

AUSGABE
02 | 2014

inform

Das Kundenmagazin der **BKK** vor Ort

Biomarkerbasierte Tests
Gentest statt Chemotherapie

Geschäftsbericht 2013
Wo Ihr Geld bleibt

Besuch im Hüttenhospital
*Japanische Wissenschaftler diskutieren
deutsches Gesundheitssystem*

UNENDLICHER BADESPASS

Ein Tag in einem feuchten Hieronymus-Bosch-Traum



Reinhard Brücker
Vorstandsvorsitzender

IMPRESSUM

Herausgeber:
BKK vor Ort
Universitätsstraße 43
44789 Bochum

Kontakt:
Kostenlose Servicenummer
0800 222 12 11

Mo.–Fr. 07.30–18.00 Uhr
kostenlos aus dem dt. Festnetz
inform@bkkvorort.de

Verantwortlich im Sinne
des Pressegesetzes:
Reinhard Brücker, Vorstands-
vorsitzender der BKK vor Ort

Redaktion:
Monika Hille, Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit der BKK vor Ort

Konzept und Gestaltung:
Anders Björk GmbH, Lübeck
www.bjoerk.de

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Gesamtauflage: 490.000

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten. Die im Magazin veröf-
fentlichten Anzeigen dienen der
Finanzierung des Magazins und
stellen weder ein Leistungsangebot
noch die Meinung der BKK vor Ort
dar. Die Daten der Gewinnspielteil-
nehmer werden von der BKK vor Ort
gespeichert.

Titel:
© Francesca Schellhaas/photocase.com



Liebe Leserinnen und Leser,

wie jeden Sommer haben wir auch dieses Jahr wieder unseren Kassensturz gemacht. Und wieder hat sich gezeigt, dass unsere solide Haushaltsführung Früchte trägt. So konnten wir das Jahr 2013 mit einem positiven Ergebnis abschließen. Insgesamt konnte ein Einnahmenüberschuss in Höhe von 9 Millionen Euro erzielt werden – Geld, das wir für Sie auf die hohe Kante legen. Bei einem Jahresetat von knapp 2,3 Milliarden Euro muss ein guter Kaufmann eine Reserve haben, um jederzeit liquide zu sein. Im Bereich der Verwaltung ist es uns außerdem gelungen, den Aufwand zu reduzieren. Insgesamt haben wir gegenüber dem Vorjahr rund drei Prozent eingespart. Dennoch sind die Überschüsse aller Krankenkassen in Deutschland deutlich geschrumpft. Im Jahr 2012 hatten noch die gute Konjunktur, die erfreuliche Beschäftigungslage und die komfortable Tarifsituation den Gesundheitsfonds gut gefüllt. Das löste flugs eine Menge Begehrlichkeiten aus: Ärzte, Pharmaindustrie, Apotheken und Krankenhäuser nutzten 2013 die Gunst der Stunde, um hohe Vergütungssteigerungen zu fordern und diese mit Unterstützung der Politik durchzusetzen.

Die Bundesregierung – allen voran unser Bundesfinanzminister – trägt ebenfalls zur Schmelze im Fonds bei. Den eigentlich fest zugesagten Bundeszuschuss an die gesetzliche Krankenversicherung hat sie in den letzten drei Jahren insgesamt um satte 8 Milliarden Euro gekürzt. Diese Entwicklung haben wir vorausgesehen und konnten dennoch unsere Angebote für Sie weiter ausbauen. Neben den Zuschüssen für die Behandlung durch Osteopathen und für professionelle Zahnreinigung gibt es jetzt auch eine höhere Kostenbeteiligung bei Leistungen im Rahmen der künstlichen Befruchtung oder für Hebammenrufbereitschaft. Mehr Informationen zum Haushaltsabschluss lesen Sie ab Seite 24.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Der Gesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) widmet sich in diesem Herbst ganz intensiv der Einführung eines neuen Präventionsgesetzes. Alle Vorsorgeuntersuchungen sollen dabei auf den Prüfstand kommen: Nutzen, Kosten und Leistungen der Krankenkassen werden kritisch überprüft. Das ist ein begrüßenswerter Ansatz. Wir müssen uns fragen: »Was bringt das? Wie sinnvoll ist die flächendeckende Krebsvorsorge? Erhöht das Mammographie-Screening tatsächlich die Heilungschancen? Hautkrebs, Prostatauntersuchungen oder die allgemeinen Check-ups ab 35 – fördern sie die Gesundheit der Menschen?« Es ist nach Expertenmeinung sinnvoll, hier ganz genau hinzuschauen und die Standards neu festzulegen. Doch gleichzeitig erwarten die Krankenkassen eine klare Positionierung der Politik.

Jeden Tag werden Patienten im Wartezimmer mit einer Blättersammlung vermeintlich wichtiger Vorsorgeuntersuchungen – IGeL-Leistungen – konfrontiert. Untersuchungen, die von gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen werden, weil sie medizinisch umstritten sind. Gegen Bares kann der Patient hier direkt in der Praxis Abhilfe schaffen. Mit diesen Infos bleibt der Versicherte aber häufig allein, den Arzt hat er zu diesem Zeitpunkt noch nicht gesehen und sein Vertrauen in seine Krankenkasse wird auf eine harte Probe gestellt. Es darf nicht sein, dass die sogenannten IGeL-Leistungen in der Folge der veränderten Gesundheitspolitik ausgeweitet werden. Dieser Konflikt darf nicht auf dem Rücken der Versicherten und der Krankenkassen ausgetragen werden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer!

Ihr Reinhard Brücker

Inhalt

AUSGABE
02 | 2014

GESUNDHEIT

- 10 Die Rückenflüsterer
– *Tuschel, tuschel, tuschel – Rücken gut*
- 16 Buchen sollst du suchen ...
– *Die Wahrheit über Eichen, Buchen und den Zorn Thors*
- 20 Biomarkerbasierte Tests:
– *Das müssen Sie wissen*

FREIZEIT

- 12 Müller hat Lust
– *Die Rückkehr der Wandervogel*
- 14 Schreiben als Therapie
– *Wie unser Versicherter Jürgen Chmielek zum Autor wurde*
- 21 Der Schlaubär
- 22 LowFett 30
– *Füll den Sommer ins Glas*
- 26 Tempo Tempo!
– *Die Zeit rennt. Eine Ausstellung*
- 31 Sudoku

GESELLSCHAFT & KULTUR

- 4 Unendlicher Badespaß
– *Ein Tag in einem feuchten Hieronymus-Bosch-Traum*

MEINE BKK VOR ORT

- 7 Zufriedenheitsstudien und der Griff nach den Sternen
– *Servicemäßig galaktisch*
- 8 Sommerinterview
– *Vier Fragen an die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates*
- 18 Fernöstliche Forschergruppe besucht Hüttenhospital
– *Japanische Wissenschaftler diskutieren deutsches Gesundheitssystem*
- 24 Geschäftsbericht 2013
– *Wo Ihr Geld bleibt*
- 28 Mitglieder werben Mitglieder
– *Rügen is 4 winners!*
- 30 News
Facharzttermine und Yetis
– *Facharztvermittlung*



12



16



20

Top-Platzierung

**Kundenurteil
sehr gut**

Individuelle Gesundheitsförderung

Im Vergleich:
30 Krankenkassen
3.741 Kundenurteile 03 | 2014

**SERVICE
TEST**

ServiceValue.de
Test-Nr. 1245

Top-Platzierung

**Sehr gut
in den Kategorien:**

- ✓ Erreichbarkeit
- ✓ Leistungserweiterungen

Im Vergleich:
30 Krankenkassen
3.741 Kundenurteile 03 | 2014

**SERVICE
TEST**

ServiceValue.de
Test-Nr. 1245

FOCUS MONEY

**FINANZKRAFT
STARK**

37 gesetzliche Krankenkassen
im Vergleich

Ausgabe 34/2013

FOCUS MONEY

**TOP
TRANSPARENZ**

37 gesetzliche Krankenkassen
im Vergleich

Ausgabe 34/2013

FOCUS MONEY

**TOP
LIQUIDITÄT**

37 gesetzliche Krankenkassen
im Vergleich

Ausgabe 34/2013

Deutschlands
**kundenorientierteste
Dienstleister**

Wettbewerb 2013

www.bestdienstleister.de

Unendlicher Badespaß

Anita Ekberg oder eine ihr ähnelnde stämmige Blondine steigt gravitatisch-bedächtig in die Fontana di Trevi oder etwas, das aussieht wie eine Schimäre aus einem griechischen Tempel und ambitioniertem Jacuzzi-Nachbau aus dem Hobbykeller. Der Geruch von Pommes mischt sich mit dem von Chlor und Kinderpisse. Hysterische Schreie, ein Gelärme jenseits der Referenzgröße »startendes Kampfflugzeug«. Entweder befinden wir uns in einer Hieronymus-Bosch-Welt oder einem Spaßbad. Aus einem enddarm-ähnlichen Kanal schießt ein Kind heraus. Es ist mein Sohn: »Noch mal, noch mal!« Das fünfte Mal, das neunte Mal, das dreitausendfünfhundertvierundachtzigste Mal Wasserrutsche. Es ist Marmeladentag und es gibt kein Entkommen. Unendlicher Badespaß ...

Baden und Tattoos

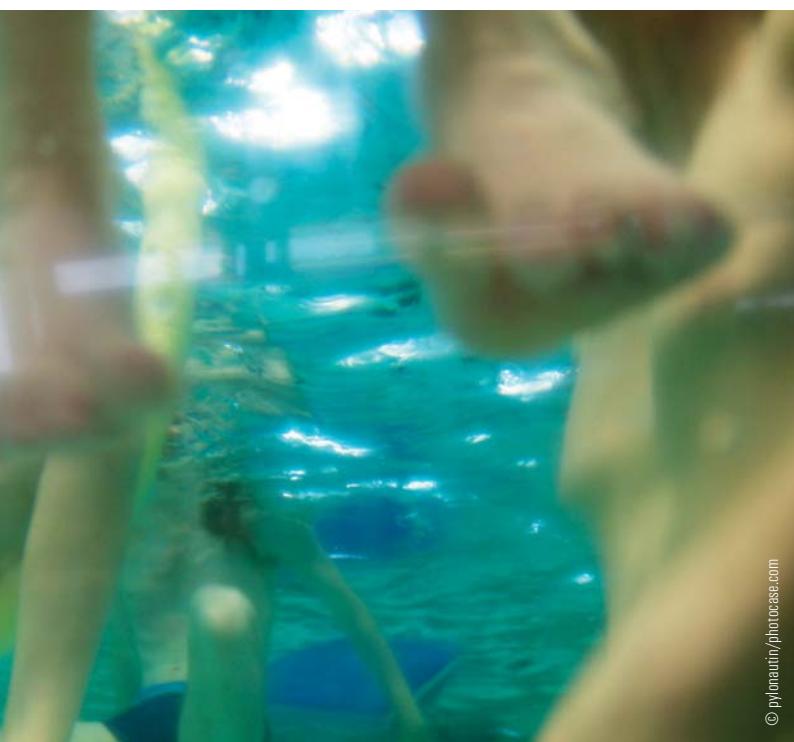
Die meisten Leute im Spaßbad scheinen sich prächtig zu amüsieren. Ich wäre ohne Kind nicht hier. Aber wo sonst erhält man die Chance, an einem dunklen, verregneten Nachmittag sein Kind für lächerliche 35,50 Euro praktisch auf Autopilot fliegen zu lassen? Kein blödes Gepuzzel oder Memoryspielen oder Tuschen. Stattdessen darf ich im piwarmen Wasser stehen und mir wünschen, ich hätte ein Paar ordentlicher Ohrstöpsel. Mit Ohrstöpseln könnte ich mich auch viel besser darauf konzentrieren, die Tattoos auf den Mutterkörpern zu decodieren. Ich kann drei Hauptströmungen zeitgenössischer Tattookunst ausmachen: Tribals, »Stammesabzeichen«, mit denen man ein bisschen aussieht wie die rote Sonja auf dem Kriegspfad. Außerdem Schmetterlinge in mannigfaltigen Farben beziehungsweise Formen und schließlich chinesische Schriftzeichen. Die bedeuten angeblich meistens so etwas wie Stolz oder Freiheit oder

Respekt. Ich glaube aber, dass da oft auch »Nudelsuppe« oder »Hähnchen süßsauer« steht. Die meisten Menschen mit Chinesischen-Schriftzeichen-Tattoos sind keine Sinologen, behaupte ich mal, und auch sonst mit der chinesischen Kultur und Geschichte eher weniger vertraut. Woher also diese Vorliebe für chinesische Schriftzeichen? Ich finde, man könnte sich auch »Anstand« und »Würde« in lateinischer Schrift tätowieren lassen. Auf den Arsch zum Beispiel: »Anstand« auf die linke Backe, »Würde« auf die rechte. Dann wüsste man jedenfalls genau, was da steht (auch wenn man weit davon entfernt wäre, zumindest mit Würde durchs Leben zu gehen ...).

