstand

Reinhard Brücker
Vorstandsvorsitzender

Roland Wien
Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kunden,

Milliarden sollen es sein, die die Krankenkassen horten. Das jedenfalls mag man glauben, wenn man Politiker reden hört. Es sind die Gleichen, die – erinnern wir uns – in den vergangenen Jahren die eher bescheidene Finanzlage der gesetzlichen Krankenversicherung beklagten. „Klamme Kassen“ und „Das deutsche Gesundheitssystem ist in Gefahr“ hieß es damals. Diese prekäre Situation führte dazu, dass die Große Koalition 2009 den Einheitsbeitrag und den Gesundheitsfonds ins Leben rief. Bis heute weist dieser Fonds den Kassen das Geld zu. Die Beitragssatzautonomie der gesetzlichen Krankenkassen wurde 2009 abgeschafft, der Einheitsbeitrag eingeführt. Und Kassenpleiten wurden in Kauf genommen – kommt eine Kasse mit den Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, muss sie einen Zusatzbeitrag erheben. Die Gründe, warum eine Kasse mit den Zuweisungen nicht auskommt, sind vielfältig. Ein wesentlicher Grund ist häufig die Struktur des Versichertenbestandes oder das regionale Angebot. Anders gesagt, viele Kassen haben schlichtweg Glück, andere einfach Pech – wie beispielsweise die City BKK.

Ein aktuelles Gutachten zum Gesundheitsfonds zeigt, dass die Zuweisungen für Gesunde zu hoch, für Kranke zu gering sind. Ob und wann daran etwas geändert wird, bleibt offen. Ändern kann dies aber nur die Politik.

Und wo kommt das Geld jetzt her?

Die jetzt vorhandenen Überschüsse sind ausschließlich auf die Eingriffe im Arzneimittelmarkt zurückzuführen – Rabattverträge und Zwangsrabatte sorgen für mehr Geld. Alle anderen Ausgaben sind über die Lohnentwicklung gestiegen und werden spätestens 2014 wieder Druck auf die Haushalte der Kassen ausüben. Die Regierung hat im vergangenen Jahr mit dem Gesetz zur nachhaltigen und sozial ausgewogenen Finanzierung den Beitragssatz auf jetzt 15,5 % erhöht und den Arbeitgeberbeitrag und Steuerzuschüsse festgeschrieben.

Wenn Gesundheitsminister Bahr jetzt Prämienausstattung oder die Aufgabe der Praxisgebühr fordert, Finanzminister Schäuble die Steuerzuschüsse zurückfordern will und der Gesundheitspolitische Sprecher der SPD, Karl Lauterbach, die Beitragsautonomie fordert, zeigt das nur, wie riskant populistisch gegen die Fakten und Realitäten Politik betrieben wird. Auch offenbart dieses Vorgehen der Politiker, dass sie ihre eigene Beteiligung an der unseligen Einführung des Gesundheitsfonds und des Einheitsbeitrages verdrängen. Mit Nachhaltigkeit oder einer soliden Haushaltsführung hat das alles nichts zu tun.

Milchmädchenrechnung

Was derzeit geschieht, erinnert an die Rechnung des allseits bekannten Milchmädchens. Kaum hat man wieder etwas Geld auf der Tasche, geht die Party los. Und unsere Bundesregierung ist eine der ersten, die lauthals fordert, das Geld mit beiden Händen wieder auszugeben. Dabei wäre es umsichtig, nachhaltig und verantwortungsvoll, die Überschüsse erst einmal auf die hohe Kante zu legen – für schlechtere Zeiten – damit eines gesichert bleibt: die Versorgung der Versicherten. Um eben kein Gesundheitswesen nach Kassenlage anbieten zu müssen.

Und eines ist ganz sicher, wenn die finanzielle Situation über eine längere Zeit so stabil bleibt, wie jetzt – dann werden Sie selbstverständlich davon profitieren. Denn dann werden wir mit unserer Selbstverwaltung über Leistungsverbesserungen oder die Zahlung von Prämien entscheiden.

Noch besser wäre es allerdings, wenn wir die Beiträge wieder selbst erheben und ganz individuell nach unseren Einnahmen und Ausgaben agieren könnten.

Denn noch haben wir keinen Cent der angeblichen Milliarden gesehen – dieser Schatz liegt im Gesundheitsfonds verborgen unter den Fittichen des Bundesversicherungsamtes bzw. der Bundesregierung.

Inhalt

AUSGABE
01 | 2012

GESUNDHEIT

- 08 **Überleben im Krankenhaus**
– Im Krankenhaus erworbene Infektionen kosten immer mehr Menschen das Leben.
- 10 **Weg mit dem Speck**
– LowFett 30 und kein Gramm zuviel
- 18 **Die Zecke und du**
– Die Zecke drängt an die Spitze der Nahrungskette. Aber nicht mit uns!
- 20 **Das Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft**
– Was Sie tun können, damit alles geht.
- 22 **Beim ersten Kind gibt's 1.000 Fragen**
– Und die amerikanische Ratgeberautorin Vicky Iovine beantwortet sie.
- 24 **Heuschnupfen**
– Invasion der Pollen

FREIZEIT

- 29 **Die Reisen des Herrn Schlaubär**
- 30 **Sudoku**



BKK VOR ORT

- 12 **Hinter den Kulissen**
– Die Vorstandsgehälter
- 14 **Herausforderungen machen stark**
– Interview mit dem Vorsitzenden des Verwaltungsrates Klaus-Peter Hennig
- 16 **Haben Sie heute ein Foto für uns?**
– Ihr Bild für die neue elektronische Versicherungskarte.
- 17 **IGeL und halten Sie Ihr Portemonnaie fest**
– Sonderleistungen beim Arzt – das geht ins Geld.

GESELLSCHAFT & KULTUR

- 04 **Frühjahrsputz**
– Der Schmutz, die Ordnung und die Bedeutung von allem



04



14



18





Frühjahrsputz

*und der zweite Hauptsatz
der Thermodynamik*

Entropie

In der physikalischen Disziplin der Thermodynamik gilt sie als Maß für zunehmende Unordnung. Ursprünglich beschrieb die Thermodynamik die Wirkungsweise von Maschinen. Aber man entdeckte bald, dass ihre Aussagen auch auf komplexe Systeme wie Informationsspeicher, schwarze Löcher, das Universum im Allgemeinen und den Inhalt von Schreibtischschubladen im Speziellen anwendbar sind. Die Grundaussage lautet: Ordnung ist fragil. Sie geht fortwährend in Unordnung über. Um Ordnung wieder herzustellen, benötigt man Energie, die dem System zugeführt werden muss. Einer der Gründe dafür ist, dass es unendlich viele unordentliche Zustände gibt, aber nur sehr wenige ordentliche. Es ist also – mit anderen Worten – nicht besonders wahrscheinlich, dass die Scherben einer zu Bruch gegangenen Vase auf dem Boden wieder die ursprüngliche Form des intakten Gefäßes annehmen. Viel wahrscheinlicher bleiben sie dort in irgendeiner chaotischen Anordnung liegen. Das gefällt mir nicht, also räume ich die Scherben weg. Oder mit Begriffen der Thermodynamik ausgedrückt: Ich führe dem System Energie zu, um seine Ordnung aufrechtzuerhalten. Entropie ist also der Grund dafür, dass man ständig am Putzen ist.

Verlassen wir die Physik für einen Moment, tauchen wir ein in die Geschichte des Schmutzes und dessen Beseitigung. Was liegt näher, als den Schmutz, der sich während eines ganzen Jahres nicht nur einfach ansammelt, sondern proaktiv in jede Ritze kriecht, in einem reinigenden Ritual zu beseitigen? Die jüdische

Eine der wenigen Regeln, die ich als Kind aus einer als chaotisch erlebten Umwelt ableiten konnte, lautete: Kein Frühjahr ohne Frühjahrsputz! Im März kamen die Teppiche auf die Klopfstange und das Sofa wurde von der Wand abgerückt. Sogar oben auf den Türrahmen wurde gewischt! Nach gut ostpreussisch-bäuerlicher Art band sich meine Oma ihr Kopftuch um und demonstrierte der Nachbarschaft und vor allem dem Schmutz Entschlossenheit. So stand sie, die Hände in die Hüften gestemmt, zwischen der Entropie und unserem Wohnzimmer.

Antwort auf diese Frage ist das Reinemachen vor dem Pessachfest, unserem Osterfest. Vor Pessach muss jedes auch noch so kleine Krümelchen gesäuerten Brotes entfernt werden und das geht wohl nur in einer groß angelegten Aktion. Nicht wenige sehen im Pessachfest den Ursprung unseres Frühjahrsputzes.

Wie bei den meisten Dingen im Leben gibt es jedoch auch hier eine alternative Sichtweise. So läutet der Frühjahrsputz ja auch den erneuten Beginn des ewigen Zyklus von Werden und Vergehen ein. Der Winter ist vorbei. Der Schnee schmilzt, das Eis bricht und die Hormone toben in unserem Blut und lassen uns unvernünftige Dinge tun. Neues Leben drängt in die Welt und bevor es eintrifft, muss das Nest ordentlich hergerichtet werden. Ein Rest von alter DNS treibt durch unser Blut und lässt uns zeitgleich mit Vögeln und Nagetieren das Heim herrichten.

Die meisten Kulturen kennen Rituale, die innere und äußere Reinigung vereinen. Ihre gemeinsame Herkunft liegt vermutlich in der Zeit vor rund 10.000 Jahren, als Menschen die Landwirtschaft entwickelten und somit sesshaft werden konnten. Mit der Sesshaftigkeit kam der Besitz und mit dem Besitz kam die Verpflichtung, sich um ihn zu kümmern, ihn zu pflegen und sauber zu halten. Besitz war keine Selbstverständlichkeit und er war stets bedroht. Also lautete der Deal zwischen Gott und den Menschen: Du opferst hin und wieder etwas von deinem Besitz und ich werde sehen, was ich tun kann, damit du nicht plötzlich alles wieder verlierst.

