

AUSGABE
04 | 2011

inform

Das Kundenmagazin der BKK vor Ort

Schöner scheitern

EIN GUTER VORSATZ
IST EIN TOTES VORSATZ

Teeorie und Praxis

CHINAS ERSTER EXPORTSCHLAGER

Sicher surfen im Internet

THE KIDS ARE ALLRIGHT

SPORT UNTER NULL

Lieblingssport bei
Schnee und Eis

IMPRESSUM

Herausgeber: BKK vor Ort,
Universitätsstraße 43, 44789 Bochum

verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes: Reinhard Brücker

Konzept & Inhalt: Monika Hille und
Birgit Reisner
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

Titelbild: ©istockphoto.com / H-Gall



Rolf Boddenberg
Vorstand

Reinhard Brücker
Vorstandsvorsitzender

Roland Wien
Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kunden,

zu Geburtstagen, Taufen oder bei Hochzeiten, genauso wie zu großen Festen wie Weihnachten oder Neujahr, wünscht man einander seit Menschengedenken Glück und Gesundheit. Die BKK vor Ort belässt es naturgemäß nicht beim reinen Wünschen, sondern hilft nach – und zwar mit allem, was uns möglich ist.

Und wir hoffen, dass wir ein wenig dazu beigetragen haben, dass sich einer der wichtigsten Wünsche für das neue Jahr erfüllt und dabei bezahlbar bleibt: Gesundheit! Eines ist uns dabei schon gelungen: Wir werden auch im neuen Jahr keinen Zusatzbeitrag erheben.

Ob der Mensch allerdings glücklich und zufrieden wird, liegt nicht allein in seiner Macht. Faktoren, auf die wir keinen Einfluss haben, bestimmen unser Leben. Wirtschaftskrisen und Krankheiten, Umweltkatastrophen und Unglücksfälle, genauso wie Heilung, unerwarteter Gewinn oder spontanes Glück.

Still und heimlich hat sich aber ein Virus in unser Denken geschlichen. Dieser Virus ist ein Gedanke, und er lautet: Jeder ist seines Glückes Schmied.

Und obgleich dieser Gedanke in Teilen zutrifft, trifft er eben nicht immer und vollständig zu. Die Vorstellung, keine vollständige Kontrolle über unser Leben zu haben, macht uns Angst. Und diese Angst lässt unsere Wünsche klein und engstirnig werden. Wir wünschen uns das, worauf wir selbst Einfluss haben: mit dem Rauchen aufhören vielleicht, mehr Sport machen, weniger fernsehen.

Wir versuchen, die Dinge in den Griff zu kriegen. Und langsam wird uns klar: Die Ursache für den ganzen Stress, unter dem wir leiden, ist nicht nur der Druck am Arbeitsplatz. Es ist der Druck, den wir uns selbst machen. Denn wir glauben, alles schaffen zu können, auf alles Einfluss zu haben.

Wir fühlen uns für jeden Bereich unseres Lebens gleichermaßen verantwortlich, um alles müssen wir uns kümmern und alles und jedes muss uns interessieren.

Aber erst wenn wir uns selbst erlauben, auch mal keine Lösung zu haben, keinen Einfluss auf alles und auch keine Lust, uns um jeden kleinen Bereich unseres Lebens zu kümmern, haben Zufriedenheit und Glück die Chance sich einzustellen.

Wir wünschen Ihnen ein glückliches neues Jahr und eine große Portion Gelassenheit.



Inhalt

AUSGABE
04 | 2011

GESUNDHEIT

- 07 **Arzt-Deutsch, Deutsch-Arzt**
– *Ihr Arzt redet wieder nur Kauderwelsch? Lassen Sie es übersetzen!*
- 08 **Gebärmutterhalskrebs**
– *Vorsorge treffen und Geld sparen*
- 14 **Männer-Gesundheitsbericht**
– *Männer werden anders krank. Wie sie leiden und warum uns das interessieren sollte*
- 17 **Eine zweite Zahnarztmeinung ist günstiger**
– *So finden Sie im Web einen günstigen Zahnarzt.*
- 18 **Auch Superhelden brauchen Urlaub**
– *Unterstützung für pflegende Familienangehörige*
- 26 **Neues Jahr – lower Fett**
– *Silvestersnacks ohne Dick, aber mit viel Geschmack*

GESELLSCHAFT & KULTUR

- 04 **Schöner scheitern**
– *Spätestens Mitte Januar sind alle guten Vorsätze dahin. Das hätten Sie auch schon früher haben können!*
- 20 **Teeorie und Praxis**
– *Aus dem Reich der Mitte kam der erste Tee. Ein Ausflug in die Geschichte und Tipps für Teegenießer*
- 22 **Sicher surfen im Internet**
– *Kinder gehen immer früher ins Web. So schützen Sie sie vor Gefahren.*

BKK VOR ORT

- 09 **Der Verwaltungsrat der BKK vor Ort war zu Gast in Lübeck**
– *Dräger – Technik für das Leben*
- 10 **Die easy!-Kursdatenbank**
– *Online nach passenden Gesundheitskursen suchen*
- 16 **Die Krankheitsversther**
– *Lassen Sie sich telefonisch von unseren Experten beraten.*
- 26 **Mitglieder werben Mitglieder**
– *Gewinnen Sie einen Showbesuch in Berlin mit Aufenthalt im Estrel Hotel.*

FREIZEIT

- 12 **Sport unter Null**
– *Im Winter wird so mancher Sport ungemütlich. Wir verraten, wie es trotzdem Spaß macht.*
- 30 **Das Schlaubär-Suchbild**
- 31 **Sudoku**





Schöner scheitern.

Warum man gute Vorsätze
so gern aufschiebt



Ein guter Vorsatz ist die Entscheidung, etwas an seinem Verhalten zu ändern oder ein bestimmtes Projekt durchzuführen. Die Sprache verrät uns bereits, warum gute Vorsätze selten durchgeführt werden. Denn sie sind nicht einfach nur Vorsätze – die setzt man nämlich um –, sondern gute Vorsätze. Man redet sich einen Vorsatz, der keineswegs gut ist, schön.

Aber was kann daran nicht gut sein, den Heidelbeermuffins der Bäckerei Remmert zu entsagen, beispielsweise? Immerhin sind sie locker für fünf Kilo Hüftspeck verantwortlich. Es ist nicht gut, weil einem etwas an diesen Heidelbeermuffins liegt. Wäre es nicht so, würde man sie nicht essen. Wer etwas gern mag, kann es nicht einfach mal so sein lassen, ebenso wenig wie die Katze das Mausen oder David Beckham die Finger von Posh Spice (und vice versa).

Die Idee des guten Vorsatzes geht davon aus, dass der Mensch sich selbst anleiten kann, dass er sich überwinden muss, um zu einem besseren Menschen zu werden. Von einer religiösen Position aus betrachtet ist das kalter Kaffee. Natürlich ist der Mensch schlecht und muss optimiert werden. Wäre es nicht so, bräuchten wir keinen Gott. Aber selbst Gott hat eine Geschichte und einen Anfang – und dieser hängt eng mit unserer Menschwerdung zusammen.

Das Ideal als ein Vorbild, das es zu erreichen gilt, geistert bereits seit grauer Vorzeit durch unsere Köpfe – genauer gesagt: Seitdem wir uns bewusst sind, einen Kopf zu besitzen, den man zum Denken verwenden kann. Indem sich unsere Vorfahren als anders erfuhren, als die Umgebung, in der sie lebten oder zu überleben versuchten, als anders als das Tier, entstand die Notwendigkeit, dieses Anderssein zu kultivieren. Aus dem Gegensatz von Natur und Kultur entstand die Idee des Ideals, eines Mensch- und Selbstbildes, das es erforderte, mehr zu sein als ein verlauster Höhlenbewohner mit schlechten Angewohnheiten. Das Menschsein war noch fragil, der Unterschied zum Tier musste durch eine ganze Reihe von Regeln manifestiert werden. Das Tier verhält sich instinktiv, es frisst alles und

jeden, es suhlt sich in seinem Dreck und paart sich völlig wahllos. Ganz folgerichtig entstanden also Regeln, die Verhalten, Nahrungsaufnahme, Hygiene und Sex reglementierten. Damit trat Gott nicht länger nur als Verursacher diverser Phänomene wie Wetter, Tag und Nacht, Jahreszeiten und verschiedener Unglücksfälle nebst Jagdpech in Erscheinung, er machte nun auch die Regeln. Und wehe, sie wurden nicht befolgt.

In unserer gottlosen Zeit sagt uns aber kein höheres Wesen mehr, wo es langgeht. Die Deutungshoheit für unser Leben ist von der Religion auf die Ökonomie übergegangen. Für sie müssen wir bessere Menschen sein.

Wir optimieren uns, um Dinge schneller zu schaffen. Wir werden effizienter. Wir räumen auf im Garten unserer Eigenarten, lernen nebenbei eine Fremdsprache wie Chinesisch und betrachten unser gesamtes Dasein unter dem Aspekt seiner Nützlichkeit. Faulheit ist dabei nur vorgesehen, wenn sie sich als Entspannung im Spa oder beim Yoga maskiert und dabei als Mittel zur Wiederherstellung der eigenen Leistungsfähigkeit dient. Zielloser Müßiggang hingegen ist Anarchie!

Aber zurück zu den guten Vorsätzen. Dass wir uns innerlich dagegen sträuben, etwas zu tun, was wir eigentlich nicht tun wollen, ist offensichtlich.



Aber worum handelt es sich im Einzelnen? Was wollen wir und wollen es zugleich nicht? Eine deutsche Studie ergab dabei folgendes Ranking:

– 2011 –

DIE TOP 10 DER GUTEN VORSÄTZE

- Weniger Stress (59 Prozent)
- Mehr Zeit für Familie und Freunde (57 Prozent)
- Mehr Bewegung und Sport (52 Prozent)
- Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)
- Gesünder ernähren (44 Prozent)
- Abnehmen (34 Prozent)
- Sparsamer sein (32 Prozent)
- Weniger fernsehen (18 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (14 Prozent)
- Rauchen aufgeben (12 Prozent)

Interessanterweise sind unsere Selbstoptimierungsfantasien außerordentlich bescheiden. Sie betreffen in allen Fällen quantitative Aspekte unseres Seins. Von allem wollen wir entweder mehr oder weniger. So als ob man nur einen Regler von links nach rechts oder anders herum verschieben müsste, um an die Pforte des Glücks zu klopfen.