Baden und Essen

Ein weiterer Aspekt des Spaßbades ist die Verpflegungssituation. Wer mehrere Stunden am Stück Spaß hat, braucht auch was Ordentliches zu essen. Ordentlich sind Pommes mit Mayo, Schnitzel, Gyros und Currywurst. Für die Mutti, die den Kampf gegen die Pfunde noch nicht aufgegeben haben, gibt's auch noch Alibisalat mit Joghurtdressing. Alles in allem ist das voll eklig. Man riecht das Fast Food auch noch im Wasser. Aber wenn man davon ausgeht, dass die





Nachfrage das Angebot regelt, sind die meisten Besucher wohl mit diesen kulinarischen Grenzerfahrungen vertraut. Das Angebot des Spaßbades ist ganz klar darauf ausgerichtet, die absoluten Grundbedürfnisse menschlicher Nahrungszufuhr zu befriedigen. Aber muss es immer Currywurst sein?

Artwork

Die Innenausstattung eines Spaßbades orientieren sich ja meistens an der Badekultur der Griechen und der Römer: Säulenimitate, Fresken und Mosaiken schmeicheln dem Auge. Es wird viel Terrakottafarbe verwendet, das ist ja auch irgendwie südländisch. Palmen und Farne sorgen für frischen Sauerstoff und verstärken die exotische Grundnote. Manchmal zieht sich das bis in den Saunabereich rein: So stelle ich mir Swingerklubs an den Autobahnzubringern von Castrop-Rauxel oder Bielefeld vor. Fortgeschrittenere Bespaßungsbäder verzichten auf derlei Anlehnungen an die Antike und präsentieren sich in Teakholz und Palisander, aufgelockert durch die scheinbar unvermeidbaren Palmengewächse. Das soll so ein bisschen Saint-Barth-Feeling hineinbringen, denke ich. In jedem Fall

soll es hier aussehen wie irgendwo anders. Ich finde das blöd, weil ich meistens ganz gerne dort bin, wo ich gerade bin. Aber mich fragt man ja nicht, jedenfalls nicht die Spaßbad-Innenarchitekten-Innung.

Baden mit Würde

Spaß ist nicht Freude. Freude beim Baden habe ich im Gellért-Bad in Budapest erlebt, damals, als honorige Versicherungsvertreter da noch keine Orgien mit ungarischen Nutten feierten. Die Stimmung war ruhig und gelassen, man konnte da einfach so im heißen Wasser sitzen und sich an der kakanischen Architektur erfreuen. Badefreuden habe ich auch auf Island erlebt, wo jedes kleine Kaff sein geothermal beheiztes Freibad hat. Ein Pool und drei Hot Tubs mit Temperaturabstufungen von unerträglich heiß bis kochend sind der Standard, man gart bei Regen und 6 °C Lufttemperatur langsam durch und plaudert mit dem Badenachbarn über die politische Situation in Reykjavík und darüber, wie aus einem Land von Fischern und Künstlern ein Land von Investoren und Bankfuzzis geworden ist und dann wieder ein Land von Künstlern und Fischern. Das Ganze geht auch prima mit



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



Kindern. Wenn die einfach mitmachen, haben sie auch nicht gleich das Gefühl, voll aufdrehen zu müssen. Die planschen irgendwo herum, während man selbst – nun, wie gesagt – langsam seine Proteine denaturiert.

What happens in the Spaßbad, stays in the Spaßbad

Kevin greift mit einem Wutschrei einen Konvoi von drei Mädchen auf aufblasbaren Enten an. Die wissen sich zu wehren. Kevin flieht, die Mädchen verfolgen ihn noch eine Weile. Ihre Schreie ersterben langsam in der Ferne wie eine längst vergessene Melodie im Wind. Neben an im Whirlpool befummeln sich zwei Teenager. Zwei Mittzwanziger mit Tribals und Nasenringen gesellen sich dazu und knutschen ebenfalls rum. Man könnte den Laden hier auch umbenennen, denke ich, vielleicht in »Caligula-Therme« oder in »Aphrodite-Paradies-Sauna«. Ich lasse meine Gedanken schweifen, ich assoziiere

und komme blöderweise recht bald auf die Frage, warum die Leute hier so selten auf Toilette gehen. Wenn ich im Spaßbad aufs Klo gehe, bin ich da jedenfalls meistens allein, egal wie voll die Bude ist. Das kann einen doch nachdenklich stimmen, oder?

Dreitausendfünfhundertfünfundneunzig, mehr oder weniger

Mein Sohn kommt wieder aus der Enddarmriesenwasserrutsche. Er sieht erschöpft aus und lässt sich widerstandslos in die Umkleekabinen abführen. Auf der Rückfahrt murmelt er noch »Ein schöner Tag, Papa«, dann schläft er ein. Ich sitze vorn am Steuer mit meiner Hybris. Er hat ja so was von recht – das Spaßbad muss nicht mir gefallen, sondern ihm. Ich nehme mir vor, mich beim nächsten Mal mit der Wasserrutsche eingehend vertraut zu machen und mir die Currywurst schmecken zu lassen.



© die_bea/photocase.com

Zufriedenheitsstudien und der Griff nach den Sternen

Top-Platzierung

Kundenurteil
sehr gut

Individuelle
Gesundheitsförderung

Im Vergleich:
30 Krankenkassen
3.741 Kundenurteile 03 | 2014



SERVICE
TEST
ServiceValue.de
Test-Nr. 1245

Top-Platzierung

Sehr gut
in den Kategorien:

- ✓ Erreichbarkeit
- ✓ Leistungserweiterungen

Im Vergleich:
30 Krankenkassen
3.741 Kundenurteile 03 | 2014



SERVICE
TEST
ServiceValue.de
Test-Nr. 1245

In der unabhängigen ServiceValue-Studie 2014 hat die BKK vor Ort mit der Bestnote »sehr gut« als Gesamturteil abgeschnitten. Im Test wurden die 30 größten Krankenkassen Deutschlands detailliert miteinander verglichen.

Getestet

wurden die Kassen auf Herz und Nieren. Grundlage der Studie waren 3.741 Kundenurteile. Geprüft wurden die Faktoren Kundenservice, Erreichbarkeit, Wahltarife, Preis-Leistungs-Verhältnis, Bonusprogramme, individuelle Gesundheitsförderung (Kostenübernahme für Präventionskurse), Leistungserweiterungen (unter anderem zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen und Rooming-in bei Kindern) und Servicezusatzleistungen (wie Versorgungsmanagement bei chronischen und schweren Erkrankungen).

Einige Details aus der Studie

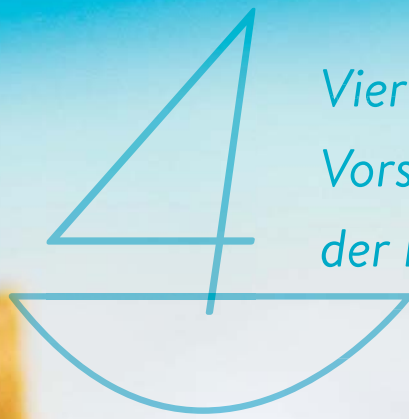
Die BKK vor Ort schnitt mit dem Gesamturteil »sehr gut« ab. Von den geprüften 30 Kassen erreichten acht Unternehmen die Note »sehr gut« und zehn die Note »gut«. Auffällig bei der Untersuchung war der überdurchschnittlich hohe Kundenbindungsindex bei der BKK vor Ort: 76 von 100 Befragten fühlen sich bei uns gut aufgehoben (der mittlere Wert liegt bei 70, der unterste bei 62) und 84 von 100 Kunden würden uns jederzeit weiterempfehlen!

Gutes Ergebnis als Motivation

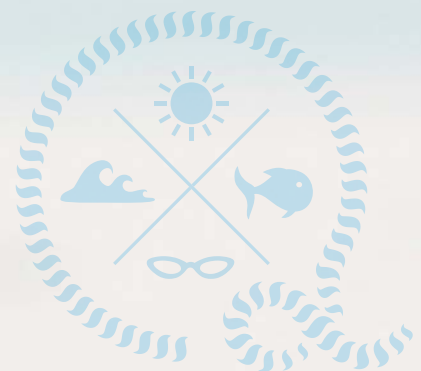
Bei allem Stolz auf das Erreichte: Natürlich wissen wir, dass solche Werte immer nur Momentaufnahmen sind. Unser Ehrgeiz gilt daher dem Ziel, noch besser zu werden und dafür zu sorgen, dass die Weiterempfehlungsquote sich in absehbarer Zeit der 100 nähert. Warum eigentlich nicht? Wer den Himmel erreichen will, muss nach den Sternen greifen ...



SOMMERINT



Vier Fragen an die alternierenden
Vorsitzenden des Verwaltungsrates
der BKK vor Ort: Klaus-Peter Hennig
und Ludger Hamers



INTERVIEW

INNENANSICHTEN
BKK vor Ort

Wenn Sie heute jemanden beraten würden, der auf der Suche nach einer Krankenkasse ist – was würden Sie über die BKK vor Ort sagen? Was macht uns aus?

Klaus-Peter Hennig: »Dass heute Abend alle Unterlagen für Ihre neue Mitgliedschaft auf Ihrem Tisch liegen werden. Und wenn nicht der Gesetzgeber Kündigungsfristen vorgeben würde – dann wären Sie übermorgen im Besitz Ihrer neuen goldenen Versichertenkarte der BKK vor Ort. Ich würde mit Überzeugung sagen, dass Sie bei unserer BKK vor Ort einen fairen Beitrag zahlen. Dafür bieten wir Ihnen attraktive Leistungen. Und: Für unsere Versicherten halten wir einen persönlichen und freundlichen Service bereit. Vor allem im Krankheitsfall können Sie auf uns zählen. Unsere BKK vor Ort ist eine Krankenkasse mit Tradition und Zukunft.«

Welche Ziele hat sich die BKK vor Ort für die nächsten Jahre gesetzt? Was wird uns ausmachen und von den anderen unterscheiden?