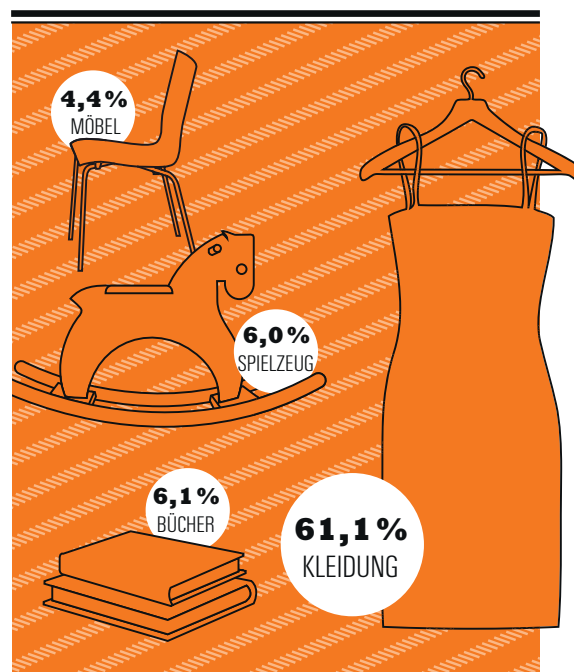
In gewisser Weise ist auch die Idee des Opfers im Frühjahrsputz enthalten. Denn stets sind wir versucht, beim Frühjahrsputz etwas wegzuworfen, was uns unnütz erscheint. Manchmal ist das ein Gegenstand, an dem Erinnerungen hängen. Da er ja aber nicht im Gebrauch und nur ein Staubfänger ist, gehen wir über unser Gefühl hinweg und trennen uns von diesem Ding. Das ist unser Opfer an die Götter.

Götter hin oder her – der Frühjahrsputz war für mich in gewisser Weise ein ontologisch abgeschlossenes Phänomen, ein Wissensgegenstand, von dem ich glaubte, dass an ihm keine neuen Facetten mehr zu entdecken seien. Ich irrte. Es waren Buchtitel wie „Feng-Shui – Du

bist, wie Du wohnst: Durch Entrümpeln zu innerer Klarheit“, die mich aus meinem erkenntnistheoretischen Winterschlaf weckten. Wie ich las, hatte das Heer an Lebensberatern und Feng-Shui-Experten den guten alten Frühjahrsputz entdeckt und sich kurz entschlossen auf dieses vielversprechende Sujet gestürzt. Wie unmöglich schien es auf einmal, den Frühjahrsputz ohne eine Feng-Shui-Beratung zu bewältigen. Mir wurde klar: Den Schmutz einfach mehr oder weniger systematisch zu beseitigen – das war gestern. Jetzt sollte man auch noch seine Persönlichkeit dabei ausdrücken.

Doch zurück zur physikalischen Betrachtung unserer Frühjahrsputz-Herausforderung: Je mehr man besitzt, desto mehr Energie muss man aufwenden, um die Ordnung aufrecht zu erhalten. Dabei geht es um eine Vielzahl von Dingen, die sich zwischen den Frühjahrsputzintervallen ansammeln und jetzt um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Sie kommen bei Geburtstagen und zu Weihnachten zusammen, es sind Gastgeschenke und Krempel, von dem man wirklich nicht weiß, aus welchem Paralleluniversum er ins Kinderzimmer oder die Küche eingedrungen ist. Es ist Strandgut der Konsumgesellschaft, welches durch widrige Strömungen an den einst reinen Strand unserer Selbstgenügsamkeit gespült wurde. Schund,

Wovon trennen Sie sich beim Frühjahrsputz?





der nur produziert wurde, um an unser Geld zu kommen. Man muss den Kram also loswerden. Das geht jedoch nicht ohne Plan – das sagt jedenfalls die einschlägige Fachliteratur und, ja, auch Rita Pohle in „Weg damit! – Die Seele befreien: In sieben Wochen das Leben entrümpeln!“. Janis Joplin, die bekannterweise mit Feng-Shui wenig am Hut hatte, näherte sich dem Problem eleganter und weniger theorielastig: „Freedom is just another word for nothing left to loose“.

Die Freiheit, die wir meinen, besteht also darin, den Konsummüll, den wir uns haben andrehen lassen, wieder loszuwerden. Aber wie genau läuft das ab? Was werfen wir weg, was behalten wir? Und wohin mit dem ganzen Zeugs? Ähnlich wie wir alle war es auch die Firma Star Finanz leid, blind im Dunkel gesellschaftlicher Konventionen zu stochern und gab eine Studie in Auftrag.

Dass sich die meisten Befragten beim Frühjahrsputz von Kleidung trennen, kann uns nicht überraschen. Die Mode ändert sich jedes Jahr, die Klamotten halten aber deutlich länger. Das Zeugs muss irgendwann weg, spätestens wenn die Leute einen blöd wegen der Karottenjeans angucken.

Bemerkenswert ist hingegen, in welchem Ausmaß Bücher weggeworfen werden. Selbst wenn man davon ausgeht, dass David Foster Wallaces Roman „Unendlicher Spaß“ vermutlich weniger häufig auf dem Müll landet als Eckart von Hirschhausens unendlich trauriges Büchlein „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, kann das nur ein schwacher Trost sein. Trotzdem sollte man im Zweifelsfall lieber Hirschhausen behalten und stattdessen ein Plüschtier wegwerfen. Irgendwann wollen die Kinder ja auch mal was lesen und dann gibt's plötzlich keine Bücher im Haus.

Der Frühjahrsputz ist mehr als Meister Proper und Staubsaugen. Beim Frühjahrsputz treffen metaphysische Reinigung, religiöses Ritual, hormoneller Ausnahmezustand und realer Nutzen aufeinander und bilden ein wunderbares Ganzes. Meine Oma wusste das. Wenn sie mit dem Teppichklopfer den Staub aus den Persern trieb, schlug sie zugleich auch auf alle ein, die schuld waren an dem großen Unglück, das sie aus Masuren fortgetrieben hatte, weit in Europas Westen hinein. Jedenfalls war es das, was ich mir als Kind immer vorstellte, wenn ich meiner Oma beim Frühjahrsputz half.

Autor: Rüdiger Fischer.
Studium der Philosophie.
Autor, Künstler,
Werbetexter.
Versicherter der BKK vor
Ort seit 2004





800.000 Menschen infizieren sich jedes Jahr in deutschen Kliniken mit Bakterien. Für 40.000 Patienten endet die Infektion tödlich. Schuld daran sind multiresistente Bakterienstämme und mangelnde Hygiene.

ÜBERLEBEN IM KRANKENHAUS



Für Bakterien ist das Krankenhaus Himmel und Hölle zugleich. Einerseits finden sie dort einen beständigen Nachschub an Menschen mit geschwächtem Immunsystem vor – und damit die Chance, sich zu vermehren. Andererseits will ihnen in der Klinik jeder an den Kragen: Das Reinigungspersonal setzt auf Desinfektionsmittel und die Mediziner pumpen ihre Patienten mit Breitbandantibiotika voll. Erregern, die dieses Stahlbad überstehen, kann so leicht nichts mehr etwas anhaben. Sie haben sich ihrer Umwelt – dem Krankenhaus – angepasst und gelernt zu überleben. Sie sind zu gefährlichen multiresistenten Erregern mutiert. Herkömmliche Antibiotika helfen nicht mehr, sodass man bei der Behandlung auf spezielle Präparate für diesen Notfall zurückgreift. Mittlerweile existieren jedoch Erreger, die sich auch davon nicht beeindrucken lassen. Sie sind nicht behan-

delbar. Man bezeichnet sie als MRSA – Multi-resistenter Staphylococcus aureus.

WIE KONNTE ES SOWEIT KOMMEN?

Eine ganze Reihe von Faktoren hat die Entstehung dieser Situation an den Kliniken begünstigt. So werden immer mehr ältere Menschen operiert, deren Immunsystem geschwächt ist. Zudem werden insgesamt mehr Operationen durchgeführt. Die Operationstechniken haben sich verbessert und so wagt man Eingriffe, die man vor zehn oder zwanzig Jahren nicht durchgeführt hätte. Ein weiterer Grund für die Ausbreitung von Keimen ist die künstliche Senkung des Immunsys-

tems, die bei vielen Patienten angewendet wird. Diese Behandlungsmethode kommt häufig bei Autoimmunerkrankungen, Allergien oder Transplantationen zum Einsatz.

INFEKTIONSWEGE

Der häufigste Infektionsweg ist das Eindringen der Erreger über die sogenannten „Zugänge“. So entwickeln rund 15 % aller Patienten, die einen Harnkatheder erhalten, eine Harnwegsinfektion. Hinzu kommen Venenkatheder und Ableitungen von Wundsekret oder Liquor, also der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit, aus dem Hirn. Ein weiterer Risikofaktor ist die künstliche Beatmung, sowohl beim operativen Eingriff selbst, als auch auf der Intensivstation. Und nicht zuletzt treten



© Miss X / photocase.com

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN, UM EINE INFEKTION ZU VERMEIDEN?

Wenn Sie den Krankenhausaufenthalt planen können, sollten Sie sich für den Eingriff eine **kleine Klinik** aussuchen. **Weniger Patienten** bedeuten weniger Operationen und ein **geringeres Risiko**, sich zu infizieren.

Achten Sie darauf, dass sich nicht nur das Personal, sondern auch Ihr Besuch die Hände **desinfiziert**.

auch während der Operation Keime in den Körper ein. Liegt erstmal eine Infektion vor, ist diese meist schwer zu behandeln. Viel einfacher ist es, die Keime vorher zu bekämpfen.

VERBREITUNG

Um verschiedene Krankenhäuser vergleichen zu können, zählt man aus, wie viel Prozent aller in einer Klinik gefundenen *S. aureus*-Stämme multiresistent sind. Die Ergebnisse sind erschreckend. Betrachtet man Gesamteuropa, fällt einem ein deutliches Nord-Süd-Gefälle in der Verteilung der Häufigkeit von MRSA auf. Liegt in den skandinavischen Ländern der Anteil von MRSA unter den im Krankenhaus angetroffenen Bakterienstämmen zum Teil unter 1 %, beträgt die MRSA-Rate im

benachbarten Deutschland durchschnittlich etwa 25 %. Dabei existieren innerhalb Deutschlands deutliche Unterschiede. In den südeuropäischen Ländern, den USA sowie in vielen asiatischen Ländern liegen die Werte sogar bei 30 bis über 70 %. Woher stammt die niedrige MRSA-Rate in Nordeuropa? Man ist dort vorsichtig mit Antibiotika. Die Verschreibung ist transparent, MRSA-Patienten werden sofort isoliert.

HYGIENE, EINE SELBST-VERSTÄNDLICHKEIT?

Einfache Desinfektionsmittel wie Seife, Alkohol oder Jod kennt jeder. Daneben existieren noch eine ganze Reihe weiterer wirksamer Mittel zur Abtötung von Keimen. Leider wur-

den sie in der Vergangenheit nicht entschlossen genug angewendet. Einer der Gründe dafür war, dass die Umweltbelastung durch Desinfektionsmittel so gering wie nur möglich gehalten werden sollte. Zudem gehört das Fach Hygiene nicht mehr zur Standardausbildung von Medizinerinnen. Das alles führte zu einem geringeren Stellenwert der Hygiene. Nun sollte aber niemand Angst haben, dass sich sein Operateur vor dem Eingriff nicht die Hände wäscht. Durch die Häufung von Berichten zum Thema Krankenhausinfektionen hat eine Sensibilisierung beim medizinischen Personal stattgefunden, von der Patienten heute profitieren.

