

## Die Moral der Sittenwächter

*Eine kurze Geschichte der moralischen Empörung*

## Zwei für mich

*BKK vor Ort und Barmenia – starke Partner für Sie*

## Fit von klein auf

*Wir bringen die Kleinen auf Trab*

# PROVITA-BONUS

*Gesund leben lohnt sich jetzt!*



## IMPRESSUM

Herausgeber: BKK vor Ort,  
Universitätsstraße 43, 44789  
Bochum

Verantwortlich im Sinne des  
Pressegesetzes: Reinhard Brücker

Konzept & Inhalt:  
Monika Hille, Birgit Reisner  
Redaktion: Monika Hille,  
Rüdiger Fischer, Anders Björk  
Art Direction: Torben Heidenreich,  
Andreas Trumpler

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 Finan-  
zierung 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: © Sues/photocase.com



Reinhard Brücker

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Kunden,

endlich Frühling! Lange genug hat uns die graue Tristesse des Winters in der Mangel gehabt. Rekordverdächtig soll er gewesen sein, dieser Winter – er hatte die wenigsten Sonnenstunden seit Jahrzehnten zu bieten. Mal schauen, was der April uns beschert.

Ihre BKK vor Ort zeigt Ihnen jedenfalls in der ersten inform-Ausgabe des neuen Jahres ihre schönsten Seiten.

#### „Zwei für mich“ – stark für Sie

Ganz besonders freue ich mich darüber, Ihnen unsere neue – und wirklich ganz besondere – Kooperation mit der Privaten Krankenversicherung Barmenia vorzustellen. „Zwei für mich“ heißt unser gemeinsames Motto, das weit mehr als nur ein Werbeslogan ist. Wir möchten Ihnen eine optimale Versorgung anbieten, die wirklich zu Ihnen passt und individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist: flexibel, modern und leistungsstark.

Und warum haben wir uns entschieden, so eng – und so anders – mit der Barmenia zusammenzuarbeiten? Was ist hier denn anders, als andere Angebote in Sachen Zusatzversicherung?

... weil wir für die Zukunft agieren.  
... Sie stehen hier im Mittelpunkt und wir möchten es Ihnen so einfach wie möglich machen.

Das deutsche Gesundheitswesen ist immer wieder starken Turbulenzen ausgesetzt. Mal ist zu wenig Geld in der Kasse, dann muss der Leistungskatalog gekürzt, der Beitrag angehoben und das System reformiert werden.

Mal ist genügend Geld da, dann wird die Praxisgebühr abgeschafft, es werden Zusatzleistungen angeboten und das System wird reformiert. Eigentlich immer das gleiche Prozedere, dessen Akteure Politiker unterschiedlicher Parteien sind.

Dauerbrenner gibt es allerdings immer wieder im Spannungsfeld zwischen Privater und Gesetzlicher Krankenversicherung. Gehört die PKV abgeschafft? Muss es eine einheitliche Bürgerversicherung – oder wie immer man das Kind nennen mag – geben?

Egal, wie man dazu stehen mag – die Zukunft braucht neue Systeme. Wenige Junge werden für sehr viele Ältere zahlen müssen. Das wird auf keinen Fall funktionieren und es wird auch nicht zu ändern sein. Diese Kinder wurden nicht geboren, sie sind nicht herangewachsen und sie bekommen auch keinen Lohn – von dem sie dann in die Gesetzliche Krankenversicherung einzahlen.

Schon heute beträgt der Durchschnittswert der Gesundheitskosten vom Säugling bis zum Greis 3.100 Euro pro Kopf und pro Jahr. Und wer soll das bezahlen?

Eine Antwort habe ich auch nicht. Aber unabhängig davon, ob es nun in naher Zukunft ein einheitliches Versicherungssystem geben wird oder nicht, ist es wichtig, die Zukunft heute zu gestalten. Deshalb sind wir diese besonders enge Kooperation mit der Barmenia eingegangen. Wir bekennen uns damit nicht zu einer Versicherungsform – sondern wir bekennen uns dazu, für Sie zu sorgen. Wir möchten, dass Sie im Falle eines Falles bestmöglich abgesichert sind. Deshalb machen wir Ihnen Angebote, die zu Ihnen passen, und Sie entscheiden, ob und wie viel Sie davon nutzen möchten.

Jetzt wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass Ihnen unser bunter Frühlingsstrauß aus „Küchengeflüster“, dem neuen „Provita-Bonus“ und den „Kindernotfallseminaren“ gefällt.

# Inhalt

AUSGABE  
01 | 2013

## GESUNDHEIT

- 12 **Burnout – und keiner will schuld sein**  
– *Unternehmen zeigen sich zurückhaltend bei der Förderung psychischer Gesundheit*
- 14 **Der Wirbelsäulenoperationswahn**  
– *Interview mit Prof. Dr. Niethard*
- 16 **Kindernotfallseminare**  
– *Schnell und besonnen helfen*
- 20 **Küchengeflüster**  
– *Der Frühling kommt, der Speck geht*
- 24 **Der Arzneimittelpass**  
– *Arzneimittel sicher anwenden*

## FREIZEIT

- 23 **Reisen mit Medikamenten**  
– *Mit Medikamenten ins Ausland*
- 29 **Die Schlaubär-Seite**
- 30 **News**
- 31 **Sudoku**

## BKK VOR ORT

- 08 **Zwei für mich**  
– *BKK vor Ort und Barmenia – zwei starke Partner für Ihre Gesundheit*
- 10 **Motivation für Ihre Gesundheit**  
– *Die neuen Provita-Bonussysteme der BKK vor Ort*
- 18 **Fit von klein auf**  
– *Wie die BKK vor Ort die Kleinen auf Trab bringt*
- 26 **Mitglieder werben Mitglieder**  
– *Mitglied werben und eine Woche Usedom für zwei gewinnen*
- 28 **Hinter den Kulissen**  
– *Vorstandsgehälter*

## GESELLSCHAFT & KULTUR

- 04 **Eine kurze Geschichte der moralischen Empörung**  
– *Die Rückkehr der Sittenwächter*





---

# EINE KURZE GESCHICHTE DER MORALISCHEN EMPÖRUNG

---

Seit jeher geben sich Gesellschaften Regeln. Ohne Regeln herrscht das Chaos und im Chaos weiß keiner, wohin er gehört. Nur die Gruppe gewährt dem Einzelnen Schutz vor der Natur und den anderen. Der Schutz der Gruppe ist nicht umsonst, er kostet Gehorsam. Dabei sollen die Regeln der Gruppe in erster Linie deren Fortbestand schützen und erst dann die einzelne Person. Aus diesem Grund erscheinen einige Regeln – man denke nur an die Scharia – grausam. Sie sind es, weil sie nicht das Individuum schützen, sondern die Gesellschaft und deren Ordnung. Damit erfüllen sie exakt ihren Zweck.

Das ist das Gesetz, so wie es Stammesgesellschaften seit Jahrtausenden praktizieren. Als Königreiche (und später Nationen) an die Stelle kleiner autarker Gruppen treten, ändert sich alles. Mit der neuen Organisationsform kommen neue Gesetze. Sie haben vor allem den Zweck, Besitz und Machtanspruch der Herrschenden zu schützen, und enthalten daneben Passagen aus dem alten Verhaltenskodex. Jetzt existieren zwei Gesetze nebeneinander. Die Einhaltung beider Gesetze wird überwacht – durch Rechtsgelehrte und Sittenwächter.

## DER \_\_\_\_\_ SITTENWÄCHTER \_\_\_\_\_

Im gesellschaftlichen Gefüge erfüllt der Sittenwächter eine wichtige Funktion: Er sichert die Einhal-

tung der Regeln. Die Regeln der Gesellschaft sind für diese konstitutiv. Das Fasten am Freitag, die Einhaltung des Schabbes, Blutrache oder der Wert der Jungfräulichkeit. Die gesellschaftliche Stellung des Sittenwächters ist zwiespältig: Einerseits wird er seiner Machtfülle wegen geachtet oder gefürchtet, andererseits gehört er eben nicht dazu. Er selbst darf sich keinen Fehltritt erlauben, registriert dafür aber jeden kleinen Verstoß.

Man kann sich den Sittenwächter als jemanden vorstellen, der von der Wichtigkeit seiner Aufgabe überzeugt ist und sich demzufolge selbst sehr wichtig nimmt. Die Position des Sittenwächters ist also durchaus attraktiv.

## ALTE REGELN, \_\_\_\_\_ MODERNE ZEITEN \_\_\_\_\_

Die Zeiten ändern sich. Neue Techniken schieben gesellschaftliche Umwälzungen an, die Macht verlagert sich, die Regeln ändern sich. Was geschieht in diesem Fall mit der Moral? Wenn wir eines gelernt haben, dann, dass ein Sittengesetz nicht flexibel ist. Genau dies ist ja der ursprüngliche Zweck moralischer Regeln: Ihr unveränderlicher Bestand sichert die Gemeinschaft. Deshalb ist es fast unmöglich, die alten Regeln aufzugeben. Deshalb wurde die christliche Kirche durch die Reformation gespalten. Die abtrünnigen Protestanten haben die Gemeinschaft verlassen und eine neue gegründet.



## DIE ENTSTEHUNG \_\_\_\_\_ MODERNER REGELN \_\_\_\_\_

Ein herausragendes Merkmal westlicher Zivilisationen ist das Streben nach Individualität. Der Wert der Gemeinschaft ist nachrangig. Man lebt nicht mehr mit der Familie für immer und ewig unter einem Dach, und dem Patriarchen schulden weder Kinder noch Ehefrau Gehorsam. Die alten Bindungen zerfallen, weil sie nicht mehr benötigt werden. Der Staat sorgt für einen, wenn man krank, alt oder arm ist. Und er verlangt dafür keine Gegenleistung. Es ist egal, ob man wählt, wie man wählt, ob man arbeitet oder ob man kriminell geworden ist – der Staat sorgt für einen. Diese Befreiung vom Gehorsam ist eine großartige zivilisatorische Leistung. Eine Leistung, die in anderen Teilen der Welt nicht so leicht gelingt.