Klaus-Peter Hennig: »Wir wollen wachsen. Im Zentrum unserer Kasse steht der Kundenservice. Und zwar der »vor Ort«. Von anderen Krankenkassen unterscheiden wir uns gerade durch unseren konsequenten und hohen Serviceanspruch mit einem entsprechenden Leistungsangebot. Die BKK vor Ort ist diejenige Kasse, die aktiv den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft begleitet und in den kommenden Jahren viele ihrer Pläne für präventive Maßnahmen umsetzen wird.«

Der Spitzenverband der Krankenkassen geht davon aus, dass alle 50 Millionen Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen im kommenden Jahr Zusatzbeiträge werden zahlen müssen. Wie wichtig sind Ihrer Meinung nach vor diesem Hintergrund die Leistungen einer Krankenkasse?

Ludger Hamers: »Bis auf wenige Ausnahmen werden sich die Zusatzbeiträge in einem engen Korridor bewegen. Daher wird der Preisunterschied marginal sein. Umso wichtiger ist es, bei der Wahl seiner Krankenkasse auf Leistungsfähigkeit und vor allen Dingen auf Leistungswilligkeit zu achten. Gerade dann zeigt sich, wie wichtig – und vor allem wie professionell – eine Krankenkasse als Lotse im Gesundheitssystem ist. Das ist unser Anspruch und den werden wir erfüllen.«

Wenn Sie einen Tag lang Gesundheitsminister wären – welche Regelung, die das deutsche Gesundheitswesen betrifft, würden Sie als Erstes abändern oder gar abschaffen?

Ludger Hamers: »Im Wesentlichen bestünde meine erste und wichtigste Handlung darin, die Anreizsysteme weg von der Behandlung möglichst vieler kranker Menschen hin zu einer an der Prävention orientierten Gesundheitspolitik zu verändern. Es ist nicht hinnehmbar, dass wir erst darauf warten, dass ein Mensch krank wird, um dann wahnsinnig viel Geld dafür aufzuwenden, ihn wieder gesund zu bekommen. Vielmehr muss es unser Ziel sein, Menschen vor Krankheit und den damit verbundenen Leiden zu schützen.«



Die Rückenflüsterer.

Powered by BKK vor Ort.

Der Rückenflüsterer hat alle begeistert

»Der Vortrag motiviert und inspiriert die Teilnehmer.«

Rückenerkrankungen bleiben weiterhin der häufigste Grund für Fehlzeiten im Betrieb. Von den rund sechs Millionen Krankheitstagen der Mitglieder der BKK vor Ort ist mehr als jeder vierte Folge von Muskel- und Skeletterkrankungen. In der Top Ten der häufigsten Einzeldiagnosen für Arbeitsunfähigkeiten stehen »Rückenschmerzen« unangefochten an der Spitze, auf Platz vier folgen »sonstige Bandscheibenschäden«.

Gemeinsam mit unserem Referenten, dem Heilpraktiker und Osteopathen Jörg V. Schöpe, haben wir einen Vortrag entwickelt, der gezielt das Thema Rückenschmerzen zum Gegenstand hat. Fragen der Besucher werden schon vor dem Vortrag aufgenommen und berücksichtigt. Es gibt eine individuelle Berichterstattung, die auch für Laien nachvollziehbar ist. An »Herrn Klappermann« – so heißt das Skelett – werden beispielhaft die Zusammenhänge der Beschwerden erläutert. »Ein lebendiger und rhetorisch sehr guter Vortrag. Er zeichnet sich durch Anekdoten, Authentizität und die positive Ausstrahlung von Herrn Schöpe aus«, so die Meinung einer Teilnehmerin. Eine andere ergänzt: »Der Vortrag motiviert und inspiriert die Teilnehmer.«

Die Besucherzahl lag durchschnittlich zwischen 30 und 80 Teilnehmern. In Bocholt fand am 16. Juli 2014 ein Zusatzvortrag statt, da wir aufgrund der Raumkapazitäten in der Geschäftsstelle nur 30 Teilnehmer berücksichtigen konnten. Der Zusatztermin war schnell ausgebucht.

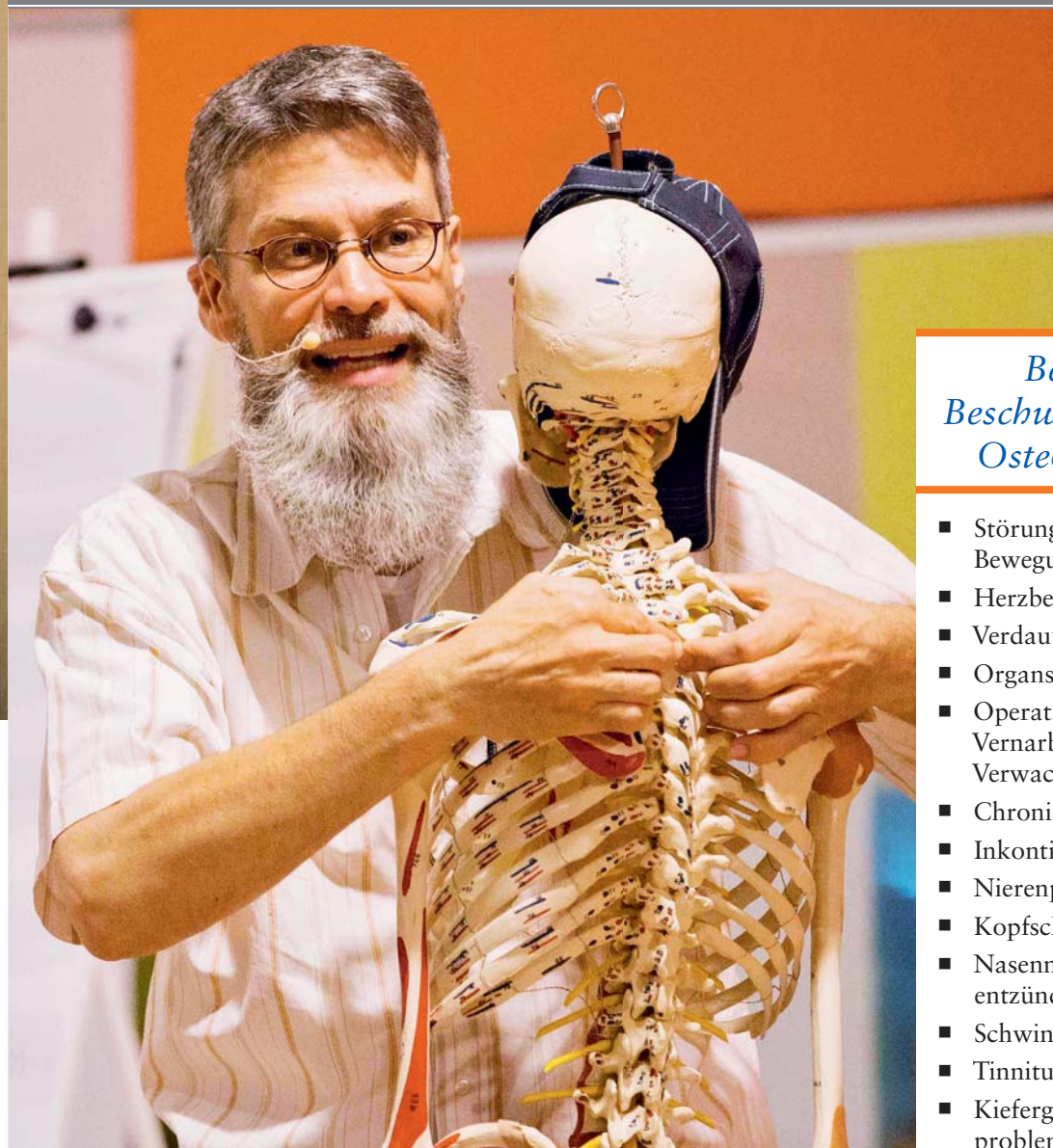
Vorträge:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Vorträgen an! Diese sind fast immer ausgebucht. Die nächsten Termine:

Veranstaltungsort	Datum	
DU-Rheinhausen	Fr., 26.09.2014	18.00 Uhr
Mönchengladbach	Di., 21.10.2014	17.00 Uhr
Mönchengladbach	Do., 23.10.2014	18.30 Uhr
DUS-Benrath	Mo., 24.11.2014	18.00 Uhr
Solingen	Mi., 26.11.2014	18.00 Uhr

Was ist Osteopathie?

Osteopathie ist eine Behandlungsmethode, die mit den Händen diagnostiziert und heilt. »Leben ist Bewegung«, lautet der wichtigste Grundsatz der Osteopathie. Wenn die Bewegung des Körpers eingeschränkt ist, sind Beschwerden oder spezifische Erkrankungen die Folge, denn nach der Auffassung der Osteopathie werden Störungen und Blockaden von einem Körperteil auf den anderen übertragen – und zwar mittels des Bindegewebes. Die Störungen breiten sich also aus. Diese ganzheitliche Sichtweise kann vor allem Menschen helfen, bei denen die Schulmedizin keine organischen Ursachen für ihre Beschwerden findet. So können beispielsweise Verdauungsprobleme Ausdruck einer Knieverletzung sein oder Kieferprobleme zu Haltungs-



Bei welchen Beschwerden kann ein Osteopath helfen?

- Störungen des Bewegungsapparates
- Herzbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Organsenkungen
- Operationsfolgen wie Vernarbungen und Verwachsungen
- Chronische Blasenentzündung
- Inkontinenz
- Nierenprobleme
- Kopfschmerzen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Schwindel
- Tinnitus
- Kiefergelenkproblematiken

Jörg V. Schöpe

schäden führen. Osteopathen sehen sich als Systemanalytiker, die einer Störung nachgehen und sie lokalisieren.

Was macht ein Osteopath? Er »sieht« mit den Händen

Zunächst ertastet der Therapeut, wo die Beschwerden sitzen und woher sie ursächlich stammen. Seine Hände sind sein einziges Diagnoseinstrument. Er verwendet weder Röntgengeräte noch Ultraschall und führt keine Blutuntersuchungen durch. Der Osteopath lockert mit gezielten Handgriffen das Muskelgewebe, aktiviert die Nerven oder verbessert den Durchfluss in Venen, Arterien und Lymphbahnen. Hierdurch versetzt er den Körper in die Lage, wieder seine natürliche Beweglichkeit zu erlangen. Er hilft dem Körper im Prinzip, Funktionsstörungen selbst zu beheben, indem er die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wir unterstützen Sie: Hilfe bei der Selbstheilung

Osteopathie gilt in Deutschland als Heilkunde und darf nur von Ärzten oder Heilpraktikern praktiziert werden. Die BKK vor Ort übernimmt die Kosten für die Behandlung bei Osteopathen, die Mitglieder eines Berufsverbandes der Osteopathen in Deutschland sind oder eine osteopathische Ausbildung abgeschlossen haben, die zum Beitritt in einen Verband der Osteopathen berechtigt. Damit ist gewährleistet, dass die Leistungserbringer eine langjährige osteopathische Ausbildung erfolgreich absolviert haben und somit unseren qualitativen Anforderungen entsprechen. Wir übernehmen 90 Prozent der Behandlungskosten, maximal 60 Euro je Sitzung bei bis zu sechs Sitzungen im Kalenderjahr. Zur Erstattung reichen Sie bitte die Originalrechnungen sowie die ärztliche Bescheinigung bei uns ein.