WEG MIT DEM SPECK

Jetzt mit uns zum Wunschgewicht



Das Frühjahr streckt seine Fühler aus – und bei den meisten kommt jetzt das „dicke“ Erwachen: Die Frühlingshose kneift – und eine erste Anprobe der ärmellosen T-Shirts vom vergangenen Jahr zeigt, dass Handlungsbedarf besteht. Betrachten Sie unsere Aktion als willkommene Motivationshilfe für den Einstieg in eine gesündere Lebensweise, die sogar Spaß macht.

Dass „Abnehmen“ nicht automatisch „Verzichten“ bedeutet, beweist die seit Jahren erfolgreiche Methode LowFett 30. Anders als bei Diäten geht es hier nämlich nicht um Verbote oder Vorschriften, wann und ob die Nudeln mit oder ohne Fleisch auf den Teller kommen dürfen. Auch Pulver oder Kapseln stehen nicht zur Diskussion.

Eine gute Ernährung fängt im Supermarkt an

Nehmen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe! So schaffen Sie wieder ein Bewusstsein für das, was man eigentlich isst. „Eine vernünftige Ernährung ist die Summe richtiger Entscheidungen – aber nicht nur für vier oder acht Wochen, sondern über Jahre“, sagt Gabi Vallenthin, Geschäftsführerin von LowFett 30.

Diese Ernährungsumstellung muss schon beim Einkaufen beginnen.

„Wer schon auf natürlich fettarme Lebensmittel achtet, der hat einen großen Schritt in die richtige Richtung gemacht“, sagt Geschäftspartnerin Gabi Schierz und ergänzt: „Man muss ja nicht gleich alles umsetzen. Doch wer

jetzt schon langsam mit unserem Onlinekurs beginnt, nimmt mithilfe der Ernährungsanalyse und einer Einkaufsliste zumindest nicht mehr zu – und hat dann direkt die Gelegenheit voll durchzustarten.“

Es geht darum, den Fettanteil in der Nahrung allein über die gezielte Produktauswahl zu senken – und man lernt zudem, bei der anschließenden Zubereitung keine allzu großen „Böcke“ mehr zu schießen.

ONLINE ABNEHMEN – mit Unterstützung der BKK vor Ort

Diese Kilos wieder dauerhaft loszuwerden gelingt mit dem speziellen Online-Ernährungskurs. Er dauert zwölf Wochen, umfasst eine Ernährungsanalyse, Lernvideos zum Thema Ernährung, Motivation zu Entspannung und Bewegung sowie Übungen zur Selbstreflexion. Die Tagebuchfunktion und das Schweinehundprogramm sorgen dafür, dass man während des Kurses den Überblick behält – und sich an die richtigen Mengen gewöhnt.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen von über 2.200 ehemaligen Kursteilnehmern durch eine Hochschule bestätigt, dass der Onlinekurs genauso wirksam ist wie ein „richtiger“ Abnehmkurs vor Ort. Nur mit dem Unterschied, dass man den Onlinekurs eben bequem von zu Hause aus machen kann – immer dann, wenn man Zeit hat.

Die Kosten des Kurses können bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung bis zu 100 Prozent im Rahmen unseres Provita-Programmes erstattet werden.

Die drei Regeln von LowFett 30:

Essen Sie, wenn Sie Hunger haben – aber nur dann!

Widerstehen Sie den Besprechungskekse im Büro und dem Kuchen bei der Freundin. Aber: Wenn der Magen knurrt, dann bitte nicht hungern, sondern essen.

Hören Sie auf, wenn Sie satt sind.

Sie dürfen sich wirklich satt essen. Hören Sie aber bitte auch rechtzeitig wieder mit dem Essen auf, und nicht erst, wenn Ihnen schlecht ist.

Alles, was Sie essen, sollte LowFett 30 sein.

Das heißt: Das jeweilige Lebensmittel oder Gericht soll nicht mehr als 30 Prozent der Kalorien aus Fett haben. Das empfiehlt übrigens auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Schlank schlemmen

SNACK

Konfitüre-Brot

2 Scheiben Brot mit 2 EL Frischkäse (0,2 %) bestreichen. Darauf je 1 TL Konfitüre verteilen.

145 kcal, 0,4 g Fett, 27,5 g KH,
2,5 % Fettkalorien

SNACK

Apfel mit Joghurt

1 Apfel (100 kcal) mit einem 1,5-prozentigen Joghurt mit 150 g (ca. 110 kcal) und 2 Vollkorn-Roggenknäcke (80 kcal)

MITTAG

Forelle mit Kräutern auf Gemüse

Für 1 Person

Zutaten

1 Möhre
½ Sellerieknolle
½ Stange Lauch
150 g Lachsforellenfilet
1 TL Zitronensaft
Salz
3 EL gehackte, gemischte TK-Kräuter

Zubereitung

Möhre und Sellerie in dünne Stifte schneiden. Den Lauch längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Fischfilets kurz abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Gemüsestreifen mit etwas Salz würzen und auf ein 30 cm mal 40 cm großes Stück Alufolie verteilen. 5 EL Wasser darüber gießen.

Die Fischfilets auf das Gemüse legen und die Kräuter darüber streuen. Die Alufolie verschließen und den Fisch im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten garen.

Dazu 200 g Kartoffelpüree servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

300 kcal, 6,5 g Fett, 51,1 g KH,
19,5 % Fettkalorien

SNACK

Selbstgemachtes „Früchte-Eis“

250 g tiefgekühlte tropische Früchte antauen lassen, dann mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß fein pürieren. 1 TL Walnüsse darüber streuen.

164 kcal, 5,1 g Fett, 26,9 g KH, 28,0 % Fettkalorien

ABEND

Fenchel Salat

1 Fenchelknolle
150 g Joghurt (0,1 %)
2 geriebene Möhren
1 TL Olivenöl
1 TL Obstessig
Pfeffer, Salz
4 Oliven in Würfel

1 Mehrkornbrötchen mit 2 EL Frischkäse (0,2 %) bestreichen und mit 1 Sch. Putenbrust und 30 g Camembert (30 % F. i. Tr.) belegen. Mit 1 Tomate und 2 EL Sprossen garnieren.
399 kcal, 11,9 g Fett, 39,8 g KH, 26,8 % Fettkalorien

Einkaufsliste (ohne Frühstück)

3 Möhren
½ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
150 g Lachsforellenfilet
1 Zitrone
Gemischte TK-Kräuter
250 g tiefgekühlte tropische Früchte
1 Fenchelknolle
Oliven
1 Mehrkornbrötchen
Camembert (30 % F. i. Tr.)
1 Tomate
Sprossen

Im Internet finden Sie unter www.weg-mit-dem-speck-2012.de noch mehr Rezeptideen für Ihre Frühjahrsdiät.

Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Weg mit dem Speck“.

Einfach telefonisch anfordern über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11 oder per E-Mail über service@bkkvorort.de



Hinter den Kulissen

DIE AUFGABEN UNSERER VORSTÄNDE Die Vorstände werden vom Verwaltungsrat der Kasse für sechs Jahre gewählt. Bei uns führt der Vorstandsvorsitzende Reinhard Brücker gemeinsam mit den beiden Vorständen Roland Wien und Rolf Boddenberg die BKK vor Ort. Sie haben die Verantwortung für die Leitung unserer BKK. Jeder hat einen bestimmten Aufgabenbereich, den er in Abstimmung mit den anderen Vorstandsmitgliedern führt, dabei sind sie auch für alle knapp 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verantwortlich. Nach außen vertreten die Vorstände unsere BKK unter anderem gegenüber den Versicherten, der Politik, den Krankenkassenverbänden und bei Verhandlungen mit den Leistungserbringern – das sind beispielsweise Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser oder Apotheker und

deren Organisationen – sowie Dienstleistungsunternehmen (z. B. dem IT-Rechenzentrum). Die Vorstände sorgen dafür, dass die BKK vor Ort für den Wettbewerb um bessere Leistungen und mehr Qualität im Gesundheitswesen fit ist und fit bleibt, um die optimale gesundheitliche Versorgung der Versicherten sicherzustellen. Dabei geht es darum, Qualität und Quantität der Leistungen beizubehalten und noch zu verbessern – und gleichzeitig, die Kosten für die Versorgung der Mitglieder im Blick zu behalten. Alles in allem ist der Vorstand des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausgesellschaft oder dem Vorstand einer kleineren Aktiengesellschaft.

Bezeichnung der BKK/des Verbands Funktion	VORJAHRESVERGÜTUNG			WESENTLICHE VERSORGUNGSREGELUNGEN						
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtl. Regelungen	Zusatzversorgung/Betriebsrente	Zuschuss zur priv. Versorgung	vertragl. Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
BKK vor Ort	<i>Vorstandsvorsitzender</i>	147.600,-	65.703,-	ja	nein	ja 6.567,-			Essener Verband Leistungsordnung B	Endet das Vorstandsamt durch Amtsentbindung oder anlässlich der Vereinigung von Betriebskrankenkassen treffen die Vertragsparteien einvernehmlich eine angemessene Lösung über die Auflösung des Anstellungsverhältnisses. Im Falle der Vereinigung der BKK kann die angemessene Lösung auch eine Berücksichtigung in leitender Funktion bei der vereinigten gemeinsamen BKK bedeuten.
	<i>Vorstand</i>	136.500,-	65.703,-	ja	nein	ja 6.567,-			Pensionskasse Degussa AG	Im Falle der Amtsentbindung ist einvernehmlich eine angemessene Lösung für die Beendigung des Anstellungsverhältnisses zu treffen. Weiterbeschäftigung bei Fusion.
	<i>Vorstand*</i>	120.000,-	30.000,-	ja	Übergangsgeld für Tätigkeit im Vorstand p. a. 4 %, max. 50 % der zuletzt bezogenen Jahresgrundvergütung Laufzeit 1 Jahr	ja 6.567,-	1.752,-			Endet das Vorstandsamt durch Amtsentbindung oder freiwillige Vereinigung, treffen die Vertragsparteien einvernehmlich eine angemessene Lösung über die Auflösung des Anstellungsverhältnisses.
BKK Landesverband NORDWEST	<i>Vorstandsvorsitzender</i>	175.000,-	nein	nein	Vergütung nach B 4 BBesO bis zum Eintritt in den Ruhestand	nein	B 4 BBesO	nein	Ruhegehaltfähige Zulage p. a. 22.720,-	nein
	<i>Vorstand</i>	75.000,-	nein	ja	Vergütung nach B 3 BBesO bis zum Eintritt in den Ruhestand	nein	B 3 BBesO	nein	Ruhegehaltfähige Zulage p. a. 21.130,-	nein
	<i>Vorstand</i>	137.500,-	nein	ja	nein	nein	B 2 BBesO	nein	3.000,-	nein
GKV-Spitzenverband BERLIN	<i>Vorstandsvorsitzende</i>	230.000,-	-	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	-	B 8	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.
	<i>stellv. Vorstandsvorsitzender</i>	220.000,-	-	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr	-	B 8	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.
	<i>Vorstandsmitglied</i>	215.000,-	-	nein	40 %/1. Jahr 32,5 %/2. Jahr 25 %/3. Jahr Laufzeit 1 Jahr	-	B 8	1.752,-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.

