

AUSGABE
02 | 2013

inform

Das Kundenmagazin der **BKK** vor Ort

Erlebnis Laufen als Therapie

Bewegung hat noch nie geschadet

Vorsorge für Frauen und Männer

Kostet nichts, ist aber nicht umsonst

Steh auf, wenn du am Boden liegst

Frank Busemann weiß, wie's geht



ANDERSWO
IST AUCH SCHÖN

Ein Kulturgeschichtlein des Erholungsurlaubs

IMPRESSUM

Herausgeber: BKK vor Ort
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes: Reinhard Brücker,
Vorstandsvorsitzender der
BKK vor Ort

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Gesamtauflage: 490.000

Konzeption & 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: © speednik/photocase.com



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kunden,

Sommer, Sonne, Ferien. Es ist wieder so weit,
die schönste Jahreszeit ist da und ab geht es in
den wohlverdienten Urlaub.

Wussten Sie eigentlich, dass noch im 19. Jahr-
hundert der Gedanke, einfach so zur Erholung
irgendwohin zu reisen, vollkommen absurd
war? Auf Mittelhochdeutsch bedeutet Urlaub
„Erlaubnis“. Eine, die man einholen musste,
um sich von der Truppe zu entfernen oder die
Amtsstube zu verlassen. Für einen Arbeiter
gab es freie Zeit einfach nicht. Den ersten Ur-
laub in der Geschichte hatten die Beamten des
Kaiserreichs. Erst als die Gewerkschaften wäh-
rend der Weimarer Republik einen Urlaubsan-
spruch auch für Arbeitnehmer erkämpften,
ging die Reisewelle los. Und heute haben wir
in den Sommermonaten alljährlich diese Feri-
enstimmung, die immer für etwas mehr Ruhe
und Gelassenheit sorgt. Mehr zu diesem The-
ma finden Sie auf den folgenden Seiten.

Software-Baustelle erfolgreich beendet

Die BKK vor Ort hat genau diesen ruhigeren
Moment ausgewählt, um eine neue, zukunfts-
orientierte Systemsoftware einzuführen. Am
27. Juni fiel der Startschuss für die große,
einwöchige Umstellungsphase. In dieser Zeit
könnte es zu Verzögerungen bei der Bearbei-
tung Ihrer Anfragen gekommen sein. Dafür
möchte ich mich entschuldigen und mich herz-
lich für Ihr Verständnis und Ihre Geduld be-
danken.

oscare® für eine bessere Beratung

Die Einführung von oscare® ist das mit Ab-
stand bedeutendste Projekt unserer BKK vor
Ort. Damit sind wir eine der ersten Betriebs-
krankenkassen, die diese moderne Softwarelö-
sung nutzen. Um der gesamten Bandbreite
unserer Aufgaben gerecht zu werden, mussten
wir bislang rund 40 verschiedene Softwarelö-
sungen einsetzen. Diese waren oft nicht mitei-
nander kompatibel, erschwerten und verzöger-
ten die Datenübergabe und verhinderten einen

reibungslosen, durchgängigen Fluss unserer
Geschäftsprozesse. Mit oscare® haben wir jetzt
eine leistungsfähige und hochintegrierte Soft-
ware, die unsere Abläufe optimal unterstützt.
Und wir können Sie nun noch effektiver und
schneller beraten – denn jetzt gibt es die un-
terschiedlichen Informationen auf einen Blick.

Gutes Geschäftsergebnis für 2012

Die Finanzen der gesetzlichen Krankenver-
sicherung haben sich insgesamt sehr gut ent-
wickelt – davon profitierte auch Ihre BKK vor
Ort. Wir hatten 2012 einen Überschuss in Hö-
he von knapp 42 Millionen Euro. Einen Teil
dieses Überschusses legen wir – wie es das Ge-
setz bestimmt – auf die hohe Kante. Der Rest
kommt Ihnen zugute. Wir haben beispielswei-
se osteopathische Behandlungen, professionel-
le Zahnreinigung und die Behandlung durch
nicht zugelassene Leistungserbringer (insbe-
sondere zur Verkürzung der Wartezeiten bei
psychotherapeutischer Behandlung) in unse-
ren Leistungskatalog aufgenommen. Auch un-
ser Provita-Bonussystem haben wir ausgebaut.

Diese gute finanzielle Situation weckte vielerlei
Begehrlichkeiten seitens der Politik: Beitrags-
satzsenkung, Prämienausschüttung oder das
Stopfen von Haushaltslöchern waren nur eini-
ge der Ideen dazu, wie mit dem unerwartet ho-
hen Geldsegen zu verfahren sei. Herausgekom-
men sind die Kürzung des Bundeszuschusses
an den Gesundheitsfonds und die Abschaffung
der Praxisgebühr. Beide Maßnahmen werden
die Finanzen in diesem Jahr wieder belasten.
Trotzdem gehen wir davon aus, dass wir auch
im laufenden Geschäftsjahr so umsichtig und
nachhaltig wirtschaften werden, dass unsere
gute Haushaltssituation weiter Bestand hat
(mehr dazu auf Seite 24).

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Roland Wien



Roland Wien
Vorstand

Inhalt

AUSGABE
02 | 2013

GESUNDHEIT

- 08 Kampagne gegen Mundkrebs
– Noch ein Grund mehr, zum Zahnarzt zu gehen
- 12 Erlebnis Laufen als Therapie
– Bewegung hat noch nie geschadet
- 26 Es gibt Eis, Baby!
– Kalt, selbst gemacht und ohne Salmonellen

FREIZEIT

- 19 Die Schlaubär-Seite
- 20 Zu gut für die Tonne!
– Wegwerfen will gelernt sein
- 22 Steh auf, wenn du am Boden liegst
– Frank Busemann weiß, wie's geht
- 31 Sudoku

MEINE BKK VOR ORT

- 15 Richtig krank sein
– Eine Anleitung für den Urlaub
- 16 Vorsorge für Frauen und Männer
– Kostet nichts, ist aber nicht umsonst
- 24 Geschäftsergebnis 2012
– Ein sehr erfolgreiches Jahr
- 28 Mitglieder werben Mitglieder
– Reisen wie vor 100 Jahren in der Schweiz
- 30 News

GESELLSCHAFT & KULTUR

- 04 Anderswo ist auch schön
– Ein Kulturgeschichtlein des Erholungsurlaubs
- 10 Kultursensibilität im Krankenhaus



Statistisch gesehen fährt der deutsche Arbeitnehmer einmal im Jahr in den Urlaub. Er legt dabei eine mittlere Distanz von 850 Kilometern zurück und gibt am Tag 76 Euro für Unterkunft und Verpflegung aus. Am wahrscheinlichsten trifft man ihn auf Mallorca oder an der Ostsee an. Der Mensch braucht Erholung, denn das Arbeitsjahr war hart und unerfreulich. Erholung findet man aber nicht zu Hause (dort ist und bleibt ja alles wie immer), sondern irgendwo jwd.

Unsere Vorfahren konnten mit dem Begriff des Erholungsurlaubs wenig anfangen. Sie waren als Nomaden sowieso ständig unterwegs. Als sich das gelegt hatte, die Menschen also sesshaft geworden waren und Siedlungen gegründet hatten, verließ man diese höchstens mal, um die Nachbarsiedlung anzugreifen und niederzubrennen. Lange Zeit dachte man überhaupt nicht daran, sich mal ein paar Tage freizunehmen. Ging man auf Reisen, war das gefährlich und mehr Arbeit als Vergnügen. Man denke nur an die Ausflüge Alexanders des Großen nach Indien und Ägypten oder die Stippvisite Attilas des Hunnen in Europa. Auch die Reisen des Odysseus waren für ihn selbst und seine Begleiter im Großen und Ganzen eher unerquicklich. Es galt: Wer nicht unbedingt losmusste, blieb zu Hause und nährte sich redlich.

Das richtige Reisen erfand eigentlich erst der Adel. Der hatte einerseits genug auf der hohen Kante und war andererseits von der Pflicht der

täglichen Fron freigestellt. Das ist grundsätzlich sehr angenehm, aber irgendwann ist jeder des Müßiggangs überdrüssig und ihn düstert nach Abenteuern. Diese fand man auf der Großwildjagd in Afrika und bei Expeditionen durch den südamerikanischen Dschungel, in Indien, China und den Wüsten der Welt. Aber das war noch Reisen und kein Urlaub. Urlaub kann nur machen, wer arbeitet. Wenden wir uns also vom erlebnishungrigen Adel ab und dem kleinen Mann zu.

Urlaub bedeutet Erlaubnis

„Urlaub“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet Erlaubnis – die Erlaubnis, sich von der Truppe zu entfernen oder die Amtsstube zu verlassen, um wichtige persönliche Angelegenheiten zu erledigen. Ans Verreisen dachte damals noch niemand, ja schon die Vorstellung von freier Zeit war für einen Arbeiter im 19. Jahrhundert absurd. Den ersten Urlaub erhielten folglich auch nicht Arbeiter, sondern Beamte des Kaiserreichs. Erst die Gewerkschaften erkämpften während der Weimarer Republik einen Urlaubsanspruch auch für Arbeitnehmer. Diese blieben zunächst notgedrungen zu Hause und erholten sich dort von der Maloche, denn Geld fürs Reisen war in diesem Milieu nicht vorhanden. Das blieb weitestgehend so, bis sich in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts allmählich der Massentourismus als neue Form des Reisens etablierte. Grundlage dafür waren ein gehobenes Wohlstandsniveau und in dessen Folge die Verbreitung des Automobils.



*ANDERSWO IST
AUCH SCHÖN*

*EIN KULTURGESCHICHTLEIN
DES ERHOLUNGSURLAUBS*

Mit VW Käfer, Opel Kadett und Mercedes 200 setzte die Eroberung des Südens ein. Tastete man sich zunächst nur zaghaft bis zum Gardasee vor, verlor der frischgebackene Tourist bald jede Scheu und fuhr durch bis Rimini oder zur Costa del Sol. Vater saß am Steuer, Mutter machte die Eierbrote und die Kinder tranken warme Brause. Es gab weder richtige Staus noch Billigflieger. Am Himmel glitzerte einsam das schönste Flugzeug der Welt, Lockheeds „Super Constellation“, und brachte für die Luft-hansa Passagiere von Frankfurt nach New York und retour, aber niemals irgendjemanden von Bielefeld nach Palma de Mallorca, und schon gar nicht in kurzen Hosen. Das konnte nicht lange gut gehen. Die Touristenströme schwollen an, und um sie zu kanalisieren, musste sich die Art, wie wir Urlaub machen, grundlegend ändern.