Einzig und allein die Angabe „Gesünder ernähren“ könnte bedeuten, sich *besser* zu ernähren. Aber vermutlich reicht es hier auch schon, *mehr* Gemüse und *weniger* Fett zu sich zu nehmen, um die Bedingungen zu erfüllen.

In keinem Fall wird eine qualitative Veränderung angestrebt. Niemand möchte gern besser Klavier oder Schach spielen können oder schöner Malen oder etwas Ähnliches. Ebenso wenig findet man Vorhaben wie „Endlich mal den K2 besteigen“ oder „Brücke sehen und sterben“ unter den guten Vorsätzen für 2011. Vielleicht liegt das daran, dass diese Sachen Spaß machen könnten. Ein guter Vorsatz darf das ja nicht (wir erinnern uns).

Von den Top 10 der guten Vorsätze für 2011 betreffen sechs mehr oder weniger die Gesundheit: weniger Stress, mehr Bewegung und Sport, gesünder ernähren, abnehmen, weniger Alkohol, keine Zigaretten mehr. Dass Gesundheit nicht mehr gottgegeben oder vom Zufall abhängig ist, sondern im Gegenteil im hohen Maße von unserem eigenen Verhalten, ist ausgesprochen lästig. Denn in der Regel erfüllen wir nicht einmal die Mindestvoraussetzungen für die zufriedenstellende Wartung und Pflege des eigenen Körpers. Wir machen uns schuldig an uns selbst. Wir handeln fortgesetzt wider besseren Wissens falsch. Und das erzeugt Stress (siehe Punkt 1 der Top Ten). Ein Teufelskreis.

Vielleicht wäre die richtige Antwort, wenn Sie Opfer einer Umfrage zum Thema „Gute Vorsätze 2012“ werden: Nein, ich habe keine guten Vorsätze. Aber eine ganze Menge schlechter Vorsätze. Den 25-jährigen Single Malt Whiskey austrinken, bevor ich den Löffel abgebe und jemand anders ihn wegsäuft. Mir mal so richtig den Bauch mit Foie gras vollstopfen. Das Wochenende auf dem Sofa verbringen. Nicht mehr um 20.00 Uhr nach der Arbeit im Dunkeln und bei Regen joggen (macht einfach keinen Spaß). Auf den Bodymassindex pfeifen und mir vornehmen, rund und glücklich zu werden. Aber was rede ich – Ihnen fallen bestimmt ganz tolle, schlechte Vorsätze fürs nächste Jahr ein ...



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

ARZT-DEUTSCH, DEUTSCH-ARZT

Diagnosen übersetzen lassen auf washabich.de



Anja Kersten (Medizinstudentin, 12. Fachsemester, Dresden),
Ansgar Jonietz (Diplom-Informatiker, Trier),
Johannes Bittner (Medizinstudent, 9. Fachsemester, Dresden)

Man ist beim Arzt, bekommt seinen Befund mitgeteilt und versteht kaum, worum es eigentlich geht. Das muss nicht sein, fanden zwei Medizinstudierende und starteten im Januar das Online-Portal washabich.de. Die Nachfrage ist so groß, dass ein drei viertel Jahr später schon rund 250 Medizinstudenten und Ärzte ehrenamtlich im Projekt mitarbeiten.

Akute Pharyngitis! Hört sich an wie das Todesurteil, ist aber lediglich eine Rachenentzündung. Der Arzt weiß es, die Sprechstundenhilfe bzw. Krankenschwester weiß es und Sie könnten es auch wissen, wenn man es Ihnen nur erklärte.

Dieser Aufgabe hat sich Anja Kersten verschrieben. Sie studiert im zwölften Semester Humanmedizin an der TU Dresden und möchte Medizin für Patienten transparenter gestalten. „In unserem Portal können sich Patienten ihre medizinischen Befunde kostenlos in eine leicht verständliche Sprache ‚übersetzen‘ lassen – frei vom typischen Mediziner-Latein“, erklärt die Mit-Initiatorin des Projekts.

Und das funktioniert so: Auf der Website washabich.de lädt man seinen medizinischen Befund hoch oder sendet ihn per Fax ein. Persönliche Angaben wie Name, Wohnort

oder Versichertennummer soll man schwärzen oder abdecken, damit die eigenen Daten anonym bleiben.

Die Befunde werden dann von einem bundesweiten Team von ehrenamtlichen Helfern innerhalb von kurzer Zeit gelesen und in leicht verständliche Aussagen übersetzt. Der Patient kann das Ergebnis anschließend online unter Angabe eines Passwortes abfragen. 285 Medizinstudenten von 33 Fakultäten (ab dem achten Fachsemester), 42 Assistenz- und Fachärzte sowie zwei Diplom-Psychologen bewältigen die Übersetzung von rund 150 Befunden pro Woche.

Für die Medizinstudenten ist die Erklärung der Befunde wie eine kleine Fortbildung, denn sie werden mit realen Patientenfällen auf den späteren Arbeitsalltag vorbereitet und können sich durch die Übersetzungen neues medizinisches Fachwissen aneignen. „Egal ob Laborbefund, Ergebnis einer Röntgen-, CT- oder MRT-Untersuchung oder ein ganzer Arztbrief – bisher konnten wir in allen Fällen, die Nutzer eingeschickt haben, auch weiterhelfen“, sagt Kersten. „Durch die große Nachfrage mussten wir sogar ein virtuelles Wartezimmer einrichten“, so Kersten. Es werden jedoch alle Anfragen nacheinander abgearbeitet.

www.washabich.de

GEBÄRMUTTER- HALSKREBS

*Wer sich nicht
beraten lässt,
riskiert finanzielle
Einbußen.*

Jeder kennt das Bonusheft für Zahnarztbesuche. Wer sich nicht jedes Jahr seinen Stempel abholt, muss später beim Zahnersatz tiefer in die Tasche greifen. Diesen „sanften“ Druck zur Vorsorge gibt es nun auch bei Gebärmutterhalskrebs.

6.500 Frauen erkranken jedes Jahr an Gebärmutterhalskrebs. Mit der Einführung der Impfung gegen diese Krebsform ist davon auszugehen, dass die Infektionsrate und damit auch die Neuerkrankungen nach und nach zurückgehen werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass auf die klassische Vorsorge verzichtet werden kann. Denn längst nicht alle jungen Frauen lassen sich impfen, bei anderen besteht zum Zeitpunkt der Impfung bereits eine Infektion mit Papillomaviren (HPV).

Die Früherkennung erhöht im Fall einer Erkrankung die Überlebenschancen beträchtlich. Deshalb fordert der Gesetzgeber den Nachweis der Vorsorge. Kann dieser Nachweis bei einer späteren Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs nicht erbracht

werden, erhöht sich die Belastungsgrenze für Zuzahlungen von 1 % (gilt für chronisch Kranke) auf 2 % des Bruttoeinkommens.

Die Beratung muss dabei zwischen dem 20. und 22. Geburtstag stattfinden. Im Jahr 2012 sind das jene, die zwischen dem 1. Januar 1992 und dem 31. Dezember 1992 geboren wurden. Sie haben nach ihrem Geburtstag zwei Jahre Zeit, die Beratung in Anspruch zu nehmen. Der Arzt bestätigt die Beratung durch den Dokumentationsvordruck – sie kann allerdings auch formlos erfolgen. Folgende Informationen müssen enthalten sein:

Name der Versicherten, Geburtsdatum, Durchführung der Beratung gemäß der Richtlinie des

Gemeinsamen Bundesausschusses zur Umsetzung der Regelungen in § 62 für schwerwiegend chronisch Erkrankte („Chroniker-Richtlinie“), Tag der Beratung, Unterschrift und Stempel des Arztes. Der Nachweis ist kostenlos.

Von der Beratungspflicht ausgenommen sind Versicherte mit schweren psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen sowie Frauen, die bereits an einer Gebärmutterhalskrebserkrankung leiden.

Haben Sie Fragen?

Unseren Experten Carsten Schall können Sie unter der Telefonnummer 0203 66880 2052 erreichen oder per E-Mail: carsten.schall@bkkvorort.de.



© m.edy / photocase.com

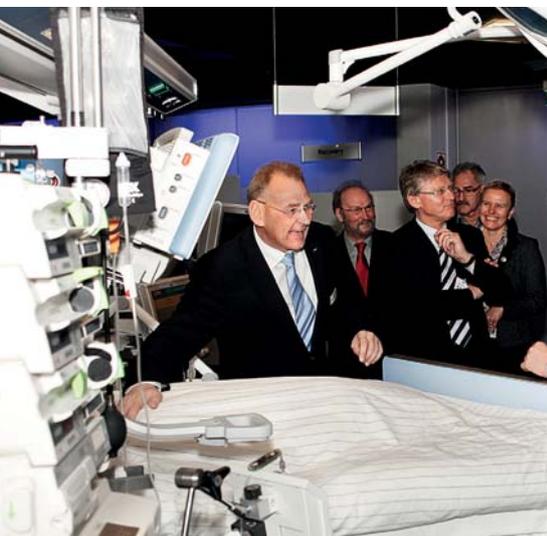
WEBCODE 1011



Der Verwaltungsrat der BKK vor Ort war zu Gast in Lübeck.

DRÄGER – TECHNIK FÜR DAS LEBEN SEIT ÜBER 120 JAHREN

Draußen zeigte sich Lübeck nicht unbedingt von seiner „Marzipan“-Seite. Regen, Wind und Dunkelheit – es war ein trister Dezembertag, an dem sich die Verwaltungsräte nebst Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der BKK vor Ort, und Vorstand Rolf Boddenberg durch die 700 m² große Unternehmensausstellung von Dräger führen ließen. Dennoch war dieser Termin eine gelungene Abwechslung zum zweitägigen Sitzungsmarathon, zu dem man in die Hansestadt gekommen war.



einem imaginären Patienten von der Notaufnahme über den OP bis in die Intensiv-Station.

Ludger Hamers und Klaus-Peter Hennig, die Verwaltungsratsvorsitzenden, waren vor allem vom ausgestellten OP-Bereich beeindruckt. Die medizintechnischen Produkte sind immer Maßanfertigung, angepasst für die jeweiligen räumlichen Gegebenheiten des einzelnen Krankenhauses.

„Erlebnisausstellung“ – so müsste die Veranstaltung eigentlich korrekt lauten, denn hier wurde Firmengeschichte zum Anfassen und Mitmachen geboten. Die Gäste der BKK vor Ort konnten sich auf eine spannende interaktive Reise durch die Dräger'sche Geschichte machen: von der Gründung im Jahre 1889 bis hin zu den heutigen modernen Systemlösungen und Technologien. Dräger ist immer mit von der Partie, wenn es gilt, Feuer zu löschen, Frühchen zu beschützen, die Arbeit sicherer zu machen oder Alkoholsünder zu überführen.