* (ab 01.04.2011, vorher Vorstand der DRÄGER & HANSE BKK)

Herausforderungen machen stark:

*Die BKK vor Ort nimmt
die Zukunft ins Visier.*

Genau wie die großen Parteien gingen auch die Verwaltungsräte und die Führungskräfte der BKK vor Ort in Essen in Klausur. Gleich zu Beginn des Jahres befasste man sich zum einen mit der konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrates und mit einer Visions- und Strategieentwicklung 2017.



Wiederwahl der Vorsitzenden Klaus-Peter Hennig und Ludger Hamers

In der aktuellen Amtsperiode werden Klaus-Peter Hennig (63) und Ludger Hamers (43) dieses Amt erneut wahrnehmen. Unter ihrer Führung wird der Verwaltungsrat auch zukünftig die grundsätzlichen gesundheitspolitischen und strategischen Entscheidungen treffen. Der Vorsitz wird unter gegenseitiger Stellvertretung abwechselnd für je ein Jahr geführt, er wechselt jeweils zum 1. Januar eines Jahres. Klaus-Peter Hennig wird als Vertreter der Arbeitgeber zunächst den Vorsitz führen, bevor das Amt am 1. Januar 2013 auf den Versichertenvertreter Ludger Hamers übergehen wird.

Außerdem wurden einige Mitglieder des Verwaltungsrates verabschiedet. Hennig bedankte sich insbesondere für das außerordentliche Engagement: „Sie haben einiges stemmen müssen in den vergangenen Jahren – eine ganze Reihe von Fusionen haben unsere BKK zu dem gemacht, was sie heute ist: die Viertgrößte unter den Betriebskrankenkassen Deutschlands mit 770.000 Versicherten und 1.500 Mitarbeitern an über 70 Standorten bundesweit.“

Fit für die Zukunft

Im Interview schaut der neue – und alte – alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats Klaus-Peter Hennig in die Zukunft:

„Das Prinzip der Selbstverwaltung steht für Eigenverantwortung und direkte Demokratie. Wir haben die wichtige und gewichtige Aufgabe, unsere BKK vor Ort für die Zukunft passgenau aufzustellen – dabei steht der Versicherte immer im Mittelpunkt unserer Arbeit!“

Hat das Gesundheitssystem, wie wir es in Deutschland kennen – mit dem Nebeneinander von privater und gesetzlicher Krankenversicherung – eine Zukunft? Der stern formulierte es kürzlich so: „Es ist an der Zeit, mit dem Mythos vom privilegierten Privatpatienten aufzuräumen, er ist oft ein armes Schwein.“



Was müssen wir auf jeden Fall tun, um uns maßgeblich zu positionieren?

Wir werden unsere Marktposition ausbauen und unsere Kompetenz als Motor für Qualität und Innovation weiterentwickeln. Dabei werden wir uns besonders auf regionale Schwerpunkte konzentrieren.

Die Zeichen stehen im Moment ganz klar auf Veränderung. So, wie es aussieht, wird es die private Krankenversicherung, wie sie im Augenblick besteht, nicht mehr lange geben. Dann hätten wir im Gesundheitswesen tatsächlich eine Art „klassenlose Gesellschaft“ – zwischen Kassen- und Privatpatient würde dann nicht mehr unterschieden. Sollte diese Reform umgesetzt werden, müssen wir alles dransetzen, dass unsere BKK vor Ort die erste Wahl für Wechselwillige ist.

Und selbstverständlich werden wir auch in Zukunft unserer Tradition verbunden bleiben: Unsere betriebliche Nähe ist unsere Stärke. Unser Leistungsspektrum muss breitgefächert und qualitativ hochwertig sein. Dabei geht es nicht einfach darum, alles anzubieten, sondern im Falle eines Falles die richtige, hochwertige und passende Behandlung im Angebot zu haben. Und genauso wichtig ist, dass wir dabei auch unsere

Finanzen im Blick haben – denn nur wer solide haushaltet, kann Verlässlichkeit, Fairness und Qualität für die Versicherten bieten.

Welche besonderen Charaktereigenschaften machen die BKK vor Ort heute und in Zukunft aus?

Unsere Hauptaufgabe ist und wird es sein, für unsere Kunden ein fairer und verlässlicher Partner zu sein.

Der zufriedene Kunde ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Unternehmensphilosophie. Wir streben außerdem eine Pool-Position in der deutschen Krankenkassen-Landschaft an: Als eine der größten Betriebskrankenkassen gehören wir zu den TOP-20-Krankenkassen und stehen wirklich vor Ort unseren Kunden zur Verfügung.

Apropos Service – wie wichtig wird der Kundenservice sein?

Sehr! Er ist das Herzstück unserer strategischen Ausrichtung. Jetzt sind wir – die BKK vor Ort – an über 70 Servicestellen bundesweit für unsere Kunden da. Wir werden unsere Kompetenz in Sachen Kundenservice intensiv und offensiv ausbauen. Besser sein, heißt unsere Devise.

Und vor nicht einmal zwei Wochen wurden wir im bundesweiten Wettbewerb des Handelsblatts „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister 2012“ ausgezeichnet. (s. S. 28). Aber das reicht uns nicht: Im „Kundenservice“ wollen wir Kassen-Bester sein.

Genau aus diesem Grund haben wir in unserem Strategiepapier klar formuliert und festgeschrieben: „Wir verbessern ständig unsere Servicequalität!“ Ausgezeichneter Service und eine attraktive Produktpalette werden also auch in Zukunft die Pluspunkte unserer BKK vor Ort sein.

Die Elektronische Gesundheitskarte kommt. Aber nicht ohne Ihr Foto.

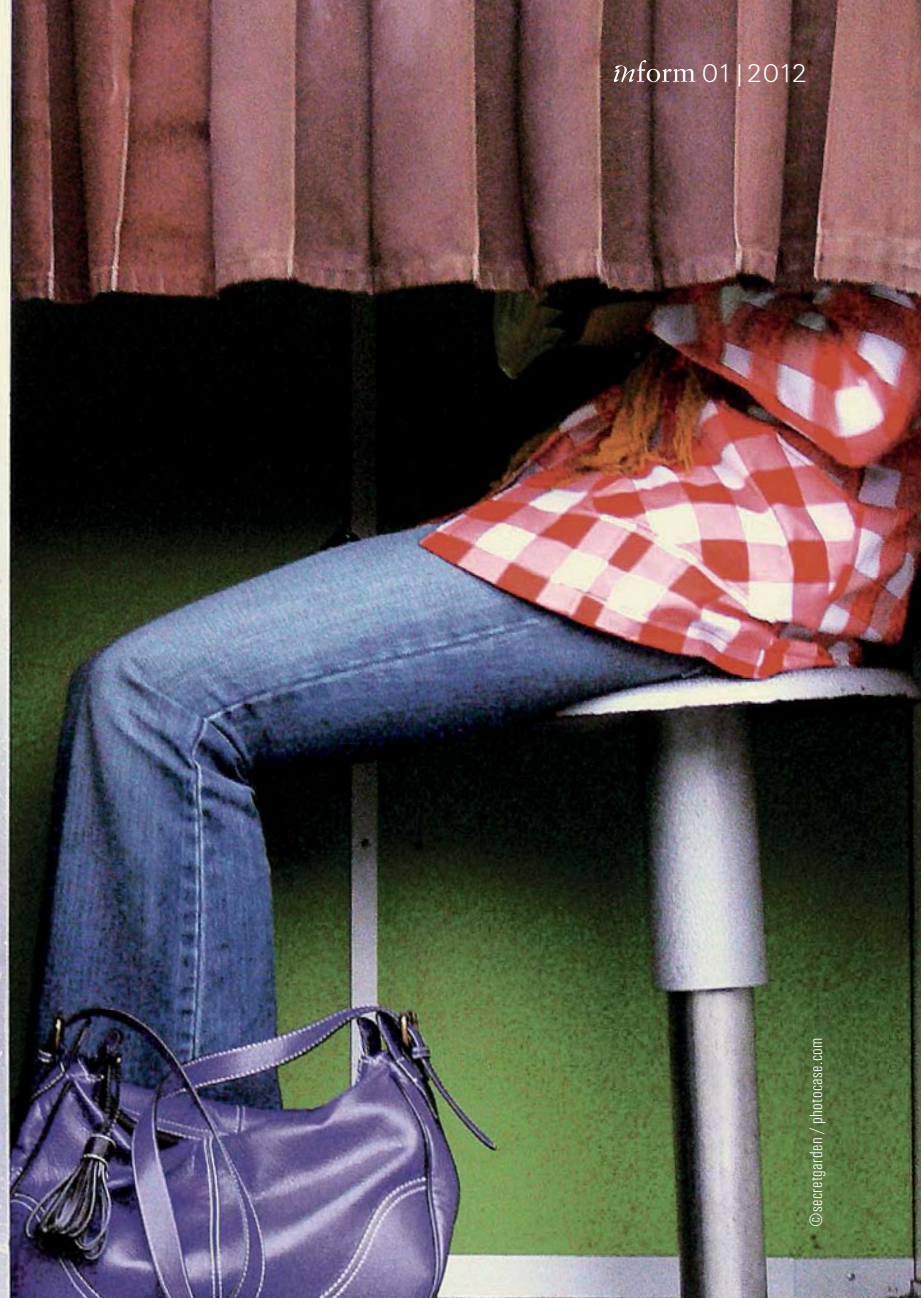
Haben Sie heute ein Foto für uns?

Lange hat's gedauert, jetzt wird's ernst: Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) wird mit Nachdruck eingeführt. Im vergangenen Jahr hatten wir gut 10 % unserer Versicherten mit der eGK ausgestattet, dieses Jahr sollen dann insgesamt 70 % die neue Versichertenkarte erhalten. Bevor die Ausgabe ab dem zweiten Quartal 2012 erfolgen kann, benötigen wir jedoch noch von der Mehrzahl unserer Versicherten ein Foto. Denn ohne Foto verlässt keine elektronische Gesundheitskarte unser Haus – für Kinder unter 15 und pflegebedürftige Personen gilt dies allerdings nicht. Um uns Ihr Foto zu schicken, haben Sie drei Möglichkeiten:

➔ **Auf der Website.** Gehen Sie einfach auf bkkvorort.de und geben Sie den Webcode 280 ein. Anschließend können Sie Ihr digitales Foto von Ihrem Computer kostenlos auf unseren gesicherten Server hochladen. Bitte halten Sie auch Ihre bisherige Versichertenkarte bereit, da Sie Ihre Daten (Kassennummer und Krankenversicherungsnummer) zur Identifikation eingeben müssen.