Die Ritualisierung des Reisens

Das Grundbedürfnis des gemeinen Touristen besteht vorwiegend darin, gutes Wetter zu haben. Das ist verständlich, denn in Deutschland ist es in den meisten Regionen eher ungemütlich – von ein paar heiteren Wochen abgesehen. Ferner wünscht er sich ein gewisses Maß an Exotik, sonst hätte man ja auch zu Hause bleiben und einfach die Heizung aufdrehen können. Das alles spricht für die Länder des Mittelmeerraums als Urlaubsziel. Und so wurden Italien, Spanien und Griechenland, die Türkei, Ägypten und Tunesien zu bevorzugten touristischen Zielen. Dort entstand eine auf die Wünsche der Urlauber zugeschnittene Infrastruktur. Das war auch bitter nötig, denn ehrlich gesagt gibt's in Tunesien nichts Besonderes. Karthago ist auch nicht mehr das, was es einmal war, und so wuchsen an den Stränden Hotels, welche der Langeweile, die unweigerlich eintritt, wenn man tagelang nur am Strand herumliegt, durch ausladende Buffets, ausgeklügelte Minigolfanlagen und abendliche Bepaßung durch Animatoure entgegenwirken. Ähnliches geschah an fast der gesamten Mittelmeerküste, die sich in weiten Teilen in einen Amüsierbetrieb für Mitteleuropäer verwandelte. Die infrastrukturellen Maßnahmen und organisatorischen Dienstleis-

tungen, die den massenhaften Tourismus erst ermöglichten, erforderten einen enormen Kapitaleinsatz. Die Tourismusindustrie hatte – wie jede Industrie – das Ziel, eine maximale Rendite zu erwirtschaften. Die Tourismusgiganten erfanden Slogans wie „Die schönsten Wochen des Jahres“ und legten uns so nahe, unser Geld nicht für irgendeinen Blödsinn zu verschleudern, sondern für den Höhepunkt des Jahres, den Urlaub, zurückzulegen. Das funktionierte so lange, bis jeder einmal 14 Tage Badeurlaub im Süden genossen hatte. Die Hotels waren groß, das Meer meist nicht mehr als 200 Meter entfernt, es war heiß und sonnig und das abendliche Buffet reichhaltig. Für Millionen von Menschen wurde dies die prägende Urlaubserfahrung.

Letztlich war diese Form des Urlaubs jedoch nur eine Mode. Es kamen die Clubreisen, Städtereisen und Kreuzfahrten. Manche zog es nicht mehr in den Süden, sondern nach Asien, andere schauten sich auf Spitzbergen oder in der Antarktis um. Die japanischen Touristen in Heidelberg sind durch Chinesen ersetzt, die ihren Teil der Kulturgeschichte des Urlaubs nachholen und für sich entdecken. Das organisierte Reisen hat einen Teil seiner Uniformität abgestreift und ist dem Bedürfnis der Menschen nach mehr Individualität nachgekommen.

Der Individualreisende und das Ende der Entdeckungen

Ich persönlich zähle mich ebenfalls zur Gruppe der Individualreisenden, genauer gesagt zur Schnittmenge aus Individualreisenden, Abenteuerurlaubern und schrulligen Einzelgängern. Das bedeutet, ich muss ein Problem grundsätzlicher Natur lösen: Es gibt unglaublich viele von uns, und wir alle wollen erstens den Massentouristen und zweitens allen, die so sind wie wir, aus dem Wege gehen. Das bedeutet, dass wir dorthin gehen müssen, wo noch nie ein Mensch zuvor gewesen ist. Das mag relativ einfach umzusetzen sein, wenn man ein Raumschiff wie die Enterprise zur Verfügung hat, aber fast unmöglich, wenn man mit sieben Milliarden Leuten

auf der Erde festhängt. Selbst das isländische Hochland, wo man es lange für unnötig hielt, reißende Gletscherflüsse zu überbrücken, und stattdessen Geländewagen mit hochgelegten Luftansaugstutzen voraussetzte, ist mittlerweile Ziel von Bussen mit Tagestouristen. Deren Anwesenheit ist ein Affront gegen meine gefühlte Individualität, die ich hier in aller Gottverlassenheit auszuleben gedachte. Aber offensichtlich bin ich damit ganz und gar nicht allein. Was tun? Natürlich kann man immer weiter hineinfahren in die Wildnis. Aber irgendwann steht man wie einst die amerikanischen Siedler am metaphorischen Pazifik.

Die Amerikaner haben ihre „Last Frontier“ – die letzte Grenze – vom Pazifik in den Norden nach Alaska hin verschoben. Ich suche meine letzte Grenze in der Literatur, der Kunst oder der Wissenschaft. Andere Menschen mögen andere Ziele haben. Es ist die Suche nach dem Neuen und Unbekannten, die Menschen überall auf der Welt antreibt und aufbrechen lässt. Manche landen dabei auf Wegen, die man seit Jahrhunderten ausgelatscht wähnte.

Auf dem Trampelpfad der Erleuchtung

Spätestens seit Hape Kerkeling sich mit „Ich bin dann mal weg“ in die Annalen der Erbauungsliteratur einschrieb, ist der Jakobsweg eine ernst zu nehmende Alternative zum Dalai Lama geworden. Wer spirituelle Inspiration sucht, muss nun nicht mehr pseudophilosophisches Gequatsche über sich ergehen lassen, sondern kann sich an der frischen Luft Bewegung verschaffen und so nebenbei etwas für seine Fitness tun. Die steigende Popularität des Jakobsweges blieb den Reiseveranstaltern natürlich nicht lange verborgen, und so kann man unter verschiedenen

attraktiven Pauschalangeboten wählen. Zum Beispiel bietet das Reiseunternehmen *Heine Jakobusreisen* eine Busreise entlang des Jakobsweges an: „Reisen Sie bereits zum 27. Mal mit Gerhilde Fleischer, Präsidiumsmitglied der Deutschen St. Jakobus-Gesellschaft und Autorin vieler Reiseführer, auf den berühmtesten Pilgerstraßen der Welt! Auf historisch belegter Route werden Sie die Höhepunkte des Caminos entdecken.“ Eigentlich ist es ja nicht Sinn der Sache, die Strecke im Reisebus zurückzulegen, aber vielleicht sehe ich das auch zu dogmatisch. Was weiß ich schon übers Reisen?

Was ich übers Reisen weiß

Beim Reisen ist das Handtuch das Wichtigste. Das Handtuch dient vor allem dazu, territoriale Ansprüche eindeutig zu regeln. Man denkt vielleicht, dazu käme es nicht, aber Reisen findet sehr oft in der Fremde statt. So, wie ich das mit dem Handtuch verstanden habe, legt man es einfach auf die Dinge drauf, die einem gefallen, und dann gehören sie einem. Ich finde es sehr zivilisiert, dass man so etwas ohne Gewalt regeln kann. Für das Handtuch gibt es aber noch andere praktische Anwendungsszenarien: Laut dem Reiseführer „Per Anhalter durch die Galaxis“ ist ein Handtuch so ungefähr das Nützlichste, was der interstellare Anhalter besitzen kann. Man kann es sich zum Beispiel vors Gesicht binden, um sich gegen schädliche Gase zu schützen oder dem Blick des Gefräßigen Plapperkäfers von Traal zu entgehen. Bei Gefahr kann man sein Handtuch als Notsignal schwenken und sich natürlich damit abtrocknen, wenn es dann noch sauber genug ist.

Das ist das, was ich übers Reisen weiß.
Ich hoffe, es ist hilfreich.



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



BUCH- EMPFEHLUNG

Tex Rubinowitz: „Rumgurken“ – Rubinowitz fliegt nach Bhutan, um dort eine Verkehrsampel abzugeben – Bhutan hat nämlich noch keine. Er reist nach Usbekistan, weil er dort einen Elefanten kaufen will (was sich als schwierig herausstellt). In Porto lauscht er in einer Buchhandlung mit zehn anderen Besuchern einer Dichterlesung mit Ingo Schulze. Auch in Norwegens Hauptstadt schaut er vorbei: „Oslo ist scheußlich, völlig verbumft, wie Duisburg und Tiraspol, zusätzlich hat Oslo so etwas dörflich Verranztes. Aber man kann von einem bis vor Kurzem armen Kartoffel- und Kabeljaustaat, der quasi über Nacht zu märchenhaftem Reichtum gelangt ist, nicht verlangen, dass er elegante Lösungen parat hat, wenn es an den Bau einer richtigen Stadt geht.“

Kampagne gegen Mundkrebs soll Leben retten

B

ereits jeden zweiten Tag wird die Diagnose Mundkrebs in den entsprechenden Fachkliniken in Schleswig-Holstein gestellt. Viel zu oft wird die Krankheit aber erst in einem späten Stadium erkannt“, sagt PD Dr. Katrin Hertrampf, Wissenschaftlerin und Zahnärztin an der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Campus Kiel des UKSH. Die Folge sei, dass rund die Hälfte der Betroffenen kaum länger als fünf Jahre überlebe. „Die frühe Erkennung und Diagnose von Mundkrebs ist lebensnotwendig“, so Dr. Hertrampf. „Sie bedeutet eine deutlich verbesserte Heilungschance, und die Behandlung ist viel weniger belastend.“

„Die operative Therapie von Mundkrebs ist für die Betroffenen beson-

ders belastend, je später der Tumor entdeckt wird“, sagt Prof. Jörg Wiltfang, Direktor der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. „Die Tumore liegen im sensiblen Bereich in der Mundhöhle und ihre Entfernung kann zu funktionellen und ästhetischen Einbußen führen. Das bedeutet eine erschwerte Kommunikation und Ernährung. Aber auch im sozialen Umfeld können dadurch Probleme entstehen. Die Früherkennung ist deshalb nicht nur entscheidend für die Lebenserwartung, sondern auch wichtig für die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten.“

Normalerweise ist unsere Mundschleimhaut völlig glatt, blassrosa und weich. Ein unscheinbarer weißer Fleck in der Mundhöhle kann Vorbote der Krankheit sein. Er ist nicht unbedingt sichtbar und verursacht keine Schmerzen. Zur Vorbeugung und frühen Diagnose bedarf es einer regelmäßigen Untersuchung der Mundschleimhäute. Sie erfolgt kurz und schmerzlos während der halbjährlichen oder jährlichen Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Darüber hinaus sollte jede Veränderung der Mundschleimhaut, die man selbst bemerkt und die länger als eine Woche unverändert bleibt, von einem Zahnarzt oder Arzt untersucht werden.

Wie bei vielen anderen Krebserkrankungen steigt auch das Risiko für Mundkrebs, wenn man regelmäßig raucht. Ebenso verhält es sich mit regelmäßigem Alkoholkonsum. Die Kombination von Rauchen und Alkoholkonsum erhöht das Risiko, an Mundkrebs zu erkranken, deutlich. Nichtraucher zu werden und den Alkoholkonsum zu reduzieren heißt auf jeden Fall, das Risiko zu verringern. Wie bei anderen Krebserkrankungen bekommen mehr ältere Menschen Mundkrebs. Das Risiko steigt ab einem Alter von 60 Jahren an.