Infos und Termine:

WEBCODE 1060



—Ehedem latschte Müller los, seine Wanderlust auszuleben, stets ein fröhliches Lied auf den Lippen. Das Wandern war Volkssport, aber irgendwann wurde Wandern doof. Vielleicht weil die Sache mit dem Volksdingsda viele Leute nervte und man beim Wandern so oft auf Heino traf oder mit ihm verwechselt wurde. Justament als das Wandern in die Abstellkammer der deutschen Kulturtechniken gestellt werden sollte, kam frohe Kunde aus Amerika: Das »Trekking« war erfunden. Trekking war zwar im Wesentlichen das Gleiche wie Wandern, nur in coolerer Kleidung (Patagonia, 66 °NORTH) und an Orten, die sich meistens in der Nähe des Polarkreises befanden und nur selten im Westerwald. Nun kann man aber nicht ständig über die Lofoten latschen oder auf Spitzbergen im Freien campen und so ist das Trekking schlussendlich wieder vor unseren Haustüren angelangt. Dann kann man es ja ruhig auch wieder Wandern nennen, oder?

—Dass Wandern als schonende Ausdauer-sportart in naturnahen Landschaften förderlich für die Gesundheit ist, zeigen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen. »Etwas für die Gesundheit tun« zählt gleichzeitig zu den wichtigsten Motiven, weshalb Menschen wandern. Laut einer neuen Studie unter der Leitung von Prof. Heinz-Dieter Quack von der Ostfalia-Hochschule für angewandte Wissenschaften in Salzgitter werden dabei die nach innen gerichteten Wandermotive wie »Stress abbauen« oder »zu sich selbst finden« für immer mehr Menschen zunehmend wichtiger. Quack begründet diesen Befund mit der derzeit hohen psychischen Belastung vieler Menschen: »Immer mehr auch jüngere Menschen entdecken, dass ihnen das Wandern größtmögliche mentale Entspannung bei moderater körperlicher Anstrengung bietet.« Wandern wirkt also nicht nur dem viel zitierten Bewegungsmangel und seinen negativen Auswirkungen entgegen, sondern ist auch ein



© Mike Powell/thinkstockphotos.de

probates Mittel, Stress und die damit verbundenen psychischen Störungen zu reduzieren. Diese positiven Effekte zeigen sich am deutlichsten, wenn regelmäßig gewandert wird. Das Deutsche Wanderabzeichen berücksichtigt das, indem die geforderten Kilometer in mindestens zehn Einzelwanderungen abgeleistet werden müssen. Die Anforderungen für Erwachsene betragen 200 Kilometer pro Kalenderjahr, für Jugendliche 150 Kilometer und für Kinder 100 Kilometer. Menschen mit erwiesener Behinderung erfüllen die Anforderungen jeweils mit der Hälfte an Kilometern.

—Die BKK vor Ort unterstützt Sie bei Ihrer Wanderlust. Machen Sie das Wanderabzeichen des Deutschen Wanderverbandes und sacken Sie einen Bonuspunkt für unser Bonusprogramm in der Rubrik Sport ein! Schicken Sie uns dazu einfach eine Kopie des (aktuellen) Wanderabzeichens mit dem Bonuspass. ✂ **WEBCODE 1886**



**IN SECHS
SCHRITTEN ZUM
DEUTSCHEN
WANDERABZEICHEN**

- 1.** Besorgen Sie sich Ihren Wander-Fitness-Pass bei einem der unter dem Dach des Deutschen Wanderverbandes (DWV) organisierten Mitgliedsvereine.
- 2.** Wählen Sie Wanderaktivitäten bei den Mitgliedsvereinen des DWV aus.
- 3.** Wandern Sie mit!
- 4.** Lassen Sie sich die Teilnahme an der jeweiligen Wanderung vom Wanderführer im Wander-Fitness-Pass abzeichnen.
- 5.** Wenn Sie die Anforderungen erfüllt haben, melden Sie sich bei Ihrer Ortsgruppe oder dem Gebietsverein. Meldungen werden jeweils ab Oktober bearbeitet.
- 6.** Sie erhalten Urkunde und Abzeichen über die zuständige Ortsgruppe oder den Gebietsverein.

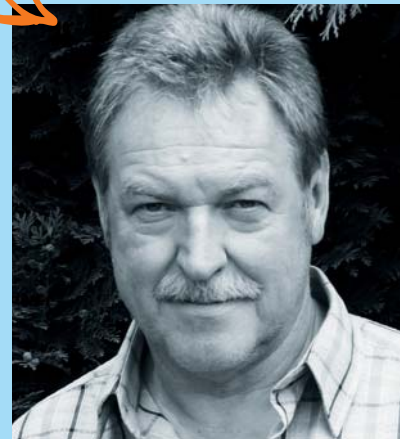
Herzlichen Glückwunsch!



SCHREIBEN. ALS THERAPIE

Wie unser Versicherter Jürgen Chmielek zum Autor wurde

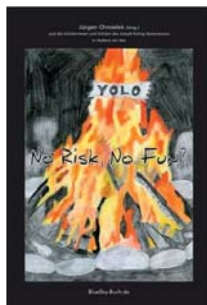
Als Personalleiter in einem großen internationalen Unternehmen wurde das Leben Jürgen Chmieleks von langen Arbeitstagen, Dienstreisen in die ganze Welt und immer neuen Herausforderungen bestimmt. Eine völlig neue Herausforderung kam auf ihn zu, als seine Frau Sandra einen Herzinfarkt erlitt. Aufgrund mangelnder Sauerstoffversorgung fiel sie in ein Wachkoma. Nach einem halbjährigen Krankenhausaufenthalt war Chmieleks Ehefrau »austherapiert«. Jürgen Chmielek entschied sich dazu, seine Frau nicht in ein Pflegeheim zu geben, sondern sie zu Hause zu versorgen. Das bedeutete für ihn nicht nur, sich pflegerische Grundlagen anzueignen, sondern eben auch, den Job aufzugeben. Wie sehr ihn sein Beruf ausgefüllt hatte, merkte er erst, als er die Pflege seiner Frau im Griff hatte. Die Tage wurden länger und länger und ließen sich mit Joggen oder Gartenpflege nicht befriedigend ausfüllen. 



Chmielek erinnerte sich daran, dass er schon immer ein Fachbuch über Personalwesen und Arbeitsrecht hatte schreiben wollen. Aber mittlerweile war er mehr als ein Jahr aus dem Job und sein Wissen teilweise nicht mehr aktuell. Bei Veröffentlichung würde er fast drei Jahre aus dem Beruf sein. Wer würde ein Fachbuch eines Expersonalchefs lesen wollen? Also überlegte er sich etwas anderes. Wie bei so vielen der Generation der 50er-/60er-Jahre waren seine ersten Leseerfahrungen von Enid Blyton und Karl May geprägt. Warum also kein Jugendbuch schreiben? Chmielek begann somit die »Kellerkinder«-Trilogie zu schreiben. Als ehemaliger Pfadfinder konnte er darin eigene Abenteuer und Erlebnisse verarbeiten. Als eines seiner wichtigsten Bücher gilt »Yolo«. Es entstand aus einem einzigartigen Projekt mit Schülerinnen und Schülern des Joseph-König-Gymnasiums in Haltern am See. Ein Zeitungsartikel in der Halterner Zeitung (Ruhr Nachrichten) über Drogenprobleme am Gymnasium inklusive eines Interviews mit dem Schulleiter brachte Jürgen Chmielek dazu, Kontakt zu diesem aufzunehmen. Schnell waren sich Schulleitung und Autor einig darüber, dass ein gemeinsames Buchprojekt zum Thema in dieser Situation sicher ein roter Faden in der Suchtprävention der Schule sein könnte. Gemeinsam mit den Schülern entstand ein Buch, das unter anderem von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung als Projekt des Monats gewürdigt wurde.¹

Jürgen Chmielek hat sich durch sein Schreiben neu erfunden. Natürlich las er seiner Frau stets vor, was er verfasste, und hielt so einen Kontakt aufrecht, von dem man nie wissen konnte, wie intensiv sie ihn verspürte. Jürgen Chmieleks Ehefrau hat übrigens eine Verbesserung ihres Zustandes erfahren. Ihre Fähigkeit zu emotionalen Reaktionen hat sich teilweise regeneriert. Im April 2014 hat Jürgen Chmielek im Alter von 61 Jahren als neue Herausforderung ein Zweitstudium der Politikwissenschaften und Soziologie an der Fernuni Hagen begonnen. Wir sind uns sicher, dass er im Laufe der Zeit auch aus dem dort Erlernten neue Anregungen für weitere Publikationen gewinnen wird. 

Mit dem Erlös aus dem Verkauf seiner Bücher und den Honoraren aus Lesungen unterstützt Jürgen Chmielek das Friedensdorf International. Dort werden Kinder aus Krisengebieten versorgt, die durch Landminen oder Bombensplitter verletzt wurden und in ihrer Heimat nicht behandelt werden können.



Yolo

Autoren des Buches sind Schülerinnen und Schüler des Joseph-König-Gymnasiums in Haltern am See: Ein Rockfestival bringt sieben junge Menschen zusammen. Genervt durch alkoholisierte Teilnehmer, versammeln sie sich an einem Lagerfeuer und tauschen ihre Erfahrungen mit Alkohol- und Drogenmissbrauch aus ... Mit ihrer Leidenschaft für das Schreiben und das Zeichnen haben die jungen Autoren ein Buch geschrieben, das es schafft, ohne erhobenen Zeigefinger die Gefahren von Alkohol- und Drogenmissbrauch zu thematisieren.

ISBN: 978-3-9815-9361-7



Marie's Jakob

Der achtjährige Kay berichtet seiner Mutter von dem »Neuen« in der Klasse, einem »fürchterlichen Typen im Rollstuhl«. Seine Mutter erzählt daraufhin Kay und seiner sechsjährigen Schwester die Geschichte von Marie und ihrem großen Freund Jakob. Der starke Jakob, Vorbild und Held seiner Zeit, ist so richtig nach Kays Geschmack. Er würde auch so gerne Chef seiner Schulclique sein und von allen bewundert werden. Nur nicht so sein wie der »Neue«. Doch die Geschichte entwickelt sich anders als erwartet!

ISBN: 978-3-942884-75-4



Ismet Müller – das vertauschte Leben

Der zehnjährige Markus liebt Fußball über alles. Ismet, der Sohn einer neu zugezogenen türkischen Familie, kommt in Markus' Klasse. Als er in seinem Fußballverein mitmachen will, herrscht Unsicherheit und Unwillen unter den Schülern, den Fremden in die Gemeinschaft aufzunehmen. Doch eines Nachts hat Markus einen Traum ... Anhand von Markus' Tagebuch lässt der Autor den Leser an dieser ungewöhnlichen Freundschaft und der Geschichte ihrer Entstehung teilhaben.

ISBN: 978-3-944050-80-5

BÜCHEN SO LÄSST



Wenn Thor schlecht gelaunt ist, schwingt er seinen Hammer »Mjölhir« und lässt es fürchterlich blitzen und donnern. Was in Asgard, dem Sitz der Götter, als kleine Unbeherrschtheit durchgeht, richtet auf der Erde unter uns Sterblichen oft mannigfaltiges Unheil an. Also suchen wir Schutz vor diesen Gewalten. Leider oft am falschen Ort.