➔ **Per Post.** Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihr Foto unbedingt mit Ihrem Namen, Ihrer KV-Nummer und Ihrem Geburtsdatum versehen. Natürlich freuen wir uns auch über Ihre Urlaubsbilder, für die eG-Karte benötigen Sie allerdings ein genormtes Passfoto. Senden Sie Ihr Foto an:

BKK vor Ort
Zentraler Posteingang – eGK –
45064 Essen



➔ **Im eKiosk.** An unseren Standorten Bochum (Universitätsstraße), Rüsselsheim und Lübeck steht Ihnen ein sogenannter „eKiosk“ zur Verfügung. An diesem können unsere Versicherten ein Foto für die elektronische Gesundheitskarte erstellen. Die eKioske funktionieren ähnlich wie Passbildautomaten.

Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre bisherige Krankenversichertenkarte. Die Bedienung ist einfach und wird unseren Kunden wahlweise auf Deutsch, Englisch, Griechisch oder Türkisch angeboten. Dieser Service ist für unsere Versicherten kostenlos!

Zur Erinnerung. Wir werden jetzt alle Versicherten anschreiben, von denen wir bislang noch kein Foto erhalten haben. Falls sich Ihre Fotoabgabe mit unserer Erinnerungspost überschneiden sollte, brauchen Sie nicht zu reagieren. Sie müssen also nicht befürchten, dass wir ohne Sie anfangen.



IGeL UND HALTEN SIE IHR PORTEMONNAIE FEST.

„Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL), neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden/Operationsarten, die (noch) nicht zum gesetzlichen Leistungsumfang gehören, werden gesetzlich Krankenversicherten „privat“ in Rechnung gestellt.

Bestimmt haben Sie dies auch schon bei einem Ihrer Ärzte erlebt. Diese Verfahrensweise ist durchaus üblich und auch legitim. Wir möchten Sie heute auf einige Punkte hinweisen, die es zu beachten gilt, damit Sie keine unliebsamen Überraschungen erleben!

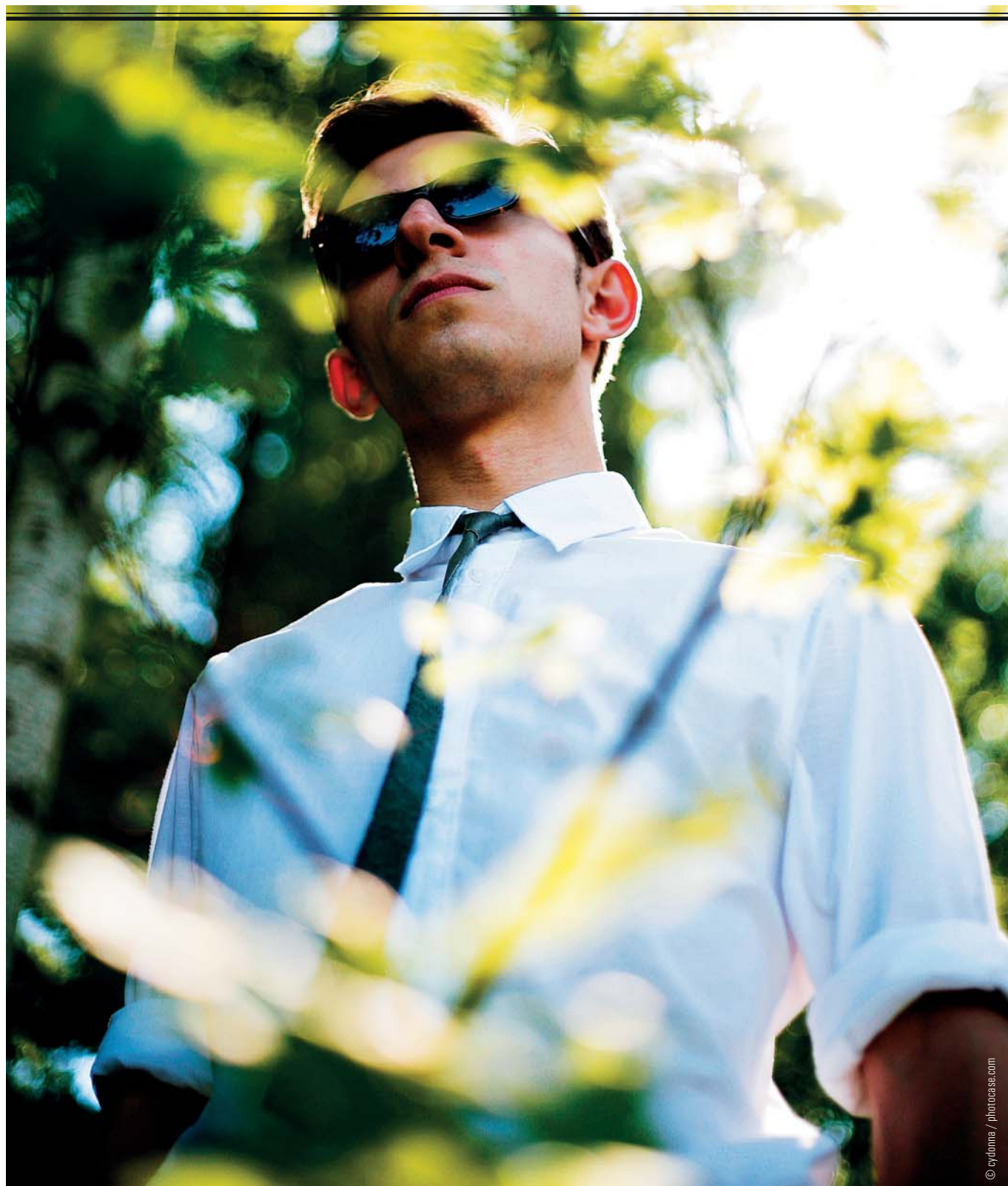
Haben Sie sich in der Arztpraxis als Mitglied der BKK vor Ort durch Vorlage Ihrer Krankenversicherungskarte ausgewiesen, stehen Ihnen alle vertraglich vereinbarten Leistungen zur Verfügung, die für Ihre Behandlung medizinisch notwendig, wirtschaftlich und zweckmäßig sind. Dies hat der Gesetzgeber ausdrücklich geregelt und hält die Leistungserbringer und die Kostenträger zur Einhaltung dieser erlassenen Vorschrift an. Die Abrechnung erfolgt ausschließlich über Ihre Krankenversicherungskarte und ist – bis auf die gesetzlich geregelten Eigenbeteiligungen und Gebühren – für Sie kostenfrei.

Über die gesetzlich geregelten Leistungen hinaus gibt es jedoch einzelne Diagnostik- und Behandlungsmethoden, die der Mediziner Ihnen nur außerhalb des gesetzlich festgelegten Rahmens anbieten kann. Dafür müssen Sie in der Arztpraxis eine schriftliche Erklärung unterzeichnen, mit der Sie einer privatärztlichen Behandlung und Abrechnung ausdrücklich zustimmen. Eine (teilweise) Kostenerstattung durch einen Träger der gesetzlichen Krankenversicherung – wie der BKK vor Ort – ist damit ausgeschlossen. Diese Behandlungskosten sind von Ihnen in voller Höhe selbst zu tragen. Auch eine anteilige Kostenerstattung bzw. Kostenbeteiligung ist uns nicht möglich.

Das sollten Sie beachten:

- Weisen Sie sich in der Praxis durch Vorlage der Krankenversicherungskarte aus und legen Sie diese bei jedem Arztbesuch unbedingt vor!
- Lassen Sie sich ausführlich in der Praxis beraten, bevor Sie einen privatärztlichen Behandlungsvertrag unterschreiben!
- Informieren Sie sich in der Praxis über die anfallenden Kosten! Eine Kostenerstattung bzw. Kostenbeteiligung ist uns per Gesetz untersagt.

DIE ZECKE UND DU



© cydona / photorasa.com

Man sollte meinen, der deutsche Mischwald sei seit der Ausrottung von Bär und Wolf um einiges sicherer geworden. Das ist mitnichten der Fall. An die Stelle zähnefletschender Karnivoren sind fiese kleine Blutsauger getreten: die Zecken.



Über Giftpilze reden wir später im Jahr. Jetzt ist die Zecke dran. Die Zecke ist ein steter Quell des Verdrusses, denn sie spricht zu uns: Geh nicht in den Wald. Der Wald gehört mir. Wenn ich dich erwische, verpasse ich dir 'ne Hirnhautentzündung und das hast du dann davon. Da erschauern wir stante pede und überlegen es uns zweimal mit dem Sonntagsspaziergang zur 500-jährigen Eiche. Natürlich wollen wir uns den Ausflug nicht von den kleinen Plagegeistern verderben lassen und nehmen erstmal eine vernünftige Risikoabschätzung vor.

Die Universität Heidelberg hat in einer Studie das Infektionsrisiko nach einem Zeckenstich ermittelt: Hiernach infizieren sich im Durchschnitt 3 % aller von Zecken gestochenen Personen mit Borreliose. Von diesen 3 % sprechen wiederum 3 bis 6 % auf die Infektion an – sie merken also etwas von der Infektion. Lediglich ein Prozent der Infizierten erkrankt tatsächlich. Von 1.000 gestochenen Personen erkrankt also eine ernstlich. Allerdings sind die möglichen Erkrankungen, die das winzige Tier übertragen kann, tatsächlich nicht ohne.

FSME

Gegen die Frühsommer-Hirnhautentzündung rät das Robert-Koch-Institut in den FSME-Risikogebieten auf jeden Fall zu einer Impfung. Dies gilt sowohl für alle, die beruflich oder in ihrer Freizeit als auch im Urlaub in den gefährdeten Gebieten unterwegs sind. In diesen Fällen werden in der Regel die

Impfungen von der Krankenkasse übernommen. Allerdings erkranken jedes Jahr in Deutschland lediglich 200 bis 300 Personen an FSME. Da jede Impfung immer auch mit einem Risiko behaftet ist, muss jeder hier selbst eine Risikoabwägung vornehmen.

BORRELIOSE

Gegen die häufigste von Zecken übertragene Krankheit Borreliose, eine bakteriell bedingte Infektionskrankheit, wird es nach Angaben des Robert-Koch-Institutes in absehbarer Zeit für Menschen keine Impfung geben. Bei dieser Entzündung treten im ersten Stadium in einigen Fällen ringförmige

Hautrötungen um den Zeckenstich sowie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und erhöhte Müdigkeit auf. Da eine Diagnose für Laien aufgrund der Ähnlichkeit zum grippalen Infekt nicht eindeutig möglich ist, sollte bei Verdacht unbedingt ein Arzt konsultiert werden.