Im Vorfeld der Kampagne sind die Zahnärzte für dieses Thema über verschiedene Fortbildungsmöglichkeiten sensibilisiert worden. Jetzt soll die Bevölkerung über Früherkennung und Risikofaktoren informiert werden. „Wir hoffen, dass die Erkrankung so früher diagnostiziert wird und sich damit die Überlebenschancen erhöhen.“ Darüber aufzuklären ist das Ziel der Kampagne „Gemeinsam gegen Mundkrebs in Schleswig-Holstein“, die Dr. Hertrampf ins Leben gerufen hat. Dazu fand die Wissenschaftlerin starke Partner: Nicht nur das UKSH und die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU), sondern auch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung unterstüt-

MUNDKREBS IST DIE FÜNFTHÄUFIGSTE KREBSERKRANKUNG BEI MÄNNERN. WIRD DIE KRANKHEIT SPÄT ERKANNT, IST SIE LEBENSBEDROHLICH. DABEI LÄSST SICH DER TUMOR IN DER REGEL GUT BEHANDELN, WENN DIE ANZEICHEN FRÜH ERKANNT WERDEN.

zen die Aufklärungskampagne. Um die Wirksamkeit dieser Strategie zu beweisen, begleitet Dr. Hertrampf die Kampagne mit einer wissenschaftlichen Studie.

Der Startschuss für das Projekt fiel im April 2012 auf einer Informationsveranstaltung im Kieler CITTI-PARK. Vorgestellt wurde hier unter anderem die begehbare aufblasbare Mundhöhle. Neben Flyern und Postern ist dieses Modell ein Weg, Menschen auf unkonventionelle Weise über diese Erkrankung zu informieren, damit sie bei der nächsten Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt die vorbeugende Untersuchung direkt ansprechen können und bewusster wahrnehmen.

„Diese aufblasbare Mundhöhle ist einmalig. Wir haben sie für unser Vorhaben entwickeln lassen. Sie kann problemlos in Einkaufszentren oder Messehallen aufgestellt werden.“, so Dr. Hertrampf. Unterstützt wird die Kampagne durch die Zahnärzte- und Ärzteschaft sowie die Apotheken in Schleswig-Holstein und durch die Friede Springer Stiftung, das Gesundheitsministerium Schleswig-Holstein und eine Reihe von Förderern aus dem wissenschaftlichen, öffentlichen und wirtschaftlichen Bereich. Am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein beteiligen sich interdisziplinär und campusübergreifend Kliniken an den Standorten Kiel und Lübeck.

..... WWW.MUNDKREBS.INFO



Kultursensibilität im Krankenhaus

Durch einen steigenden Anteil von Menschen mit ausländischen Wurzeln entstehen in allen gesellschaftlichen Bereichen Herausforderungen. Das gilt in besonderem Maße für das Gesundheitssystem, denn Gesundheitschancen und -risiken sind kulturspezifisch.

Inwieweit dies Auswirkungen auf die stationäre Versorgung in Nordrhein-Westfalen hat, untersucht eine Studie des Deutschen Krankenhausinstituts (DKI).

Initiiert und finanziert wurde die Studie zur Kultursensibilität in nordrhein-westfälischen Krankenhäusern vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA) sowie von der BKK vor Ort.

Die BKK vor Ort hat ein Forschungsgutachten angeregt, das die Kultursensibilität der Krankenhäuser in Nordrhein-Westfalen untersucht hat. „Kultursensibilität“ ist in der stationären Versorgung kein gebräuchliches Wort, was verbirgt sich dahinter?

Berger: Kultursensibilität ist die Aufmerksamkeit für die kulturellen Prägungen und Bedürfnisse zu behandelnder und zu pflegender Menschen im Krankenhaus sowie für die Folgen des medizinischen und pflegenden Handelns.

Warum ist es notwendig, sich darauf einzustellen? Eine Operation, egal bei welchem Patienten, läuft technisch immer gleich ab. Ein Blinddarm ist immer ein Blinddarm.

Berger: Richtig, nur der Patient interpretiert die Situation nun einmal vor dem Hintergrund seiner kulturellen Prägung. Die Art der Wahrnehmung bestimmt dann seine Zufriedenheit und somit teilweise auch den Heilungsfortschritt. Die Kultur beeinflusst, wie Menschen mit ihrer Gesundheit umgehen und was sie unter Gesundheitsversorgung verstehen. Kultursensible Krankenhausmitarbeiter erkennen in ihren Patienten

Individuen und versuchen dies so weit wie möglich zu berücksichtigen.

Und solche Einstellungen haben Einfluss auf den Behandlungsverlauf?

Berger: Selbstverständlich. Sprechen Sie mit dem Pflegepersonal oder Psychotherapeuten. Deren Ausbildung und Leistungserbringung sind stark kultursensibel ausgerichtet. Jeder kennt den Begriff „kultursensible Pflege“ und weiß, was sich hinter dem Begriff „biopsychosoziale Betrachtung“ verbirgt, der in der Psychotherapie eine Selbstverständlichkeit ist. Hier finden die Biografien der Einzelnen in ihrer kulturellen Herkunft und ethnischen Zugehörigkeit Berücksichtigung. Das ist sicherlich eine gute Basis, um einen Erfolg versprechenden Behandlungsverlauf zu sichern.

Aber es ist doch grundsätzlich so, dass Menschen unterschiedlich reagieren?

Berger: Ja, klar. Da wir unterschiedlich wahrnehmen und mit den Informationen, die wir erhalten, unterschiedlich umgehen – aber es gibt dabei häufig spezifische Ausprägungen, die kulturell geprägt sind. Zum Beispiel wird ein Mensch, der sein Leben nach seinen religiösen Überzeugungen gestaltet, bei einem Krankenhausaufenthalt vielleicht nicht alle für ihn notwendigen Rahmenbedingungen hierzu vorfinden, da ein Krankenhaus zunächst ein Ort der Genesung ist und die medizinische Hilfe im Vordergrund steht. Was dieser Mensch aber in einem Umfeld, das kultursensibel ist, vorfinden kann oder sollte, ist Verständnis für seine Einstellungen.



Im Gespräch: **Faize Berger**

Die selbstständige Unternehmensberaterin im Bereich Healthcare gründete 1998 in Ratingen die Faize Berger Management Services. Sie war neun Jahre lang Mitglied des Vorstands und Initiatorin sowie Koordinatorin der Arbeitskreise bei der Türkisch-Deutschen Industrie- und Handelskammer e. V.



*„Ein gut geführtes Haus wird
so ein Thema mit Leichtigkeit lösen.“*

Wie kommen Krankenhäuser dem nach?

Berger: Die Befragungsergebnisse zeigen, dass in den Krankenhäusern bereits heute einiges im Rahmen der Kultursensibilität gemacht wird. Dass dies in sehr unterschiedlichem Umfang erfolgt, ist für mich nachvollziehbar. Geografisch haben wir diverse Ballungsgebiete, wenn es um Menschen mit Migrationshintergrund geht. Außerdem ist die Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund sehr heterogen. Nur: Kultursensibilität ist für mich eine Haltung, und es geht nicht nur um die Menschen, die einen Migrationshintergrund haben, es geht dabei um den Umgang mit der (kulturellen) Vielfalt im Krankenhaus. Die Befragungsergebnisse zeigen deutlich, dass die Einrichtungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten versuchen, auf Sprache, Kultur, Essgewohnheiten, Ausübung der Religion auf verschiedene Art und Weise einzugehen.

Die Krankenhäuser klagen über wirtschaftlichen Druck. Kostet „Kultursensibilität“ Geld und wollen sich die Krankenhäuser das leisten?

Berger: Die Befragungsergebnisse weisen ganz deutlich darauf hin, dass vieles nicht nur mit Geld zu lösen ist. Ein Beispiel: Krankenhäuser setzen nicht immer professionelle Dolmetscher ein. Wenn Sie die Gründe dafür lesen, kommen die finanziellen Gründe nicht an erster Stelle. Nach meiner Interpretation entsteht in vielen Einrichtungen im Alltag plötzlich Lösungsbedarf in ganz spezifischen Situationen – Übersetzung in einer seltenen Sprache; eine kulturelle Besonderheit, die dem Personal nicht geläufig ist. Dies erfordert aber etablier-

te Arbeitsvorgänge oder -anweisungen (was mache ich, wenn das und jenes ...), die in vielen Fällen nicht vorhanden sind.

Ich bin nicht dafür, dass in den Einrichtungen eine Extrastelle für „Kultursensibilität“ geschaffen werden soll. Es reicht, wenn das Management die Richtung vorgibt, das Qualitätsmanagement diese mit Leben füllt und das Personal danach arbeitet. Die Krankenhäuser können ihre Herausforderungen häufig leichter und schneller bewältigen, wenn sie mehr Kooperationen mit externen Personen und Institutionen eingehen. Ein gut geführtes Haus wird so ein Thema mit Leichtigkeit lösen.

Sie halten dies grundsätzlich für eine dringende Aufgabe?

Berger: Die Notwendigkeit einer kultursensiblen Haltung in unserer Gesellschaft ist nicht nur ein Thema im Krankenhaus – aber hier durchaus ein besonderes. Nur ein Beispiel: In nordrhein-westfälischen Krankenhäusern, die an der Befragung teilgenommen haben, werden unter dem Personal zum Teil mehr als 25 Sprachen gesprochen. Ist das nicht eine Bereicherung? Die Vielfalt erfordert eine offene Haltung, dass wir uns gegenseitig verstehen, es geht nicht darum, für alles eine spezifische Lösung anzubieten.