Der Wunsch, das Richtige zu tun, ist deshalb nicht verschwunden. Was richtig und was falsch ist, ist immerzu Gegenstand von Selbstbefragung und dem Gespräch mit anderen. Auch wenn wir ohne die Gemeinschaft anderer leben könnten, wollen wir das ja nicht unbedingt. Wir wollen Teil davon sein, und das können wir nur, wenn wir die Regeln diskutieren und befolgen. Wer heutzutage die 200 Meter zum Bäcker mit dem Auto fährt und dann beim Einkaufen womöglich noch den Motor laufen lässt, hat moralisch gesehen richtig schlechte

Karten. Alles, was mit Ökologie zu tun hat, ist ein heißes Eisen, und Männer, die sich die Welt untertan machen wollen, haben es nicht leicht in diesen Zeiten.

Ein anderes Feld moralischer Empörung ist ausgerechnet das Urheberrecht. Hier sind die Meinungen noch nicht ganz ausgereift, wie es scheint. So kämpfen mitunter die gleichen Personen für eine Lockerung des Urheberrechts (also die Straffreiheit des Raubkopierens von Filmen, Musik und Büchern) und die strafrechtliche Verfolgung von Plagiatoren – also Menschen, die es mit dem Urheberrecht nicht so genau nehmen.

## DU SOLLST \_\_\_\_\_ NICHT STEHLEN \_\_\_\_\_

Karl Theodor zu Guttenberg gibt eine schriftliche Erklärung ab: „Der Vorwurf, meine Doktorarbeit sei ein Plagiat, ist abstrus. (...) Die Anfertigung dieser Arbeit war meine eigene Leistung.“

Das war so nicht ganz richtig, deshalb trat Guttenberg zurück und einen längeren USA-Aufenthalt an. Mit der Guttenberg-Affäre kam ein Stein ins Rollen. Der Plagiatsjäger war geboren und fühlte sich als eine Art Robin Hood berufen, die Entrechteten zu rächen und die Bösen zu Fall zu bringen. Das Schöne daran ist, dass jeder mitmachen darf.

Plagiatoren jagen ist edel und gut und erfordert weder Pfeil noch Bogen, sondern lediglich eine Standardsoftware und ein bisschen Zeit. Für weniger ist das Gefühl moralischer Überlegenheit kaum zu bekommen. Und die Plagiatsjäger waren erfolgreich. Sie erwischten Silvana Koch-Mehrin, Jorgo Chatzimarkakis und Annette Schavan.

Bei der Anfertigung von Promotionen hängen die Trauben tatsächlich erstaunlich niedrig. Die Darlegung einer bestimmten Position innerhalb der Forschung ist zumeist ausreichend. Man zitiert verschiedene Quellen und setzt Positionen und Aussagen zueinander in Beziehung. Hier liegt es nahe, eine fremde Meinung als die eigene auszugeben. Das ist noch nicht einmal unbedingt böse gemeint. Doktoranden lesen so viel, dass sie manchmal einfach vergessen, wer einen Gedanken ursprünglich entwickelt hat. Der Satz des Pythagoras zum Beispiel könnte auch von mir sein, finde ich. Ist er aber nicht, und an dieser Stelle ist der Doktorand zur Sorgfalt verpflichtet. Kommt er dieser Verpflichtung nicht nach, ist er schlampig. Annette Schavans Doktorarbeit wurde so beschrieben. Gutenbergs Doktorarbeit hingegen wird als bewusste Täuschung angesehen. Das sind zwei verschiedene Paar Schuh<sup>1</sup>.

### INQUISITION UND DEMASKIERUNG

Die Motivation für den Betrug bei der Promotion ist leicht nachzuvollziehen. Jeder, der in der Schule abgeschrieben hat – sei es bei einer Klassenarbeit oder sogar nur einer Hausaufgabe –, hat genau das Gleiche getan. Man schummelt halt ein bisschen. Manche mehr, manche weniger, und nur Einzelne machen da überhaupt nicht mit.

Schwieriger ist die Frage, was die Jäger der Plagiatoren antreibt. Der Plagiator hat sich zweifelsohne einer moralischen Verfehlung schuldig gemacht. Ohne die Arbeit der Plagiatsjäger bliebe diese Verfehlung unentdeckt. Die wahre Natur käme nicht ans Licht der Öffentlichkeit. Es geht hier also um eine Demaskierung – eine klassische Disziplin der Inquisition –, und zwar ausgerechnet auf dem Felde der Gesellschaft, auf welchem das Tragen einer Maske geradezu Vorschrift ist: der Politik.

<sup>1</sup> In diesem Zusammenhang ist Ludwig Wittgensteins Vorwort zu seinem „Tractus Logico Philosophicus“ bemerkenswert: „... Wieweit meine Bestrebungen mit denen anderer Philosophen zusammenfallen, will ich nicht beurteilen. Ja, was ich hier geschrieben habe, macht im Einzelnen überhaupt nicht den Anspruch auf Neuheit; und darum gebe ich auch keine Quellen an, weil es mir gleichgültig ist ob das was ich gedacht habe, vor mir schon ein anderer gedacht hat ...“ Im Übrigen promoviert Wittgenstein mit dieser Schrift am Trinity College im Cambridge.

Wenn sich ein Politiker an die Öffentlichkeit wendet, sich also vor das Mikrofon und die Kamera begeben, erinnert er sich stets an sein Medientraining. Er setzt sein Lächeln oder wahlweise ein besorgtes Gesicht auf und bemüht sich, nichts Verbindliches zu sagen, nichts, auf das ihn später irgendjemand festnageln könnte. An der anderen Seite der Leitung sitzt der Bürger und fühlt sich verhöhnepipelt. Er ist Opfer einer asymmetrischen Kommunikation und fragt sich, was aus dem herrschaftsfreien Diskurs nach Habermas geworden ist. Oder anders formuliert: Keine Sau sagt ihm, was eigentlich wirklich los ist.

Dass daraus Frustration und ein Groll gegen die Führungselite erwachsen, kann niemanden verwundern. Der Plagiatsjäger scheint weniger nach Gerechtigkeit zu streben als vielmehr nach Rache. Der Verstoß des Plagiators gegen die Promotionsordnung dient ihm nur als Anlass, den Kopf des Königs zu fordern, also den Sturz eines Vertreters der herrschenden Klasse zu betreiben.

### MORALISCHE EMPÖRUNG ALS INDIKATOR GESELLSCHAFTLICHER VERÄNDERUNGEN

Moralische Empörung ist ein Instrument der Ausgrenzung. Der moralisch Empörte behauptet: Du gehörst nicht zu unserer Gemeinschaft, weil du deren Regeln missachtest. Er erzählt uns also etwas über den gegenwärtigen Zustand unserer Gesellschaft. Interpretiert man die Wellen der moralischen Empörung, erhält man ein Bild gesellschaftlicher Veränderungen.

Die Plagiatsdebatte weist darauf hin, dass unsere Gesellschaft mehr Wahrheit und mehr Wahrhaftigkeit vom leitenden Personal der Republik einfordert. Es gibt andere Debatten und andere Formen der Empörung, man denke nur an Stuttgart 21, an Vegetarismus und ATTACK, an Occupy oder #Aufschrei. Es gibt zurzeit offenbar ein großes Potenzial für gesellschaftliche Veränderungen. Ich bin gespannt, wie sich die Dinge entwickeln.



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

# ZWEI FÜR MICH

*BKK vor Ort und Barmenia –  
zwei starke Partner für Ihre  
Gesundheit*

Wir gehen ganz neue Wege für Sie und bieten Ihnen einmalige und neue Angebote, die Sie so noch nicht kannten. Unter dem Motto „Zwei für mich“ haben wir mit der Privaten Krankenversicherung Barmenia einen Pakt der besonderen Art geschmiedet – herausgekommen ist ein „Rundum-sorglos-Paket“ für Sie. Wir bieten Ihnen passgenaue Produktlinien mit kombinierten Angeboten für Ihre optimale Versorgung, so können Sie Ihre Gesundheit besser absichern und sind im Falle eines Falles bestens versorgt.

### **Und Sie stehen im Mittelpunkt!**

Schon im Dezember des vergangenen Jahres haben wir die Weichen für diese exklusive Zusammenarbeit gestellt: Unser Verwaltungsrat fasste einhellig diese zukunftsweisenden Beschlüsse, um wirklich weitreichende Verbesserungen für Sie auf den Weg zu bringen. Dabei stellen wir immer die Frage, ob das, was wir tun, auch tatsächlich zukunftsorientiert ist und Ihren Bedürfnissen entspricht: Flexibel, modern und leistungsstark muss der Versicherungsschutz sein.

Für 2013 ist noch einiges in der Pipeline, wir werden Sie an dieser Stelle selbstverständlich informieren.

### **Zwei Partner – ein Service. Beratertage in Testregionen**

Wir haben vor, den Service beider Häuser sehr eng zusammenzuführen. In zwei Testregionen werden wir damit beginnen. „Zwei für mich“-Beratungstage werden in den Geschäftsstellen Dortmund und Holzwickede stattfinden. Im Laufe dieses Jahres werden Sie an immer mehr Standorten beider Partner gemeinsame Services erleben. Es beraten Sie ab sofort die Fachleute der Barmenia und beantworten Fragen rund um das Thema Zusatzversicherungen: Welche Zusatzversicherungen und Leistungen sind sinnvoll? Und welche Vorteile haben Sie, wenn Sie

eine Zusatzversicherung über unseren Partner Barmenia Krankenversicherung abschließen? Natürlich helfen die Beraterinnen und Berater der Barmenia auch beim Ausfüllen der Anträge und nehmen gerne Ihre Leistungsanträge entgegen. Der gemeinsame Service steht sofort in folgenden Geschäftsstellen zur Verfügung:

BKK vor Ort Holzwickede  
Stehfenstraße 71, 59439 Holzwickede,  
jeweils dienstags 14.00–18.00 Uhr

BKK vor Ort Dortmund  
Kirchderner Straße 47–49, 44145 Dortmund,  
jeweils donnerstags 13.00–17.00 Uhr  
Weitere Standorte folgen. Wir informieren Sie!