TIPPS ZUM RICHTIGEN VERHALTEN IN DER NATUR

- Wälzen Sie sich nicht im hohen Gras, laufen Sie nicht nackt durch die Büsche. Tragen Sie besser langärmelige Sachen.
- Wiegen Sie sich nicht in Sicherheit! Sie glauben vielleicht, die kleinen Mistdinger sind nicht da, aber sie sind es doch. Also: Suchen Sie Ihre Kleidung ab, wenn Sie in der Natur waren.
- Manche Zeckenschutzmittel helfen ein bisschen, andere überhaupt nicht. Die Stiftung Warentest bewertet zwölf von 20 Mitteln als mangelhaft.
- Zecken entfernt man, indem man sie mit einer Zeckenzange am Kopf packt und dann herauszieht. Hat man zufällig gerade keine Zeckenzange, kann man auch die Fingernägel nehmen. Jedes andere Vorgehen erhöht Ihr Infektionsrisiko.

Wenn Sie sich gegen FSME impfen lassen wollen, nehmen Sie bitte unbedingt vorher mit uns Kontakt auf. Wir sagen Ihnen, in welcher Höhe wir die Impfung bezuschussen.



Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Zecken – schnell und einfach entfernt“.

Einfach telefonisch anfordern über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11 oder per E-Mail über service@bkkvorort.de.



ie lebst du, was isst du, wo arbeitest du? Welche Krankheiten hattest du, welchen Sport betreibst du? Die Schwangerschaft zwingt jede Frau dazu, ihre Lebensumstände daraufhin zu überprüfen, ob sie „babykompatibel“ sind.

Schwangerschaft wird häufig nicht nur als erfreulich empfunden, sie wirkt teilweise auch belastend, da auf viele Fragen und Gefühle erst die richtigen Antworten gefunden werden müssen.

Das BabyCare-Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft

Ein interdisziplinäres Expertenteam von Geburtshelfern, Hebammen, Psychologen, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlern hat BabyCare – das Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft – entwickelt, um durch gezielte Aufklärung und Informationen sowie durch die fundierte Analyse persönlicher Lebensgewohnheiten mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzuzeigen, damit werdende Mütter diese selbst verringern und bestenfalls ganz vermeiden können.

Die Bausteine des Programms

Das Handbuch

Ein überaus kompetenter, übersichtlich und modern gestalteter Ratgeber, der vom ersten Tag der Schwangerschaft bis zu den erlebnisreichen Wochen mit dem Neugeborenen ein wertvoller Begleiter ist. Die Informationen, die in diesem Band enthalten sind, können in vielen Situationen eine wertvolle Entscheidungshilfe sein. Vor allem das integrierte Tagebuch „myBabyCare“ bietet Raum für Gefühle und Erlebnisse sowie Platz für Ultraschallbilder und Erinnerungsfotos und enthält auch alle wichtigen Vorsorgetermine bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt.

Der persönliche Fragebogen

Das BabyCare-Programm enthält außerdem einen Fragebogen. Auf Grundlage des ausgefüllten Fragebogens erhält die Schwangere ein Gesundheitsprofil inklusive einer leicht verständlichen Grafik zur individuell abgestimmten Ernährungsanalyse nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Das Gesundheitsprofil enthält neben gezielten Tipps und Hinweisen auch eine individuelle Medikamentenbeurteilung (bei Einnahme von Medikamenten während der Schwangerschaft) durch das Embryonaltoxikologische Institut in Berlin.

Der Rezeptbeihelfer

Der heraustrennbare Rezeptbeihelfer ist im Rahmen des BabyCare-Programms in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Rostock für eine nährstoffoptimierte Ernährung entwickelt worden. Der Beihelfer hilft werdenden Müttern gezielt, sich vor und während der

Schwangerschaft gesünder zu ernähren. Im Mittelpunkt dieser ausgewogenen, gesunden Ernährung stehen die vier Mikronährstoffe Folsäure, Eisen, Jod und Calcium: die sogenannten „kritischen Vier“. Bei den Rezepten handelt es sich um Gerichte, die eine optimierte Versorgung nicht nur mit den genannten, sondern mit allen Mikronährstoffen ermöglichen.

Regelmäßige Untersuchungen anhand der BabyCare-Daten zeigen, dass für BabyCare-Teilnehmerinnen die Wahrscheinlichkeit, eine Frühgeburt zu erleiden, um 25 % geringer ist als im Durchschnitt aller Schwangerschaften.

Das bundesweite Programm wird durch den Berufsverband der Frauenärzte empfohlen und unterstützt und soll durch eine multifaktorielle Herangehensweise die Frühgeburten verringern.

BabyCare
gesund & schwanger

Das „BabyCare Programm“ können Sie einfach telefonisch anfordern über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11 oder per E-Mail über service@bkkvorort.de.



BEIM ERSTEN KIND GIBT'S 1.000 FRAGEN

FRAGE 1:
**WIE IST ES
EIGENTLICH
DAZU
GEKOMMEN
?**

Ein Baby macht sich auf den Weg – das ist auf jeden Fall ein Grund zur Freude. Nicht immer bedeutet dies jedoch eine neunmonatige Phase täglichen Frohlockens. Mitunter liegt es daran, dass sich alle anderen werdenden Mütter viel anmutiger in ihrer stylischen Schwangerschaftsgarderobe bewegen, dass sich statt unbändiger Freude Miesepetrigkeit einstellt. Dass man gleich mehrmals täglich in einem Tränenmeer versinkt – meist ohne Grund.

„Schwangerschaft ist zwar die normalste Sache der Welt, aber keine Frau, die zum ersten Mal schwanger ist, weiß wirklich, was mit ihr passiert“, erklärt die Autorin und Schwangerschaftsexpertin Vicky Iovine. In ihrem jetzt in Deutschland erschienenen Ratgeber „Beim ersten Kind gibt's 1.000 Fragen“ dreht sich alles um Schwangerschaft und Geburt.

Eines ist nach der Lektüre der 372 Seiten klar: Die Schwangerschaft ist ganz sicher die verrückteste Zeit im Leben einer Frau. Körper und Gefühle sind außer Kontrolle: Das Dekolleté wird voller (wollte man früher, will man jetzt nicht mehr so), die Jeans werden quasi im Stundentakt enger (wie bei Die Simpsons oder so, nur in echt), eine schlecht gemachte Windelreklame rührt urplötzlich und augenblicklich selbst die größten Rationalistinnen zu Tränen. Und das harmlose Anstehen an der Käsetheke im Supermarkt ruft eine derartige Übelkeit hervor, dass man dieses ehemals gern verzehrte Lebensmittel auf die Giftliste setzt.

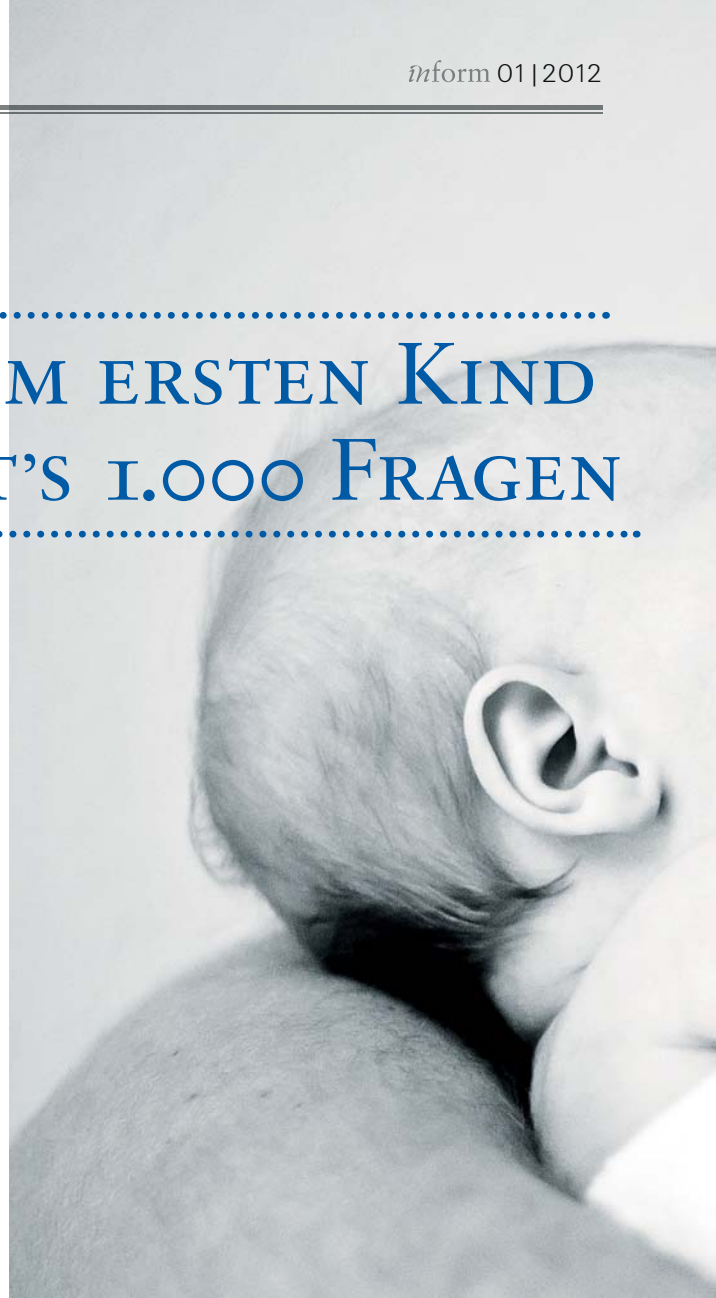
Mütter sind für Vicki Iovine – selbst Mutter von vier Kindern – die wirklichen Expertinnen in dieser

Angelegenheit: „Neunzig Prozent der Informationen, die ich brauchte, um diese Schwangerschaften zu überstehen, habe ich von meinen Freundinnen bekommen, die bereits Kinder hatten.“ Freundinnen nehmen die Sorgen, wenn der werdende Vater beim Ultraschall in Ohnmacht fällt. Sie beraten, wenn der richtige Arzt, die richtige Hebamme gesucht wird und helfen das passende Outfit zu den neuen Runden zu finden.

Und sie geben Tipps, was wirklich in den Klinik-Koffer gehört: das Lieblingskissen, ein Buch, flache Schuhe, sehr viele Socken und nicht unbedingt das allerbeste Nachthemd.

Vicky Iovine gibt viele praktische Tipps, wie zum Beispiel: „Auch wenn jede Frau glaubt, dass ihre Schwangerschaft einzigartig und besonders ist, wünscht sie sich doch nichts sehnlicher als die Bestätigung, dass sie nicht verwirrter, unsicherer oder neurotischer ist als der Rest von uns Müttern.“

Viele Begleiter und Berater begleiten die werdende Mutter durch diese körperlich und seelisch aufregende Zeit. Dieses Buch hat das Zeug dazu, der





© Susann Statter / photocase.com

beste (und amusanteste) Begleiter während der Schwangerschaft zu werden.