Daher begrüße ich es sehr, dass das MGEPA und die BKK vor Ort beim Thema Kultursensibilität eine wegweisende Rolle eingenommen haben. Sie haben uns ermöglicht, die Situation in unserem Bundesland zu erheben, und siehe da: Es wird bereits vieles gemacht – aber es gibt auch noch einiges zu tun.



erlebnis laufen als therapie



=====
Eine Therapie von
Prof. Dr. Alexander Weber



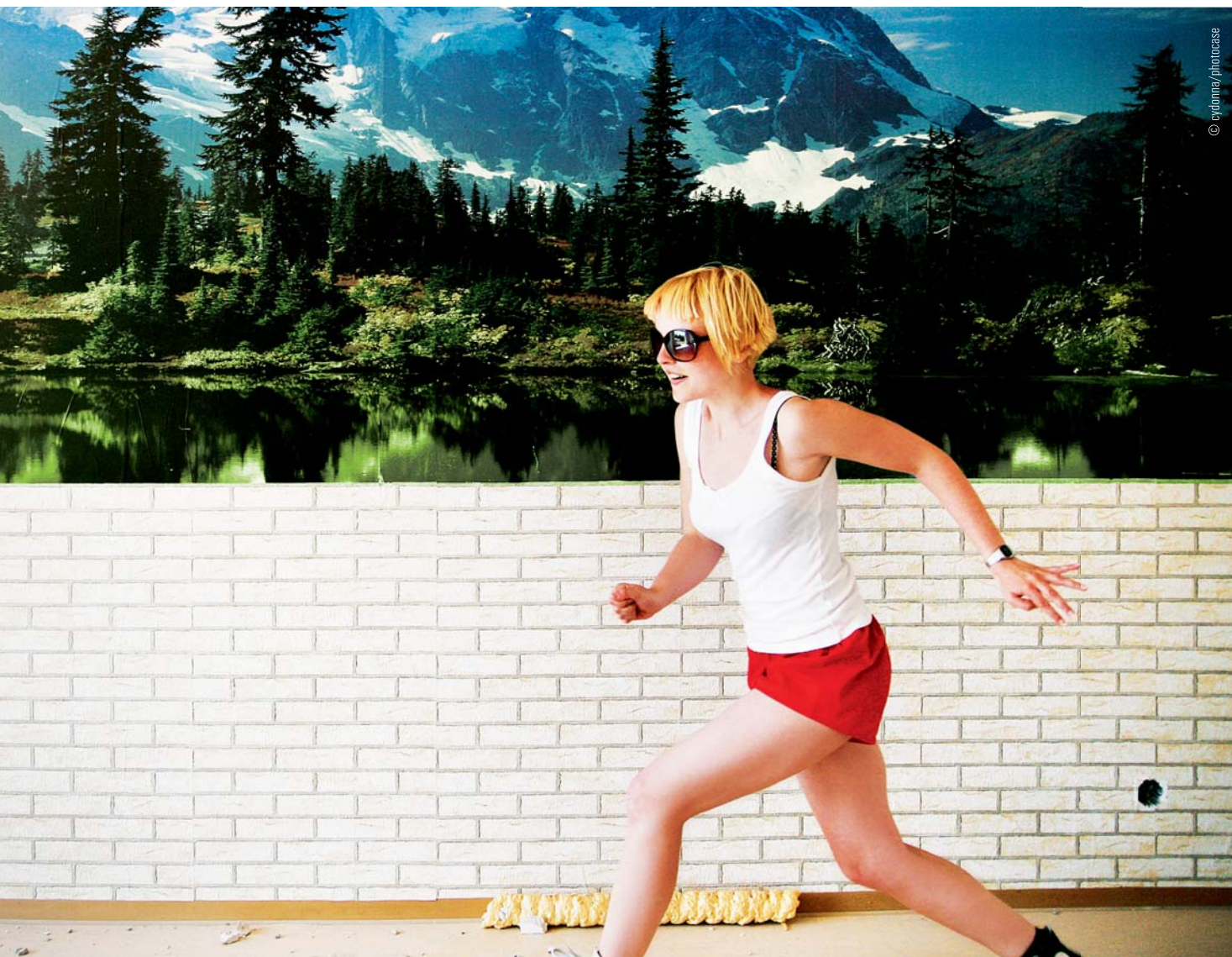
© Prof. Dr. Alexander Weber



Laufen ist seine Passion und noch viel mehr als das: Laufen ist das Forschungsfeld von Prof. Dr. Alexander Weber, Vorstand und Leiter im Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ).

„Zu Beginn der 80er-Jahre haben wir begonnen, an der Uni in Paderborn Feldexperimente in Sachen Lauftherapie und psychische Gesundheit durchzuführen.“ Für den Wissenschaftler und passionierten Läufer ist das Laufen die natürlichste Sache der Welt. Es liegt dem Menschen in den Genen, und die positiven Auswirkungen beschränken sich nicht nur auf Fitness und Ausdauer: „Auch und gerade für die seelische Gesundheit ist Laufen eine wirksame Therapie. Laufen hilft, den Stress zu kontrollieren!“

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse fördert das DLZ insbesondere die pädagogischen und therapeutischen Wirkungsweisen des Laufens.



Gegründet wurde das Zentrum im Jahr 1988. Bis heute haben mehr als 5.000 Läuferinnen und Läufer an den Laufkursen teilgenommen. Mit Schnelligkeit oder dem Abreißen von Kilometern hat diese Art des Laufens allerdings wenig gemein. Stattdessen geht es darum, seinen Körper moderat in Bewegung zu halten. „Die ausdauernde Bewegung hilft, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu erhalten oder wiederherzustellen“, sagt Prof. Dr. Alexander Weber. Der mittlerweile emeritierte Professor weiß, wovon er spricht. Er selbst läuft seit 45 Jahren regelmäßig, bis zu fünfmal in der Woche. Ergänzt wird das Laufpensum durch Yoga, Kraftsport, Radfahren und Schwimmen.

Für Weber ist dies das Rezept, um sich auch im Alter fit und vital zu halten. „Wir entwickeln unser Konzept ständig fort und passen es den neuesten Erkenntnissen an.“

Anwendungsgebiete der Therapie

- Bewegungsmangel
- Strukturelle und funktionale Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ess- und Gewichtsprobleme/ Fettstoffwechsel
- Darmträgheit und Verstopfung
- Vitalitätsschwäche/Schlappheit/ mangelnde Fitness
- Kurzatmigkeit
- Nervosität/Unruhe/Schlafprobleme
- Übermäßige Belastung
- Leichtere Formen von Angst und Depressionen
- Suchtprobleme
- Mangelndes Selbstwertgefühl/ geringe Selbstachtung
- Gestörtes seelisches Gleichgewicht
- Andere Stressformen



Step by Step

Für eine ganzheitliche Fitness und eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils bietet das DLZ ein dreistufiges Programm:

1 Systemische Fitness

Basis-Fitness I

Sanfte Lauftherapie nach dem DLZ-Standard-Laufprogramm

Dauer: ca. drei Monate

2 Systemische Wellness

Basis-Fitness II

+ Entspannung I

+ Essen und Trinken

+ Gruppengespräche zur Lebensführung

Dauer: ca. drei Monate

3 Systemische Lebensgestaltung

Basis-Fitness III

+ Entspannung II

+ Essen und Trinken II

+ Kraft- und Beweglichkeitsübungen

+ Gruppengespräche zur Lebensführung

Dauer: ca. drei Monate

Behutsamkeit und Kompetenz

Bewegungsmangel und Übergewicht sind die Probleme unserer heutigen Gesellschaft. Sie stehen in einer engen wechselseitigen Beziehung und sind Ausdruck und Folge unserer Industrie- und Überflussgesellschaft. Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und vieles andere können durch eine Veränderung des Lebensstils gezielt verbessert werden. „Wichtig ist, dass dies behutsam, mit den richtigen Methoden und unter fachlich kompetenter Anleitung geschieht“, betont Prof. Weber.

Goldene Regeln:

- Zeit zählen – nicht Kilometer!
- Langsam und sanft laufen!
- Entspannt laufen! Natürlich atmen!

Das Standard-Laufprogramm wird bei jeder Einheit durch Dehn- und Stretchübungen sowie leichte Lockerungs- und Kräftigungsgymnastik ergänzt.

WEBCODE 1708

sanfter trainings plan

Woche	Laufen/Gehen Zeitanteile		Zweimal wöchentlich	
	Laufen	Gehen	Wiederholungen	reine Laufzeit
1	1 Min.	2 Min.	7	7 Min.
2	1 Min.	1 Min.	10	10 Min.
3	2 Min.	1 Min.	7	14 Min.
4	3 Min.	1 Min.	5	15 Min.
5	4 Min.	1 Min.	4	16 Min.
6	5 Min.	1 Min.	3	
danach	2 Min.	1 Min.		17 Min.
7	6 Min.	1 Min.	3	18 Min.
8	8 Min.	1 Min.	2	
danach	3 Min.	1 Min.		19 Min.
9	12 Min.	1 Min.	2	24 Min.
10	20 Min.	3 Min.	1	20 Min.
ununterbrochenes Laufen				
11	18 Min.	1 Min.	2	36 Min.
12	30 Min.			30 Min.
ununterbrochenes Laufen				

Kooperation mit dem DLZ

Die BKK vor Ort hat eine Kooperation mit dem Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) in Bad Lippspringe geschlossen.

Für Laufkurse, die von DLZ-Trainern angeboten werden, übernimmt die BKK vor Ort die Teilnahmegebühren im Rahmen unseres Provita-Bonusprogramms – 200 Euro pro Jahr. Die Teilnahme kann im Provita-Bonusheft dokumentiert werden.

DLZ Deutsches Lauftherapiezentrum
An der Jordanquelle 22
33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 930684
www.lauftherapiezentrum.de

Richtig krank sein

EINE ANLEITUNG FÜR DEN URLAUB

Natürlich könnte man auch zu Hause krank werden, aber das ist ja eigentlich kalter Kaffee, Schnee von gestern, zu Hause sind wir ständig krank, wir wollen auch mal woanders krank sein. Also suchen wir uns ein möglichst exotisches Land aus, um dort eine herrlich abwegige Infektion zu bekommen, einen komplizierten Knochenbruch, vielleicht auch eine Blinddarmentzündung inklusive Nahtoderfahrung. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Aber bevor Sie nun euphorisiert und überhastet die Koffer packen, um sich einen neuen und aufregenden Kosmos des Siechens zu erschließen, gilt es noch einiges zu beachten. Denn einen nicht ganz nebensächlichen Aspekt des Krankheitserlebnisses stellt die medizinische Versorgung dar. Nur ganz Hartgesottene nehmen völlig Abstand davon, den meisten von uns ist es nicht unrecht, ein bisschen betütert zu werden.

Aber wie es so schön heißt: andere Länder, andere Krankheiten. Und eben auch: andere Gepflogenheiten bei der medizinischen Versorgung. Damit Sie Ihre Krankheit in der Ferne sorgenfrei überstehen können, stellen wir Ihnen hier die wichtigsten Facts vor.

Krank in der EH

Wer sich nicht allzu weit von Deutschland entfernt und in einem der EU-Staaten bleibt, kann im Krankheitsfall auf das Sozialversicherungsabkommen Deutschlands mit diesen und einigen anderen Staaten (zum Beispiel Island, Norwegen, Liechtenstein und der Schweiz) vertrauen. Dieses Abkommen garantiert deutschen Bundesbürgern im Krankheitsfall eine Behandlung zu den gleichen Bedingungen wie den Einheimischen.

Um dort Leistungen zu erhalten, reicht die Versichertenkarte aus. Auf deren



Rückseite befindet sich die sogenannte EHIC (European Health Insurance Card). Sie ersetzt den alten Auslandskrankenschein. Kurz und gut: In Europa krank sein ist relativ komfortabel.