Unterschiedlichste Anwendungen modernster Gasmestechnik und Personenschutz-ausrüstungen lernten die Besucher auf ihrem Weg durch die Ausstellung kennen. Und sie folgten

Ein Beispiel für die Innovationskraft des Unternehmens ist beispielsweise die „Interlock“-Technologie. So lautet bei Dräger die Formel für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz: Zum Schutz vor alkoholbedingten Unfällen verlangt das Gerät von jedem Nutzer eine Atemprobe. Nur wenn der ermittelte Atemalkoholgehalt unterhalb des Grenzwertes liegt, lässt sich der Motor des Autos, des Lastwagens oder des Busses starten. Wie stark Alkohol die Wahrnehmung verändern kann, davon konnte sich Verwaltungsratsmitglied Peter Koppers persönlich überzeugen: Er machte die Probe aufs Exempel und stieg in eine eigens dafür präparierte Fahrerkabine eines Autos und simulierte eine promille-trächtige Fahrt.



DRÄGER IN DEUTSCHLAND*

„Unsere Herkunft ist gleichzeitig unsere Zukunft.“
(Stefan Dräger, Vorstandsvorsitzender)

Seit 1889 steht der Name Dräger für „Technik für das Leben“. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich das Lübecker Familienunternehmen von der Erfinderwerkstatt zum international führenden Konzern der Medizin- und Sicherheitstechnik entwickelt.

Dräger entwickelt zukunftsweisende Geräte und Lösungen, denen Menschen auf der ganzen Welt vertrauen. Wo immer diese Produkte zum Einsatz kommen, geht es um das Wichtigste: Es geht um das Leben. Ob in der klinischen Anwendung, in Industrie, Bergbau oder Rettungsdienst: Dräger-Produkte schützen, unterstützen und retten Leben.

(* Dräger ist das Trägerunternehmen der ehemaligen DRÄGER & HANSE BKK, die zum 1.4.2011 mit der BKK vor Ort fusionierte.)

Die easy! Kursdatenbank



Gesundheitskurse nur ein paar Klicks entfernt

In der easy!-Kursdatenbank sind Gesundheitsdienstleister aus ganz Deutschland gespeichert. Sie alle haben die Bedingungen für die Durchführung von Kursen mit Versicherten aller Krankenkassen erfüllt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den richtigen Kurs finden.

Eine Reihe von Krankenkassen bietet selbst organisierte Gesundheitskurse an, mitunter in den eigenen Räumlichkeiten. Warum die BKK vor Ort das nicht auch so macht, werden wir manchmal gefragt. Die Antwort ist: Das ist nicht unser Job. Wir fühlen uns zwar für Ihre Gesundheit verantwortlich, sind aber keine Physiotherapeuten oder Ernährungsberater, keine Fitness- oder Yogatrainer. Würden wir diese Aufgaben auch noch übernehmen, stiegen unsere Verwaltungskosten. Das wollen wir nicht. Deshalb lassen wir die Menschen den Job machen, die etwas davon verstehen. Wir delegieren das.

Damit sichergestellt ist, dass es sich um einen qualifizierten Kursinhalt und -anbieter handelt, empfehlen wir Ihnen die Kurssuche mithilfe der easy!-Kursdatenbank. Hier finden Sie an die 30.000 qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse zu folgenden Themen/Handlungsfeldern:

- Bewegung (z. B. Nordic Walking, Aqua Gymnastik)
- Ernährung (z. B. Ernährungsberatungen, Abnehmkurse)
- Stressreduktion/Entspannung (z. B. Yoga, Tai Chi)
- Suchtmittelkonsum (z. B. Nichtrauchen)

Die easy!-Kursdatenbank finden Sie unter:
www.bkkvorort.de

Bedienungshinweise:

Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl (ggf. nur die ersten Stellen – fehlende Stellen werden mit Nullen aufgefüllt) und die Umkreissuche in km ein und klicken Sie auf „Anzeigen“.

Sie können neben der Postleitzahl auch weitere Suchkriterien Ihrer Wahl eingeben – Stichwort und Themenbereich – und sich danach die Auswahl anzeigen lassen.

In der ersten Auswahl werden Ihnen nur die Kurse, bei denen der Veranstalter aktuelle Termine und Veranstaltungsorte hinterlegt hat, angezeigt.

Die Auflistung erfolgt aufsteigend mit Angabe der Entfernungskilometer zu Ihrer Postleitzahl.

Zur Anzeige weiterer Details – Beschreibung, Ansprechpartner, etc. – klicken Sie bitte den entsprechenden Kurs an. Am unteren Ende der Auflistung erscheint der Hinweis zur weiteren Kurssuche auch für die Kurse, die ohne aktuellen Termin und Veranstaltungsort hinterlegt sind.

Diese Suchmöglichkeit empfehlen wir Ihnen, denn hier können Sie einfach durch einen Anruf oder eine Mail beim Kursanbieter Näheres erfahren.

Die BKK vor Ort erstattet Ihnen die gesamten Kurskosten – bis zu 200 Euro im Jahr für maximal zwei Kurse. Eine Gesundheitsreise kann dann nicht mehr in Anspruch genommen werden.

Sie haben einen geeigneten Kurs gefunden – was ist nun zu tun?

- Melden Sie sich für den gewünschten Kurs an.
- Lassen Sie sich nach Abschluss des Kurses die Teilnahme bestätigen (erforderlich ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten).
- Reichen Sie die Teilnahmebestätigung gemeinsam mit Ihrer aktuellen Bankverbindung bei uns ein und schon erhalten Sie unseren Zuschuss auf Ihr Konto.



Sollte Ihr Wunschkurs nicht in unserer Datenbank aufgeführt sein, setzen Sie sich bitte vor Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung.

WEBCODE 37

Gut zu wissen: NEUIGKEITEN 2012

proXvita
Kurse

Das neue Jahr bringt auch hier Neues. Der Gesetzgeber hat für die Bezuschussung von Präventionskursen einige Veränderungen auf den Weg gebracht. Ab dem neuen Jahr kann der gleiche Kurs wie im Vorjahr nicht mehr von den Krankenkassen gezahlt werden. Unter „gleicher Kurs“ ist ein Angebot mit identischem Inhalt zu verstehen – allerdings sind auch Folgekurse damit gemeint. Das bedeutet, wenn Sie einen Kurs in 2011 belegt haben, können wir Ihnen 2012 den gleichen Kurs nicht noch einmal ermöglichen.

Beispiele:

2011: Yoga 1, 2012: Yoga 2

= gleicher Kurs, Erstattung nicht mehr möglich.

2011: Nordic Walking Anfänger, 2012: Nordic Walking Fortgeschrittene

= gleicher Kurs, Erstattung nicht mehr möglich.

proXvita
Bonus

Ihr neues Bonusheft können Sie ab sofort auf unserer Homepage www.bkkvorort.de finden.

Wir senden Ihnen aber auch gerne ab Ende Januar 2012 eines zu – schreiben Sie einfach eine Mail an provitabonus@bkkvorort.de

Sport unter Null

A person wearing a brown t-shirt, blue pants, white gloves, and a knit hat is skiing down a snowy slope. Snow is spraying around their head and shoulders, creating a dynamic and energetic scene. The background shows a clear blue sky and distant mountains.

WAS LÄUFT IM WINTER?



Im Winter begibt sich die Hälfte der Freizeitsportler in den Winterschlaf. Die anderen schlagen sich wacker und versuchen, ihren Lieblingssport auch bei Schnee und Eis zu praktizieren. Das ist mitunter leichter gesagt als getan.



© istockphoto.com / lichtspleiße / SteveMcSweeney

EISFISCHEN

Im Winter sitzt der Angler auf dem Trockenen – jedenfalls, wenn Seen und Flüsse zugefroren sind. Was tun? Man greift sich einen Eisbohrer und los geht's. Das Eis muss mindestens 15 cm dick sein, damit es sicher trägt. Das Loch kann man auch mit der Picke schlagen, mehr als 20 cm im Durchmesser sollte es allerdings nicht haben. Mit einem Käscher oder einer Kelle fischt man die Eisstückchen aus dem Loch, ein wenig Speiseöl verhindert das Zufrieren des Lochs bei Minusgraden.

Tierische Köder wie Würmer, zartes Fleisch oder Käse sind am besten geeignet. Außerdem braucht man eine spezielle, sehr kurze Zitterrute. Bei dieser ist die Spitze ständig in Bewegung und lockt so gezielt Raubfische an.

Wie man sieht, sind die Vorbereitungen fürs Angeln im Winter weit umfangreicher als in den wärmeren Jahreszeiten. Dafür wird man jedoch mit einem einzigartigen Erlebnis belohnt.

JOGGEN

Das Joggen bei tiefen Temperaturen ist weniger problematisch, als sich bei hohen Temperaturen zu verabsagen. Das Herz-Kreislauf-System wird weniger belastet und hohe Ozonwerte im Winter sind extrem unwahrscheinlich.

Das Hauptaugenmerk liegt im Winter darauf, sich passend zu kleiden. Regen- bzw. feuchtigkeitsabweisende Kleidung ist hilfreich. Wer gern durchs Gelände läuft, benötigt unbedingt wasserdichte Schuhe mit gutem Profil. Handschuhe sind nicht nötig, denn die Hände werden sehr schnell warm. Allerdings ist mitunter eine Mütze sinnvoll, das hängt vom Haarwuchs ab ...

Bei sehr tiefen Temperaturen schmerzen manchmal die oberen Atemwege von der kalten Luft.

Wenn eine durchgängige Nasenatmung nicht möglich ist, leistet hier ein Schal Abhilfe. Vor den Mund gebunden, erwärmt er sich durch das Ausatmen und nimmt zudem Feuchtigkeit auf. Dadurch erwärmt er nicht nur die Luft beim Einatmen leicht, er befeuchtet sie auch, was Infektionen vorbeugt.

Unser Immunsystem ist nach intensivem Sport bis zu 72 Stunden geschwächt, da der Anteil der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) nach intensiver Belastung abfällt und sich erst langsam wieder normalisiert. Eine erhöhte Infektions- und Erkältungsanfälligkeit ist die Folge. Was wir im Sommer gut wegstecken können, führt im Winter nicht selten zu grippeartigen Infekten.