Als Deutschland noch von dichten Wäldern bedeckt war, war es überlebenswichtig, den Baum zu kennen, der vom Blitz verschont bleiben würde. Buchen? Weiden? Ulmen? Fichten? Oder gar Eichen? Unsere von keinerlei statistischem Grundwissen vorbelasteten Ahnen wurden unter allen Bäumen mit gleicher Wahrscheinlichkeit gegrillt. Weil es aber doof ist, den Naturgewalten völlig ohne Plan ausgesetzt zu sein, fiel die Wahl eben mehr oder weniger willkürlich auf Buchen. Alles Quatsch. Das sagen jedenfalls die Physiker.

Ein Gewitter hat auch Bedürfnisse, streng genommen eigentlich nur eines: Es will Spannung abbauen. Und zwar schnell. Also sucht es nach einer Verbindung zwischen dem vor elektrischer Spannung nur so knisternden Himmel und dem elektrisch unterversorgten Boden. Alles, was hoch ist und gut leitet, kann diese Verbindung herstellen. Stählerne Strommasten. Baukräne. Oder eben Bäume ...



DU SUKKEN ...

Wie überlebt man ein Gewitter unter freiem Himmel? Die Wahrheit über Eichen, Buchen und den Zorn Thors.

Der Weg zu einem Unterstand sollte möglichst schnell zurückgelegt werden. Radfahrer sollten ihr Fahrrad abstellen – der Rahmen ist ja nur selten aus Carbon, sondern meistens aus Metall, das, wie wir wissen, Blitze anzieht. Auch Regenschirme, die sich dem Himmel entgegenstrecken, bleiben aus diesem Grund besser geschlossen.

Nur sehr selten trifft ein Blitz direkt einen Menschen. Dann dringt er in den Kopf ein und fließt in die Erde ab. Dabei kommt es zu schweren Verbrennungen, oft zu Herz- und Atemstillstand.

⚡ Ein Blitzschlag endet oft tödlich. ☠️

Aber wie kommt es nun eigentlich zu Gewittern? Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine große Temperaturdifferenz zwischen den oberen Luftschichten und dem Boden. Zudem muss die Luftfeuchtigkeit hoch sein. Sind diese Voraussetzungen gegeben, kann die feuchte und heiße Luft schnell nach oben aufsteigen. In den oberen kühlen Luftschichten kondensiert die Feuchtigkeit und gibt dabei ihre Energie an die Umgebung (die Gewitterwolke) ab. Das Energiegefälle strebt danach, sich auszugleichen. Es gewittert, es blitzt und donnert. Sorry, Thor, aber so sehen wir das heute.

Neben der Möglichkeit eines Blitzeinschlages bergen Bäume noch einen weiteren Nachteil: Manchmal brechen Äste ab (zum Beispiel, wenn es stürmt) und fallen den Menschen, die unter ihnen stehen, auf den Kopf. Auch das will man ja nicht.

Mittlerweile ist der Wald in Deutschland eher die Ausnahme und die Wahrscheinlichkeit, in der Stadt oder auf einer Agrarfläche von einem Gewitter überrascht zu werden, ist somit ungleich höher. In der Stadt können Gebäude, U-Bahn-Stationen oder auch Bushäuschen Schutz bieten. Fußgänger schützen sich während eines Sturms, indem sie nah an Hauswänden vorbeigehen. Herunterfallende Dachziegel, Fassaden- oder andere Bauteile können jedoch gefährlich werden. Wenn überhaupt kein Unterschlupf in der Nähe ist, empfiehlt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, sich bei Gewitter hinzuhocken – am besten in einer Mulde. Wer vorausdenkt und stets einen Klappspaten bei sich trägt, kann sich diese selbst schaufeln.



FERNÖSTLICHE FORSCHERGRUPPE BESUCHT

HÜTTENHOSPITAL

»Wir können noch viel voneinander lernen.«

Rund 9.000 Kilometer liegen zwischen der Ruhrmetropole Dortmund und dem japanischen Festland. Eine Strecke, die fünf renommierte Wissenschaftler aus dem Land der aufgehenden Sonne mit Freuden auf sich nahmen, um unter anderem dem Hüttenhospital in Dortmund-Hörde einen Besuch abzustatten. Außer über den forschungsrelevanten Austausch freuten sich die Besucher zudem über deutsche Speisen und ein besonderes Andenken: Trikots der deutschen Fußballnationalmannschaft.

»Yokoso doitsu e, yokoso dortmund e« (Herzlich willkommen in Deutschland, herzlich willkommen in Dortmund) – mit diesen Worten begrüßte René Thiemann, Geschäftsführer des Hüttenhospitals Dortmund-Hörde,

die extra aus Japan angereiste fünfköpfige Delegation bei strahlendem Sonnenschein am Haupteingang des Hüttenhospitals am 16. Juni 2014. Von der japanischen Sprachkenntnis ihres Gastgebers positiv überrascht, erwiderte die Gruppe um Prof. Shinji Tanaka die Geste mit großer Herzlichkeit.

In Begleitung von Stefan Schumann (Hüttenhospital), Holger Gdanitz (BKK vor Ort) und einer Dolmetscherin besichtigten die Gäste das Hospitalgelände, das erst vor Kurzem eine neu gestaltete Eingangshalle, eine neue Intensivstation sowie eine neue Endoskopie erhalten hat.

Austausch unter Gesundheitsexperten

Im Mittelpunkt des Besuchs stand der gemeinsame Austausch über spezielle Gesundheitsthemen. Die Veranstalter, das Hüttenhospital und die BKK vor Ort, hatten zu diesem Anlass den ehemaligen Vorsitzenden des Gemeinsamen Bundesausschusses, Dr. Rainer Hess, eingeladen. Ein, wie sich herausstellte, erstklassiger Austauschpartner für die Japaner, die ein umfangreiches Diskussionspapier vorbereitet hatten. Thiemann hierzu: »Prof. Tanaka und seine Kollegen haben wichtige Themenfelder mit Herrn Dr. Hess und uns diskutiert. Ich bin davon überzeugt, dass die länderübergreifende Zusammenarbeit nicht nur bei gesundheitssystemischen Fragen fruchtbar ist. Dieses Potenzial sollten wir öfter nutzen.

Wir können noch viel voneinander lernen.« Am Ende waren alle Fragen geklärt und sämtliche Beteiligte zufrieden.

Deutsch-japanische Verständigung funktioniert – Dr. jur. Tomoyuki Kato, Leiter der Forschergruppe, und seine Kollegen bestätigten im Anschluss an das gemeinsame Essen mit deutschen und japanischen Spezialitäten, dass der Besuch in Dortmund ein voller Erfolg gewesen sei. Dazu beigetragen haben mit Sicherheit auch die Fußballtrikots der deutschen Fußballnationalmannschaft, wovon ein jeder eines als Andenken erhielt.



»Prof. Tanaka und seine Kollegen haben wichtige Themenfelder mit Herrn Dr. Hess und uns diskutiert. Ich bin davon überzeugt, dass die länderübergreifende Zusammenarbeit nicht nur bei gesundheits-systemischen Fragen fruchtbar ist. Dieses Potenzial sollten wir öfter nutzen. Wir können noch viel voneinander lernen.«

Über das Hüttenhospital

Das Hüttenhospital (Hüttenhospital gemeinnützige GmbH) liegt zentral im Herzen von Dortmund-Hörde. Als Traditionsunternehmen mit mehr als 150 Jahren Bestand konnte es sich als Krankenhaus der Grundversorgung mit den Schwerpunkten Innere Medizin, Geriatrie und Intensivmedizin in der Region etablieren. Seit nunmehr 27 Jahren ist das Hüttenhospital mit seinen 144 Betten das geriatrische Zentrum für alle Menschen aus der Region Dortmund. In seinen Fachabteilungen Innere Medizin und Geriatrie sowie in der geriatrischen Tagesklinik werden jährlich rund 3.500 Patienten voll- und teilstationär behandelt. Rund 230 Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patientinnen und Patienten. Als modernes Dienstleistungszentrum stehen primär die Bedürfnisse von Menschen der zweiten Lebenshälfte im Fokus der Einrichtung.

ようこそ
yōkoso

ドイツへ
doitsu e

Chemotherapie: ja oder nein? Das ist für Krebspatientinnen und -patienten oft eine schwierige Frage. Eine Reihe von sogenannten biomarkerbasierten Tests stellt in Aussicht, diese Entscheidung bei der Behandlung von Brustkrebs nach einer erfolgreichen Operation zu erleichtern.

Die neuen Tests versprechen, durch Analysen von genetischen oder anderen biologischen Eigenschaften der Patientinnen die Behandlungen treffsicherer durchzuführen als bisher. Es werden Gensequenzen gesucht, die zum Beispiel für das Zellwachstum oder das Einsprossen neuer Gefäße verantwortlich gemacht werden – so soll eine Aussage über das erwartete Tumorverhalten möglich sein. Ob diese Biomarker jedoch tatsächlich eine ausreichend genaue Auskunft für die Therapieentscheidung liefern, bewerten Studien bisher unterschiedlich.

Insgesamt ist das Risiko für einen Rückfall aufgrund der weiterentwickelten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten im Laufe der letzten Jahre immer kleiner geworden. Besonders die Situation für Patientinnen mit Tumoren, die günstige Eigenschaften haben, hat sich verbessert. So liegt in Deutschland die Zehnjahresüberlebensrate der Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium und ohne Tumorbefall in den Lymphknoten im Vergleich zu den nicht an Brustkrebs erkrankten Frauen bei über 95 Prozent. Das hat allerdings viele verschiedene Gründe. Eines aber ist klar: Diese Situation beruht auf Therapieentscheidungen, die ohne biomarkerbasierte Tests nach den herkömmlichen Prognosekriterien getroffen wurden.

Die biomarkerbasierten Tests werden derzeit oft angewendet, um zu klären, ob eine Chemotherapie verzichtbar ist, auch wenn die bisherigen Kriterien dafür sprechen. Einige Tests nehmen für sich in Anspruch, diese Aussage weitgehend unabhängig von den vorgenannten »klassischen« Kriterien treffen zu können – allerdings ohne dass je in Studien untersucht wurde,

ob diese Entscheidungen wirklich besser sind. Geeignete Studien wären aber die Voraussetzung dafür, zu klären, ob man bei einer Entscheidung gegen eine Chemotherapie aufgrund eines biomarkerbasierten Testergebnisses genauso gute Überlebenschancen hat wie bei einer Entscheidung auf Basis der klassischen Parameter.

In Deutschland werden derzeit mehrere biomarkerbasierte Tests angeboten. Verschiedene Tests, an ein und derselben Tumorprobe angewandt, müssten auch dasselbe Ergebnis zeigen, also entweder beide für eine Chemotherapie sprechen oder beide dagegen. Dies ist jedoch nicht der Fall. Untersuchungen zeigen, dass es Abweichungen gibt. Es ist dabei bislang unklar, welcher Test die richtige Aussage macht, da noch keine Langzeitbeobachtungen zu diesen Vergleichen vorliegen. Bevor Sie also einen Test durchführen lassen, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu den bestehenden Unsicherheiten

befragen und dann gemeinsam die für Sie beste Entscheidung treffen.

Eine absolute Sicherheit in der Entscheidung für oder gegen eine Chemotherapie lässt sich nicht erreichen. Dennoch sollten Sie im Bereich der Möglichkeiten das Ausmaß an Sicherheit für sich wählen, das für Sie akzeptabel erscheint. Das können Sie nur, wenn Sie genau informiert sind.