Die sechs häufigsten Schwangerschaftslugen

- Die Schwangerschaft dauert neun Monate.
- „Du bist nur um den Bauch herum dicker geworden!“
- Schwangere Frauen haben wunderschöne Haut und volles Haar.
- Nach drei Monaten hast Du wieder die gleiche Figur wie vor der Schwangerschaft, besonders wenn Du stillst.
- Gute Mütter genießen jede Minute der Schwangerschaft und Geburt.
- Morgendliche Übelkeit vergeht bis zum Mittagessen.

Wer? Wie? Was?

Vicki Iovine: Beim ersten Kind gibt's 1.000 Fragen
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2011
 EUR [D] 14,99 | EUR [A] 15,50 | CHF 21,00
 ISBN 9783830439875



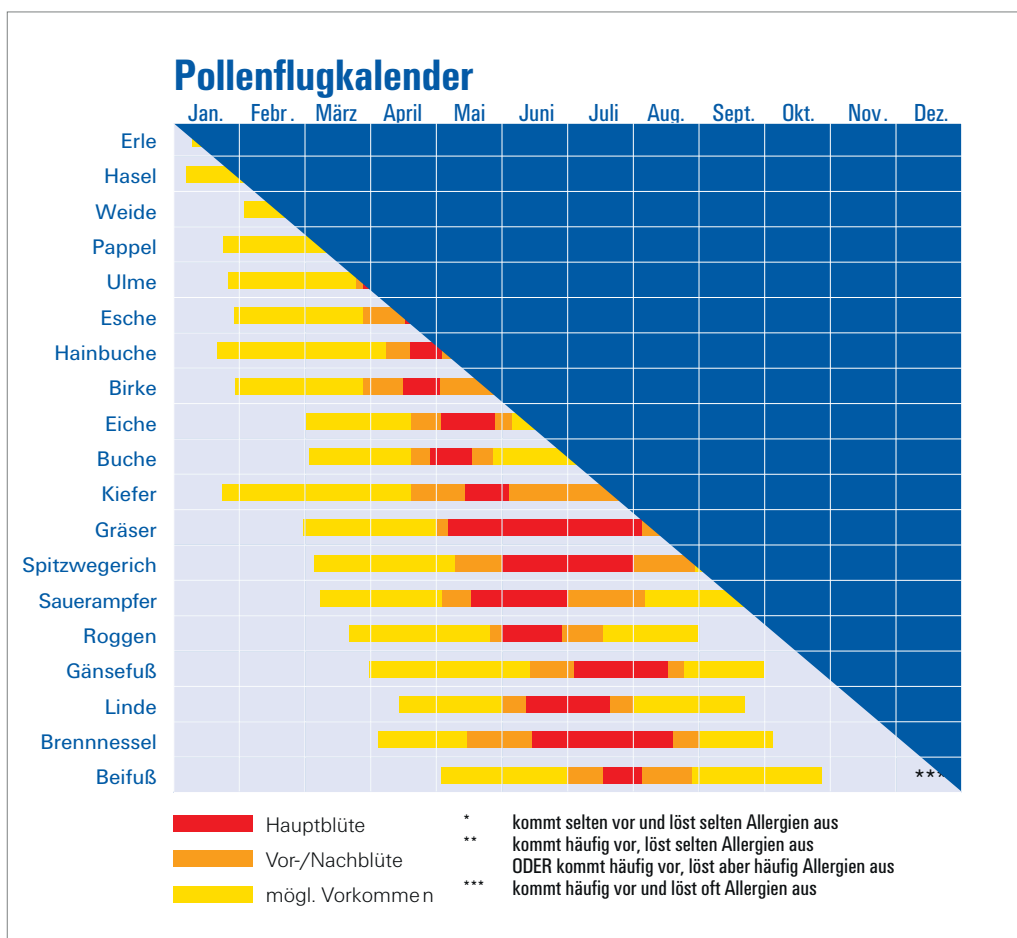
Die Autorin:

Vicky Iovine ist Bestsellerautorin, erfolgreiche Fernsehproduzentin und Mutter von vier Kindern. Sie veröffentlicht regelmäßig Beiträge in amerikanischen Elternzeitschriften.

Gewinnspiel FÜNF BÜCHER

Wir verlosen fünf Exemplare von „Beim ersten Kind gibt's 1.000 Fragen“. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie eine Frau sind und uns eine Mail mit dem Stichwort „1.000 Fragen“ an redaktion@inform.bkkvorort.de senden. Eine Postkarte mit dem Stichwort können Sie an folgende Adresse schicken: BKK vor Ort, Redaktion inform, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2012.





vor dem Schlafengehen sowie Schließen der Fenster und Türen im Schlafzimmer tagsüber. Auch bei Autofahrten sollten die Fenster geschlossen bleiben.

Zur akuten Behandlung eignen sich abschwellende Nasentropfen. Eine langfristige und regelmäßige Anwendung sollte vermieden werden, da es sonst zu dauerhaften Schleimhautschäden kommen kann. Bei stark geröteten und angeschwollenen Augen gibt es Augentropfen, die die Symptome lindern. Auch diese sind nur für die Akutbehandlung vorgesehen.

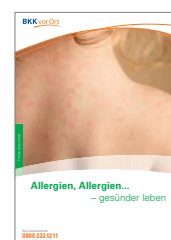
Zur langfristigen Behandlungen eignen sich Präparate mit Cromoglicinsäure. Weitere antiallergische Medikamente enthalten Antihistaminika. Sie blockieren Histamin, das als Entzündungsstoff bei allergischen Reaktionen

freigesetzt wird und wirken innerhalb kurzer Zeit. Bei schweren Symptomen kann der Arzt verschiedene Präparate mit Kortison verschreiben. Bei einer länger andauernden Anwendung am Auge sollten augenärztliche Kontrollen erfolgen. In seltenen Fällen kann es bei besonders ausgeprägten allergischen Symptomen notwendig sein, kurzfristig Kortison Tabletten zu nehmen. Über die Dauer und Dosierung entscheidet ihr behandelnder Arzt.

In einigen Fällen kann eine Allergie auch mit einer Hyposensibilisierung therapiert werden. Hierbei werden dem Patienten anfangs sehr geringe Mengen des Allergens gespritzt und die Dosierung mit der Zeit gesteigert. So wird der Körper nach und nach unempfindlicher gegen das Allergen.

Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Allergien, Allergien ... – gesünder leben“.

Einfach telefonisch anfordern über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11 oder per E-Mail über service@bkkvorort.de





Mitglieder werben und leben wie Gott in Deutschland



Zwischen der Mecklenburgischen Schweiz und der Mecklenburgischen Seenplatte, 15 Autominuten von Waren an der Müritz entfernt, liegt das Schloss-Hotel Kittendorf. Es entstand in der Zeit von 1848 bis 1853 und gehört zu den schönsten und repräsentativsten Adelsbauten in der Region. Eingebettet in einen 20 Hektar großen Landschaftspark lädt das Schloss zur stilvollen Entspannung ein.

Mit seinen 25 geschmackvoll eingerichteten Zimmern, dem Café Jardin und dem Restaurant Lenné bietet es ein ganz besonderes Ambiente – gespickt mit Highlights wie dem Steinway-Flügel aus dem Palast der Republik und anderen Memorabilien. In den Zimmern sorgen beste Matratzen und Daunendecken in Fünf-Sterne-Qualität für eine erholsame Nacht. Das Café Jardin serviert Kreationen der haus-eigenen Konditorei unter der Führung von Norbert Ramm. Das Restaurant Lenné ist täglich ab 18 Uhr sowie am Wochenende und in der Saison mittags geöffnet.

Das können Sie gewinnen:

- Hotelführung durch das Schloss mit Welcome-Drink
- 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück
- Dinner an einem Abend mit 3 Gängen inklusive Wasser und Kaffee



Mitmachen lohnt sich!

Bitte füllen Sie alle Felder aus und senden Sie diese Karte in einem Umschlag an:

BKK vor Ort
Zentraler Posteingang
45064 Essen

Jede eingegangene Mitgliederwerbung nimmt an der Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2012. Es gilt das Datum des Poststempels. Unabhängig vom Ausgang der Verlosung belohnen wir jede Mitgliedswerbung mit einer Prämie von 20 Euro. Die Auszahlung erfolgt nach Mitgliedschaftsbeginn.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der BKK vor Ort. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Beschäftigten der BKK vor Ort sowie deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*Dieser Preis wurde vom Schloss-Hotel Kitten-dorf zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versicherungsgelder dafür verwendet.

Diese Karte gilt als Vordruck zur Erklärung der Mitgliedschaft bei der BKK vor Ort.

Als neues Mitglied möchte ich folgende Person werben:

Name, Vorname	Geb.-Datum
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Arbeitgeber	
Adresse des Arbeitgebers	
bisherige Krankenkasse	Mitgliedschaftsbeginn
Rentenversicherungs-Nr.	
☐ Arbeitnehmer ☐ Azubi ☐ Rentner ☐ Selbstständiger ☐ Student ☐ sonstiges	
Versichert als ...	
X	

Angaben des Werbers:

Name, Vorname	Geb.-Datum
KV-Nummer	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Bankinstitut	
Bankleitzahl	
Kontonummer	
☐ Student ☐ sonstiges	
X	

Die Werbeprämie in Höhe von 20 Euro überweisen wir Ihnen nach Mitgliedschaftsbeginn.
 Datenschutzhinweis: Ihre Daten werden nur für interne Zwecke der BKK vor Ort erhoben, verwendet und gespeichert.
 Die Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen

News



→ WIR SIND AUSGEZEICHNET.

Ihre BKK vor Ort ist beim bundesweiten Wettbewerb des Handelsblatts „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister 2012“ ausgezeichnet worden. Insgesamt können sich nun 50 Unternehmen und Institutionen mit diesem Titel schmücken. Erst kurz vor Redaktionsschluss erfuhren wir, dass auch wir zu den Preisträgern gehören. Schon seit 2005 wird dieser Wettbewerb vom Handelsblatt in Kooperation mit der Universität St. Gallen durchgeführt. Dabei wird die Kundenorientierung der teilnehmenden Unternehmen auf den Prüfstand gestellt. Anschließend erfolgt eine Befragung in Sachen „Zufriedenheit“ unter 100 Kunden des Unternehmens. In einem nächsten Schritt wird vor Ort ein Audit durchgeführt. Die besten werden dann in einem Top-50-Ranking ausgewiesen.

→ INFORMATIONSFLUT KANN KRANK MACHEN.