Das beste und einfachste Mittel gegen diesen „open window“ genannten Effekt ist es, im Winter lediglich ein moderates Ausdauertraining zu betreiben. Nach dem Laufen sollte man so schnell wie möglich duschen oder trockene Sachen anziehen.

RADFahren

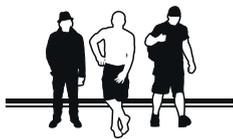
Das Training auf dem Rennrad können Sie vergessen – das ist bei rutschigem Untergrund schlichtweg zu gefährlich. Aber wer das Radfahren trotz Schnee und Eis nicht missen möchte, beißt in den sauren Apfel, steigt aufs Mountainbike um und zieht geeignete Reifen auf. Wem stark profilierte Reifen zu wenig Halt geben, der kann auch Reifen mit Spikes aufziehen. Obwohl Spikes einen sehr guten Grip gewährleisten, sollte man in Kurven dennoch höflich aufpassen. Nicht treten und nicht bremsen lautet hier die Devise.

Ansonsten gilt beim Radfahren die gleiche Regel wie bei allen anderen Outdoor-Sportarten auch: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur ungeeignete Kleidung. Viel Spaß!

© istockphoto.com / Casarsa

MÄNNER- GESUNDHEITS- BERICHT

Der erste Männergesundheitsbericht untersucht die spezifischen Gesundheitsrisiken von Männern und deren gesellschaftliche Wahrnehmung – und kommt dabei zu überraschenden Ergebnissen.



*Männer
haben Muskeln
Männer sind
furchtbar stark
Männer
können alles
Männer kriegen
'n Herzinfarkt ...*

Herbert Grönemeyer,
Männer, 1984

Versuch es nicht, tu es!

Wenn Männer ein Problem haben, lösen sie es. Das jedenfalls ist der gesellschaftliche Anspruch an den Mann, und Männer kommen diesem Anspruch nach. So ist die Lösung vieler an Depression erkrankter Männer für dieses Problem tragischerweise der Suizid: 74 % aller Suizidopfer sind Männer, 80 % von ihnen litten unter Depressionen. Frauen hingegen weisen mehr Suizidversuche auf. Aber Männer weisen nicht nur mehr Suizide auf als Frauen, sie haben ein generell höheres Krankheits- und Mortalitätsrisiko. Männer sind das eigentlich schwache Geschlecht und bedürften einer besonderen Aufmerksamkeit.

Diese Aufmerksamkeit wird jedoch Frauen zuteil. Ihre spezifischen Erkrankungen erfahren ein gesellschaftlich akzeptiertes, gleichbleibend hohes Interesse. Abtreibungen, Brustkrebs, Menopause, Magersucht, plastische Chirurgie und Reproduktionsmedizin sind immer wiederkehrende Themen in den Medien. Männerkrankheiten kommen dort praktisch nicht vor, vielleicht mit Ausnahme des Burnout-Syndroms, über das jedoch zumeist mit einem heroisierenden Unterton berichtet wird. Dabei wird das krankheitserzeugende Selbstbild des Mannes, der bis zu Selbstaufgabe arbeitet, also noch unterstützt.

Der Männergesundheitsbericht will das ändern. Er will zeigen, dass Männer ebenso eine genderspezifische Medizin „verdienen“ wie Frauen. Dem im Wege stehen jedoch die Befürchtungen der deutschen Gesundheitspolitik, durch die Anerkennung eines spezifischen gesundheitlichen Bedarfs von Männern zusätzliche Kosten für das Gesundheitssystem zu verursachen.

Der alternde Mann

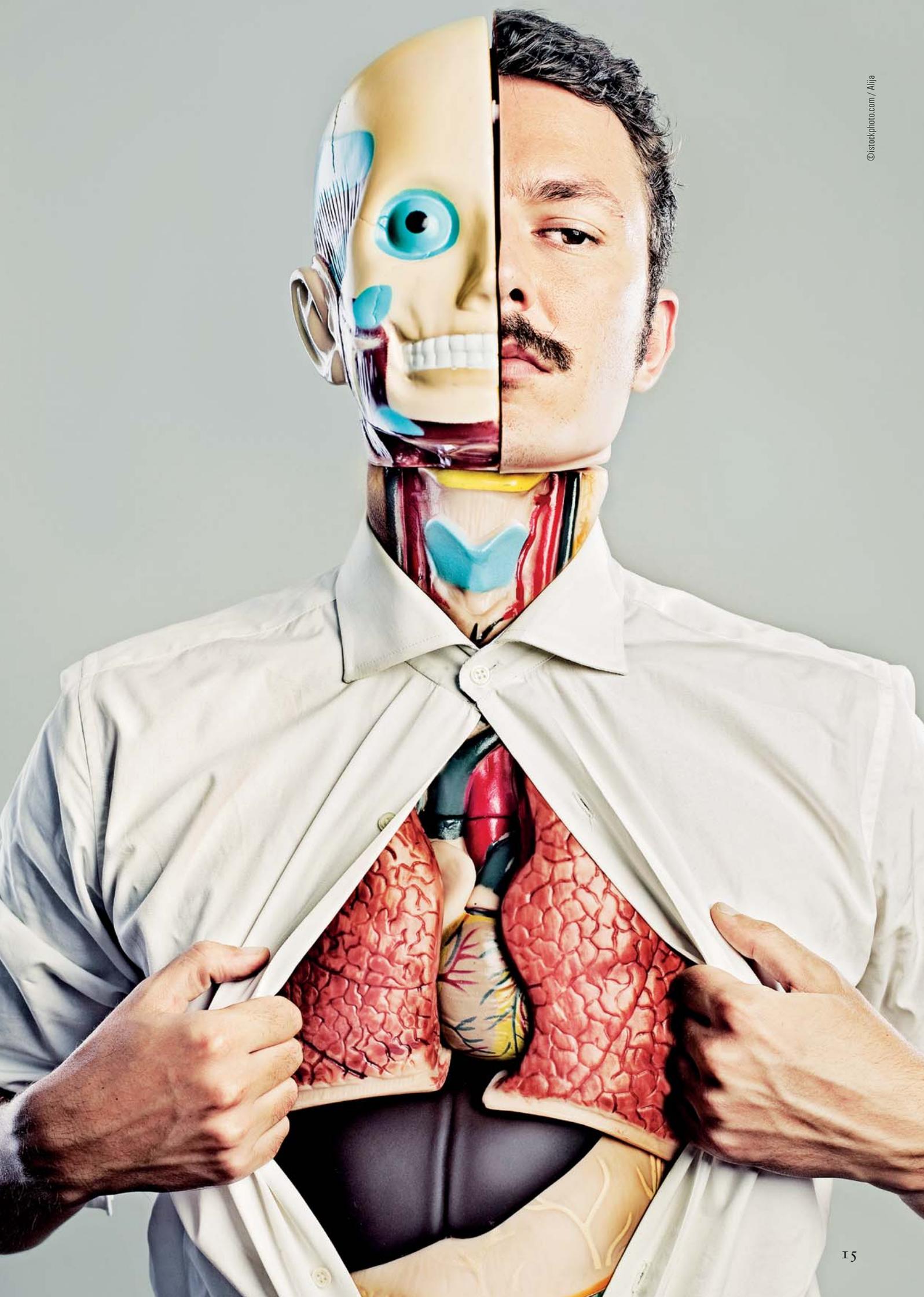
Die so oft belächelte Midlife-Crisis des Mannes ist mitnichten nur eine Sinnkrise. Als ob es nicht schlimm genug wäre, dass die Karriere stockt und die Haare grau werden – nein, man legt auch noch an Gewicht zu und verliert im Ausgleich dafür an Muskelmasse. Ursache dafür ist eine Abnahme der Produktion männlicher Geschlechtshormone. Genau das, was einen Mann gemäß gesellschaftlicher Konvention und Selbstverständnis zu einem Mann macht, geht nun sukzessive verloren – Kraft, Initiative, Virilität.

Denn sie wissen nicht, was sie tun

Dem jungen Mann geht es tendenziell auch nicht besser. Er verabredet sich mit anderen jungen Männern (18–21 Jahre), um zu viel Alkohol zu trinken und sich anschließend mit dem getunten Golf zu Tode zu fahren. Alternativ schubst er andere Männer vor die S-Bahn. Riskantes Verhalten ist vorwiegend eine Domäne von jungen Männern, die von Armut betroffen sind und einen niedrigen Sozialstatus aufweisen. Sie rauchen, sie essen zu viel Fritten und Chips, sie saufen und prügeln sich. Die Ursachenforschung hat Männlichkeitsideale und Testosteron als Faktoren auf dem Zettel. Das ist ein Anfang, ändert aber einstweilen noch nichts.

Fazit

Männer sind kränker als Frauen. Sie haben einen besonderen, geschlechtsspezifischen Bedarf an Gesundheitsvorsorge – und -angeboten. Man muss Männern mehr bieten als den wohlmeinenden Rat, ihr riskantes Verhalten halt einfach mal einzustellen. Dafür setzt sich der erste deutsche Männergesundheitsbericht ein: www.stiftung-maennergesundheits.de



01803
556
551

DIE KRANKHEITS- VERSTEHER

**Krank? Besorgt? Rufen Sie an.
Wir beraten Sie. Rund um die Uhr.**

Der Arzt hat gesprochen. Sie haben es nicht verstanden. Bevor Sie merkten, dass Sie es nicht verstanden hatten, war er schon wieder weg, Oder Sie lesen etwas über eine neue Therapiemöglichkeit, die für Sie die Rettung bedeuten könnte. Ist das Mumpitz oder ein ernst zu nehmendes Verfahren? Ist es noch experimentell? Und können Sie irgendwie als Patient in eine Vergleichsstudie aufgenommen werden?

Fragen zu Diagnosen und Therapien, zu Krankheiten und zum Gesundwerden oder -bleiben beantwortet unsere GesundheitsHotline. Dort sprechen Sie nicht mit Hobbydiagnostikern wie in vielen Internetforen, sondern mit examinierten Krankenschwestern und -pflegern, Ärzten verschiedener Fachrichtungen, Ernährungswissenschaftlern und Apothekern.



**IM EINZELNEN BIETEN WIR IHNEN BERATUNG
ZU DEN FOLGENDEN THEMEN AN:**

- Beratung zur Gesundheitsprävention
- Beratung vor, während und nach einer Behandlung
- Informationen über alternative bzw. schonendere Behandlungsformen
- Vorbereitung und Beratung zur stationären Krankenhausbehandlung
- Beantwortung von Fragen zu Krankheit, Gesundheit, Vorbeugung, Ernährung usw.