  
Zwei für **mich.**  
 

### **Rundum gut versichert**

Einige Leistungen können nicht durch die Gesetzliche Krankenkasse abgedeckt werden. Der Abschluss einer privaten Zusatzversicherung aber macht vieles möglich, beispielsweise die Finanzierung von Naturheilverfahren, Zahnersatz, Schutz während der Urlaubsreise im Ausland, oder er schließt die Versorgungslücke bei Pflegebedürftigkeit. Mit der Barmenia, unserem exklusiven Kooperationspartner, bieten wir Ihnen als BKK vor Ort-Kunden ein breites Spektrum an Zusatzleistungen an. Und das zu besonders günstigen Beiträgen. „Zwei für mich“ heißen unsere gemeinsamen Zusatzversicherungen – mit den flexiblen Tarifen und dazugehörigen

**JETZT ONLINE  
ABSCHLIESSEN:**  
[www.zweifuermich.barmenia.de](http://www.zweifuermich.barmenia.de)

Telefonische Beratung:  
0202 438-44555

E-Mail: [zweifuermich@barmenia.de](mailto:zweifuermich@barmenia.de)



Tarif-Aufbaustufen können Sie Ihren Versicherungsschutz Ihrer BKK vor Ort ganz nach Ihrem individuellen Bedarf und Wünschen erweitern.

Mit den „Zwei für mich“-Produkten der Barmenia profitieren Sie u. a. von folgenden Vorteilen:

- Versicherungsschutz zu attraktiven Bedingungen und Beiträgen
- über 100 Jahre Tradition und Erfahrung
- ausgezeichnete Leistungen, belegt durch viele Produktratings und Preise
- sinnvolle Ergänzungen Ihrer bestehenden Absicherung
- günstige Tarife für BKK vor Ort-Kunden
- viele Tarife ohne Wartezeiten
- kein Aufnahmehöchstalter
- mitversicherte Angehörige können die Zusatzversicherung separat abschließen
- besonders günstige Beiträge, auch für Kinder über das 21. Lebensjahr hinaus, solange sie Anspruch auf Familienversicherung bei der BKK vor Ort haben.

#### **Folgende einzeln abschließbare Tarife stehen zur Auswahl**

- **PRAEVI+ Vorsorgeuntersuchungen** zum Beispiel mit folgenden Extraleistungen: Schielvorsorge für Kinder bis 6 Jahre, gynäkologische Komplettvorsorge, Glaukomvorsorge, Hirnleistungscheck u. v. a.
- **BKKAMB** Brillen, Kontaktlinsen, Gesundheitsschutz im Ausland, Zahnersatz, Implantate und Inlays
- **BKKZ** Zahnersatz, Implantate und Inlays
- **BKKR** Gesundheitsschutz im Ausland
- **Deutsche Förder-Pflege** Private Pflegeversicherung mit Beitragszuschuss vom Staat und ohne Gesundheitsprüfung
- **BKKV** Verdienstausschlag durch Krankheit oder Unfall
- **BKKST** Absicherung im Krankenhaus, bessere Unterbringung, Chefarztbehandlung und freie Krankenhauswahl

- **PROPHY** Zahnerhalt und Zahnpflege, um teuren Zahnersatz von Anfang an zu vermeiden
- **SOS.stationär** besonders günstige Absicherung im Krankenhaus bei schweren Erkrankungen

Einige dieser Tarife können Sie mit folgenden Tarif-Aufbaustufen erweitern:

- **BKKZ+** Zahnersatz, Implantate und Inlays mit höherer Gesamterstattung
- **BKKNV** Naturheilverfahren

#### **Die Barmenia stellt sich vor**

Die Barmenia wurde vor über 100 Jahren in Leipzig gegründet. Die heute in Wuppertal ansässige Barmenia Krankenversicherung a.G. versicherte im Jahr 2012 über 1,2 Millionen Menschen bei einem Beitragsvolumen von mehr als 1,5 Milliarden Euro. Für ihre Produkte und den hervorragenden Service wurde die Barmenia Krankenversicherung a.G. im Jahr 2012 vielfach ausgezeichnet, zuletzt von cash und Focus Money sowie vom Deutschen Institut für Service-Qualität und n-tv.

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

**Service**  
Krankenzusatz

Teilkategorie im  
TEST Okt. 2012  
20 Versicherer

www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut

**n-tv**

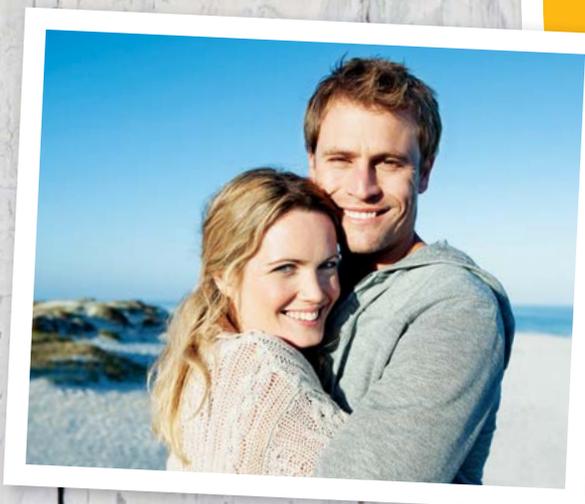
# Motivation für Ihre Gesundheit



Provita-Bonuspässe  
einfach runterladen:  
[www.bkkvorort.de](http://www.bkkvorort.de)

Oder per E-Mail anfordern:  
[provitabonus@bkkvorort.de](mailto:provitabonus@bkkvorort.de)

Bitte geben Sie Ihre kompletten  
Kontaktdaten an!



Gesundheit ist unser höchstes Gut. Auch wer das weiß, tut sich oft schwer, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Entweder fehlt die Motivation oder man weiß nicht genau, wo man anfangen soll und was genau getan werden muss, um langfristig möglichst gesund zu bleiben.

---

### **Gesundheit leicht gemacht: die neuen Provita-Bonussysteme der BKK vor Ort**

---

- Wenn Sie bzw. Ihre Kinder die Punkte für die jeweilige Bonuszahlung erfüllen, können Sie sicher sein: Sie haben sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes getan!
- Lassen Sie sich motivieren! Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten wird von uns belohnt: mit den Provita-Bonuszahlungen. Für die „Beispiel-Familie“ unseres Bonussystems (zwei Erwachsene, drei Kinder im entsprechenden Alter) beläuft sich die Bonuszahlung auf ganze 459 Euro pro Kalenderjahr.

---

### **Und so geht's**

---

Je nach Alter gilt es bestimmte Punkte zu sammeln. Die Punkte erhalten Sie bzw. Ihre Kinder für bestimmte Vorsorgeuntersuchungen sowie zum Beispiel für Normalgewicht oder Sport. Diese Punkte lassen Sie im jeweiligen Bonuspass dokumentieren. Dann senden Sie bis zum 31. Januar 2014 die Pässe an uns und wir überweisen Ihnen Ihren Bonus.

---

### **Bonussysteme für jedes Alter**

---

#### **Provita Baby-Bonus (0-1 Jahr)**

Wir zahlen ein Babygeld in Höhe von 184 Euro für die Bestätigung der ersten sechs Vorsorgeuntersuchungen

(U1-U6) Ihres Nachwuchses. Dazu muss Ihr Baby durchgängig bei der BKK vor Ort versichert sein. Den Bonus gewähren wir für Kinder, die ab dem 16. Mai 2012 geboren wurden.

#### **Provita KiZ-Bonus (1-14 Jahre)**

Mit diesem Bonuspass können Sie für Ihre Kinder zwischen 1 und 14 Jahren punkten. Für das Erreichen von vier Bonuspunkten, wie Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen, erhalten Sie von uns jährlich 25 Euro. Und Sie haben eine gute Vorsorge für Ihren Nachwuchs getroffen.

#### **Provita Young-Bonus (15-18 Jahre)**

Auch für Teens zwischen 15 und 18 Jahren macht es sich bezahlt, sich gesundheitsbewusst zu verhalten: Wir zahlen 50 Euro pro Jahr für fünf erfüllte Bonuspunkte. Zwei der gesammelten Punkte sind dabei sogenannte Pflichtpunkte, die erfüllt werden müssen. Aus vier sogenannten Wahlpunkten können Sie drei weitere auswählen. Auch hier geht es um Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen und zum Beispiel regelmäßigen Sport.

#### **Provita Bonus (19 Jahre bis ins hohe Alter)**

Bei unserem Provita-Bonus für Erwachsene haben Sie die Wahl: Wenn Sie sieben von zehn möglichen Punkten erfüllen, erhalten Sie 50 Euro als Belohnung. Sammeln Sie gar neun von zehn Punkten, zahlen wir Ihnen 100 Euro als Bonus. Bei beiden Varianten gibt es vier sogenannte

Pflichtpunkte, die Sie auf jeden Fall belegen müssen. Die weiteren Punkte können Sie aus sechs sogenannten Wahlpunkten auswählen.

---

### **Provita-Kurse**

---

Egal, welchen Kurs Sie besuchen möchten: Wir unterstützen Sie mit bis zu 200 Euro im Jahr für maximal zwei Gesundheitskurse.\* Mit uns finden Sie Ihren Wunschkurs ganz einfach in unserer Easy-Kursdatenbank. Auf unserer Internetseite klicken Sie auf den Link zur Easy-Kursdatenbank und suchen den passenden Kurs in Ihrer Nähe.

---

### **Der Ablauf**

---

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

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

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

☒ WEBCODE 1296

---

\* Bitte beachten Sie: Seit dem Kalenderjahr 2011 können Kurse mit dem gleichen Inhalt und Kurse, die aufeinander aufbauen, in zwei aufeinanderfolgenden Jahren nicht mehr von der BKK vor Ort bezuschusst werden.

# BURN

*– und keiner will schuld sein*

Ausgebrannt! Immer größer wird der Schaden, den das Burnout-Syndrom in unserer Gesellschaft anrichtet. Männer wie Frauen, Führungskräfte und einfache Mitarbeiter sind betroffen. Hohe Ausfallzeiten und steigende Krankheitskosten sind die Folge der steigenden psychischen Belastungen.