Krank außerhalb der EH

In den Weiten Asiens oder Südamerikas begegnen uns nicht nur ganz entzückend andersartige Erreger und abwegige Formen des Unwohlseins, sondern ebenso exotische Vorstellungen von medizinischer Versorgung. Wer das Abenteuer liebt, tritt solche Reisen ganz ohne Versicherungsschutz an. Wer hingegen über Reste gesunden Menschenverstandes verfügt, schließt eine private Zusatzversicherung ab. Darin sind beispielsweise Kranken-

rücktransporte enthalten. Das ist wichtig, denn für einen Ambulanzflug aus den USA nach Deutschland kommen zum Beispiel schnell einige Zehntausend Euro zusammen (übrigens nichts im Vergleich zu den Kosten einer Operation in den USA). Das ist lästig, und deshalb empfehlen wir eine Auslandsrankenversicherung:

„Zwei für mich“ – die BKK von Ort kooperiert beim Auslandsreiseschutz mit der Barmenia

Wir empfehlen Ihnen die Auslandsrankenversicherung unseres Partners Barmenia.

WEBCODE 1687

VOR S

Laut Robert-Koch-Institut beläuft sich der Anteil der gegen HPV geimpften Frauen in Deutschland auf gerade einmal

30–40 %

Besonders aggressiv und potenziell krebsauslösend sind die Hochrisikotypen

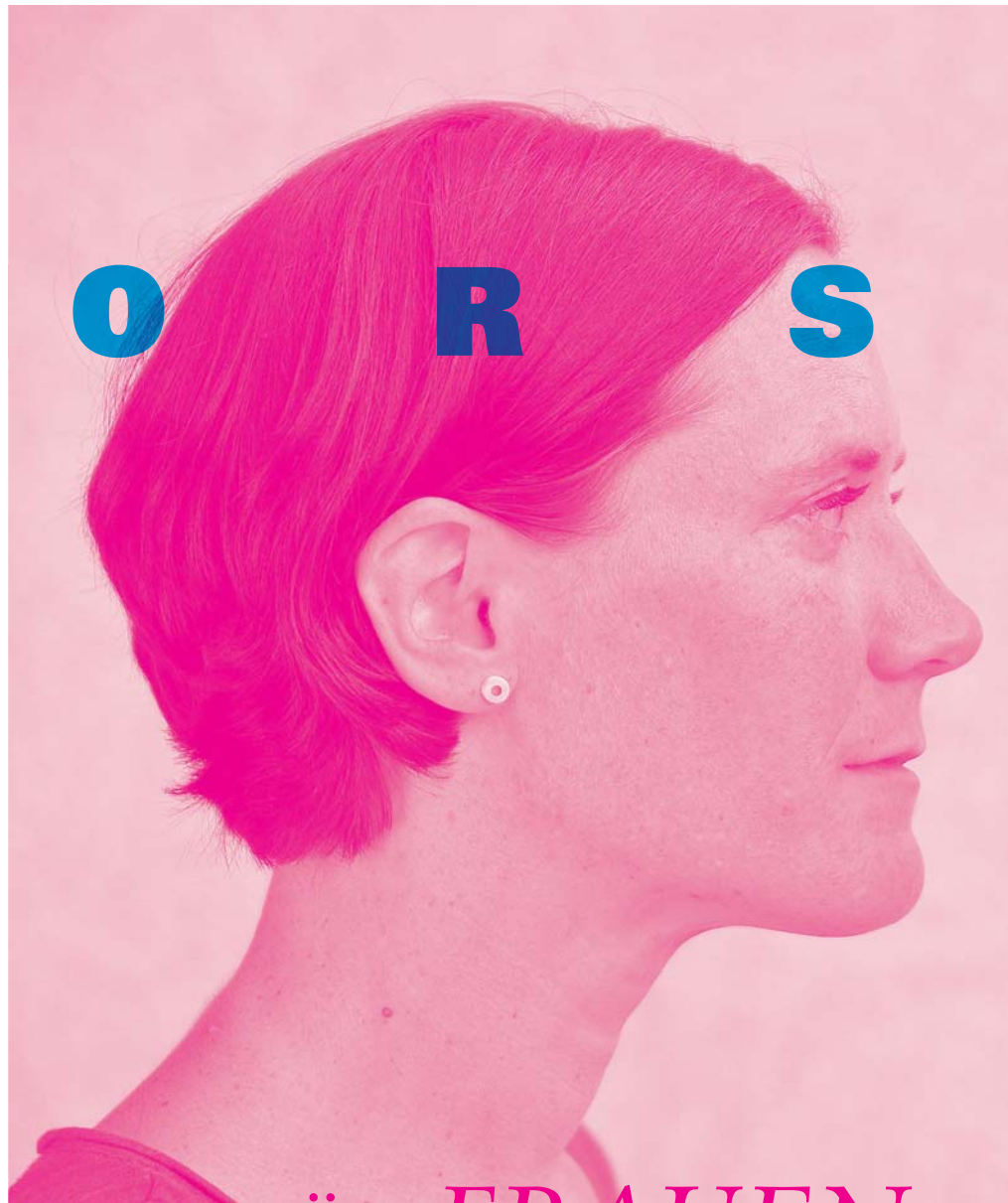
HPV-16,
HPV-18.

Sie sind für ca. 70 % aller bösartigen Tumore an der Gebärmutter verantwortlich.

#2

Gebärmutterhalskrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Frauen.

In Deutschland erkranken jährlich 6.200 Frauen, 1.800 sterben daran. Die bei Frauen häufigste Krebsart ist Brustkrebs.



FÜR FRAUEN

6.200 Frauen erkranken jedes Jahr an Gebärmutterhalskrebs. Mit der Einführung der Impfung gegen diese Krebsform ist davon auszugehen, dass die Infektionsrate und damit auch die Zahl der 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).

Deshalb bleibt die Früherkennungsuntersuchung unbedingt empfehlenswert. So kann frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Impfung bietet

nur bei einigen der krebsauslösenden Viren Schutz. Ob eine Infektion besteht, kann nur durch eine Untersuchung festgestellt werden.

Papillomaviren sind weit verbreitet, man muss davon ausgehen, dass die meisten sexuell aktiven Männer und Frauen Kontakt mit den krebsauslösenden Viren gehabt haben. Das Virus wird hauptsächlich beim Geschlechtsverkehr übertragen. HPV kann auch bei Männern Tumore verursachen, allerdings wesentlich seltener als bei Frauen. Nur bei einem geringen Teil der infizierten Frauen entstehen Zellveränderungen, die meist erst Jahrzehnte später zu Gebärmutterhalskrebs führen können. Ist die In-

fektion ausgebrochen, kann sie nicht behandelt werden. Das Immunsystem ist aber meist in der Lage, sich gegen die Viren erfolgreich zur Wehr zu setzen. Ein geschwächtes Immunsystem, Infektionen oder Risikofaktoren, wie das Rauchen, können die Abwehr allerdings deutlich schwächen.

Die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs kann nur vorbeugen. Deshalb ist sie nur für junge Frauen sinnvoll, die noch keinen Sexualkontakt hatten und sich noch nicht infizieren konnten. Die BKK vor Ort übernimmt die Kosten der Impfung für Mädchen von 12 bis 17 Jahren nach ärztlicher Beratung.

✂ WEBCODE 1011



© nicolasberlin/photocase

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts liegt die Zahl der Darmkrebs-Neuerkrankungen bei Männern in Deutschland jährlich bei etwa

35.000

7.

Jede siebte Krebserkrankung in Deutschland betrifft den Darm.

Während die Zahl der Darmkrebsfälle in den letzten Jahren gestiegen ist, sinkt die Sterberate.



UND MÄNNER

Jahr für Jahr werden in Deutschland rund 35.000 Männer mit einer erschreckenden Diagnose konfrontiert: Darmkrebs. Damit ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebsart – nahezu 27.000 Menschen versterben daran jährlich. „Eine unnötig hohe Zahl an Neuerkrankungen und Sterbefällen“, sagen die Experten, „denn die Heilungschancen liegen bei über 90 %, wenn Darmkrebs frühzeitig erkannt und therapiert wird.“

Als sicherste und beste Vorsorgemethode gilt die Darmspiegelung (Koloskopie). Trotz dieser Zahlen nutzen bisher nur etwa 3 % der Berechtigten (Versicherte, die das 55. Lebensjahr vollendet haben) diese kostenlose Vor-

sorgeuntersuchung – Tendenz rückläufig und Männer weniger häufig als Frauen.

„Nur 3 % Teilnehmerquote ist uns zu wenig“, sagten sich auch die Gesundheitsexperten der BKK vor Ort und schlossen sich dem „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“ an. Das Aktionsbündnis ist eine Initiative der Betriebskrankenkassen, steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr und wird von der Felix-Burda-Stiftung unterstützt. Seit Beginn der Aktion im Juli 2012 erhalten alle Versicherten der BKK vor Ort zum 55. Geburtstag neben einem Glückwunsch auch eine Einladung zur Teilnahme an der

Vorsorgeuntersuchung. Ob wir unser Ziel, die Teilnahmequote an der Darmkrebsvorsorgeuntersuchung zu erhöhen, erreichen werden, wird sich langfristig zeigen. Seit Beginn der Aktion wurden bereits einige unserer Versicherten positiv getestet. Dadurch konnten sie frühzeitig mit einer Behandlung beginnen und haben so beste Chancen, den Krebs zu besiegen.

Einen Überblick über die Vorsorgeuntersuchungen finden Sie auf Seite 18.

Haben Sie Fragen?

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere kostenlose Servicenummer 0800 222 12 11 oder per E-Mail über service@bkkvorort.de.