Hamburg (dpa) – Die Informationsflut durch Online-Netzwerke wie Facebook und Twitter kann Stress verursachen – nach Ansicht eines Experten auch so sehr, dass es die Gesundheit gefährdet. Wie genau sich der Informationsstress durch hunderte Tweets, Statusmeldungen und Kontaktanfragen auswirkt, sei bislang noch nicht in Studien erforscht worden. Gerade die „digital natives“ – also junge Nutzer, die im Internet zu Hause sind – sind potenziell gefährdet. Ihnen fällt die Grenzziehung zwischen Privat- und Berufsleben schwer, sie sind immer erreichbar. Um der Überlastung vorzubeugen, sollte jeder einzelne Strategien entwickeln, die über den üblichen Tipp „Einfach mal abschalten“ hinausgehen. Auch der Arbeitgeber kann ein Bewusstsein für die Relevanz des Themas schaffen, etwa durch die Schulung von Führungskräften.

→ FÜR MÄNNER: BEFREIUNG VON DEN ZUZAHLUNGEN

Alle Männer, die zwischen dem 2. April 1962 und dem 31. Dezember 1962 geboren sind, sollten an einer ärztlichen Beratung über die Früherkennung von Darmkrebs teilnehmen. Nur dann können Sie sicher sein, im Falle eines Falles in den Genuss der verminderten Belastungsgrenze für die Zuzahlungen nach § 62 SGB V zu kommen. Für die Inanspruchnahme der Beratung bleiben Ihnen ab Ihrem Geburtstag zwei Jahre Zeit. Nur wenn in dieser Zeit eine Beratung durchgeführt wird, kann später die Belastungsgrenze von 2 auf 1 Prozent gesenkt werden!

Der Nachweis der ärztlichen Beratung erfolgt derzeit über einen provisorischen Vordruck oder formlos. Dieser „Nachweis“ wird nach der Beratung vom Arzt ausgehändigt. Die Ausstellung erfolgt für Sie kostenlos. Genauere Details finden Sie in der nächsten Inform.



→ ZU VIEL ANTIBIOTIKA FÜR KINDER

Gütersloh (dpa) – Ob ein Kind vom Arzt ein Antibiotikum verschrieben bekommt oder nicht, ist in Deutschland laut einer Studie auch vom Wohnort abhängig. Kinder im Nordosten Deutschlands erhalten demnach doppelt so häufig Antibiotika wie Kinder in Süddeutschland, ergab eine Studie der Bertelsmann Stiftung. Zudem werden Kindern doppelt so häufig Antibiotika verschrieben als Erwachsenen. Bundesweit bekommt jedes zweite Kind zwischen drei und sechs Jahren mindestens ein Antibiotikum pro Jahr.

→ LOB ODER KRITIK? IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Ihnen gefällt etwas besonders gut und Sie möchten uns loben? Wir freuen uns sehr über Ihre Nachricht. Oder sind Sie mit uns unzufrieden? Teilen Sie uns Ihre Meinung gerne mit. Ihr Anliegen ist uns wichtig und wir kümmern uns darum.



Als innovativer Dienstleister steht hoher Service bei uns im Mittelpunkt. Um unsere Servicequalität permanent und bedarfsgerecht auszubauen, suchen wir über verschiedene Kommunikationswege den Dialog zu Ihnen, unseren Kunden, Interessenten und Partnern. Seit Oktober 2011 bieten wir Ihnen die einfache Kontaktmöglichkeit über unser Lob- und Kritikformular auf unserer Homepage www.bkkvorort.de (Kontakt), Webcode: 1218, an. Wir freuen uns auf Ihre Meinung.



Die Reisen des Herrn Schlaubär



Wie jedes Jahr würde der Schlaubär auch 2012 gern in den Sommerurlaub fahren – und uns anschließend Fotos aus aller Welt präsentieren. Doch bevor der Schlaubär seinen verdienten Sundowner am Hafen von Papeete genießen kann, braucht er erstmal eine Mitfahrgelegenheit. Er würde sich über jede Gelegenheit freuen, mal rauszukommen – dabei muss es ja nicht gleich Tahiti sein. Und wir würden uns sehr freuen, Urlaubsfotos und -grüße von unserem Schlaubären zu erhalten. Die besten davon möchten wir in der Herbstausgabe der inform veröffentlichen und prämiieren. Doch woher einen Schlaubären nehmen und nicht aus den Seiten der inform ausschneiden? Ganz einfach:

Ab dem **1. Mai 2012** verlosen wir 10 Wochen lang wöchentlich **55 Schlaubären.**

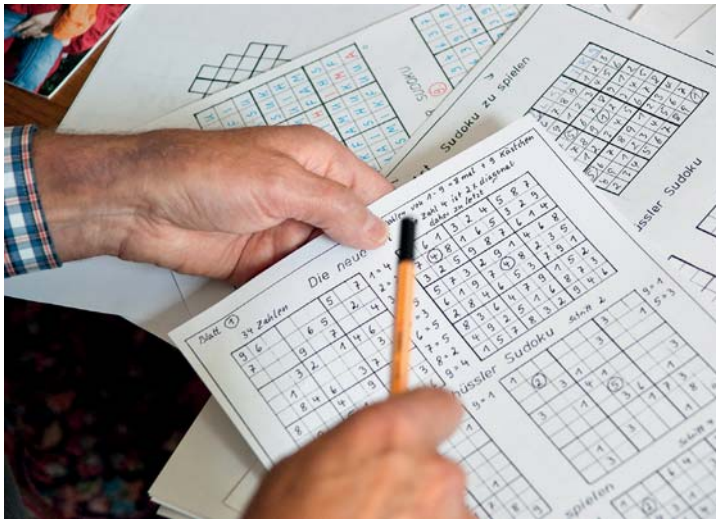
Sei dabei! Werde **Fan** auf **Facebook** und gewinne am Ende viele **hochwertige Preise.** Nähere Infos gibt es bald auf unserer Facebook-Seite

www.facebook.com/bkkvorort



„Ich möchte der BKK vor Ort etwas zurückgeben.“

Unser Mitglied Horst Schüssler steuert ab dieser Ausgabe der inform die Sudoku-Rätsel bei – sein Dank für unsere Unterstützung bei einer schweren Herzerkrankung.



Spätestens seit „Dr. Kawashimas Gehirn Jogging für Nintendo“ wissen wir, dass es eine nützliche Seite hat, seinen Kopf anzustrengen: Man verkalkt nicht so schnell (wie man früher so anschaulich sagte).

Neben dem Versprechen, im Alter geistig fit zu bleiben, haben Rätsel und Denksportaufgaben einen weiteren Aspekt, den man nicht übersehen sollte: Sie machen einfach verdammt viel Spaß. Horst Schüssler hält sich mit seinen 74 Jahren ebenfalls geistig fit. Dazu löst er jedoch keine Rätsel, sondern er entwickelt welche. Nicht irgendwelche Wie-alt-ist-Peter-wenn-seine-Schwester-doppelt-so-alt-ist-wie-ihr-Hase-Hoppel-Rätsel, sondern Sudokus, japanische Zahlenrätsel.

Wie es zu Horst Schüsslers Obsession kam, ist eine bemerkenswerte Geschichte: Nach einer Herzoperation litt unser Mitglied unter starken Schmerzen. Die Morphindosis war ausgereizt, die Ärzte verweigerten ihm weitere Schmerzmittel. Horst Schüssler suchte nach Ablenkung und fand sie im Sudoku. Die Schmerzen gingen irgendwann, die Leidenschaft für das Entwerfen von Rätseln blieb.

Ab dieser Ausgabe wird Horst Schüssler für die inform die Sudoku-Rätsel entwerfen. Es ist seine Art, sich für die Übernahme der Kosten seiner Bypassoperation bei uns zu bedanken. Wir haben zu danken!



Sudoku

DAS GEHIRN TRAINIEREN UND GEWINNEN

DIE SPIELREGELN IN KÜRZE:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3×3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 bzw. alle Buchstaben der BKK vor Ort stehen. Die drei farbig umrandeten Felder ergeben die Lösung.

AUS ALLEN EINSENDUNGEN VERLOSEN WIR DREI GESCHENKSCHECKS.

9			6	7				2
	6					3		
		5			8	1		
					6		8	3
2		7	4				9	5
5	3							
		8	1			4		
		1					3	
6				3	5	9		

B	T	O		O	K	V		K
				R		T	O	
V		K	K			B		R
O		K	V	K		R		O
		T		O		R		
K	R	O		B		O	K	V
K	O	B		R	T			R
	O	V		K		K		O
R		R	O		O		B	T

			1	2	3			
			4	5	6			
			7	8	9			

Ihre Lösung:

--	--	--

Ein Geschenkscheck über 15 Euro –
einzulösen bei über 2.000 Partnern bundesweit
(z. B. Karstadt, C&A, Maredo, Ticket-Line u.v.m.)

Ihren Lösungscode senden Sie bitte bis zum 31. Juli 2012
an: inform.sudoku@bkkvorort.de, Stichwort „Sudoku“ oder
per Post an: BKK vor Ort, Redaktion inform, Stichwort
„Sudoku“, Moislinger Allee 1–3, 23558 Lübeck.

Eine Teilnahme ist nur dann gültig, wenn Sie Ihren Namen,
Ihre Anschrift und Ihre Versicherungsnummer gemeinsam
mit der richtigen Lösung einsenden!



DIE GEWINNER AUS DER LETZTEN INFORM:

Sudoku-Gewinnspiel

Sonja Kindler aus Loxstedt, Angelika Jansen aus Mülheim an der Ruhr,
Bernd Metzen aus Euskirchen

Anzeige



Lassen Sie sich begeistern von der Schönheit und der Anmut dieses Anwesens.

Schloss Kittendorf, einer der schönsten und repräsentativsten Adelsbauten der Mecklenburgischen Seenplatte. Es entstand von 1848 bis 1853 nach den Plänen des Baumeisters und Schinkel-Schülers Friedrich Hitzig und wurde in den neunziger Jahren nach den Originalplänen restauriert. Eingebettet in einen 20 ha großen Landschaftspark, gestaltet von Lenné, lädt Schloss Kittendorf zur Entspannung der besonderen Art ein.

Das Schloss verfügt über 25 Zimmer, das Restaurant Lenné, das Café Jardin in der Orangerie, sowie den englischen Salon und den Gartensaal für Ihre Feierlichkeit mit bis zu 60 Personen. Ab Mai 2012 lädt der komplett neu errichtete Wellnessbereich zum Verweilen ein.

Nähere Information und Reservierung unter 039955-500 oder im Internet unter www.schloss-kittendorf.de.



Schloss Hotel Kittendorf
GmbH & Co. KG
Dorfstraße 47
17153 Kittendorf


SCHLOSS-HOTEL
KITTENDORF

Telefon 039955-500
Fax 039955-50140
E-Mail: info@schloss-kittendorf.de
www.schloss-kittendorf.de