13 Prozent aller Arbeitsunfähigkeits-tage der Mitglieder unserer BKK vor Ort wurden im Jahr 2011 durch psychische Störungen verursacht. Die mit Abstand höchste durchschnittliche Falldauer von 36,3 Krankheitstagen machen die psychischen Erkrankungen aus. Das ist dreimal mehr als die durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit. Diese lag in jenem Jahr bei 13,6 Tagen. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch der Bundesverband der Betriebskrankenkassen in seinem Gesundheitsreport 2012.

Diese lange Falldauer wird zunehmend zu einem gravierenden Problem, sowohl für die Betriebe als auch für die Krankenkassen. 21,9 Prozent aller Krankengeldtage der BKK-Mitglieder kommen durch psychische Störungen zusammen. Lohnfortzahlung und -ersatz, Behandlungskosten und Krankengeld sowie durch Frühverrentung entstehende Kosten gehen in die Milliarden Euro. Nach Berechnungen des

BKK Bundesverbandes auf Grundlage der Angaben des Statistischen Bundesamtes lagen die direkten Gesundheitskosten für psychische Störungen bei 28,6 Milliarden Euro. Rechnet man die indirekten Kosten, beispielsweise für Produktionsausfall, Frühverrentung oder vorzeitigen Tod, hinzu, ergibt das die unglaubliche Summe von 45,4 Milliarden Euro.

## **Die Statistiken müssten eigentlich alle Alarmglocken in den Betrieben schrillen lassen**

Umso bemerkenswerter ist, dass Arbeitgeber eher zurückhaltend sind, wenn es um die Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in ihrem Betrieb geht. Dies berichtet Andrea Laudert, Fachberaterin für Prävention/Betriebliches Gesundheitsmanagement der BKK vor Ort: „Offenbar ist das immer noch ein tabuisiertes Thema – trotz der gestiegenen Medienpräsenz von Schlagworten wie Burnout und Stress. Diskutiert wird das Thema inzwischen schon in den Betrieben. Geht es aber um die praktische Umsetzung von Maßnahmen, ist die Unsicherheit

und die Zurückhaltung in den Unternehmen offenbar noch groß.“ Dabei scheint gerade die große mediale Präsenz des Themas der Hemmschuh zu sein. Viele Firmen befürchten, dass ihr Engagement gegen Burnout als Indiz für ein ganz besonders schlechtes Betriebsklima gewertet werden könnte.

Auch Äußerungen einzelner Arbeitgeber und ihrer Vertreter, die Ursachen psychischer Störungen lägen nicht im betrieblichen, sondern im privaten Bereich, die unseren Gesundheitsexperten immer wieder begegnen, sind für die Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen nicht hilfreich.

Ganz im Gegenteil tragen durchaus auch die im Vergleich zu den letzten Jahrzehnten veränderten Arbeitsbedingungen dazu bei, dass sich Beschäftigte mehr und mehr belastet fühlen. Das Führungsverhalten von Vorgesetzten spielt dabei eine große Rolle. Aber auch die Angst um den Arbeitsplatz und zunehmender Arbeits- und Zeitdruck sind extrem belastend. Gleichzeitig sind ein geregelter Tagesablauf, die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz und die Wertschätzung geleisteter Arbeit wichtige Ressourcen für seelisches Wohlbefinden – wenn Arbeitsbedingungen gesund gestaltet werden.

## Unternehmen zeigen sich zurückhaltend bei der Förderung psychischer Gesundheit

### „Mental Check“ – drei Module zur Gesundheitsförderung

Die BKK vor Ort bietet Unterstützung im Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. In diesem Sinne haben wir gemeinsam mit Prof. Dr. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums in Bochum, ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in Betrieben entwickelt.

Der „Mental Check“ ist ein spezielles Gesundheitsförderungsprogramm und besteht aus drei Modulen. Den Anfang macht hier ein eingehendes Screening, bei dem die Beschäftigten einmal ganz bewusst durchleuchten, was sie bei der Arbeit und privat belastet und was ihnen wiederum guttut. Aus den Ergebnissen wird dann der Handlungsbedarf für das weitere Vorgehen ermittelt. Das können gruppenorientierte Maßnahmen zur Stressbewältigung sein, aber auch individuelle Therapieansätze. „Wir passen unser Angebot ganz konkret an die Situation des Unternehmens an“, so Andrea Laudert.

Wenn Sie mehr über den „Mental Check“ wissen möchten, schreiben Sie uns: [gesundheit@bkkvorort.de](mailto:gesundheit@bkkvorort.de)





# Der Wirbelsäulen-operationswahn

**In den letzten Jahren hat sich die Anzahl der Wirbelsäulenoperationen verdoppelt. Einen medizinischen Grund für diesen rasanten Anstieg gibt es jedoch nicht. Ebenso wenig lässt sich diese Steigerung mit der demografischen Entwicklung der Gesellschaft erklären.**

Warum gibt es immer mehr Wirbelsäulenoperationen? Werden die Menschen kränker? Werden Sie älter? Werden die Methoden besser? Von allem ein bisschen, aber nicht einmal alle Gründe zusammengenommen können erklären, warum so viele Wirbelsäulenoperationen durchgeführt werden.

Eine der Ursachen für die ausufernde Zahl der Operationen könnte in der Verbesserung der Diagnostik liegen. Oft zeigen sich bei einer Untersuchung mit einem Kernspintomografen Veränderungen am Rücken. Diese sind jedoch meist gar nicht die Ursache vorhandener Rückenschmerzen und müssten deshalb auch nicht operiert werden. Die Praxis zeigt: Konservative Therapien helfen selbst bei massiven Rückenschmerzen oft besser als

ein chirurgischer Eingriff. So werden wider besseres Wissen viele Operationen deshalb durchgeführt, weil sie den Krankenhäusern einen guten Umsatz bescheren.

## 80 % THERAPIEERFOLG – AUCH OHNE OPERATION

Die spezielle orthopädische Schmerztherapie erlaubt es, durch gezielte Injektionen an den austretenden Nerven oder in den Wirbelkanal an der betroffenen Nervenwurzel anzugreifen. Die Erfolgsrate dieser minimalinvasiven Behandlungsmethode liegt bei mehr als 80 Prozent und erreicht damit die gleichen Werte wie Operationen am Rücken.

## RÜCKENSCHMERZEN: EINE VOLKSKRANKHEIT

In Deutschland leiden heute acht von zehn Menschen im Laufe des Lebens unter behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen. Bandscheibenschäden gehören zu den 20 häufigsten Diagnosen in den Arztpraxen. Mit 25,8 Prozent führen Rückenschmer-

zen heute die Statistik der Ursachen für Arbeitsunfähigkeit an. Rückenprobleme sind für insgesamt 18 Prozent aller Frühverrentungen in Deutschland verantwortlich, und auch 50 Millionen Tage Arbeitsunfähigkeit in Deutschlands Betrieben sind die Folge von Rückenbeschwerden.

Wesentliche Ursachen für Rückenschmerzen sind nach Meinung der Experten vor allem die geänderten Lebensumstände: einseitige Belastungen, langes Sitzen, insgesamt geringe Aktivität der Rücken- und Bauchmuskulatur. Das führt zu Überlastung und vermehrten Verschleißveränderungen. Dabei hat die Schwäche der Rückenmuskulatur ihren Ursprung oft schon im Kindesalter.

Wir haben zu dem Thema mit Prof. Dr. Fritz Uwe Niethard gesprochen, dem Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie.

### So holen Sie eine zweite Meinung ein

Wenn Ihr Arzt eine Wirbelsäulenoperation empfiehlt und Sie unsicher sind, ob Sie sich operieren lassen sollten, kann eine zweite Arztmeinung sinnvoll sein. Bevor Sie einen anderen Arzt konsultieren, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf, damit wir über die Kostenübernahme entscheiden können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter unserer kostenlosen Servicenummer 0800 222 12 11.



Im Gespräch:

**Prof. Dr. Fritz Uwe Niethard**

ehemaliger Direktor der Orthopädischen Klinik und Poliklinik, Uniklinik Aachen

## »Die Qualität der medizinischen Versorgung ist vom Wohlstand der Gesellschaft abhängig.«

**Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) ist Mitherausgeber eines Versorgungsatlasses. Nirgendwo – außer in der Schweiz – gibt es mehr Hüft- und Kniegelenkersatz-Operationen als in Deutschland. Ist die Anzahl der Operationen also allein vom Geld abhängig, das ins Gesundheitssystem fließt und „abgeschöpft“ werden will?**

**Prof. Niethard:** Das kann man so generell nicht sagen. Aber in jedem Fall ist die Qualität der medizinischen Versorgung vom Wohlstand der Gesellschaft abhängig. In der Schweiz und in Deutschland ist der medizinische Standard sehr hoch, weil dieser Standard einfach von der Bevölkerung erwartet wird. In anderen Ländern steht weniger Geld für Gesundheit zur Verfügung, und deshalb gibt es dort weniger Operationen und eine allgemein weniger hochwertige medizinische Versorgung.

**Bei Hüft- und Kniegelenkersatz-Operationen fand zwischen 2003 und 2005 ein deutlicher Anstieg statt, also zu Zeiten der Einführung des Fallpauschalensystems in den Krankenhäusern. Ist damit die maximale Kapazität erreicht, oder müssen wir uns auf einen weiteren Anstieg gefasst machen, etwa wenn die geburtenstarken Jahrgänge ins richtige Alter für eine Endoprothese kommen?**

Der Anstieg der Hüftoperationen ist zu einem gewissen Teil auch Behandlungen geschuldet, die vor rund 50

Jahren bei angeborenen Hüftfehlstellungen durchgeführt wurden – damals nach dem Stand der Technik, heute jedoch können wir dort nachbessern. Heutzutage verfügen wir über eine wesentlich bessere Früherkennung von Hüftfehlstellungen bei Neugeborenen, sodass wir sofort Maßnahmen einleiten können, die eine Operation vermeiden helfen. Insgesamt aber wird der demografische Wandel natürlich weiterhin seinen Tribut fordern.