Zu biomarkerbasierten Tests zählen unter anderem *Oncotype DX*®, *EndoPredict*®, *FEMTELLE*® und *Prosigna*®. Diese Tests sind derzeit keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung, werden aber gegenwärtig im Gemeinsamen Bundesausschuss dahingehend überprüft. Das bedeutet aber, dass zum jetzigen Zeitpunkt die Kosten für diese Diagnostik wegen der bestehenden Unsicherheiten noch nicht übernommen werden dürfen. Wir werden Sie selbstverständlich an dieser Stelle über die weitere Entwicklung informieren.

Biomarkerbasierte Tests:

Das müssen Sie wissen.



Schlaubär

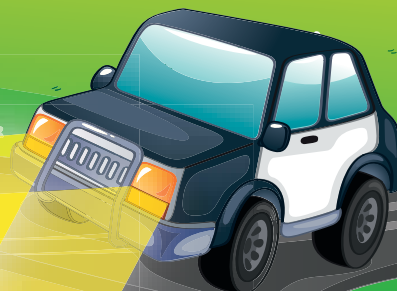
Funkel, funkel, kleiner Stern ...

Der Schlaubär möchte ein paar Reflexionsdreiecke verlosen, fragt sich aber, warum diese Dinger eigentlich Licht reflektieren. Ohne lange nachdenken zu müssen, fallen ihm drei Antworten ein:

Reflexionsdreiecke reflektieren, weil ...

Schreib uns, welche Lösung deiner Meinung nach die richtige ist, und gewinne ein Reflexionsdreieck. Schick deine Lösung per E-Mail an schlaubaer@bkkvorort.de. Name und Anschrift nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 15.10.2014.

- A) ... die Lichtstrahlen Angst vor der Oberfläche der Dreiecke haben und dann zurückschrecken.
- B) ... die Lichtstrahlen von kleinen Männchen auf der Oberfläche der Dreiecke zurückgeworfen werden.
- C) ... sie so eine glatte Oberfläche haben.



Schlaubärs ABC-Poster

Lerne Englisch mit dem Schlaubären! Auf dem großen ABC-Poster findest du die Begriffe nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Englisch. Kunterbunter Lernspaß für dein Zimmer!

Bestellung unter: schlaubaer@bkkvorort.de
Stichwort: Schlaubär-Poster



Füll den Sommer ins Glas!

Jetzt ist Erntezeit. Auch wenn man keinen eigenen Garten hat, kann man seine Vorratsschränke mit selbst gemachten Leckereien füllen. Heimische Äpfel und Zwetschgen werden aktuell auf den Wochenmärkten und in Hofläden zu attraktiven Hochsaisonpreisen angeboten. Starten Sie also jetzt in Ihr persönliches Einmachabenteuer.

Das brauchen Sie zum Einmachen

Für Marmelade beziehungsweise Konfitüre benötigen Sie nur einen guten Topf mit mindestens drei Litern Fassungsvermögen. Auch wenn Sie pro Partie nur etwas mehr als ein Kilo Früchte einkochen, hilft ein höherer Topf dabei, dass die kochende Masse nicht über den Topfrand kriecht. Falls Sie die Wahl zwischen einem hochwandigen Topf mit kleinem Durchmesser und einem etwas niedrigeren Topf mit großem Durchmesser haben, nehmen Sie Letzteren, weil so die Masse gleichmäßiger erhitzt wird.

Zum Einfüllen der kochend heißen Masse empfiehlt sich ein spezieller Einmachtrichter. Dieser kostet nicht viel, erleichtert Ihnen aber durch seine geringe Höhe und seinen großen Durchmesser enorm die Arbeit: Auch dickere Fruchtstücke gelangen damit ohne Rückstau ins Glas und von oben kann man immer gut erkennen, wie viel man noch einfüllen darf. Dann brauchen Sie nur noch eine Suppenkelle und natürlich Gläser. Definitiv hübscher sind Gläser mit Gummidichtung und Bügelverschluss. Diese Gummidichtungen bedeuten aber auch mehr Fummelei (sauberer

Rand, Gummidichtung in den Deckel einspannen und gemeinsam mit dem Deckel akkurat auf den Glasrand setzen) und sind deutlich teurer in der Anschaffung.

Für Gelees benötigen Sie zusätzlich einen Dampfsafter. Auch die billigen ab etwa 26 Euro sind mittlerweile induktionsgeeignet. Tut's auch eine Saftpresse? Klares Nein. Sie erhalten mit einer Saftpresse zwar Saft, aber das meiste Aroma sitzt bei Äpfeln, Birnen und Quitten in der Schale – davon abgesehen, dass uns kein Entsafter bekannt ist, der im Dauerbetrieb große Mengen von hartem Obst verarbeiten kann, ohne Schaden zu nehmen.

Etikettieren nicht vergessen!

Selbst wenn Sie immer nur Quittengelee einkochen und eine Verwechslung von Sorten damit ausgeschlossen ist, hilft Ihnen eine Jahreszahl später dabei, letzte Reste aus Vorjahren zu erkennen. Falls Sie keine Lust auf Klebeetiketten haben: Reispapier ist günstig und lässt sich leicht wieder lösen, wenn Sie die Gläser wieder verwenden wollen.

Es muss nicht immer Marmelade sein

Noch will ja keiner wahrhaben, dass wir schon wieder auf Weihnachten zusteuern – bis zur ersten Racletteeinladung ist es also nicht mehr allzu lange hin. Mit selbst gemachter Chili-Pflaumen-Sauce oder einem Chutney machen Sie allen Gästen eine Freude.



Kumquats-Chutney

Zutaten für 7 Gläser à 200 g

300 g Kumquats
500 g Orangen
400 g rote Zwiebeln
1 Paket Gelierzucker 2:1
2 Gewürznelken
1 Sternanis
¼ TL Salz

Zubereitung

Kumquats waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Bei den Orangen die Schalen inklusive der weißen Haut abschneiden, den Strunk entfernen und das Orangenfleisch in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und

fein würfeln. Das Fruchtfleisch der Orangen mit Zwiebelstücken und Zucker mischen und langsam erhitzen. In der Zwischenzeit Gewürze fein mörsern oder mahlen und mit Salz zum Fruchtfleisch geben. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, Fruchtmasse mit einem Stabmixer pürieren und anschließend Kumquats zugeben. Masse zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen lassen. Stabmixer noch einmal für 3 Sekunden in der Masse betätigen und diese dann zügig in die bereitgestellten Gläser füllen.

Pro Glas: 179 kcal · 0,5 g Fett · 40,5 g KH · 2,5 % kcal aus Fett



Chili-Pflaumen-Sauce

Zutaten für 6 Gläser à 250 g

700 g Zwetschgen
300 g Zwiebeln
1–2 kleine rote Chilischoten
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 Paket Gelierzucker 2:1

Zubereitung

Zwetschgen aufschneiden, entsteinen und in ca. 4 mm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Chilischoten längs aufschlitzen, Kerne entfernen und Schoten in hauchdünne Ringe schneiden. Chiliringe mit Zwiebelstücken

und gemörsertem Pfeffer zu den Zwetschgen geben. Masse mit dem Gelierzucker vermischen und in einem Topf mit dickem Boden auf den Herd stellen. Wenn sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, Masse zur Hälfte pürieren. Nun die Masse zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und zügig in die vorbereiteten Gläser füllen. Glas für Glas verschließen, kopfüber stellen und abkühlen lassen.

Pro Glas: 61,7 kcal · 0,17 g Fett · 14,3 g KH · 2,48 % kcal aus Fett



ONLINE ABNEHMEN – mit Unterstützung der BKK vor Ort

Überflüssige Kilos dauerhaft loszuwerden, gelingt mit einem speziellen Online-Ernährungskurs. Dieser dauert zwölf Wochen, umfasst eine Ernährungsanalyse, Lernvideos zu den Themen Ernährung und Motivation, 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 Essensmengen gewöhnt. Eine wissenschaftliche Untersuchung von über 2.200 ehemaligen Kursteilnehmern durch eine Hochschule bestätigte, 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 gerade Zeit hat. Die Kosten des Kurses können bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung in Höhe von bis zu 100 Prozent im Rahmen unseres Provita-Programms erstattet werden.

WEBCODE 1678

Erneut positives Jahresergebnis: Geschäftsbericht 2013

Der Jahresetat lag 2013 bei knapp 2,3 Milliarden Euro. Die Krankenhausbehandlung war auf der Ausgabenseite mit insgesamt 797 Millionen Euro der größte Einzelposten. Hier ermittelten wir gegenüber 2012 einen Anstieg um 6,4 Prozent. Noch größere Steigerungsraten (oberhalb von 7 Prozent) ergaben sich bei der ärztlichen und zahnärztlichen Behandlung. Ebenfalls zugelegt hat die Summe der Krankengeldzahlungen – hier ging es um 8,5 Prozent hoch auf 134 Millionen Euro. Unserer Verwaltung ist es hingegen gelungen, den Aufwand zu reduzieren: Gegenüber dem Vorjahr konnten rund 3 Prozent eingespart werden.

Der Blick in die Zukunft

Das Gesundheitsministerium rechnet für 2015 damit, dass 20 Millionen Versicherte aufgrund der gesetzlich verordneten Beitragssatzreduzierung von 15,5 Prozent auf 14,6 Prozent niedrigere Beiträge zahlen werden. Unsere Experten erwarten hingegen einen Zusatzbeitrag, der im kommenden Jahr im Schnitt mindestens bei 1,1 Prozent (zusammen mit dem fixierten Beitragssatz dann bei 15,7 Prozent) liegen wird. Ab Herbst 2014 können wir nach solider Prüfung mehr zum Beitrag ab 2015 sagen.

WEBCODE 106



	2013	2012
Beiträge	1.722.742	5.274.850
Vermögenserträge	1.346.197	2.212.277
Ersatzansprüche/Finanzausgleiche	19.146.988	23.468.170
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	2.256.550.954	2.217.564.776
Sonstige Erträge	533.331	1.166.088
Einnahmen	2.279.300.211	2.249.686.161