Früherkennungsuntersuchungen bei Frauen

WAS?	AB WANN?	WIE OFT?
Genitaluntersuchung Anamnese, Krebsabstrich, Betrachtung Gebärmuttermund und -hals, Entnahme/Laborauswertung von Untersuchungsmaterial, gynäkologische Tastuntersuchung, Beratung	ab 20 Jahren	jährlich
Brustuntersuchung Anamnese, Abtasten der Brust, Anleitung zur Selbstuntersuchung, Beratung	ab 30 Jahren	jährlich
Hautuntersuchung*	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Gesundheits-Check-up (Früherkennung häufig auftretender Krankheiten) Anamnese, Erfassung des Risikoprofils, körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung, Blut- und Urinuntersuchung, Beratung	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Mammographie-Screening Information, Röntgenaufnahme der Brust, Beratung	ab 50–69 Jahre	alle zwei Jahre
Dickdarm- und Rektumuntersuchung Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels Papierstreifentest	ab 50 Jahren	jährlich
Darmspiegelung oder weiterhin Papierstreifentest alle zwei Jahre	ab 55 Jahren	zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren

Früherkennungsuntersuchungen bei Männern

WAS?	AB WANN?	WIE OFT?
Gesundheits-Check-up (Früherkennung häufig auftretender Krankheiten) Anamnese, Erfassung des Risikoprofils, körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung, Blut- und Urinuntersuchung, Beratung	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Hautuntersuchung*	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Genital- und Prostatauntersuchung Anamnese, Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane und der Prostata einschließlich Lymphknoten, Beratung	ab 45 Jahren	jährlich
Dickdarm- und Rektumuntersuchung Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl mittels Papierstreifentest	ab 50 Jahren	jährlich
Darmspiegelung oder weiterhin Papierstreifentest alle zwei Jahre	ab 55 Jahren	zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren

* Ab dem 19. Geburtstag sollten Sie Ihre Haut durch das sogenannte Hautkrebs-Screening überprüfen lassen. Ab 35 Jahren übernehmen wir alle zwei Jahre diese Leistungen. Da das Screening von 20 bis 34 Jahren keine gesetzliche Leistung ist, ist die Abrechnung per Versicherungskarte nicht möglich. Weil wir Sie aber auch schon vor Ihrem 35. Geburtstag unterstützen möchten, gilt bei der BKK vor Ort eine Sonderregelung: Sie reichen uns die Rechnung über Ihre Behandlungskosten gemeinsam mit Ihrer aktuellen Bankverbindung ein und wir erstatten Ihnen den Regelsatz des jeweiligen Bundeslandes auf Ihr Konto. Den aktuellen Regelsatz nennen wir Ihnen gern.



Das ist ja allerhand!

Hände sind für uns überaus wichtig. Wissenschaftler sind der Meinung, ohne unsere Hände hätten wir uns niemals vom Affen zum Menschen entwickelt. Erst unsere Hände, insbesondere unser sehr beweglicher Daumen, gestatteten uns, Werkzeuge zu verwenden und schließlich auch zu entwickeln. Für uns sind die Hände also ziemlich wichtig. Aber für Bären? Was machen denn Bären schon mit ihren Händen?

Schreib uns, welche Lösung die richtige ist, und gewinne einen von 50 Zauberwürfeln. Schick deine Lösung per E-Mail an: schlaubaer@bkkvorort.de. Name und Anschrift nicht vergessen!

Einsendeschluss ist der 30. September 2013.

Und wie heißen sie überhaupt?

- a. Pranken
- b. Tatzen
- c. Pfoten



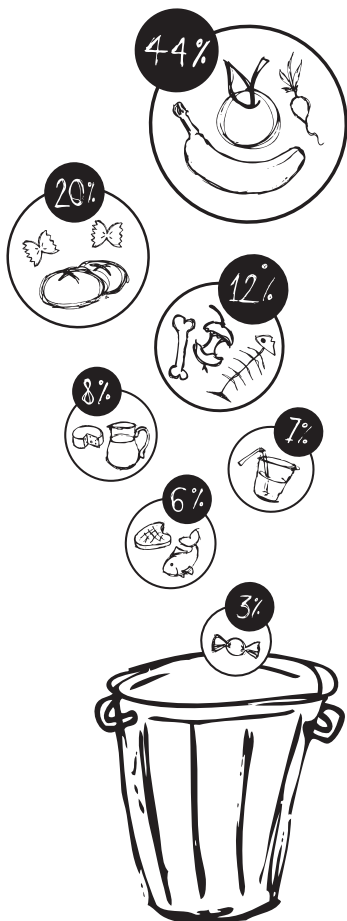
Die neue Schlaubär-Broschüre mit tollem Poster kommt im August!

Jetzt bestellen: schlaubaer@bkkvorort.de

Stichwort „Schlaubär-Broschüre Körper“

Zu gut für die Tonne

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund ein Drittel davon wäre vermeidbar.



Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände und Kirchen unterstützen die Initiative. Unter www.zugutfuertietonne.de finden Sie Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

Die „Zu gut für die Tonne!“-App des Bundesverbraucherministeriums bietet viele neue Rezeptideen für übrig gebliebene Lebensmittel. Mit der Erweiterung der kostenlosen Smartphone-App können Nutzer noch gezielter nach Rezepten für ihre Lebensmittelreste suchen und so helfen, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Bis zu drei Zutaten lassen sich auf der neuen Suchseite der App miteinander kombinieren. Das Programm schränkt die Auswahl automatisch auf mögliche Kombinationen ein und wirft passende Kochrezepte aus. Über 150 Resterezepte von Sterneköchen, prominenten Kochpaten und Hobbyköchen sind mittlerweile online. Die Rezeptdatenbank wird ständig neu bestückt und lässt sich innerhalb der Anwendung per Knopfdruck aktualisieren.

Seit ihrer Veröffentlichung im November 2012 wurde die App der mit dem Politikaward 2012 ausgezeichneten Initiative „Zu gut für die Tonne!“

mehr als 332.000-mal heruntergeladen. Die aktualisierte Version wurde in der Breite den größeren Android-Smartphones angepasst und kann nun auch auf Geräten bis zu 960 Pixel Breite angezeigt werden.

Das Besondere der App: Jeder kann mithelfen, sie noch besser zu machen. Einfach die eigene Rezeptidee für übrig gebliebene Lebensmittel unter www.zugutfuertietonne.de eingeben. Passende Rezepte von der Website werden regelmäßig mit der App-Datenbank synchronisiert. Neben kreativen Kochideen bietet die App auch Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln sowie einen interaktiven Einkaufsplaner. Sie ist kostenlos im Google Play Store und im Apple App Store erhältlich:

zugutfuertietonne.de/app



© BMELV

e!



Steh auf, wenn du am Boden liegst

1996 war er Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen und Sportler des Jahres. Heute schreibt er Bücher und hält Vorträge. Damit motiviert er uns für einen anderen Mehrkampf: unseren Alltag.

Es war ein Überraschungscoup in der Sportwelt: Mit 21 Jahren erkämpfte sich Frank Busemann 1996 eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Atlanta. Und das im Zehnkampf, als Außenseiter zwischen all den erfahreneren „Königen der Leichtathletik“ und mit einem verstauchten Fuß. Zuvor, 1994, war er Juniorenweltmeister über 110 Meter Hürden, 1995 Deutscher Hallenmeister über 60 Meter Hürden geworden. Neben den Erfolgen prägten immer wieder Verletzungen Busemanns Laufbahn bis zu seinem Rücktritt 2003.



Frank Busemann findet, dass wir alle Sportler sind: „Sportler des Alltags“. Und genau dieser Alltag ist ebenfalls eine Art Mehrkampf. Ein erfolgreicher Zehnkämpfer muss vielseitig und ausdauernd sein.

Und müssen wir nicht alle vielseitig sein, jeden Tag, egal, was wir tun? Kommunikativ und sozial kompetent am Arbeitsplatz, organisationsfähig in der Familie, eigenverantwortlich bei dem, was uns selbst angeht.

Ohne Willen und Ausdauer ist das Leben nicht zu packen.

Nach Verletzungen aufstehen und weitermachen

In seinem jüngsten Buch, „Steh auf, wenn du am Boden liegst“, zeigt Busemann anregend und unterhaltsam, wie man sich motiviert, als Sportler und Nichtsportler. Busemann ist ein guter Ratgeber. Er beschreibt, was ihn dazu brachte, weiterzutrainieren.

Das ist für uns als „Sportler des Alltags“ ebenso hilfreich. Das Buch ist auch eine Anleitung dazu, herauszufinden, was man will, wie die eigenen Ziele aussehen. In kleinen Schritten, mit interessanten Ideen, Theorien, Tipps und sinnvollen Beispielen aus der Sportwelt regt Busemann den Leser an, die Kraft zu finden, wieder aufzustehen.

Wir verlosen 10 Bücher von Frank Busemann:

Wer gewann bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta die Goldmedaille?

1. Jürgen Hingsen
2. Daley Thompson
3. Dan O'Brien

Ihre Lösung senden Sie mit dem Stichwort „Olympia“ bis zum 31. Oktober 2013 an inform@bkkvorort.de oder per Post an: BKK vor Ort, Redaktion inform, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck



Handsigniert!

Im Gespräch mit Frank Busemann

Ist Zehnkampf zu Recht die Königsdisziplin der Leichtathletik?

Das kommt drauf an, wen man fragt. Von den Athleten der Einzeldisziplinen hört man zumeist: „Ach, die Zehnkämpfer. Die können zwar alles, aber nichts richtig.“ Gemeint ist natürlich nur, dass Zehnkämpfer die Spitzenleistungen der Einzeldisziplinen nicht erreichen. Auf der anderen Seite steht die Ansicht, dass nur der ein richtiger Athlet ist, der seinem Körper auf vielfältige Weise Höchstleistungen abfordern kann. Und eben nicht nur den einen Bewegungsablauf.

Haben Sie sich schon immer an Ihre „Ratschläge“ gehalten und sind deshalb so erfolgreich gewesen?

Oh, nein. Wenn ich früher eine Niederlage erlitten habe oder mir wieder eine Verletzung zugezogen hatte, bin ich in Selbstmitleid versunken. Ich dachte,

ich sei der kaputtteste Athlet der Welt. Gerade vor den Olympischen Spielen in Atlanta. Aber dass meine Sportlerkarriere so endet, wollte ich nicht. So habe ich herausgefunden, dass es hilft, sich auf das zu konzentrieren, was funktioniert. Schmerzen im Ellbogen? Dann konnte ich ja noch laufen. Diese Veränderung der Einstellung hat geholfen. Und sie hilft auch im normalen Leben.

Warum ist gerade ein Sportler ein guter Ratgeber für das Thema „Motivation“?

Es geht im Alltag ja um dasselbe wie im Sport: das Erreichen eines Ziels, es geht immer irgendwie ums Gewinnen, und sei es in Form von Zufriedenheit, Ausgeglichenheit oder Ähnlichem.

Heute halten Sie Vorträge. Ist es Ihnen immer schon leichtgefallen, in der Öffentlichkeit zu sprechen?

Oh, nein. In der Schule war ich eher einer, bei dem der Lehrer nie genau

wusste, was für eine Note er geben soll, weil ihm der Schüler überhaupt nie aufgefallen war. Dann hieß es meist: „Nun gut, wird wohl so um die 3 sein.“ So schlecht war das nicht. Inzwischen ist das anders. Bei den Olympischen Spielen 1996 fand ich es schon wunderbar, dass die Journalisten viele Fragen an mich hatten – wenn ich so aufgeregt bin nach einem Wettkampf, bin ich in Erzähllaune, das muss dann raus, das sind die Reste der aufgebauten Anspannung.

ZEHNKAMPF

Der Zehnkampf der Männer (und der Siebenkampf der Frauen) gilt als die „Königsdisziplin der Leichtathletik“. An nur zwei Tagen zeigen die Olympioniken in vier Lauf-, drei Sprung- und drei Wurfdisziplinen ihre Fähigkeiten. Um in dieser Disziplin zu bestehen, muss man sowohl vielseitig als auch ausdauernd sein. Frank Busemann war darin so gut, dass er die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta gewann.