Ein Telefonat ersetzt nicht den Arztbesuch. Die GesundheitsHotline kann keine Diagnosen stellen oder Therapieempfehlungen per Telefon geben. Auch in Notfällen kann unsere GesundheitsHotline Ihnen nicht helfen – rufen Sie dann besser den regulären Notruf an.

Alle Gespräche werden natürlich streng vertraulich behandelt. Die GesundheitsHotline ist ein unabhängiger Serviceanbieter und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht sowie strengen Datenschutzvorschriften.

☒ WEBCODE 1165

GesundheitsHotline der BKK vor Ort: 01803 556 551*

*9 ct/Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Mobilfunktarife möglich.

EINE ZWEITE ZAHNARZT- MEINUNG IST GÜNSTIGER.



© glitzerfee / photoncase.com

BEHANDLUNGSPÄNE ONLINE VERGLEICHEN UND SPAREN

Kronen, Brücken, Prothesen, Implantate – Zahnersatz gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Allerdings variiert oft auch der Preis für diese Leistungen. Ihre BKK vor Ort bietet mit 2te-ZahnarztMeinung.de einen besonderen Service zum Sparen bei Zahnersatz. Durch einen Vertrag mit dem Betreiber der Webseite sparen unsere Versicherten die Gebühren, die beim Einstellen einer Auktion fällig werden. Auf dem Marktplatz für Zahnarztleistungen www.2te-ZahnarztMeinung.de können Patienten ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz einstellen und Zahnärzte aus der jeweiligen Stadt/Region bieten darauf. Ohne ins Ausland fahren zu müssen, können Sie so im Schnitt 56 Prozent Ihres Eigenanteils sparen.

Die Ersparnis resultiert aus dem Wettbewerb der Zahnärzte vor Ort, die bei gleicher Leistung mit ihren Dentallaboren niedrigere Preise vereinbaren. So lassen sich schnell einige

Hundert oder Tausend Euro sparen, ohne auf die gewohnte Qualitätsarbeit aus Deutschland verzichten zu müssen. Die Qualität des Portals wurde auch bereits durch die Stiftung Waren-test bestätigt, die diesen Marktplatz empfiehlt. Laut Nachforschungen von Stiftung Waren-test stammen 98 Prozent des Zahnersatzes aus deutschen Dentallabors.

Und so funktioniert es: Der Patient stellt den Kostenvoranschlag seines Haus-Zahnarztes auf dem Marktplatz ein und sagt, wie weit (25 km bis deutschlandweit) er fahren will. Nach Auktionsende wählt der Patient seinen Wunschzahnarzt aus. Anschließend wird der Patient vom neuen Zahnarzt untersucht und die Behandlung zum reduzierten Preis durchgeführt. Nach Abschluss der Arbeit bewertet der Patient die Leistung des Zahnarztes, damit sich zukünftige Patienten an diesen Erfahrungen orientieren können.

WEBCODE 331

Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „2te-ZahnarztMeinung“

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





Auch Superhelden brauchen Urlaub

WENN BEI DEN HELFERN DIE KRÄFTE NACHLASSEN



Die Erbringung von Pflegeleistungen in Deutschland ruht zur Hälfte allein auf den Schultern der Angehörigen. Von 2,2 Millionen Pflegebedürftigen insgesamt werden 1,1 Millionen ausschließlich von den Angehörigen zu Hause gepflegt. Aber was passiert, wenn die Pflege nicht mehr geleistet werden kann?

Wenn jemand pflegebedürftig wird, gilt es immer noch als selbstverständlich, dass die Pflege von der Familie übernommen wird. Dieser gesellschaftliche Druck kann dazu führen, dass Angehörige die Pflege übernehmen, selbst wenn sie dieser Aufgabe nicht gewachsen sind. Neben der psychischen Belastung sind auch die körperlichen Anforderungen oft immens. Eine Pflege rund um die Uhr wirkt sich massiv auf die Nachtruhe aus. Außerdem ist oft das Umbetten oder Heben der zu pflegenden Person erforderlich. Und nicht zuletzt ist auch das soziale Leben oft eingeschränkt – man geht nicht mehr so oft aus dem Haus, man trifft sich weniger mit Freunden oder der Familie. Doch selbst wenn man mit den Herausforderungen, die die Pflege an einen stellt, gut klarkommt, ist irgendwann die Luft raus. Jeder braucht mal eine Pause.

„Leistungen bei Verhinderung der Pflege“ heißt einer der Leistungsbereiche der BKK vor Ort in der Pflegeversicherung ein wenig sperrig. Was sich dahinter verbirgt, ist jedoch äußerst nützlich: Wer seine Angehörigen nicht mehr pflegen kann oder eine Auszeit braucht, erhält Unterstützung. Und

da wir das nicht einfach aus dem Bauch heraus entscheiden dürfen, sind diese Fälle natürlich gesetzlich geregelt.

Verhinderung der Pflegeperson

Wenn die Pflegeperson Urlaub braucht, übernehmen wir die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege. Der Grund für die Verhinderung der Pflege ist letztlich irrelevant. Entscheidend ist vielmehr, dass Sie die zu pflegende Person seit mindestens sechs Monaten zu Hause gepflegt haben. Die Ersatzpflege kann durch eine Privatperson, die nicht mit Ihnen in einem Haushalt lebt oder einen Pflegedienst sichergestellt werden. Außerdem kann die zu pflegende Person für diese Zeit auch in eine Pflegeeinrichtung gehen. Insgesamt 28 Tage im Jahr können so überbrückt werden. Es gilt jedoch ein festgelegter Höchstbetrag von 1.550,- Euro für die Kosten der Ersatzpflege.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, diese Leistung nur für ein paar Stunden am Tag in Anspruch zu nehmen – zum Beispiel wenn Sie Termine wahrnehmen müssen.

Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Die Pflegeversicherung“

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



STRESS IN DER GENERATION 60+

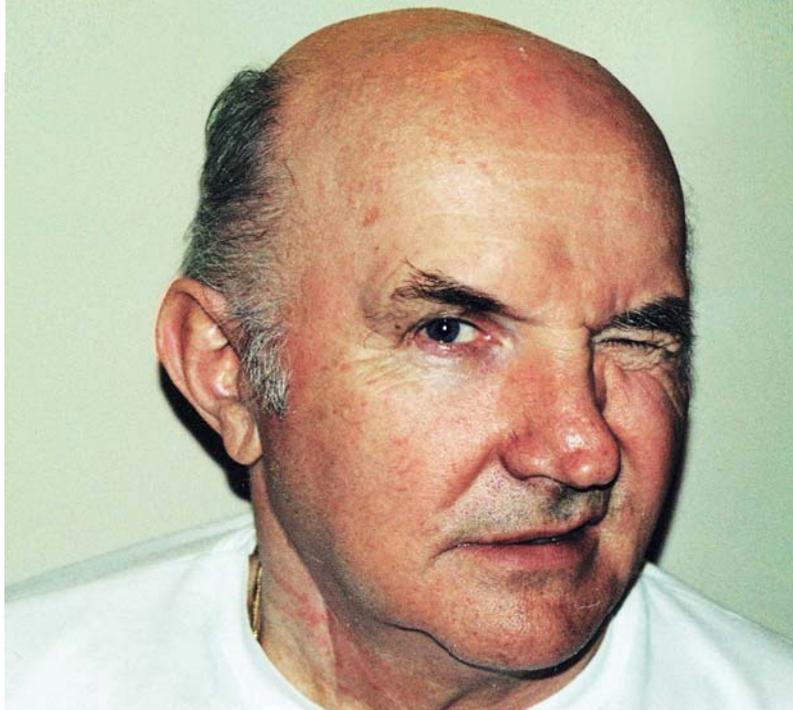
Als jüngerer Mensch freut man sich vielleicht darauf, älter zu werden. Man kann auf die Konventionen pfeifen und sich ein paar schöne Marotten zulegen. Die Kinder sind schon groß, der Chef hat auch nichts mehr zu melden und man gondelt gemütlich im Wohnmobil durchs südliche Europa und hilft den Bauern gelegentlich bei der Olivenernte. Soweit der Plan. Dass man auch als Senior unter Stress leiden kann, kommt einem nicht so schnell in den Sinn.

Für die meisten Menschen bedeutet es Stress, wenn sich die Lebensumstände ändern. Denn das bedeutet, dass sie sich entweder an die neuen Umstände anpassen müssen oder eine Lösung finden, die den alten Zustand wieder herstellt. Zu dieser Art von Stress gehört der Auszug der Kinder. Es ist eine Art Signal an die Eltern, das erste seiner Art, und es sagt: Ihr werdet alt.

Der Auszug der Kinder ist der erste Schritt in eine mögliche Isolation. Es könnte auch der Anstoß dazu sein, über alternative Wohnmodelle nachzudenken. So hatte sich der ehemalige Bremer Bürgermeister Henning Scherf bereits mit Ende 50 für das Leben in einer „Alten-WG“ entschieden, wo er mit sieben Gleichgesinnten in Deutschlands mittlerweile bekanntester Wohngemeinschaft zusammenlebt.

Zu den Top Stressauslösern gehört das Ausscheiden aus dem Berufsleben. Für viele bedeutet Arbeit Sinn, Erfüllung und einen geregelten Tagesablauf. Fällt das alles zugleich weg, ist die Krise unausweichlich. Der Mensch, der man war, ist man nicht mehr. Wer von sich weiß, dass er sehr an seinem Beruf hängt, sollte Vorsorge treffen. Entweder er versucht, im gleichen Beruf weiter zu arbeiten (für Selbstständige ist das ohnehin kein Problem) oder er sucht sich eine vergleichbare Aufgabe, die ihn ausfüllt. So kann man zum Beispiel im Rahmen verschiedener Berufsförderungs- bzw. Ausbildungsprogramme sein berufliches Wissen weitergeben. Der richtige Ansprechpartner

Der viel beschworene geruhssame Lebensabend ist für manche Senioren leider nur ein frommer Wunsch. Statt endlich in ruhiges Fahrwasser zu kommen, tauchen überall neue Stressoren auf.



ist hier in der Regel die regionale Industrie- und Handelskammer. Oder man engagiert sich in sozialen Projekten. Wichtig ist allein, dass man sich rechtzeitig darum kümmert.