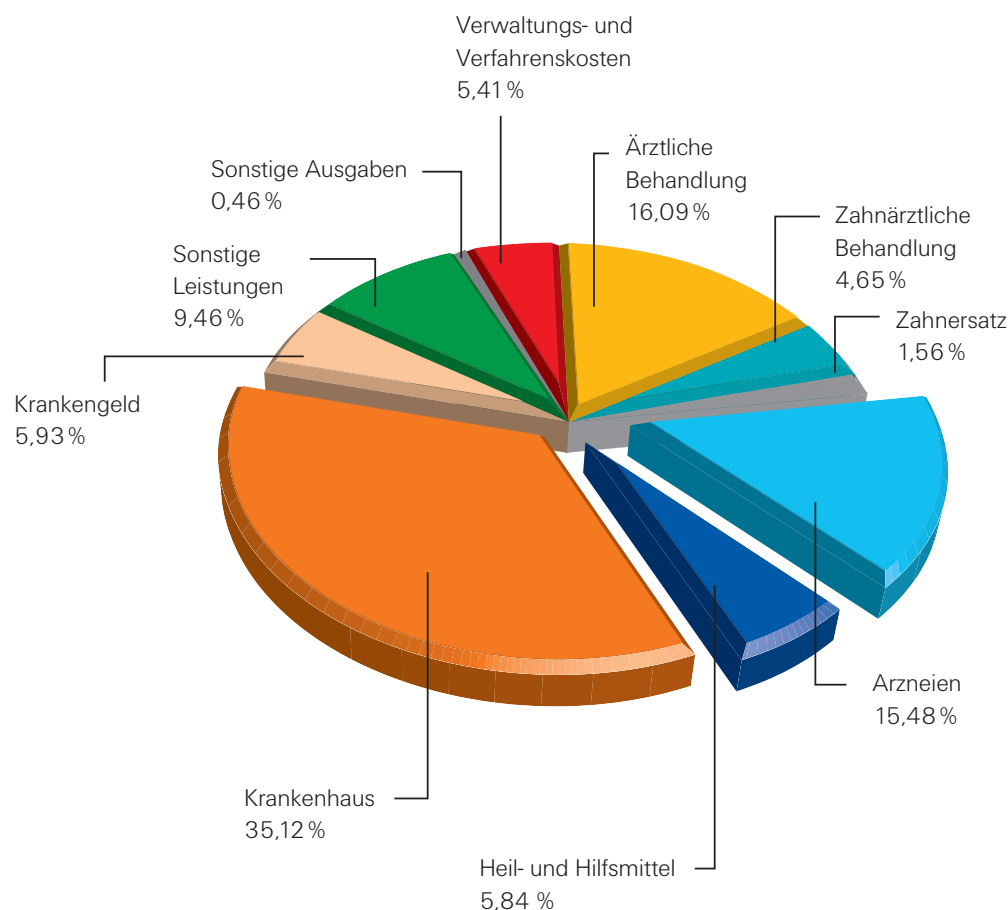
	2013	2012
Leistungsausgaben	2.137.045.856	2.070.541.874
Finanzausgleiche	4.918.613	6.423.824
Sonstige Aufwendungen	5.583.036	4.207.943
Verwaltungs- und Verfahrenskosten	122.761.416	126.527.087
Ausgaben	2.270.308.921	2.207.700.727
Ergebnis	8.991.291	41.985.434

Vermögen Krankenversicherung	128.411.882	119.420.591
Vermögen Arbeitgeberausgleichskasse	8.930.866	8.083.331

Angaben in Euro.

Zusammensetzung der Ausgaben

INNENANSICHTEN
BKK vor Ort



	2013 absolut	2013 je Versicherten	2012 je Versicherten	Differenz in %
Ärztliche Behandlung	365.243.434	460,49	430,42	7,0 %
Zahnärztliche Behandlung	105.664.478	133,22	115,63	15,2 %
Zahnersatz	35.499.152	44,76	44,24	1,2 %
Arzneien	351.526.448	443,19	437,14	1,4 %
Heil- und Hilfsmittel	132.511.371	167,07	158,59	5,3 %
Krankenhaus	797.312.592	1.005,22	944,51	6,4 %
Krankengeld	134.556.505	169,64	156,34	8,5 %
Sonstige Leistungen	214.731.878	270,73	263,60	2,7 %
Summe Leistungsausgaben	2.137.045.856	2.694,31	2.550,46	5,6 %
Sonstige Ausgaben	10.501.649	13,24	13,10	1,1 %
Verwaltungs- und Verfahrenskosten	122.761.416	154,77	155,85	-0,7 %
Gesamt	2.270.308.921	2.862,33	2.719,41	5,3 %

JETZT ONLINE

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

WEBCODE 106

Angaben in Euro.



Tempo Tempo!

Im Wettlauf mit der Zeit
15.06. - 28.09.2014

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

www.dasa-dortmund.de

Es ist zwanzig vor elf und ich stehe im Stau. Um 11.00 Uhr ist die Vorbesichtigung. »Tempo Tempo! Im Wettlauf mit der Zeit«, eine Ausstellung in der DASA in Dortmund zum Zeitbewusstsein – vor allem in der Arbeitswelt. Passt ja prima. Ich habe keine Zeit, aber sitze hier und komme nicht vom Fleck. Nennt man das Entschleunigung? Gestresste stehen doch darauf. ICH JETZT NICHT! Erzwungene Ruhe hat bei mir den gegenteiligen Effekt, ich werde zunehmend unruhig. Der Blutdruck steigt. »Was ist denn? Na los, mach schon, du ...!« Gut, dass mich im Auto niemand hört. Nur noch zehn Minuten

bis Buffalo. Die Uhr tickt unaufhörlich. Endlich geht's weiter. Ich rette mich auf den Parkplatz am Friedrich-Henkel-Weg, springe aus dem Auto und haste ins Foyer – just in time!

Leicht mitgenommen und eingestimmt auf Zeitbewusstsein folge ich der Gruppe in den ersten Teil der Ausstellung, »Raum« – es geht um Transport und Verkehr. Ich erlebe mit, wie das Bestreben, Entfernungen immer schneller zu überwinden, das Transportwesen bereits im 18. Jahrhundert enorm beschleunigt. In dem Maße, in dem die Post Briefe und Waren regelhafte befördert, entsteht eine Infrastruktur, die ein immer schnelleres »Von hier nach dort« möglich macht. Durch die Eisenbahn kommt es geradezu zu einer Geschwindigkeitsrevolution. Die Verkehrszeiten verkürzen sich, die Mobilität steigt. Geschwindigkeit wird zur Ideologie der Futuristen zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Und es wird weiter beschleunigt. Zum Grüßen bleibt dem Flieger da keine Zeit mehr. Und es entstehen Produkte, um die Reisezeit effizient zu nutzen.

Nicht mehr unser Ruf eilt uns voraus, sondern das Smartphone. Ein perfektes Werkzeug gegen Zeitverschwendung. Denn Zeit ist Geld.

Ich habe leider niemals Zeit und frage mich, ob die Zeitknappheit der einen das Geld der anderen ist. Oder hat der, der Geld hat, auch Zeit, um es auszugeben? Brechts zufriedener Fischer fällt mir ein ... aber mir bleibt keine Zeit, weiter darüber nachzudenken, denn schon geht es weiter in den nächsten Bereich.

Rationalisierung und Effizienzdenken bestimmen den Umgang mit Maschinen und Arbeitskräften. Es regieren Stopp- und Stechuhr: Zeit einsparen, Produktionsabläufe optimieren. Der Unterschied von Tag und Nacht verschwindet zugunsten permanenter Verfügbarkeit. Und nach der Arbeit? Keine Zeit für Müßiggang, selbst Konsumgüter tragen den vielversprechenden Zusatz »quick«, »fix« oder »express«. Das spart Zeit. So dringt Schnelligkeit in jeden Bereich vor und wird zum Verkaufsschlager: schneller

WPO



kochen, schneller waschen, schneller leben. Wir befinden uns im Rausch der Geschwindigkeit und bleiben doch immer wieder in der Warteschleife hängen.

»Always on« – der dritte Teil – zeigt das wahre Leben. Eine Flut von Informationen spült jede Ruhe und Beschaulichkeit weg. Ständig Neues. »Wie, du bist nicht multitasking-fähig?« Schon mit der elektrischen Telegrafie entstehen Nachrichtenagenturen, die Informationen sammeln, aufbereiten und massenhaft verbreiten. Heute ist jeder ständig auf Standby. Werkzeuge helfen bei der Selbstoptimierung: digitale Kalender, Apps und mehr. Warum endet eigentlich der Tag schon nach 24 Stunden, wenn er ein

vielfaches Mehr an Informationen bereithält? Alles ist unterschiedslos laut, drängend, wichtig. Aber der Versuch, alles in gleicher Weise aufzusaugen, misslingt. Der Simultanität von außen muss der Mensch eine innere Selektion entgegenstellen – oder er geht in der Informationsflut unter. Daher wurden Beschleunigungsprozesse schon immer ebenso euphorisch begrüßt wie kritisch hinterfragt. Bereits um 1900 rufen Zeitgenossen nach »Entschleunigung«. Gegenwärtig ringen wir um die Balance zwischen Arbeit und Leben. Ökologische und soziale Folgen des atemlosen Lebenswandels zeigen sich jeden Tag. Psychische Belastungen führen zu Erkrankungen. Burnout wird zur Geißel des permanenten Online-Seins.

Nicht die spektakulären Exponate der Ausstellung überzeugen den Besucher, sondern die Kleinigkeiten, die unser Leben immer mehr beschleunigen – unbemerkt, beinahe hinterhältig. Kugelschreiber zum Beispiel, die den »langsamen« Füller überholt haben, Schuhputzmittel mit Schwamm, weil man sich damit die Zeit für das Nachpolieren sparen kann, oder Fertigsuppen, weil sie die Ersparnis von Zeit, Arbeit und Geld versprechen.

Die sehenswerte Ausstellung »Tempo Tempo!« ist noch bis zum 28. September 2014 in der DASA Arbeitswelt Ausstellung zu erleben (Öffnungszeiten: Di.–Fr. 09.00–17.00 Uhr, am Wochenende 10.00–18.00 Uhr).

Es gilt der Sonderausstellungstarif (Erwachsene 5 Euro). Führungen für Gruppen kann man beim DASA-Besucherservice buchen – per Telefon unter 0231 90712645 oder per E-Mail: besucherdienst-dasa@baua.bund.de.

Fürstlich erholen und entspannen

Insgesamt 60 Kilometer feinsten Sandstrand, vielfältige landschaftliche Schönheit und pulsierende Ostseebäder: Mit diesen Attributen ist Deutschlands größte Insel Rügen als eine der ersten Adressen für inspirierenden und erholsamen Urlaub bekannt. Erleben Sie Nationalparks, weltberühmte Aussichten an der Küste, prächtige Alleen, verträumte Fischerdörfer, zahlreiche Parks sowie Gärten mit Schlössern und Herrenhäusern.

Großgeschrieben wird auf Rügen auch die Gesundheit für Körper und Seele. Durch die ausgesprochen günstigen natürlichen Bedingungen des milden Reizklimas und der klaren Luft bietet sich einem hier das optimale Umfeld für einen Wellness- und Aktivurlaub. Wandern an der bekannten Kreideküste, radeln durch urwüchsige Wälder und den maritimen Charme Rügens beim Wassersport an der nahezu 600 Kilometer langen Küste erleben – Deutschlands nordöstlichste Insel ist für aktive Urlauber in einer unvergleichlichen Natur wie geschaffen.

Das private Vier-Sterne-Wellnesshotel Fürst Jaromar liegt auf der Halbinsel Mönchgut mitten im Biosphärenreservat Südost-Rügen. Sie wohnen im Herzen der unberührten Natur und sind in wenigen Schritten an einem der schönsten Ostseestrände, die Rügen zu bieten hat. Die acht Häuser des Fürst Jaromar fügen sich har-

monisch in die Landschaft der Halbinsel ein und sind umgeben von 8.800 Quadratmetern parkähnlicher Landschaft. Die Suiten und Ferienwohnungen sind modern und komfortabel eingerichtet und ermöglichen Ihnen so einen entspannten Urlaub. Im Restaurant mit der sonnigen Terrasse und dem hellen Wintergarten wird Ihnen neben den regionalen Klassikern auch eine große Auswahl an vegetarischen und leichten Wellnessgerichten angeboten, die kohlenhydratarm, eiweißhaltig und vitaminreich sind. Es werden ausschließlich frisches Gemüse, fangfrischer Fisch aus heimischen Gewässern und Fleisch aus artgerechter Tierhaltung von Bauernhöfen der Insel Rügen verwendet. Der große Wellnessbereich bietet Ihnen neben einem Pool und verschiedenen Saunen auch eine große Auswahl an regionaltypischen Anwendungen wie zum Beispiel mit original »Rügener Heilkreide«. Auf insgesamt über 600 Quadratmetern entspannen Sie im römischen Dampfbad und in japanischen Bädern, die mit Duftblüten aromatisiert werden. Stärken Sie Ihr Immunsystem in der milden Strahlungswärme des Tepidariums und kommen Sie in der finnischen Sauna bei 95 °C gesund ins Schwitzen. Im Wellnessteam arbeiten ausschließlich ausgebildete Masseurinnen und Kosmetikerinnen. Nicht ohne Grund trägt die Hotelanlage die Gütesiegel der »Wellness-Hotels & Resorts« und des »Deutschen Wellness Verband e.V.«.