Ein sehr erfolgreiches Jahr

Geschäftsergebnis 2012

Die Krankenkassen haben im vergangenen Jahr deutliche Überschüsse erzielt. Die anhaltend kräftigen Steigerungen bei den Leistungsausgaben konnten auf der Einnahmen-seite mehr als kompensiert werden. Die Finanzreserven in der gesetzlichen Krankenversicherung stiegen zum Jahresende auf rund 28,7 Milliarden Euro, wobei auf den vom Bundesversicherungsamt verwalteten Gesundheitsfonds etwa 13,1 Milliarden Euro entfallen und die Krankenkassen über rund 15,6 Milliarden Euro verfügen.

Von dieser guten Entwicklung profitierte auch die BKK vor Ort. Einnahmen in Höhe von 2,25 Milliarden Euro standen Ausgaben in Höhe von 2,21 Milliarden Euro gegenüber. Wir konnten damit das Jahr 2012 mit einem Überschuss in Höhe von knapp 42 Millionen Euro abschließen. Den Überschuss führen wir den Rücklagen der BKK vor Ort zu. Der Mindestbetrag nach unserer Satzung ist voll erreicht, sodass wir zusätzliche Mittel für Leistungsverbesserungen zur Verfügung stellen können.



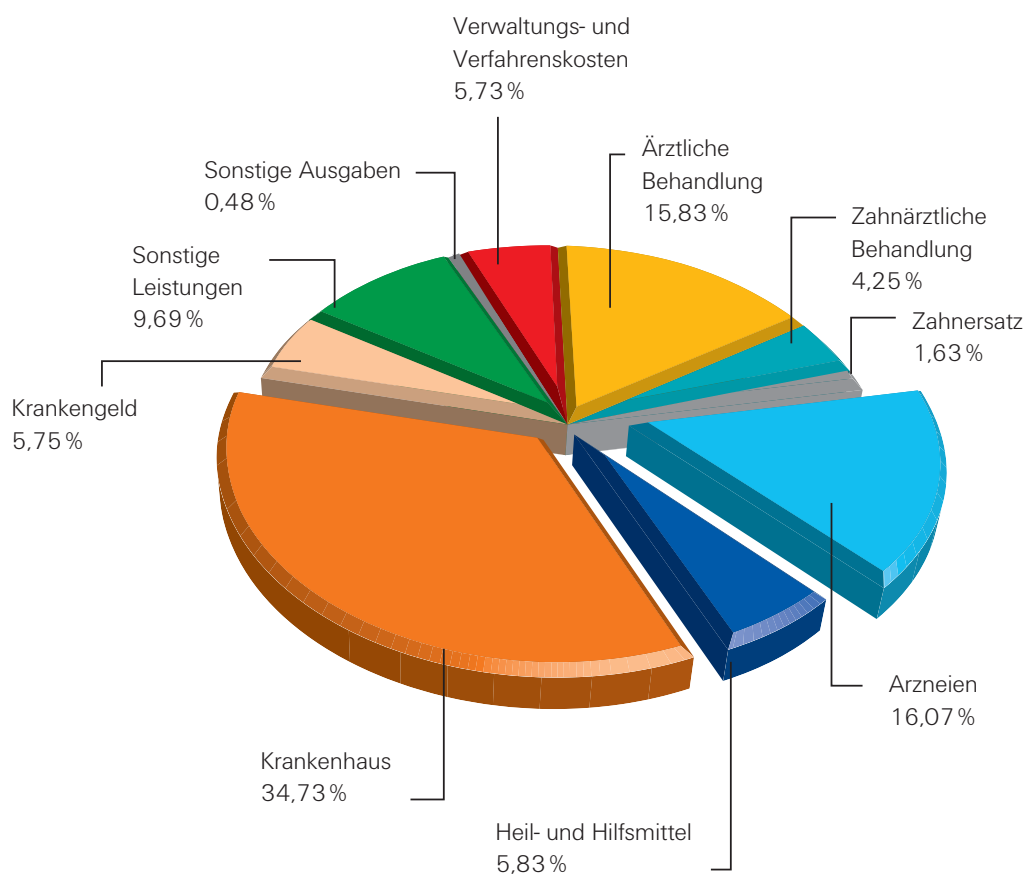
	2012	2011
Beiträge	5.274.850	7.120.881
Vermögenserträge	2.212.277	2.292.727
Erstattungen/Ersatzansprüche	11.468.170	11.028.233
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	2.217.564.776	2.198.838.606
Sonstige Erträge	13.166.088	3.030.728
Einnahmen	2.249.686.161	2.222.311.176

	2012	2011
Leistungsausgaben	2.070.541.874	2.069.302.440
Finanzausgleiche	6.423.824	13.197.991
Sonstige Aufwendungen	4.207.943	4.885.527
Verwaltungs- und Verfahrenskosten	126.527.087	119.422.227
Ausgaben	2.207.700.727	2.206.808.186
Ergebnis	41.985.434	15.502.990

Vermögen Krankenversicherung	119.420.591	77.435.157
Vermögen Arbeitgeberausgleichskasse	8.083.331	3.881.483

Angaben in Euro.

Zusammensetzung der Ausgaben



	2012 absolut	2012 je Versicherten	2011 je Versicherten	Differenz in Prozent
Ärztliche Behandlung	349.428.607	430,42	411,10	4,7 %
Zahnärztliche Behandlung	93.871.128	115,63	113,92	1,5 %
Zahnersatz	35.918.298	44,24	45,85	-3,5 %
Arzneien	354.879.958	437,14	427,74	2,2 %
Heil- und Hilfsmittel	128.744.972	158,59	147,78	7,3 %
Krankenhaus	766.780.078	944,51	908,81	3,9 %
Krankengeld	126.924.207	156,34	143,23	9,2 %
Sonstige Leistungen	213.994.627	263,60	263,57	0,0 %
Sonstige Ausgaben	10.631.766	13,10	21,52	-39,1 %
Verwaltungs- und Verfahrenskosten	126.527.087	155,85	142,09	9,7 %
Gesamt	2.207.700.727	2.719,41	2.625,61	3,6 %

JETZT ONLINE

Den kompletten
Geschäftsbericht
können Sie online unter
www.bkkvorort.de
herunterladen.

Angaben in Euro.



© Spiderstock / iStockphoto

Online abnehmen – mit Unterstützung der BKK vor Ort

Überflüssige Kilos dauerhaft loszuwerden gelingt mit dem speziellen zwölfwöchigen Online-Ernährungskurs. Die Kosten des Kurses können bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung bis zu 100 % im Rahmen unseres Provita-Bonusprogramms erstattet werden.



Erdbeer-Kefir-Eis

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Gefrierzeit: mindestens 6 Stunden

Pro Stück:

37 kcal • 0,5 g Fett • 7 g KH
12,2 % kcal aus Fett

Zutaten für 6 Stück:

250 g frische Erdbeeren
3 EL Agavendicksaft (ca. 45 g)
100 g Kefir

Zubereitung:

Die Beeren waschen und im Mixer pürieren. Den Agavendicksaft und den Kefir unter das Püree rühren. Die Beeren-Kefir-Mischung kurz ruhen lassen, damit sich der Schaum oben absetzen kann. Die Masse auf Eisförmchen (von jeweils etwa 50 ml Inhalt) verteilen. Die Formen verschließen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

Tipp:

Statt frischer Erdbeeren können Sie auch Preiselbeersirup (200 g) verwenden – damit geht die Zubereitung noch etwas schneller.



© olvas / iStockphoto

Es gibt Eis, Baby!

Der Eismann kommt. Er bringt Stracciatella und Pistazie, daneben einige Retro-Eissorten wie Schokolade und Erdbeere. Außerdem viele Innovationen, irgendwas mit ganzen Keksen drin und Müsli. Man probiert alles, schließlich ist Sommer. Am nächsten Tag grummelt der Bauch. Hurra – ein Darminfekt!

Sauberkeit ist oberstes Gebot in der Eisdiele. Denn selbst wenn sich Bakterien auf dem kalten Eis kaum vermehren können, taut das Eis an – und war es verunreinigt, dann erwachen Bakterien aus ihrem Kälteschlaf und tun, wozu sie auf der Welt sind. Sie kriechen in Ihren Darm und tanzen Rumba. Auch Salmonellen sind alles andere als ungefährlich. Deshalb sollten Sie auch niemals an- oder aufgetautes Eis wieder einfrieren. Je stabiler die Kühlkette, desto besser.

Wir können Eis!

In einer Welt, in der notorisch unzuverlässige Eiscremeproduzenten ihr Unwesen treiben, wird man zum Selbstversorger. Es ist wirklich einfach, Eis selbst herzustellen. Um Eiskristalle zu vermeiden, muss das Eis während des Gefrierens immer wieder durchgerührt werden. Übernimmt das Gerühre auch noch eine Eismaschine für Sie, wird das Eis perfekt.

Fruchteis oder Fruchtsorbets kann man übrigens ganz leicht aus Fruchtputee und etwas Zucker selbst herstellen. Perfektionisten verwenden spezielle Eispulver. Im Kaufhaus finden Sie Eisförmchen, in die Sie das Putee Ihrer Lieblingssobsorten einfüllen können.

Milcheis ist aufwendiger in der Herstellung. Die Grundzutaten sind Milch, Sahne, Zucker, Eigelb und geschmacksgebende Zutaten wie Schokolade, Vanilleschoten, Krokant etc. Da es sich um natürliche Zutaten handelt und keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten sind, ist selbst gemachtes Eis nicht so lange haltbar. Es sollte innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Sorbets enthalten im Gegensatz zu Milcheis weder Milch noch Sahne, sodass sie eine ganz besonders kalorienarme Art sind, den Sommer zu genießen.

Tipps zur Eiscremeherstellung



Fruchstückchen

Sie sollten vorher gezuckert werden, da sich ansonsten große Eiskristalle in ihnen bilden können.

Zucker

Feinkörniger Zucker, Puderzucker, Honig oder Ahornsirup eignen sich zum Süßen der Eiscreme. Grobkörniger Zucker löst sich schlecht auf.