Ein ähnlicher Stressor sind Krankheiten. Man beobachtet sie vielleicht zunächst an Freunden oder dem Lebenspartner. Oder man stellt an sich selbst fest, dass die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt und die Morbidität anwächst. Auch diese Beobachtung ist ein Angriff auf das Selbstbild. Auch hier eröffnen sich die Optionen, gegen die Veränderung zu kämpfen oder sie in sein Persönlichkeitsbild zu integrieren – anders gesagt: zu akzeptieren, was man nicht ändern kann.

Man kann vermutlich verallgemeinernd sagen: Wer immer schon anfällig für Stress war, wird nicht plötzlich als Senior die Altersmilde und -gelassenheit entdecken. Und wer Stress bisher kaum kannte, wird ihn auch im Alter nicht kennenlernen.

Noch mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Ratgeber Stress – Eine Information für die Generation 60+“

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

TEEORIE UND PRAXIS

— Tee – Chinas erstes Geschenk an die Welt —

Tee verbinden wir mit Begriffen wie Ruhe, Wohlbehagen, Gemütlichkeit. Er bildet damit einen Gegenpol zum Kaffee, der uns aufputscht, uns wach macht und Höchstleistungen schon am Morgen ermöglicht. Interessanterweise ist der Wirkstoff Koffein im Tee sogar höher konzentriert als in Kaffee. Dass Tee gemütlich ist, kann man also als gesellschaftliche Übereinkunft bezeichnen.

Te´- oder Cha, wie Tee genannt wurde, wenn er über die nördliche Landroute von China nach Russland, in die Türkei oder Persien gelangte – kam um das Jahr 1600 erstmals nach Europa. Tee wurde ursprünglich ausschließlich in China angebaut. Um 1860 herum erfolgte eine Kultivierung in Ceylon – dem heutigen Sri Lanka. Bereits 1823 entdeckte man in Assam (Indien) einen Teestrauch. Der Anbau in Indien begann daraufhin um 1834.

Eine kurze Geschichte des Tees

Hatten anfangs noch die Holländer das europäische Handelsmonopol, so ging dieses gegen Ende des 17. Jahrhunderts mit dem wachsenden Einfluss Großbritanniens auf die East India Company über. Die Zwistigkeiten zwischen Engländern und Holländern in Asien hielten noch eine Weile an: Als England 1780 ein Handelsembargo über Holland verhängte, nahmen dies viele holländische Kaufleute zum Anlass, sich im benachbarten Nordfriesland niederzulassen. Über 300 holländische Schiffe fuhren nun unter friesischer Flagge. Diesen Umstand haben wir es zu verdanken, dass die Teekultur in Nordfriesland populär wurde – und blieb.

Die Teezeremonie

In Japan wurde Tee Bestandteil der aus dem Taoismus hervorgegangenen Zenkultur. Wie auch die Kunst Blumen zu arrangieren (Ikebana), Schriftzeichen zu setzen (Shodo) oder die Kriegskunst (Budo) erfordert Sadō die strenge Einhaltung ritueller Regeln. Zwar kann man



die Ritualisierung des Tee Genusses auch in anderen Kulturen (England, Ostfriesland) ansatzweise beobachten, keine davon misst dem Tee jedoch eine so große spirituelle Bedeutung bei wie die der Japaner. Zeugnis davon legen auch Teeschalen ab, die mit besonderer Sorgfalt von den Keramikmeistern für die Teemeister gefertigt wurden und von Generation zu Generation weitergegeben wurden – und heute neben den ideellen Werten auf dem Kunstmarkt hohe Preise erzielen. Aber zurück zum Tee.

Die Teearten

Tee gewinnt man aus den Blättern des Teestrauches. Alles andere wie Früchtetee, Hagebuttentee oder Kräutertee ist kein Tee, sondern eben ein Aufguss. Tee kann man in vier Arten unterteilen, die sich nach der Stärke der Fermentation des Tees unterscheiden. Bei der Fermentation oxidiert der Tee bei hoher Luftfeuchtigkeit und Wärme. Dieser Prozess kann unterbrochen werden – dann sprechen wir von einem Oolong Tee. Oder der Tee wird überhaupt nicht fermentiert – dann ergibt das einen grünen Tee.

- Grüner Tee – nicht oxidiert
- Weißer Tee – nicht oxidiert, wird so genannt, weil die Härchen an der Blattunterseite den getrockneten Teeblättern eine weiß-silberne Farbe geben. Absolute Spitzenqualität
- Oolong – teilweise oxidiert
- Schwarzer Tee – komplette Oxidation

Daneben existieren noch exotische Arten wie Pu-erh-cha Tee, der über Jahre hinweg reift und besser wird oder der seltene und kostbare gelbe Tee, der kurz anfermentiert ist und zwischen grünem Tee und Oolong angesiedelt werden kann.

Qualität des Tees

Für die Qualität sind vor allem zwei Faktoren ausschlaggebend: Erntezeit und Wahl des Blattes. Die erste Pflückung



© rowan / photocast.com

(first flush) ist den späteren vorzuziehen. Die Qualität der Blätter ist abhängig von ihrer Position am Zweig. Je weiter vorn, desto besser. Die Knospe nennt man Flowery Orange Pekoe, wobei „Flowery“ auf die Knospe verweist, „Orange“ eine Ableitung vom holländischen „Oranje“ darstellt und „königlich“ bedeutet. Pekoe stammt aus dem Chinesischen und bezeichnet den weißen Flaum an den ersten drei Blättern. Alle weiteren Blätter nennt man Sou-chong – aus denen kein weißer Tee gewonnen werden kann, weil die Blätter eben keine weißen Härchen aufweisen.

So wird Tee zubereitet

Für erstklassige Tees gilt: Die Blätter werden direkt in die Tasse oder Kanne gegeben. Der Tee wird mit höchstens 90 Grad heißem Wasser aufgebriht. Weiße, grüne oder gelbe Tees können auch mit Wasser gebriht werden, das

eine Temperatur von lediglich 50 Grad oder sogar noch weniger aufweist. „Der erste Aufguss für den Feind, der zweite Aufguss für den Freund“ besagt eine alte japanische Weisheit. In Japan lässt man den Tee beim ersten Aufguss nur ganz kurz in wenig Wasser ziehen und schüttet den Aufguss dann weg. Dies schließt den Tee auf und entfernt Bitterstoffe (beim grünen Tee allerdings auch sehr ange-raten ...). Wer will, kann es den Japanern gleich tun. Auf jeden Fall sollte der zweite Aufguss genutzt werden. Wer nur den ersten Aufguss trinkt, gilt in Asien als dekadent.

Und mit Geschmack?

Es gibt zwei klassische chinesische aromatisierte Tees – Rosentee und Jasmin Tee. Und einen klassischen europäischen aromatisierten Tee: Earl Grey mit dem Geschmack der Bergamotte.

SICHER SURFFEN IM INTERNET



©istockphoto.com / lisa fx

Wo liegen die Gefahren und wie begegnet man ihnen?

Erziehung ist eine Gratwanderung zwischen Erlauben und Verbieten. Dabei fragt man sich oft, wie viel Freiraum man seinen Kindern zugestehen kann und

wie viel Schutz man ihnen gewähren sollte. Anders gesagt: Man versucht, die grundlegenden Werte Freiheit und Sicherheit auszubalancieren.

Viele Eltern fragen sich, wie gefährlich das Internet für ihre Kinder ist. Die Kinder sind mittlerweile vielleicht in einem Alter, in welchem sie langsam an das Web herangeführt werden können. Aber man möchte ja nicht ständig daneben sitzen. Was kann also passieren? Wir wollen die Gefahren im Folgenden vorstellen.

Raubkopien

Es ist ganz einfach – ein Klick und der Download beginnt. Auf dem PC ist es vielleicht nur ein Musiktitel wie viele andere – für die Musikindustrie jedoch eine zusätzliche Einnahmequelle. Denn der illegale Download von Musikstücken wird immer stärker verfolgt. Wenn sogar noch eine Filesharingsoftware zum Einsatz kommt, die während des Downloads das Musikstück an Hunderte oder Tausende anderer PCs weiterverteilt (oft ohne Wissen des Users), kann das richtig teuer werden. Unterlassungsklage, Schadenersatz, Abmahnung – dabei kommen zwischen ein paar Tausend und über Hunderttausend Euro zusammen. Ähnlich verhält es sich mit dem Download von Filmen. Das Anschauen von Streams ist hierbei eine Grauzone. Die Datei wird nicht in Gänze auf den eigenen PC heruntergeladen, jedoch Bit für Bit. Unser Rat ist: Hände weg von illegalen Streams.

Gewalt und Sex

Diese beiden Begriffe werfen wir nur deshalb in einen Topf, weil beides Inhalte sind, die Kinder möglichst nicht sehen sollen. Der Weg zu Gewalt- und Pornodarstellungen ist oft nicht weit. Auf vielen Spieleseiten, wo zum Beispiel über populäre Games diskutiert werden kann, finden sich Anzeigen für Pornoportale. Ein Klick, und das Kind steckt im Schlamassel. Gewaltvideos, auf denen zu sehen ist, wie Jugendliche andere Jugendliche zusammenschlagen, finden sich auf fast allen Videoportalen.

Social Network

Social Networks wie Facebook oder SchülerVZ sind vor allem eines: gigantische Zeitfresser. Sie laufen oft im Hintergrund, während das Kind am PC seine Schularbeiten macht, dafür vielleicht oder auch sehr wahrscheinlich bei Wikipedia recherchiert und alle paar Minuten trudelt irgendwas Interessantes bei Facebook ein und stört die Konzentration. Maria findet Thorben blöd, Eva guckt gerade ein krasses Video bei youtube (Link anbei, einfach mal klicken) und Jonas ist langweilig. Vielleicht werden wir ja irgendwann einmal multitaskingfähig sein, einstweilen ist das jedoch nicht der Fall. Das Hirn arbeitet seriell und wenn man sich auf etwas konzentrieren muss, sind Ablenkungen

kontraproduktiv. Eine weitere Gefahr im Social Web ist, dass Pädophile relativ einfach Kontakt zu Kindern aufnehmen können. Da sie ihre wahre Identität verschleiern können, ist es nicht offensichtlich, mit wem Ihr Kind da jetzt eigentlich kommuniziert. Hier kann man dem Kind nur einschärfen, sich wie im normalen Leben auch zu verhalten – erst mal vorsichtig gegenüber Fremden zu sein. Tröstlich ist allein, dass dem Kind rein physisch nichts geschehen kann (solange es sich nicht auf ein Treffen einlässt).