**Dem Versorgungsatlas zufolge gibt es einen auffälligen Anstieg bei Rücken-OPs. Es wird mehr operiert, als nötig wäre, sagen Sie. Der Grund dafür sei allein, dass die Krankenhäuser mit Rücken-OPs viel Geld verdienen können.**

Hier gibt es in der Tat Fehlanreize im System. Diese werden durch eine Grauzone begünstigt. Denn wenn ein Patient mit Rückenschmerzen in die Praxis kommt, habe ich als Arzt einen sehr großen Spielraum. Ich kann ihn konservativ ohne OP behandeln oder ihn operieren. Langzeitstudien zeigen, dass beide Methoden in vielen Situationen vergleichbare Ergebnisse liefern. Aber der finanzielle Anreiz liegt eben bei der Operation. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ein Orthopäde, der einen Patienten mit Rückenproblemen konservativ behandelt, erhält dafür 30 Euro im Quartal, also 120 Euro im Jahr. Eine Rückenoperation kostet rund 12.000 Euro. Von diesem Geld könnte man also 100 Patienten ein Jahr lang behandeln.

**Wenn bei mir eine Rücken-OP ansteht, wem kann ich dann noch vertrauen? Wie soll ich mich verhalten?**

Die Krankenkassen haben dieses Problem ja auch erkannt und raten dazu, eine zweite Meinung einzuholen. Das halte auch ich für wichtig, denn gerade bei Rückenbeschwerden ist die Behandlung ganz stark von den individuellen Umständen abhängig. Wer jeden Tag körperlich arbeiten muss, ist natürlich weniger für eine konservative Behandlung (bei der er mitarbeiten muss) prädestiniert als jemand, der sich körperlich schonen kann.

**Wie kann man solche Entwicklungen vermeiden? Muss das Fallpauschalensystem überdacht werden?**

Ich halte es für unwahrscheinlich, dass das gesamte System der Fallpauschalen auf den Prüfstand kommt. Viel wichtiger ist es, dass wir prozessorientiert arbeiten, in sogenannten Versorgungsketten. Bisher arbeiten viele Praxen und Krankenhäuser noch überwiegend isoliert. Patientendaten werden immer wieder neu erhoben und Untersuchungen werden wiederholt. Wenn wir aber die Behandlung mit dem Ziel, gesund zu werden, als Prozess betrachten, rückt der Patient automatisch in den Mittelpunkt und die Methode (also die Medizin) in den Hintergrund.

# Kindernotfallseminare für Eltern

Hand aufs Herz – wissen Sie wirklich, was Sie tun müssen, wenn Ihr Kind einen Unfall hat? Was ist richtig bei Stürzen, Verbrennungen, Vergiftungen, Bewusstlosigkeit oder schweren Wunden? Die meisten haben vor allem Angst und hoffen, dass sie gar nicht erst in eine solche Situation geraten.

Wenn man Eltern konkret fragt, ob sie in Notfällen wirklich wissen, was zu tun ist, zucken die meisten ratlos mit den Schultern. Dabei kann man in einer Notfallsituation viel tun – das Schlimmste ist, nichts zu tun. Ihre BKK vor Ort bietet ein ganz spezielles Notfallseminar für Eltern an. In einer vierstündigen Schulung werden die Eltern unter fachkundiger Anleitung auf mögliche Unfallsituationen vorbereitet.

Was mache ich, wenn ...? Wie beatme ich mein Kind richtig? – Mit dem Know-how sind Sie gut gerüstet für den Fall der Fälle. Und weil Theorie allein meist nicht ausreicht, sind die Seminare sehr praxisnah ausgerichtet.

## Schulungsinhalte

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“

## Grundlagen der Versorgung von Kindernotfällen

- Gefahren erkennen und vermeiden
- Stellenwert des Eigenschutzes
- Umgang mit den kleinen Patienten

## Lebensrettende Sofortmaßnahmen

- Kontrolle der Vitalzeichen
- Sichern und Freihalten der Atemwege
- Freimachen der Atemwege, zum Beispiel bei Verschlucken
- Durchführung der Atemspende
- Durchführung der Herzdruckmassage
- bedrohliche Blutungen stoppen

## Die häufigsten Kindernotfälle

- Atemnot: Pseudokrapp, Asthmaanfall
- Fieberkrampf
- Vergiftungen
- Verbrennungen, Verbrühungen
- Knochenbrüche
- Schock durch Blutungen

Veranstaltungsort	Termin*
Darmstadt	20.03.2013
	21.03.2013
	22.03.2013
Holzwickede	15.04.2013
	16.04.2013
Solingen	22.04.2013
	23.04.2013
Rüsselsheim	24.04.2013
Marl	22.05.2013
	23.05.2013
	24.05.2013
Dortmund	24.06.2013
	25.06.2013
	26.06.2013
Bocholt	11.07.2013
	12.07.2013
Bochum	09.09.2013
	10.09.2013
	11.09.2013
Münster	19.09.2013
	20.09.2013
Oberhausen	25.09.2013
	26.09.2013
	27.09.2013
Plauen	07.10.2013
	08.10.2013
Nürnberg	09.10.2013
	10.10.2013
Trostberg	11.10.2013
	14.10.2013
Hamburg	21.10.2013
	22.10.2013
Lübeck	05.11.2013
	06.11.2013
	07.11.2013
Rostock	28.11.2013
	29.11.2013
Wismar	12.12.2013
	13.12.2013

\* Ein Kindernotfallseminar findet an einem Abend statt und dauert jeweils vier Stunden. Sie können zwischen den unterschiedlichen Terminen wählen.

## ACHTUNG

Ein Kurs beginnt jeweils um 17.30 Uhr und endet um 22.00 Uhr, Pausen inklusive. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Das Seminar ist für die Versicherten der BKK vor Ort selbstverständlich kostenlos.

Wer nicht bei uns versichert ist, muss die Kosten von 40 Euro leider selbst tragen oder Mitglied bei uns werden. Auf S. 26 gibt es für eine gelungene Mitgliederwerbung eine Woche Usedom für Zwei zu gewinnen.

Anmeldungen nimmt Ihre Geschäftsstelle vor Ort entgegen – oder telefonisch unter unserer kostenlosen Serviceline 0800 222 12 11.

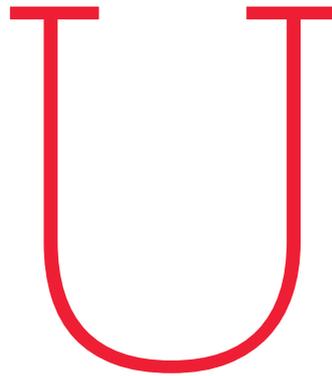
# Schnell und besonnen helfen





Fit  
VON  
Klein  
AUF

# Wie die BKK vor Ort die Kleinen auf Trab bringt



Unter dem Motto „Ab jetzt gemeinsam – für mehr Bewegung“ haben sich der Landessportbund NRW und die BKK vor Ort zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist, den erheblichen Veränderungen der Lebensgewohnheiten bei Kindern frühzeitig entgegenzuwirken, um die daraus resultierenden gesundheitlichen Konsequenzen frühestmöglich zu minimieren. Im Kindergartenalter haben sich gesundheitsschädigende Verhaltensweisen und Einstellungen noch nicht gefestigt, sodass wir hier mit gezielten und spielerischen Übungen durch die verschiedenen Gesundheitsbereiche Ernährung, Entspannung und Bewegung positiven Einfluss nehmen können. Ziel unserer Aktion ist somit, unter aktiver Beteiligung der Eltern und Erzieherinnen die Gesundheitskompetenz der Kinder wieder zu stärken. Wir möchten Eltern und Erzieherinnen motivieren und praktisch unterstützen, gesundheitsbezogene Themen aufzugreifen.

Kernstück unseres Programms „Fit von klein auf“ ist der Gesundheitskoffer – ein Koffer voller Ideen, Anregungen und Arbeitsmaterialien zu

den Gesundheitsbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Eine Sammlung von Spielen sowie eine CD mit Kinderliedern liefern den Erzieherinnen Anregungen für den täglichen Einsatz im Kindergarten sowie unterstützende Materialien für die Integration und Motivation der Eltern.

Für die Kinder soll selbstverständlich der Spaß im Vordergrund stehen. Daher spielt die im Koffer enthaltene spielbare Handpuppe „Florina“ eine wesentliche Rolle. Florina kann – mit Hilfe der Erzieherin – „gesunde“ Geschichten erzählen oder gesundheitsförderliche Verhaltensweisen spielerisch vermitteln. Außerdem stellt sie auf der CD Bewegungs- und Entspannungslieder zum Mitmachen vor.

Der Gesundheitskoffer wird den Kindergärten im Rahmen einer Patenschaft durch die BKK vor Ort überreicht. Gleichzeitig werden die Erzieherinnen von Experten in die einzelnen Themen des Gesundheitskoffers eingeführt. Finanziert und organisiert wird dies größtenteils von der BKK vor Ort.

Ermöglicht wurde das Projekt durch den BKK Landesverband NRW und den BKK Bundesverband, die die Entwicklung des Programms getragen haben. Wissenschaftlich begleitet wird es vom Institut für Prävention und Gesundheitsförderung der Universität Duisburg-Essen.