Alkohol

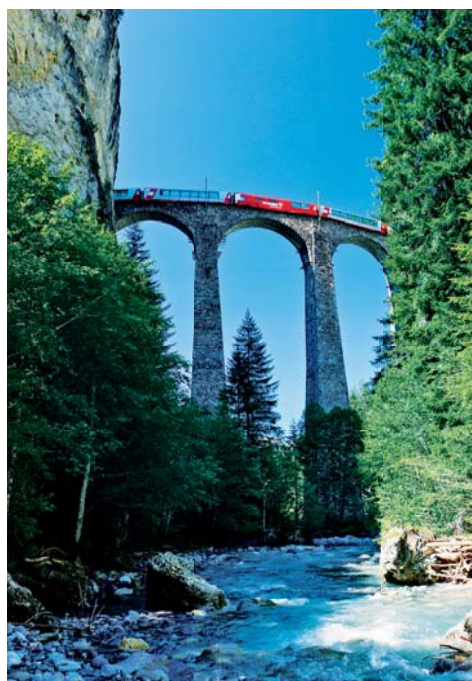
Wenn Sie Ihr Eis mit Alkohol verfeinern möchten, verlängert sich die Gefrierzeit. Und der Genuss ist dann auch nur was für die Erwachsenen.

Cremiges Eis

Je fetthaltiger die Zutaten, desto cremiger wird das Eis – aber umso weniger passt es in einen ausgewogenen Ernährungsplan.

Glacier Express und Bernina Express

Reisen wie vor 100 Jahren in der Schweiz



Erleben Sie zwei spektakuläre Alpenüberquerungen bis zu den Wolken, durch Berglandschaften, über mächtige Gebirgsflüsse und vorbei an schroffen Felswänden. Die Panoramafahrten im Bernina Express und Glacier Express durch die Schweizer Alpen werden unvergesslich sein. Und das alles ohne Auto – bequem geht es mit der Deutschen Bahn erster Klasse in den schweizerischen Kanton Graubünden, nach Maienfeld, der Heimat von Heidi, 100 Kilometer von Zürich entfernt. Sie übernachten im Swiss Heidi Hotel (drei Sterne) und starten am nächsten Morgen nach dem Frühstück ausgeruht zu einer einmaligen Rundreise.

Sie fahren mit der S-Bahn von Maienfeld über Landquart nach Chur, anschließend im Glacier Express vorderrheinaufwärts zum Oberalppass. Weiter geht's auf eine aussichtsreiche Talfahrt nach Andermatt (Kanton Uri), dann 15 Kilometer durch den Furka-Basistunnel ins Rhonetal bis nach Brig und Visp (Kanton Wallis). Am späten Nachmittag führt der Weg hinauf zum bekannten Bergsteigerdorf Zermatt (1.600 Meter ü. M.) am Fuße des Matterhorns (4.478 Meter ü. M.). Auf dem Weg dorthin wird Ihnen im Panoramawagen ein Drei-Gänge-Mittagsmenü serviert. Nach der Ankunft im autofreien Zermatt bringen wir Sie zu Ihrer Unterkunft, einem Drei-Sterne-Hotel. Den nächsten Vormittag haben Sie zur freien Verfügung. Zeit genug, um mit der Zahnradbahn zum Gornergrat (3.003 Meter ü. M.) hinaufzufahren. Von hier aus, so heißt es, hat man den besten Blick auf den meistfoto-

grafierten Berg der Welt. Mittags geht die Reise mit der Matterhorn Gotthard Bahn hinunter nach Brig.

Im Eurocity fahren Sie durch den 20 Kilometer langen Simplontunnel nach Domodossola in Italien. Mit der schmalspurigen Centovallibahn geht es nach Locarno am Lago Maggiore (Kanton Tessin) und weiter im Regionalzug nach Lugano. Hier übernachten Sie ebenfalls in einem Drei-Sterne-Hotel. Nach dem Frühstück starten Sie mit dem Bernina-Express-Bus zu einer dreistündigen Fahrt am Luganer See und am Comer See entlang nach Tirano (Italien). In diesem idyllischen Städtchen im Veltlin steigen Sie am Nachmittag in den geschichtsträchtigen Bernina Express, der Sie über den 2.253 Meter hohen Berninapass zurück ins Engadin (Kanton Graubünden) bringt und über die Albulastrecke wieder nach Chur – von hier geht es mit der S-Bahn wieder an den Ausgangspunkt Maienfeld. Nach einer weiteren Nacht im Swiss Heidi Hotel geht es nach dem Frühstück in der ersten Klasse der Deutschen Bahn wieder nach Hause. Selbstverständlich sind in allen Zügen dieser einmaligen Tour die Sitzplätze für Sie reserviert. Möglich macht dies der Bahnspezialist bahnurlaub.de in Verbindung mit der Rhätischen Bahn.

INFO & BUCHUNG

Tel. 0800 7070787
(kostenlos)
www.bahnurlaub.de
www.rhb.ch

Mehr Alpenurlaub:
www.alpenjoy.de

Diese Reise ist bis zum
17.10.2013 buchbar.

Wer diese spektakuläre Alpenüberquerung für 2 Personen im Gesamtwert von über 1.000 Euro gewinnen möchte, wirbt einfach ein neues Mitglied für die BKK vor Ort.*

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. Oktober 2013. Es gilt das Datum des Poststempels. Unabhängig vom Ausgang der Verlosung belohnen wir jede Mitgliedswerbung mit einer Prämie von 20 Euro. Die Auszahlung erfolgt nach Mitgliedschaftsbeginn.

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

*Dieser Preis wurde von ALPenjoy 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 ...



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 deswerbenden 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.

News

➔ EILMELDUNG: ÄNDERUNG DER PRÄVENTIONSRICHTLINIEN

Wiederholung gleicher Kurse im Folgejahr ab sofort wieder möglich!

Seit zwei Jahren gilt die Regelung, dass im Folgejahr nicht der gleiche Präventionskurs – Rückenschule, Yoga, Entspannung etc. – belegt werden darf. Dies wird mit der nächsten Überarbeitung des Präventionsleitfadens wieder gestrichen. Im Vorgriff darauf können Sie schon jetzt einen Kurs, an dem Sie 2012 teilgenommen haben, wiederholen. Bereits bearbeitete Erstattungen können wir allerdings nachträglich nicht ändern. Die BKK vor Ort erstattet Ihnen die gesamten Kurskosten – bis zu 200 Euro im Jahr für maximal zwei Kurse. Damit sichergestellt ist, dass es sich um einen qualifizierten Kursinhalt und -anbieter handelt, empfehlen wir Ihnen die Kurssuche mithilfe der Easy-Kursdatenbank oder einen Laufkurs bei einem Lauftherapeuten (siehe Seite 12). Hier finden Sie rund 35.000 qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse zu folgenden Themen/Handlungsfeldern: Bewegung (z. B. Body-Workout, Nordic Walking), Ernährung (z. B. erfolgreich abnehmen), Entspannung (z. B. autogenes Training) und Suchtmittelkonsum (z. B. Nichtraucher werden).

Melden Sie sich einfach für den gewünschten Kurs an und lassen Sie sich Ihre Teilnahme nach Abschluss des Kurses bestätigen. Erforderlich ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten. Reichen Sie die Bestätigung mit Ihrer aktuellen Bankverbindung bei uns ein und schon erhalten Sie unseren Zuschuss auf Ihr Konto.

➔ LITTLEBIGFAMILY – DIE APP FÜR FAMILIEN

Julius findet Obst und Gemüse doof, Max schreit, weil er Zähne bekommt, und das dritte Kind ist auch schon unterwegs – die verschiedenen Lebensphasen Ihrer Kinder können mitunter ziemlich anstrengend werden.

Die App „LittleBigFamily“ gibt Ihnen Tipps zur gesunden Entwicklung von der 20. Schwangerschaftswoche bis zum sechsten Geburtstag Ihres Kindes. Und wenn die Kleinen mal krank sind oder von einer Biene gestochen werden, wissen Sie dank unserer App, was zu tun ist.



Die Familienapp gibt es für Apple iOS und Android kostenlos zum Download im Apple App Store und im Google Play Store. Die Links dorthin finden Sie auf www.bkkvorort.de.



© BKK vor Ort

Glück hoch 4



„Ich habe selten so entspannte Eltern und Babys gesehen. Das war wirklich etwas Besonderes“, erzählt Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der BKK vor Ort, bei seinem Besuch bei Sabine Gawlich und René Wagner.

Babyboom bei der BKK vor Ort

Da wird der Storch ganz schön ins Schwitzen geraten sein – musste er doch einige Male hin- und herfliegen, bis er Linus, Lia, Moritz und Neo sicher in ihr neues Zuhause nach Ingelheim gebracht hatte. Unsere Versicherte Sabine Gawlich und René Wagner sind die glücklichen Eltern der vier gesunden Babys. Der Papa ist von Beruf Schornsteinfeger und weiß auch genau, warum die jungen Eltern gleich vier auf einen Streich in die Wiege gelegt bekamen: „Ein Glückskleeblatt ist ja auch vierblättrig, das passt.“ Am 9. Januar erblickten die Kleinen in den Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden das Licht der Welt. „Dort mussten die vier noch ein bisschen aufgepöppelt werden“, erzählt Mama Sabine Gawlich. Auch für die Klinik war dieser Babyboom alles andere als Routine. Zehn Jahre ist es her, dass hier Vierlinge geboren wurden.

Herzliche Glückwünsche und gleich viermal 184 Euro Babygeld überbrachte Reinhard Brücker den frischgebackenen Eltern persönlich. Jede Menge Geschenke gab es außerdem für die junge Familie: Schnuller, Kapuzenhandtücher, Familienkalender und vieles mehr. *BabyMarkt.de* spendierte außerdem vier große Pakete mit Babyausstattungen.

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 3×3-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 ein 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 mit dem Stichwort „Sudoku“ bis zum 31. Oktober 2013 an:
inform.sudoku@bkkvorort.de
oder per Post an:
BKK vor Ort, Redaktion inform
Moisliger 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!

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

Ihre Lösung:



DIE GEWINNER AUS DER LETZTEN INFORM

Sudoku-Gewinnspiel

Gisela Krüger
aus Hamburg

Ingrid Johannsen
aus Aschaffenburg

Jörg Roggermann
aus Schwalbach am Taunus

Urlaub für die Sinne

HERZLICH WILLKOMMEN !



Entspannen Sie in unseren exklusiven Gästezimmern & Suiten mit Blick auf die idyllische See- und Uferlandschaft „Großer Segeberger See“ im VITALIA Seehotel.



- Seerestaurant • Seeterrasse • Wintergarten
- Kaminzimmer • Bibliothek • LEONARDO bar & winery
- VITALIA Konferenz- & Veranstaltungszentrum



*Doppelzimmer mit Seeblick
ab Euro 70,— p.P.*

VITALIA Spa

- Wellness & Beauty Resort auf 1500 m²
- Panoramасchwimmbad • Japanisches Duftbad • Aromabad
- Tempel der Sinne • Saunen mit Seeblick • Hamam • Rhassoul



Morning-Tarif: von Mo. – Do. 3 Stunden € 15,00

(Einlass von 10.00 – 12.00 Uhr)

Abend-Tarif: täglich ab 18.00 Uhr € 15,00



WIR FREUEN UNS AUF SIE.