Vorschulkinder im Web? Alles mit Maß

Das Internet ist eine Kulturtechnik, die für das Leben heute ebenso wichtig ist wie Lesen und Schreiben. Deshalb ist es eine Selbstverständlichkeit, Kinder an das Internet heranzuführen. Selbst Kinder, die noch nicht lesen können, sind in der Lage, das Web für sich zu nutzen. Das Navigieren wird ihnen mittels Sprache oder visueller Codes ermöglicht, zumeist auf Seiten, auf denen sie einfache Spiele erforschen können. Was sie dabei unter anderem lernen, ist die „Verschachtelung“ als Organisationsform von Information. Jedoch sollten Eltern unbedingt darauf achten, die Kinder nicht zu überfordern. Web und TV üben einen starken Reiz aus, dem auch Erwachsene nicht immer widerstehen können. Umso mehr sollten Eltern deshalb ihren Kindern helfen, die Onlinezeit zu begrenzen.

Das Kinderschutzprogramme „Globrob“

Wie kann man nun seine Kinder schützen? Mit einem Kinderschutzprogramm, das auf dem PC installiert wird. Es regelt den Zugang des Nutzers – in diesem Fall des Kindes – zum Internet. Die Funktionsweise des Programms ist ausgesprochen einfach – es beinhaltet eine Liste mit Webseiten, die ungefährlich sind. Links von ungefährlichen Websites auf andere Websites werden ebenfalls als ungefährlich eingestuft. Somit kann das Programm seine Liste selbstständig erweitern. Damit ist es für Kinder bis circa elf Jahren gut geeignet. Älteren Kindern ist eine Positivliste hingegen nur schwer zu vermitteln, da sie den Zugang zum Internet in der Tat massiv einschränkt.

✧ Gewinnspiel ✧ 20 GLOBROB PROGRAMME

Wenn Sie eines der Kinderschutzprogramme gewinnen möchten, schicken Sie uns bitte eine Karte mit der Lösung an: BKK vor Ort, Stichwort: Globrob, Zentraler Posteingang, 45064 Essen. Oder senden Sie eine Mail an globrob@bkkvorort.de

Frage: Als was bezeichnet man Portale wie Facebook oder SchülerVZ?

a. Suchmaschine b. Social Network c. Streaming Portal



Neues Jahr – lower Fett

Mit diesen Rezepten wird die Silvesterparty zum Fest für den Gaumen! Und abendrein sind alle Speisen leicht und bekömmlich. In diesem Sinne wünschen die BKK vor Ort und unser Partner (und Rezeptelieferant) LowFett 30 ein frohes, leichtes und neues Jahr!

ONLINE-ERNÄHRUNGSKURS

Wenn Sie mehr über gesunde Ernährung lernen möchten, dann buchen Sie den Online-Ernährungskurs von LowFett 30. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen und was Sie hier lernen, bleibt Ihnen ein Leben lang erhalten. Im Rahmen Ihres Provita-Budgets können wir die Kosten bis zu 100 Prozent erstatten.

<http://bkk-vorort.lowfett.de>

Couscous mit Hähnchenspießen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, pro Portion 376 kcal, 7 g Fett, 16,7 % Fettkalorien, 40,5 g KH

Zutaten

300 ml Tomatensaft
1 EL Zitronensaft
70 ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
½ Bund Frühlingszwiebeln
Je ½ gelbe und rote Paprikaschote
½ Schlangengurke
100 g Couscous

250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sojasauce
1 TL Paprikapulver
Pfeffer, Salz
Tabasco
2 TL Olivenöl

Zubereitung: Tomatensaft, Zitronensaft und Gemüsebrühe verrühren.

Die Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Das Hähnchenfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit Sojasauce, Paprikapulver und etwas Pfeffer mischen. Die Fleischwürfel auf 2 Holzspieße stecken.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Couscous dazugeben und anschwitzen. Mit dem Tomatensaftegemisch ablöschen und bei geringer Hitze 5 bis 8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Die Petersilie unterziehen.

Eine beschichtete Pfanne mit dem restlichen Öl ausstreichen und die Fleischspieße darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Mit Salz würzen. Die Hähnchenspieße auf dem Couscous anrichten.

TIPP: Dazu schmeckt ein Joghurt-Minz-Dip.

Buntes Gemüse-Relish provencale

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, pro Portion 230 kcal, 0,8 g Fett, 3,1 % Fettkalorien, 8,3 g KH

Zutaten

je 100 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten
300 g Tomaten
200 g Auberginen
200 g Zucchini
(Gemüse vorbereitet gewogen)
3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
250 ml Weißwein
50 ml Weißweinessig
1/2 Packung Gelierzucker (250 g, z. B. Dr. Oetker Extra)
Salz, Cayennepfeffer, Thymianblättchen

Zubereitung: Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Früchte waschen, abtropfen lassen, fein schneiden und je 100 g abwiegen.

Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, Stängelansätze entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und davon 300 g abwiegen.

Auberginen und Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Früchte fein schneiden und je 200 g abwiegen. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Alle Zutaten mit Tomatenmark, Wein, Essig und Gelierzucker in einen Kochtopf geben, unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Relish mit Salz und Gewürzen abschmecken und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.



WEBCODE 736

Mitglied für die BKK vor Ort werben und Galaabend gewinnen!



Unter dem Motto „Tagen, Wohnen, Entertainment – Alles unter einem Dach“ bietet das Estrel Berlin, Europas größter Convention-, Entertainment- & Hotel-Komplex, seinen Gästen einzigartige Unterhaltung auf internationalem Niveau mit Berlins erfolgreichster Show „Stars in Concert“. Mit 1.125 Zimmern und Suiten ist das Estrel zugleich Deutschlands größtes Hotel.

Beim Betreten des 13 Meter hohen, glasüberdachten Atriums mit dem farbenprächtigen Keramikbrunnen des französischen Künstlers Gilbert Portanier, den meterhohen Bäumen sowie den sich auf den Platz öffnenden Restaurants und Bars fühlt sich der Gast auf eine südländische Piazza versetzt. Das Atrium verbindet die vier Flügel des Hotels, in denen sich die klassisch-eleganten Hotelzimmer befinden.

Der Servicegedanke „Alles unter einem Dach“ erschließt sich den Gästen über den Wellness- und Fitnessbereich, den Minimarkt, die Sixt-Station, die Atrium-Bar, die Estrel

Smokers Lounge & Bar für Nachtschwärmer, die Tiefgarage mit rund 450 Stellplätzen und den 24-Stunden-Security-Service. In fünf Restaurants sowie einem Biergarten können die Gäste zwischen italienischer, asiatischer, rustikal berlinerischer oder internationaler Küche à la Carte wählen.

Im Festival Center kommen Shows zur Aufführung, darunter „Stars in Concert“, „Thank you for the music“ und „I’m a soulman“.

Das können Sie gewinnen:

- 1 Übernachtung für zwei Personen im Deluxe Zimmer
- Nutzung des Wellness- & Fitnessbereiches
- Frühstück im Hotel
- Besuch einer Showproduktion von Stars in Concert im hoteleigenen Showtheater
- Eine CD und zwei Jetons im Wert von je 5 Euro zur Einlösung an der Atriumbar im Hotel

☒ WEBCODE 61



ESTREL
BERLIN



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 29. Februar 2012. Es gilt das Datum des Poststempels. Unabhängig vom Ausgang der Verlosung belohnen wir jede Mitgliederwerbung 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 ESTREL BERLIN 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 ...



Angaben des Werbers:

Name, Vorname Geb.-Datum

KV-Nummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bankinstitut

Bankleitzahl

Kontonummer



*Die Werbepremie 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

➔ 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.

➔ EINHEITLICHE NOTDIENST-NUMMER 116 117 FÜR ARZTSUCHE GEPLANT

Welcher Arzt hat gerade Notdienst? Keine ganz leicht zu beantwortende Frage, weil die gelben Seiten respektive das Internet für jede Stadt eine andere Telefonnummer ausweisen.

Eine EU-Richtlinie fordert nun eine einheitliche Telefonnummer. Ein Änderungsantrag wurde bereits eingereicht, für die Umsetzung sind die kassenärztlichen Vereinigungen verantwortlich.

➔ SERVICESTELLEN IN GELSENKIRCHEN

Wegen stetig sinkender Besucherzahlen, haben wir uns entschlossen, unseren Beratungstag – mittwochs von 9.00 bis 15.00 Uhr - in der Küppersbuschstraße nicht mehr anzubieten. Selbstverständlich sind unsere Kundenberater in den nahegelegenen Servicestellen für Sie da. Gerne bieten wir Ihnen auch eine persönliche Beratung zu Hause an. Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin mit uns.

- Schlesischer Ring 6, 45894 Gelsenkirchen, Mo, Mi 8.00-16.00 Uhr
Do 8.00-18.00 Uhr, Fr 8.00-15.00 Uhr
- Kurt-Schumacherstraße 95, 45881 Gelsenkirchen,
Montag bis Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

➔ GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN IN GLADBECK

Ab Januar 2012 ist unsere Kundenservicestelle in der Hegestraße in Gladbeck montags und mittwochs von 9.00 bis 14.00 Uhr geöffnet. Und auch hier sind selbstverständlich unsere Kundenberater in der nahegelegenen Servicestelle für Sie da. Eine persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause ist natürlich auch möglich. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.



➔ NEUE BKK VOR ORT FILIALE IN HAMBURG.

Seit dem 1. Dezember 2011 ist die BKK vor Ort auch mitten im Herzen Hamburgs vertreten. Sie finden uns auf der Shoppingmeile Hamburgs, der Mönckebergstraße 5. Unser Service-Center liegt verkehrsgünstig in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof. Sie finden uns im zweiten Stock des Gebäudes – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten: Mo, Mi 8.00-16.00 Uhr, Di, Do 8.00-18.00 Uhr, Fr 8.00-15.00 Uhr



➔ DIE MEISTEN DEUTSCHEN SIND ZU DICK, SAGEN EXPERTEN.

Nur noch eine Minderheit der Menschen in Deutschland ist nach Expertenangaben normalgewichtig. Vor allem bei Erwachsenen sei die Chance abzunehmen jedoch gering. Nur zehn Prozent der Betroffenen hielten nach Therapien langfristig ein geringeres Gewicht. Bei Kindern lägen die Chancen mit 50 Prozent deutlich höher. Die Zahl fettleibiger Kinder hat sich in den vergangenen zehn Jahren auf mehr als sechs Prozent verdoppelt. In Europa rangiert Deutschland im oberen Viertel der Länder mit übergewichtiger Bevölkerung. In Skandinavien ist die Situation besser, in den Ländern im Süden schlechter. In Dänemark gibt es seit Kurzem eine Fettsteuer, die jedoch im Lande selbst stark in der Kritik steht.