# KÜCHEN- GEFLÜSTER

*Der Frühling kommt, der Speck geht*

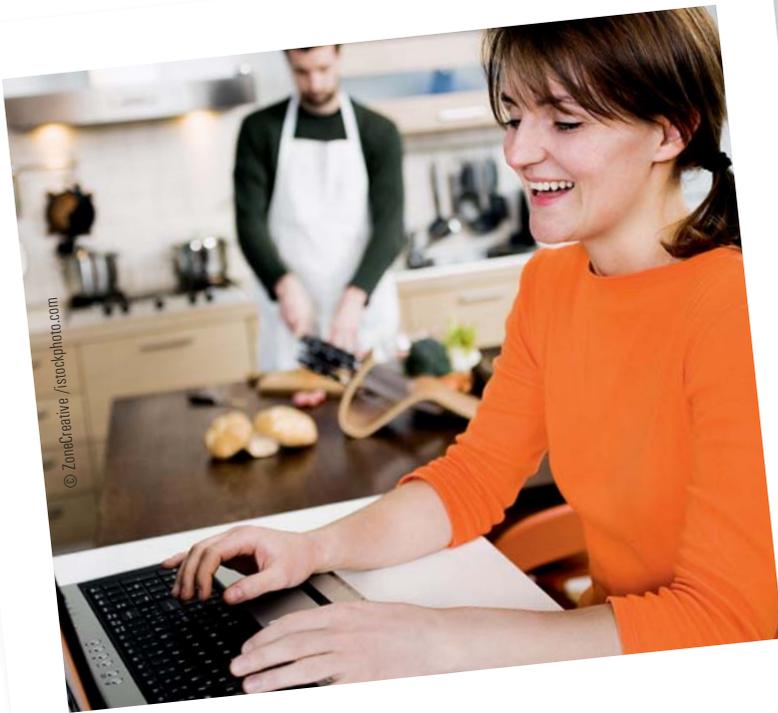
Zehn Einheiten, zwölf Wochen – und ein Zuschuss von der Kasse:  
Steigern Sie Ihre Motivation und buchen Sie den LowFett 30-Online-Kurs.

Der Kurs kostet nur  
**89 Euro**

dauert  
**12 Wochen**

und ist unterteilt in  
**10 Einheiten**

LowFett 30 ist als einer der ersten Online-Ernährungskurse in Deutschland als Präventionsmaßnahme zertifiziert. Das heißt, dass Ihre BKK vor Ort Ihnen den Kurs erstattet, wenn Sie eine Bestätigung über Ihre regelmäßige Teilnahme vorlegen. Die genauen Kriterien für die Erstattung sowie viele Informationen finden Sie unter [www.bkkvorort.de](http://www.bkkvorort.de), Webcode 1306.



[www.weg-mit-dem-speck-2013.de](http://www.weg-mit-dem-speck-2013.de)

### ONLINE ABNEHMEN – mit Unterstützung der BKK vor Ort

Überflüssige Kilos dauerhaft loszuwerden, gelingt mit dem speziellen Online-Ernährungskurs. Er dauert zwölf Wochen, umfasst eine Ernährungsanalyse, Lernvideos zu den Themen Ernährung und 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 wissenschaftliche Untersuchung von über 2.200 ehemaligen Kursteilnehmern durch eine Hochschule bestätigt, dass der Online-Kurs genauso wirksam ist wie ein „richtiger“ Abnehmkurs vor Ort. Nur mit dem Unterschied, dass man den Online-Kurs eben bequem von zu Hause aus absolvieren kann – immer dann, wenn man Zeit hat.

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

Der April ist die Zeit, zu der wir Nordeuropäer endgültig aus unseren Höhlen kommen. Vom Eise befreit sind beim Osterspaziergang endgültig die letzten Ströme und Bäche, und der Traumkörper will aus dem formlosen Fettgewebe herausgearbeitet werden. Das hört sich aber schlimmer an, als es wirklich ist.

Denn 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.

#### Gute Ernährung beginnt im Supermarkt

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 Online-Kurs 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.

## Kleine Tipps – weniger Speck

#### Vorteil Vollkorn

Weil die in Vollkornprodukten enthaltenen Kohlenhydrate komplexer sind, gelangen Zuckermoleküle langsamer in das Blut. Daher machen Vollkornprodukte deutlich länger satt – denn der Blutzuckerspiegel sinkt nicht so schnell.

#### Lust auf Suppe? So ist's „leichter“

Cremesuppen gelingen wunderbar, wenn Sie das Gemüse einfach nur im Kochwasser pürieren. Sahne oder Schmand müssen gar nicht sein.

#### Mehr Vitamine – weniger Fett

„Ein Stich Butter“ auf Gemüse und Kartoffeln ist nicht nur ungesund, er nimmt den Lebensmitteln auch ihren natürlichen Geschmack. In Kombination mit kürzeren Garzeiten hat Ihr Gemüse mehr Geschmack und mehr Biss – und vor allem: mehr Vitamine!

#### Dressing – fruchtig und kalorienärmer

Nehmen Sie einen Frucht-Smoothie (aus der Kühltheke Ihres Supermarkts), geben Sie den Saft einer Zitrone und einen Esslöffel Senf dazu, pürieren Sie die Mischung und schmecken Sie sie mit Salz und Pfeffer ab. Das spart pro Dressing 300–500 kcal.

#### Guter Helfer: die richtige Pfanne

Wählen Sie zum Braten von Fleisch und Fisch eine hochwertige beschichtete Pfanne: Dann kommen Sie mit nur 1 TL Öl aus – vorausgesetzt, Sie reduzieren die Hitze nach dem Anbraten auf den mittleren Bereich. Das Fleisch wird so auch deutlich zarter.

SNACK

**Apfel auf Hüttenkäse**

100 g Hüttenkäse (20 % F.i.Tr.)  
1 Apfel in Würfeln, 1 TL Leinsamen

219 kcal · 7,2 g · Fett · 21,0 g KH  
29,6 % kcal aus Fett

MITTAG

**Gnocchi in Gemüsesoße**

Zutaten für 1 Person:

¼ Kohlrabi  
125 g Möhren  
50 g Zuckerschoten  
2 Frühlingszwiebeln  
½ TL Sonnenblumenöl  
½ TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe  
40 g Frischkäse (0,2 % F.)  
125 g Gnocchi (Fertigprodukt)  
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Das Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Kohlrabi und Möhren in Stifte schneiden, Zuckerschoten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen, das Gemüse dazugeben und ca. 4 Minuten dünsten. 50 ml Wasser, gekörnte Brühe und Frischkäse dazugeben, unterrühren und 5 Minuten zugedeckt garen. Die Gnocchi dazugeben, in der Gemüsesoße heiß werden lassen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
319 kcal · 4,4 g Fett · 58,3 g KH  
12,4 % kcal aus Fett

DESSERT

**Vanillejoghurt**

150 g Vanillejoghurt (1,5 %)

139 kcal · 2,3 g Fett · 22,8 g KH  
14,9 % kcal aus Fett

SNACK

**Obstsalat**

1 Kiwi und 1 Banane schneiden, mischen und mit 1 TL Nüssen bestreuen.

212 kcal · 5,2 g Fett · 35,5 g KH  
22,1 % kcal aus Fett

ABEND

**Forelle auf Brötchen**

1 Vollkornbrötchen  
1 TL Margarine  
1 TL Tomatenmark  
2 Salatblätter  
1 Tomate in Scheiben  
1 EL Sprossen  
80 g geräucherte Forelle  
dazu 150 g Rohkost nach Wahl

325 kcal · 8,5 g Fett · 33,9 g KH  
23,5 % kcal aus Fett

**Einkaufsliste (ohne Frühstück)**

1 Apfel  
1 Kohlrabi  
125 g Möhren  
50 g Zuckerschoten  
2 Frühlingszwiebeln  
125 g Gnocchi (Fertigprodukt)  
150 g Vanillejoghurt (1,5 %)  
1 Kiwi  
1 Banane  
1 Vollkornbrötchen  
1 Tomate  
Sprossen  
80 g geräucherte Forelle  
150 g Rohkost nach Wahl

*Noch mehr Gesundheit für ...*



Groß



und Klein

Noch mehr Gesundheit für Groß und Klein finden Sie in der Broschüre „Weg mit dem Speck!“, die Sie unter unserer kostenlosen Serviceline anfordern können:

0800 222 12 11





Wer auf betäubungsmittelhaltige Arzneimittel angewiesen ist, darf diese grundsätzlich auch auf Auslandsreisen mitnehmen, um seine medizinische Versorgung sicherzustellen. Patientinnen und Patienten müssen aber einige Regeln beachten, damit es bei der Einreise oder am Urlaubsort nicht zu Problemen mit dem Zoll oder der Polizei kommt. Darauf macht zu Beginn der Urlaubszeit die Bundesopiumstelle des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufmerksam.

Grundsätzlich gilt: Betäubungsmittel, die nach der Betäubungsmittelverschreibungsverordnung von einem Arzt verschrieben wurden, können in einer der Dauer der Reise angemessenen Menge als persönlicher Reisebedarf für 30 Tage mitgeführt werden. Bei Reisen in Mitgliedstaaten des

Schengener Abkommens ist dazu eine Bescheinigung des Arztes erforderlich. Diese Bescheinigung gemäß Artikel 75 des Schengener Abkommens muss von der zuständigen Landesgesundheitsbehörde beglaubigt werden.

Bei Reisen in andere Länder rät die Bundesopiumstelle, sich vom Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung gemäß den „Richtlinien für Reisende“ des INCB (International Narcotics Control Board) ausstellen zu lassen, die Angaben zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und Dauer der Reise enthält. Diese

Bescheinigung ist ebenfalls von der zuständigen Landesgesundheitsbehörde zu beglaubigen und bei der Reise mitzuführen. Es bestehen jedoch keine international harmonisierten Bestimmungen für die Mitnahme von Betäubungsmitteln als medizinischem Bedarf der Reisenden. Einige Länder verlangen zusätzlich Importgenehmigungen, schränken die Menge ein oder verbieten die Mitnahme von Betäubungsmitteln sogar generell. Um auf Auslandsreisen Probleme zu vermeiden, empfiehlt die Bundesopiumstelle, sich bereits während der Reisevorbereitung bei der jeweils zuständigen diplomatischen Vertretung des Reiselandes in Deutschland nach den geltenden rechtlichen Bestimmungen zu erkundigen.

Alle Formulare und weitere Informationen zum Reisen mit Betäubungsmitteln hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) für Sie im Internet unter folgender Adresse zusammengestellt. Diese Formulare müssen nach Ausfüllung durch den Arzt noch durch das Gesundheitsamt beglaubigt werden.

## SCHENGENER ABKOMMEN

-  Vollanwenderstaaten
-  Nicht-EU-Mitglieder (IS, N, CH, FL)
-  Zukünftige Mitglieder (RO, BG, CY)
-  Kooperierende Staaten (GB, IRL)

**Zu den Ländern, in denen dieses Abkommen Gültigkeit besitzt, zählen derzeit:** Belgien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei, Slowenien und Spanien.