Wir verlosen Kreidetage auf Rügen

- Fünf Übernachtungen von Sonntag bis Freitag
- Bademantel auf dem Zimmer
- Täglich Frühstück vom Buffet
- Täglich ein Drei-Gänge-Abendmenü
- Am Donnerstag der »Jaromar-Buffetabend«
- Eine Kreiderückenpackung
- Eine klassische Rückenmassage
- Eine gemeinsame Kreidebehandlung im Dampfbad
- Täglicher Besuch der Jaromar-Vitalwelt

Ab 399 Euro pro Person bei Belegung mit zwei Personen

Info und Buchung:

Hotel »Fürst Jaromar« Resort & Spa
Stenschke Hotel GbR
Lutz M. und Vera Stenschke
Hauptstraße 1, 18586 Ostseebad Thiessow
Telefon: 038308 345
hotel@jaromar.de
www.jaromar.de

Jede eingegangene Mitgliederwerbung nimmt an der Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 15.10.2014. Es gilt das Datum des Poststempels. Teilnahmberechtigt 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 Hotel »Fürst Jaromar« Resort & Spa zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versicherungsgelder dafür verwendet.

WEBCODE 30

Mitglieder werben Mitglieder

Mitmachen lohnt sich!

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

BKK vor Ort
Zentraler Posteingang
45064 Essen

Ja, ich möchte an der Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ teilnehmen und mir die Startprämie von 20 Euro sichern.* (Bitte füllen Sie alle nebenstehenden Felder aus.)

Bitte senden Sie mir unverbindliches Informationsmaterial zu.

Ich würde gerne mehr über die BKK vor Ort erfahren. Bitte rufen Sie mich an. (Telefonnummer nicht vergessen!)

* Durch Ankreuzen dieser Option und Bestätigung mit meiner Unterschrift gilt diese Karte als Vordruck zur Erklärung der Mitgliedschaft bei der BKK vor Ort.

Als neues Mitglied möchte ich folgende Person werben:

☐ Frau ☐ Herr	Nachname, Vorname
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	Geburtsdatum
Geburtsort	
Arbeitgeber	
Adresse des Arbeitgebers	
Rentenversicherungsnummer	
Bisherige Krankenkasse	
Ich war bisher versichert als ☐ Arbeitnehmer ☐ Selbstständiger ☐ Azubi ☐ Student ☐ Rentner ☐ familienversichert ☐ ALG-I-/ALG-II-Bezieher ☐ Sonstiges	
Mitgliedschaftsbeginn	Ich bin ☐ Arbeitnehmer ☐ Selbstständiger ☐ Azubi ☐ Student ☐ Rentner ☐ ALG-I-/ALG-II-Bezieher ☐ Sonstiges
Die Kündigungsbestätigung meiner bisherigen Krankenkasse ☐ ist beigelegt ☐ folgt in Kürze	
Datum, Unterschrift	

Angaben des Werbers:

☐ Ich möchte mich selbst werben

☐ Frau ☐ Herr	Nachname, Vorname
Krankenversicherungsnummer	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	Geburtsdatum
Geburtsort	
Geldinstitut	
Kontoinhaber	
Kontonummer	Bankleitzahl
IBAN	
BIC	
Datum, Unterschrift	

Die Angaben zu Ihrer Bankverbindung sind für die Überweisung der 20 Euro Prämie zwingend notwendig. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

Reise

Facharzttermine und Yetis

FACHARZTVERMITTLUNG

Das Facharztparadoxon – es gibt zwar Fachärzte, aber keine Termine bei ihnen – erinnert entfernt an die Geschichte vom Yeti: Jeder hat zwar von ihm gehört, aber keiner hat ihn je gesehen, sondern viele kennen Leute, die Leute kennen, die den Yeti gesehen haben. Oder einen Termin beim Facharzt hatten. So sagt man jedenfalls.

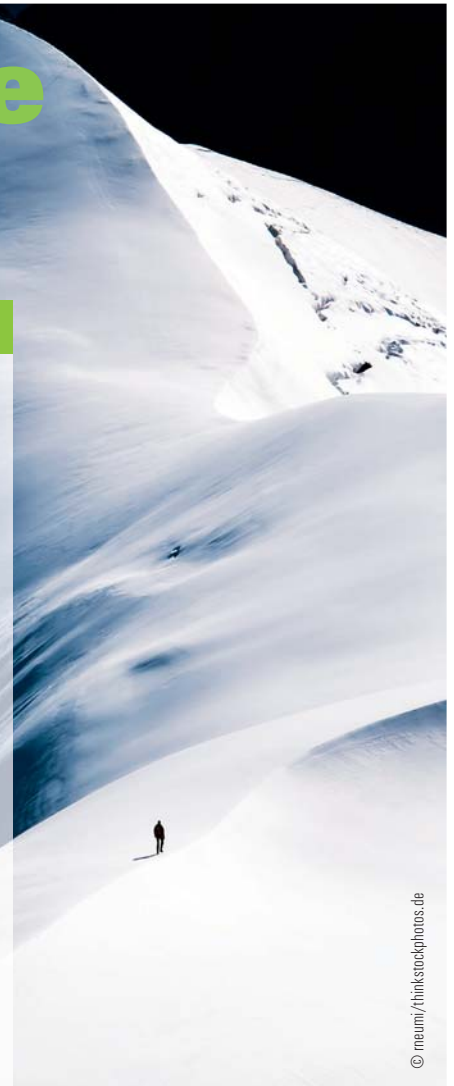
Weil das kranken Menschen aber nicht weiterhilft, bieten wir jetzt einen neuen Service an: die Facharztvermittlung. Sie benötigen einen Termin bei einem bestimmten Facharzt, kennen aber keinen in Ihrer Nähe? Oder haben Sie keine Zeit, sich selbst um den Termin zu kümmern? Oder haben Sie zwar schon einen Termin, aber die lange Wartezeit macht Ihnen Sorgen,

zum Beispiel wegen der Abklärung einer wichtigen Diagnose?

In all diesen Fällen können Sie auf den Service unserer Facharztvermittlung zählen. Diese vermittelt Termine mit deutlich reduzierten Wartezeiten – und zwar auch für Psychotherapie, Psychiatrie, Neurologie und psychosomatische Medizin.

Unsere externen Spezialisten für Facharztvermittlung sind für Sie da.
Telefon 02065 2562234
Mo.–Fr. 07.00–22.00 Uhr

Die Beratung und Vermittlung ist für Sie kostenlos, Sie tragen lediglich die Telefongebühr. Auf Wunsch wird Ihnen die Information über Ihren Termin auch per SMS zugesendet.



© meumi/thinkstockphotos.de

News

➔ ZAHL DER ORGANSPENDER SINKT

Die Zahl der Organspender und der gespendeten Organe ist, wie in den Jahren zuvor auch, im ersten Halbjahr 2014 gesunken. Von Januar bis einschließlich Juni wurden 435 Organspendern insgesamt 1.554 Organe entnommen. Im Vorjahreszeitraum lagen die Zahlen mit 459 Spendern und 1.597 Organen unwesentlich höher. Seit 2012 Manipulationen bei der Zuteilung von Organspenden in Göttingen, Regensburg, Leipzig und München bekannt wurden, ist die Entwicklung rückläufig.

Organspende: Nachfrage und Angebot in Deutschland 2012

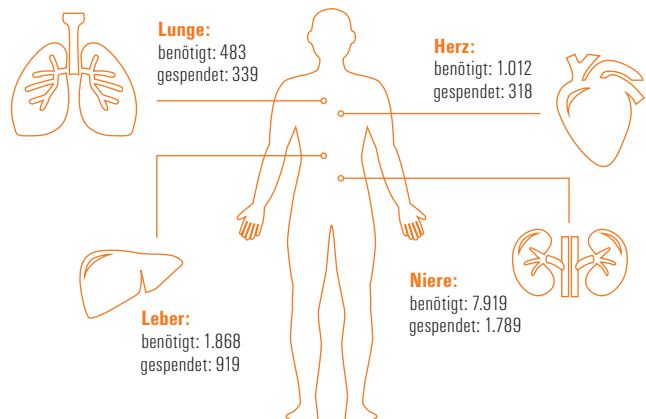


Illustration © AnnaFrajtova/thinkstockphotos.de

Quelle: SZ



Schon wieder haben wir Herrn Schüsslers Sudoku verhunzt!

Ja – Asche auf unser Haupt! Das Rätsel im letzten Heft war fehlerhaft und es war auch kein »X-Sudoku«. Und nein! Horst Schüssler hat mit diesem Fehler gar nichts zu tun. Das haben allein die Macher der inform – allesamt ahnungslos, was das Lösen von Sudokus angeht – verzapft. Trotzdem gab es mehrere Lösungsmöglichkeiten: 478, 378 und 388. Für dieses Mal kam natürlich jede Ihrer Zuschriften und jede Ihrer E-Mails in die Lostrommel. Jetzt haben wir einen Rätselrat einberufen: Diese interne Expertenrunde prüft vorab und vor dem Druck das Sudoku ganz genau. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln!



DIE GEWINNER AUS DER LETZTEN INFORM

Sudoku

Manfred Agne,
Lübeck

Ingrid Grimme,
Nauheim

Kurt Müller,
Nünchritz

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 sowie zweimal diagonal alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen. Manchmal sind auch mehrere Lösungen möglich.



DER ZAHLENKENNER

Das Sudoku-Rätsel stammt von unserem Mitglied Horst Schüssler. Streng genommen handelt es sich dabei 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.

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

Ihre Lösung:

--	--	--

Ihren Lösungscode senden Sie mit dem Stichwort »Sudoku« bis zum 15.10.2014 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!

„Wohin ich auch reise,
meine Versicherung
kommt mit.“

Jetzt informieren: unsere günstige Auslandsreise-Krankenversicherung

Vermeiden Sie das Risiko, bei akuten Erkrankungen
oder Unfällen im Urlaub auf unerwarteten Krankheits-
kosten sitzen zu bleiben – mit unserer Auslandsreise-
Krankenversicherung.

Wenn Sie im Urlaub zum Arzt oder gar ins Krankenhaus müssen,
können schnell Kosten von mehreren tausend Euro für Sie entstehen.

Schützen Sie sich mit den Leistungen unserer Auslandsreise-Krankenversicherung:

- Ärztliche Behandlung
- Krankenhausbehandlung
- Mehrkosten für einen Rettungsflug
oder Rücktransport in die Heimat
und viele Leistungen mehr

100 % Erstattung

Warten Sie nicht länger, sondern buchen Sie jetzt Sorgenfreiheit auf Reisen.

Jetzt direkt
online abschließen!

Ab
5,16 €¹
im Jahr

www.zweifuermich.barmenia.de

☎ 0202 438 - 44555

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a.G. – Kooperationspartner Ihrer BKK.

¹ Beitrag für die Altersgruppe der 18- bis 59-jährigen im Tarif BKKR.

Zwei für ⁺⁺mich.
Barmenia Versicherungen **BKK vor Ort**