➔ @ E-MAIL FÜR UNS

Wir freuen uns sehr, wenn wir Post von Ihnen bekommen. Anregungen, Kritik, Lob, Tadel – wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen. Mailen Sie uns einfach unter: inform@bkkvorort.de

Oder schreiben Sie an:

BKK vor Ort, Redaktion inform, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck

Den Winter genießen – fit in den Frühling starten

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Lassen Sie Hektik und Stress weit hinter sich. Nutzen Sie die neuen Dr. Holiday Reiseangebote für eine ganz besondere Wohlfühl- und Gesundheitsreise.

Für Versicherte der BKK vor Ort:
Wenn Sie jetzt buchen sparen Sie bis zu **35%**



Bad Füssing, Kurhotel Panland***



Entspannen in Europas beliebtesten Thermenlandschaft

Bad Füssing ist die Nummer 1 unter den deutschen Heilbädern. Das legendäre Heilwasser der drei Thermen ist eine Wohltat für Rücken und Gelenke. Ihr Hotel: ein modernes und gastfreundliches Haus, in sehr zentraler Lage mit 92 Zimmern. Pensionsrestaurant, Café, Lobby-Bar, Lift, Sauna und Fitnessraum. Helle und freundlich-moderne Nichtraucherzimmer mit Dusche/WC, Bademantel (Gebühr), Radio-Wecker, Telefon, Sat.-TV, Balkon. Fitnessraum, geführte Wanderungen inklusive.

Sie sparen bis zu **20%***

LongLife-Specials: 1 x Nordic Walking Schnupperkurs, 1 x Teilkörpermassage, 1 x Überwasserdruckstrahlmassage, 1 x Wirbelsäulentherapiepfad unter fachlicher Anleitung, 1 x Eintritt in die Therme 1 (5 Stunden). **Dr. Holiday Extras:** Leistungen der Kurverwaltung mit der Kur- und Gästekarte im Wert von ca. 100 €, 1 Tischgetränk zum Abendessen inklusive.

6 ÜN/Halbpension pro Person im DZ/EZ Buchungs-Nr. V-QLG44430-2664 ab 319,- €
abzgl. Dr. Holiday VorteilsBONUS - 60,- €
Ihr Reisepreis ab 259,- €

Anreise: samstags, sonntags. Kurtaxe: vor Ort zu zahlen. Alle Saisonzeiten und Preise auf Anfrage.

Bad Mergentheim, BEST WESTERN PREMIER Parkhotel****



Wellness-Insel an der Romantischen Straße

Bad Mergentheim - Süddeutschlands „Gesundheitsstadt“ liegt direkt an der Romantischen Straße, am Ufer der Tauber, umrahmt von den Weinbergen des Wein- und Wanderparadieses „Liebliches Taubertal“. Sie wohnen in einem modernen Komforthotel, ruhig und direkt am Kurpark. Hallenbad mit Liegewiese und finnische Sauna. Physiotherapiezentrum, Beautyfarm im Haus. Elegante Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Bademantel, Radio, Telefon, Kabel-TV, Internet, Minibar, Balkon oder Loggia.

Sie sparen bis zu **30%***

LongLife-Specials: 1 x Aroma-Rückenmassage mit warmem Honig-Ingwer-Öl, 1 x Wärmepackung mit Bienenwachs. **Dr. Holiday Extras:** 1 x 4-Gang-Menü am zweiten Abend, 1 x Begrüßungscocktail, 1 x Abschiedsgeschenk (kl. regionale Honigauswahl), 10% Nachlass auf Physiotherapieanwendungen, 1 Fl. Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer.

2 ÜN/Frühstück pro Person im DZ Buchungs-Nr. V-ZNJ44401-2663 ab 269,- €
abzgl. Dr. Holiday VorteilsBONUS - 80,- €
Ihr Reisepreis ab 189,- €

Anreise: täglich. EZ-Zuschlag: 40 € pro 2 ÜN. Kurtaxe: vor Ort zu zahlen.

Bad Hofgastein (Österreich), Kur- & Sporthotel Palace****



Erholung total - im Gasteiner Tal

Bad Hofgastein, ein beliebter Ferienort im Gasteiner Tal, umgeben von einer herrlichen Bergwelt. Sie wohnen in einem komfortablen Wohlfühl- und Sporthotel mit hoteleigenem Park, 198 Zimmer, 2 Restaurants, Bar, Beautyfarm. Großzügige Wellnessoase mit Panoramahallenbad, Whirlpool, Dampfbad, diversen Saunen, Fitnessraum inklusive. Z. T. gegen Gebühr: breites Wellness- und Gesundheitsangebot. Große, elegante und moderne Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Radio, Telefon, Kabel-TV, Safe, Balkon mit Panoramablick.

Sie sparen bis zu **15%***

LongLife-Specials: Morgengymnastik und Aquafitness (Mo.-Sa.). **Dr. Holiday Extras:** 20 € Gutschein für Anwendungen in der Beautyfarm, täglich Fahrradverleih nach Verfügbarkeit, mehrmals wöchentlich Livemusik.

7 ÜN/Halbpension pro Person im DZ/EZ Buchungs-Nr. V-SZG44401-2666 ab 599,- €
abzgl. Dr. Holiday VorteilsBONUS - 100,- €
Ihr Reisepreis ab 499,- €

Anreise: täglich. Kurtaxe: vor Ort zu zahlen. Alle Saisonzeiten und Preise auf Anfrage.

Bad Wildungen, Göbels Hotel AquaVita****



Genießen Sie eine spektakuläre Wellness-Welt

Bad Wildungen – die Wohlfühlstadt an Deutschlands Märchenstraße reizt mit seiner malerischen Fachwerk-Altstadt, heilenden Quellen und Europas größtem Kurpark. Das vielfältige Gesundheits- und Kulturangebot macht die Kurstadt am Nationalpark Kellerwald-Edersee zu einer Oase der Ruhe und Erholung. Sie wohnen in einem familiengeführten Hotel direkt am Kurpark. Großes Physio-Wellness- und Spa Center, hoteleigene Therme, weitläufige Bade- und Saunalandschaften u.a. mit beheiztem Panorama-Außenbecken. Stilvoll und modern eingerichtete Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Bademantel, Radio, Telefon, TV, Safe, teilw. mit Balkon.

Sie sparen bis zu **15%***

LongLife-Specials: 1 x Naturfango in der Haslauer Wanne, 1 x Großmassage, 1 x Heilquellen-Sprudelbad. **Dr. Holiday Extras:** 1 Vitamindrink.

3 ÜN/Frühstück pro Person im DZ Buchungs-Nr. V-KSF44410-2848 ab 239,- €
abzgl. Dr. Holiday VorteilsBONUS - 40,- €
Ihr Reisepreis ab 199,- €

Anreise: montags, dienstags, sonntags. EZ-Zuschlag: 30 € pro 3 ÜN. Kurtaxe: vor Ort zu zahlen.

*** Alle Preise nochmals abzgl. 5 % Extra-Rabatt bei Buchung bis zum 17.2.2012.**

Einfach und bequem telefonisch buchen 0180 380 33 00*
oder fordern Sie den Dr. Holiday Vorteilsreisen-Katalog an!

* Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr | 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Minute bei Anrufen aus Mobilfunknetzen. Veranstalter: Dr. Holiday AG, Loberstraße 48, 93161 Sinzing



Jetzt auch in Ihrem BKK vor Ort Service-Center

Das Schlaubär-Suchbild



Sudoku

DAS GEHIRN TRAINIEREN UND GEWINNEN

AUS ALLEN EINSENDUNGEN VERLOSEN WIR DREI GESCHENKSCHECKS.

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. März 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 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 stehen.

Die drei farbig umrandeten Felder ergeben die Lösung.

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

Ihre Lösung:

--	--	--

Die Gewinner aus der letzten inform:

GEWINNER-REISE: EINE WOCHE ORTNERHOF

Sandra Mundhenke aus Klein Meckelsen

SUDOKU-GEWINNSPIEL

Michael Lieder aus Mönchengladbach, Petra Matyla aus Marl,
Marlies Ratschkowski aus Marlow



Anzeige

ESTREL BERLIN

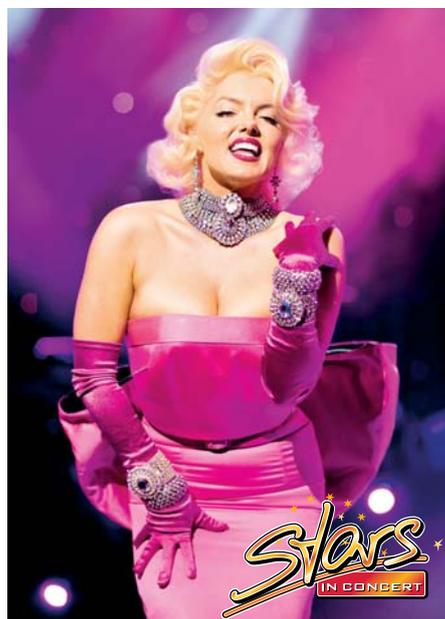
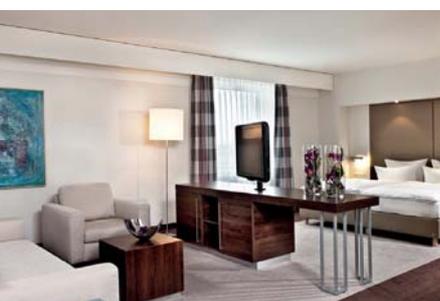
DAS SHOW-HOTEL DER HAUPTSTADT

Europas größter Convention-, Entertainment- & Hotel-Komplex besticht nicht nur durch seine 1.125 eleganten Zimmer, sondern auch durch die gastronomische Vielfalt die das 4-Sterne+-Haus zu bieten hat: fünf Restaurants, drei Bars und ein am Wasser gelegener Sommergarten.

Abendliche Unterhaltung der besonderen Art wird im Estrel Festival Center bei „Stars in Concert“ geboten. In der Live-Show werden die bekanntesten Hits legendärer Musikstars von den weltbesten Doppelgängern in glanzvoller Kulisse interpretiert.

Überzeugen Sie sich selbst von den vielfältigen Möglichkeiten, die das Estrel bietet.

Nähere Infos oder Reservierung unter Telefon 030 6831 0 oder im Internet unter www.estrel.com



ESTREL
hotel convention entertainment