[www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/BtM/reisen/reisen-node.html](http://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/BtM/reisen/reisen-node.html)

# Arzneimittel sicher anwenden mit dem ARZNEIMITTELPASS

*Immer dann, wenn mehrere Ärzte an der Arzneimitteltherapie beteiligt sind, ist eine gute Abstimmung aller Beteiligten ausgesprochen wichtig. Besonders wichtig ist diese Abstimmung an den sogenannten „Schnittstellen“ der Versorgung, wie der Aufnahme oder Entlassung aus dem Krankenhaus, der Verordnung von Arzneimitteln durch Fachärzte parallel zum Hausarzt oder dem Kauf frei verkäuflicher Arzneimittel in der Apotheke.*



Um hier nicht den Überblick zu verlieren, ist ein Medikationsplan eine große Hilfe. Dieser listet alle Informationen zur richtigen Anwendung von Arzneimitteln übersichtlich auf.

Im Rahmen des „Aktionsplans zur Erhöhung der Arzneimitteltherapiesicherheit in Deutschland“ haben Experten unter Führung des Bundesministeriums für Gesundheit Anforderungen für einen einheitlichen Medikationsplan erstellt. Die BKK vor Ort hat diese Vorgaben für Sie bereits heute in einem Vordruck umgesetzt, der individuell ausgefüllt werden kann.

In diesen können Sie persönliche Angaben eintragen wie zum Beispiel Ihren Hausarzt. Wichtige Informationen für Ihren Arzt sind die Hinweise auf besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft und Stillzeit, Nierenersatztherapie (Dialyse), Allergien oder Unverträglichkeiten (zum Beispiel Milchzucker). Diese Informationen können im Notfall Ihr Leben retten, da Sie dem Notarzt dann schriftlich vorliegen. Daher sollten Sie diesen Arzneimittelpass immer mit sich führen. Alle Angaben sind selbstverständlich freiwillig, für das Ausfüllen dieses Arzneimittelpasses dürfen

Ihnen von Ärzten, Therapeuten etc. keine Gebühren in Rechnung gestellt werden. Sehr hilfreich ist es für Ihren Haus- oder Facharzt, Apotheker oder Pflegedienst, wenn er weiß, welche Arzneimittel bereits eingenommen werden. Dies betrifft auch frei verkäufliche Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel (NEM) oder bestimmte Nahrungsmittel (Grapefruit). Liegen all diese Informationen allen Beteiligten vor, kann Ihre Therapie gezielt auf unerwünschte Wechselwirkungen hin analysiert und diese somit vermieden werden.

☒ WEBCODE 25

*Sie können wesentlich dazu beitragen, dass Ihre Arzneimitteltherapie so sicher und erfolgreich wie möglich ist. Folgende Hinweise sollten Sie deshalb zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten:*

**1.** Führen Sie bitte eine Liste aller Arzneimittel, die Sie derzeit einnehmen bzw. anwenden. Die Liste sollte aktuell sein und den Arzneimittelnamen sowie die für Sie vorgesehene Dosierung Ihrer Arzneimittel enthalten. Berücksichtigen Sie dabei neben den verordneten auch die ohne Rezept gekauften Arzneimittel.

**2.** Legen Sie bitte die Liste bei jedem Arztbesuch vor. Es ist wichtig für Ihren Arzt zu wissen, welche Arzneimittel Sie einnehmen bzw. anwenden, um Ihre Symptome richtig einzuordnen und die für Sie richtige Therapie vorzuschlagen. Ihre gesamte Arzneimitteltherapie kann so regelmäßig überprüft werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich unsicher fühlen.

**3.** Führen Sie bitte die Liste Ihrer Arzneimittel auch mit, wenn Sie in der Apotheke Ihr Rezept einlösen oder ein Arzneimittel ohne Rezept kaufen. Auch die Einnahme bzw. Anwendung von Arzneimitteln, die Sie ohne Rezept kaufen, kann zu Risiken führen, insbesondere dann, wenn Sie gleichzeitig weitere Arzneimittel einnehmen

bzw. anwenden. Ihr Apotheker berät Sie gern hierzu.

**4.** Bitte beachten Sie alle Hinweise zur Einnahme bzw. Anwendung Ihrer Arzneimittel. Voraussetzung für eine sichere und wirksame Therapie ist, dass die notwendigen Arzneimittel in der richtigen Dosierung und Häufigkeit und genauso lange wie nötig eingenommen bzw. angewendet werden. Entscheidend ist es für manche Arzneimittel auch, wie sie eingenommen werden, zum Beispiel vor, zum oder nach dem Essen oder mit viel Flüssigkeit. Informationen dazu finden Sie auch in der Packungsbeilage.

**5.** Bitte achten Sie darauf, ob neue Beschwerden auftreten. Jedes Arzneimittel kann Nebenwirkungen haben. Außerdem können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder bestimmten Lebensmitteln auftreten. Diese sind in der Packungsbeilage aufgeführt und werden Ihnen von Ihrem Arzt oder Apotheker erklärt. Wenn bei Ihnen während der Therapie mit einem Arzneimittel neue Beschwerden auftreten, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

**6.** Beachten Sie bitte neue akute Erkrankungen bei bereits bestehender Dauertherapie. Durch eine akute Erkrankung, insbesondere wenn diese es unmöglich macht, ausreichend zu trinken und zu essen, kann ein Anpassen oder Unterbrechen der gewohnten Therapie einzelner Arzneimittel erforderlich sein. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt.

**7.** Bitte beachten Sie auch: Arzt und Apotheker sind in vielen Fällen gesetzlich verpflichtet, Ihnen bei gleichem Wirkstoff ein preisgünstigeres Arzneimittel zu verordnen bzw. abzugeben. Es kann sein, dass Medikamente anders verpackt sind oder anders aussehen. Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, was Sie in diesem Zusammenhang beachten müssen.

**8.** Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie alle Informationen richtig verstanden haben. Machen Sie sich, wenn nötig, Notizen und haben Sie keine Bedenken, noch einmal nachzufragen.



# Mitglied werben und eine Woche Usedom für zwei gewinnen

## Usedom – eine Insel zum Wohlfühlen und Erleben

So viel Sonne wie nirgendwo in Deutschland. 42 Kilometer feiner weißer Sandstrand und fünf Seebrücken. 150 Kilometer Radwege und 400 Kilometer Wanderwege. Europas längste Strandpromenade und lückenlos erhaltene Bäderarchitektur – das ist Usedom.

Damals wie heute ist die Insel Usedom ein Ort des Wohlfühlens. Schon im 19. Jahrhundert reiste das wohlhabende Bürgertum zur Sommerfrische an die Ostsee, weg vom Großstadtlärm und von der Großstadtluft. „... man hat Ruhe und frische Luft und diese beiden Dinge wirken wie Wunder und erfüllen Nerven, Blut und Lungen mit einer stillen Wonne“, schwärmte Theodor Fontane 1863 von dem gesundheitsfördernden Aspekt der See

und den besonderen klimatischen Bedingungen in den Usedomer Kaiserbädern in einem Brief an seine Frau Emilie. Zu seiner Zeit hinterließen der Adel und das wohlhabende Bürgertum der Insel Usedom ihr Jahrhunderterbe: das heute größte noch erhaltene zusammenhängende Ensemble prachtvoller Bäderarchitekturvillen aus dem späten 19. und frühen 20. Jahrhundert.

Im Strandhotel Ostseeblick in Heringsdorf genießt der Gast kulinarische Tellertänzchen und ein individuelles Hotelflair. Dazu erwartet ihn eine feine Spa-Landschaft, die in der Philosophie von MEERness in Szene gesetzt wird. Entdecken Sie inmitten der aerosolen Brandungszone im Seebad Heringsdorf, direkt am weißen

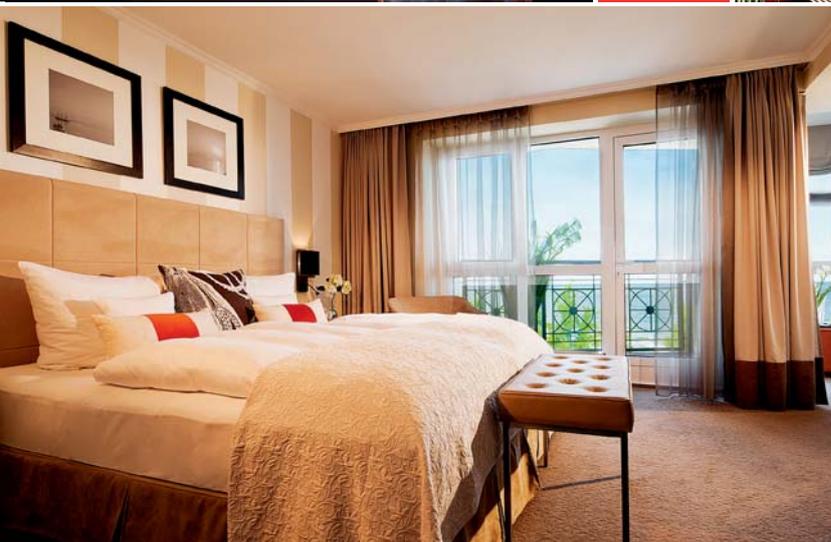
Ostseestrand der Insel Usedom, das familiengeführte Strand- und Wellnesshotel Ostseeblick als Ihre Insel des Wohlbefindens.

### Das können Sie gewinnen:

7 Übernachtungen inkl. Frühstück für zwei Personen und 1 MEERgeflüster-Rückenmassage

strandhotel   
**ostseeblick**  
 ★ ★ ★ ★ ★  
 hotel · apartments · wellness

Strandhotel Ostseeblick  
 Kulmstraße 28  
 17424 Seebad Heringsdorf  
 Telefon: 038378 54-0  
 info@strandhotel-ostseeblick.de  
 www.strandhotel-ostseeblick.de



Fotos Hotel © Strandhotel Ostseeblick

## 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 31. Mai 2013. 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 Strandhotel Ostseeblick 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

Versichert als ...

Datum und Unterschrift des neuen Mitglieds

Angaben des Werbers:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_

KV-Nummer \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bankinstitut \_\_\_\_\_

Bankleitzahl \_\_\_\_\_

Kontonummer \_\_\_\_\_

Student  Sonstiges

Datum und Unterschrift des werbenden Mitglieds

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.

# INNENANSICHTEN BKK vor Ort

## Hinter den Kulissen: Vorstandsgehälter

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	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
<b>BKK vor Ort</b>										
Vorstandsvorsitzender	151.200,-	70.000,-	ja	nein	ja	6.586,-				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.
Vorstand	139.200,-	68.250,-	ja	nein	ja	6.586,-				Pensionskasse Degussa AG Im Falle der Amtsentbindung ist einvernehmlich eine angemessene Lösung für die Beendigung des Anstellungsverhältnisses zu treffen. Weiterbeschäftigung bei Fusion.
Vorstand*	123.000,-	25.000,-	ja	Übergangsgeld für Tätigkeit im Vorstand p. a. 4 %, max. 50 % der zuletzt bezogenen Jahresgrundvergütung Laufzeit 1 Jahr	ja	6.586,-	1.752,-			Endet das Vorstandsamt durch Amtsentbindung oder freiwillige Vereinigung, treffen die Vertragsparteien einvernehmlich eine angemessene Lösung über die Auflösung des Anstellungsverhältnisses. *Niederlegung des Vorstandsmandats zum 19.12.2012 Aufhebung des Anstellungsvertrags zum 31.12.2012
<b>BKK Landesverband NORDWEST</b>										
Vorstand 01.01.2012-31.12.2012	170.000,-	nein	ja	nein	nein		B 2 BBesO	nein	3.000,-	nein
<b>GKV-Spitzenverband BERLIN</b>										
Vorstandsvorsitzende	235.000,-	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.
stellv. Vorstandsvorsitzender	227.500,-	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.
Vorstandsmitglied	220.000,-	-	nein	40 % / 1. Jahr 32,5 % / 2. Jahr 25 % / 3. Jahr Laufzeit 1 Jahr	-	B 8	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen.

Wenn wir am Morgen aufwachen, wünschen wir uns einen „Guten Morgen!“  
Aber was wünscht man einem Braunbären, wenn er aus seinem Winterschlaf erwacht?

# Guten Frühling!



[www.der-schlaubaer.de](http://www.der-schlaubaer.de)

Jetzt im Frühling beginnt der ewige Zyklus des Lebens erneut. Die Pflanzen nehmen ihr Wachstum wieder auf, die Osterhasen liefern die Ostereier aus und der Schlaubär erwacht aus seiner Winterruhe. Der nächste Verwandte der Schlaubären – der Braunbär – legt sich im Winter ebenfalls aufs Ohr. Dabei verlieren die Tiere rund 25% ihres Gewichts. Kein Wunder, denn während des Winterschlafs neh-

men sie keine Nahrung zu sich. Wie dem auch sei ... **Was wiegt so ein Braunbär eigentlich ungefähr?**

- a. 60 bis 80 kg
- b. 180 bis 350 kg
- c. 1.300 bis 1.800 kg

Schreib uns, welche Lösung die richtige ist, und gewinne eines von 50 Schlaubär-Frühlingspaketen, bestehend aus einer Schlaubär-Zahnbürste, einem Schlaubär-Button und einem Schlaubär-Malbuch samt Farbstiften.

Schick deine Lösung per E-Mail an:  
[schlaubaer@bkkvorort.de](mailto:schlaubaer@bkkvorort.de).  
Einsendeschluss ist der 30.04.2013.

# News

## ➔ JEDES VIERTE KIND IN DEUTSCHLAND FÜHLT SICH ZU DICK

Jedes vierte Kind in Deutschland fühlt sich laut einer Befragung zu dick. Und bereits jedes dritte Kind hat mindestens eine Diät hinter sich – das ergab eine Studie. Bundesweit waren in einer repräsentativen Umfrage 10.000 Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren für das Kinderbarometer befragt worden.

Für ein gutes Körpergefühl sind Bewegung und gesunde Ernährung wichtige Voraussetzungen. Fast drei Viertel der 9- bis 14-jährigen Kinder treiben den Angaben zufolge mehrmals die Woche Sport, weitere 14 Prozent mindestens einmal pro Woche. Dabei zählen Radfahren und Skaten zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Vier von fünf Kindern treiben Sport im Verein. Basierend auf den Ergebnissen einer Studie (KiGGS), die von 2003 bis 2006 Daten zur Gesundheit von Kindern im Alter von 3 bis 17 Jahren erhoben hat, gelten 15 Prozent der Sieben- bis Zehnjährigen als übergewichtig. Bei den 14- bis 17-Jährigen sind es sogar 17 Prozent.

Der Anteil von Adipositas (Fettleibigkeit) liegt bei 6,4 und im höheren Alter bei 8,5 Prozent. Wie allerdings aus dem Ernährungsbericht 2012 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn hervorgeht, ist die Zahl der übergewichtigen Kinder im Vergleich zum Vorjahr leicht rückläufig. (dpa)

## ➔ ARBEITNEHMER IM JAHR 2012 SELTENER KRANKGEMELDET

Nürnberg (dpa) – Erstmals seit dem Jahr 2007 sinkt die Zahl der Krankmeldungen in deutschen Unternehmen. Im vergangenen Jahr kamen im Schnitt 1,33 Millionen Beschäftigte (3,59 Prozent) wegen einer Erkrankung nicht zur Arbeit. 2011 waren es noch 1,38 Millionen (3,78 Prozent).

Die Arbeitnehmer fehlten 2012 im Schnitt auch kürzer als im Jahr davor: Kamen auf jeden der 37,1 Millionen Beschäftigten im Schnitt 9,0 Krankheitstage, so waren es 2011 noch 9,5. Allerdings ist auch dieser Wert vom Zehnjahrestiefstand im Jahr 2007 mit 7,9 Krankheitstagen weit entfernt.

Den Trend beim Krankheitsstand führen die Arbeitsmarktforscher auf die schwierigere Arbeitsmarktlage nach dem Ende des knapp dreijährigen Job-Booms zurück. Auch in der Vergangenheit hatten wirtschaftlich unsicherere Zeiten dazu geführt, dass der Krankenstand sank.

# Wie finden Sie eigentlich Ihre inform?

Sagen Sie uns, wie zufrieden Sie mit unserem Kundenmagazin inform sind. Welche Themen möchten Sie in den kommenden Ausgaben lesen? Was erwarten Sie von unserem Redaktionsteam? Fühlen Sie sich rundum gut informiert und unterhalten? Gibt Ihnen das Kundenmagazin gute Anregungen, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun oder besser mit einer Erkrankung umzugehen?

Diese Fragen können nur Sie uns beantworten. Daher unsere Bitte: Nehmen Sie sich die Zeit und machen Sie bei unserer Online-Befragung mit. Besuchen Sie dazu einfach die Website [www.leser-befragung.de/inform](http://www.leser-befragung.de/inform)

Die Beantwortung des Fragebogens nimmt rund 15 Minuten in Anspruch.



# Leonard-Schüssler-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 3x3-Kästchen und zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen.



### DER ZAHLENKENNER

Das Sudoku-Rätsel dieser Ausgabe stammt von unserem Mitglied Horst Schüssler. Streng genommen handelt es sich dabei überhaupt nicht um Sudoku, sondern um eine Form von Zahlenrätsel – das „X-Sudoku“. Es wurde ursprünglich von Horst Schüsslers Uronkel Leonard Schüssler zu Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Bei diesem Rätsel müssen auch die Diagonalen die Zahlen von 1 bis 9 vollständig enthalten.

### IHR GEWINN

Ein Geschenkscheck über 15 Euro.

Ihren Lösungscode senden Sie bitte mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 17.06.2013 an:  
inform.sudoku@bkkvorort.de  
oder per Post an:  
BKK vor Ort, Redaktion inform,  
Moislinger Allee 1–3  
23558 Lübeck.

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

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

Ihre Lösung:

--	--	--



### DIE GEWINNER AUS DER LETZTEN INFORM

#### *Sudoku-Gewinnspiel*

Beate Jünger  
aus Winhöring

Siegfried Friedland  
aus Zeithain

Reinhard Kiock  
aus Braunschweig

Anzeige

# Ostseurlaub. Sonneninsel Usedom.



Schließen Sie die Augen. Hören Sie den Klang der Wellen?  
Spüren Sie den feinen Sandstrand unter Ihren Füßen.

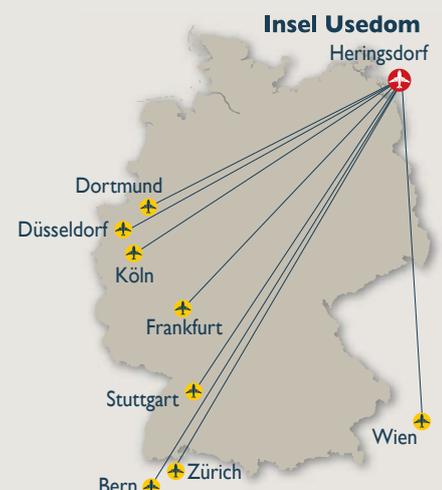
- 42 km feiner weißer Sandstrand
- Urlaubsparadies für Radler & Aktive
- Erstklassige Qualität & exklusive Unterkünfte mit Einmaligkeitswert
- Mondäne Bäderarchitektur
- Außergewöhnlich hohe Dichte an Wellnesshotels
- Natur Pur im Usedomer Achterland
- Geschichte zum Erleben in Peenemünde



Usedom Tourismus GmbH

**Buchungszentrale: 038378 49880**

Infotelefon & Prospekte: 038378 477110



Von Mai – Oktober auch im Direktflug  
aus 5 deutschen Großstädten  
erreichbar!

[www.usedom.de](http://www.usedom.de)

Mehr als 9.000 Urlaubsquartiere, Flugtickets und -pauschalen online buchbar.