

AUSGABE
03 | 2014

inform

Das Kundenmagazin der BKK vor Ort

Spielanalyse
*Erst der Spaß,
dann das Vergnügen*

Goldrausch
BKK vor Ort ist Service-Champion

Neue Infohotline
Gesundheitsberatung 365/24/7

NEUES AUS SCHENKISTAN

Vom Geben und Nehmen

Der neue Beitragssatz

Leider haben unsere Gremien vor Redaktionsschluss der *inform* noch nicht getagt, um den neuen Haushalt und die Beitragssatzgestaltung Ihrer BKK vor Ort für das nächste Jahr zu verabschieden. Außerdem muss diese Entscheidung noch durch das Bundesversicherungsamt genehmigt werden. Erst dann können wir Sie über unseren konkreten Beitragssatz informieren. Sie alle erhalten dann umgehend Post von uns. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren, sodass wir unmittelbar nach der offiziellen Genehmigung den Versand starten können. Wir setzen alles daran, Ihren Beitrag so günstig wie möglich zu gestalten – und das auf gar keinen Fall auf Kosten unserer Leistungsvielfalt und Qualität.



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, Vorstandsvorsitzender 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 veröffent-
lichten 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:
© istockphoto/ArtMarie



Liebe Leserinnen und Leser,

in wenigen Wochen geht das Jahr 2014 schon wieder zu Ende. Und das neue bringt wieder einiges an Bewegung im Gesundheitssystem. Die neue Beitragssatzgestaltung ist dabei nur eine Maßnahme der Bundesregierung.

Nach zehn Jahren zähem Ringen um die Vorsorge soll das Präventionsgesetz jetzt – im vierten Anlauf – endlich kommen. Der Entwurf zum »Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention« schreibt vieles fest, was gut und richtig ist. Bei der BKK vor Ort ist das meiste längst erprobte Wirklichkeit. Mehr Geld allein wird die Gesundheitsförderung kaum verbessern. Und die Umverteilung der Mittel auf die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entfaltet höchstens gesundheitsfördernde Wirkungen für den Bundeshaushalt. Der demografische Wandel, neue Lebens- und Arbeitsbedingungen haben immense Auswirkungen auf unsere gesamte Gesellschaft. Mehr chronische Erkrankungen und längere Krankheitszeiten führen zu Kostensteigerungen im Gesundheits- und Pflegesystem sowie zu volkswirtschaftlichen Effizienzverlusten am Arbeitsmarkt. Prävention und Gesundheitsförderung werden immer wichtiger. Ein Gesetz, das die Förderung der Gesundheit der Menschen zum Ziel hat, ist deshalb unbedingt notwendig.

Jeder muss seinen Teil hierzu beitragen. Diesbezüglich bietet der Gesetzentwurf allerdings wenig Zukunftsträchtiges. Beispiel: Die Kann-Vorschrift »Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten« wird eine Soll-Vorschrift. Schon seit Jahren bietet Ihre BKK vor Ort in großem Umfang qualitätsgesicherte Präventionsmaßnahmen. Programme in Betrieben, Kindertageseinrichtungen, im Stadtteil oder für die Altenpflege sind erprobt und etabliert. Dafür gab es Schelte von unserer Aufsichtsbehörde, weil wir angeblich zu viel Geld investiert haben. Jetzt entdeckt die Politik das Thema zum wiederholten Mal neu und fordert, was wir längst

bieten: qualitätsgeprüfte und finanziell abgesicherte Konzepte, die den Menschen helfen und zu ihren Bedürfnissen passen – ohne neue Bürokratie. Positiv ist, dass niedergelassene Ärzte, Krankenkassen und Betriebsärzte stärker kooperieren sollen. Das funktioniert im betrieblichen Eingliederungsmanagement schon seit Jahren. In der betrieblichen Prävention sollte die Krankenkasse Steuerungsaufgaben übernehmen können, um den Versicherten schnell und zielsicher mit Leistungen zu versorgen.

Das setzt allerdings voraus, dass der Kasse auch alle notwendigen Informationen zur Verfügung stehen.

Zum vierten Mal »hervorragend« für die BKK vor Ort

Danke! Sie haben uns bewertet und uns wieder eine Supernote in Sachen Service- und Kundenzufriedenheit gegeben. Damit sind wir nun zum vierten Mal in Folge in der »Gold-Gruppe« der Service-Champions und damit in der Spitzengruppe der service- und kundenorientiertesten Unternehmen in Deutschland. Mehr dazu lesen Sie auf der Seite 15.

Ich wünsche Ihnen im Namen aller Kolleginnen und Kollegen der BKK vor Ort ein fröhliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und bleiben Sie gesund.

Inhalt

AUSGABE
03 | 2014

- 4 Neuigkeiten aus Schenkistan
– Eine konsumkritische Weihnachtsabhandlung
- 7 Wieso haben Eltern etwas gegen Computerspiele?
– Die schönsten Vorurteile über digitale Freizeitgestaltung

- 8 Von Müttern, Söhnen und Gamern
– Halligalli auf der gamescom



- 10 Gaming analog
– Als die Welt noch flach war und jedes Spiel ein Brett
- 12 Keine Kompromisse beim Jugendschutz
– WestLotto informiert über die Risiken des Glücksspiels
- 14 Jobstart ist auch Krankenversicherungsstart
– Tipps für Azubis

- 15 Go for Gold
– Oben auf dem Servicesiegertreppchen



- 16 Widerspruch
– Die Selbstverwaltung der BKK vor Ort prüft Ihre Anliegen

- 17 Mädchen essen keine Tiere
– Ethik geht durch den Magen

- 18 Wildes Ding
– Wild gekocht, entspannt genossen



- 20 Das Pflegestärkungsgesetz
– Alles über die neuen Leistungen

- 22 Der Arzneimittelpass
– Was drinstehen muss

- 23 Festbeträge bei Arzneimitteln
– Preisstopp für Mondpreise

- 24 Gesundheitsberatung
– Die neue Infohotline rund um das Thema Gesundheit

- 26 Was guckst du?
– Computerspiele & Kurzsichtigkeit

- 28 Romantik an der Müritz
– Mitglieder werben Mitglieder

- 30 News

- 31 Sudoku







NEUIGKEITEN AUS SCHENKISTAN



Geben und Nehmen

Ich kannte mal jemanden, der einen besonderen Blick für die Dinge hatte, die noch nicht dort angekommen waren, wo sie eigentlich hingehörten. Er tauschte sie ein, er erwarb sie oder nahm sie einfach mit, wenn sie niemandem gehörten, und schenkte sie dann einem Freund oder Bekannten. Er tat das ohne große Geste, er wickelte die Geschenke oft in ein Stück Zeitungspapier ein oder in ein Geschirrhandtuch oder auch gar nicht. Ich glaube, er machte das so, um den Zwängen der Geschenkökonomie zu entgehen. Anders gesagt – er wollte keine Gegenleistung. Er wollte nur, dass die Dinge nach Hause kamen, zu der Person, bei der sie ihren Zweck erfüllen konnten oder wertgeschätzt wurden.

Ich habe von ihm ein Holzlineal von Faber-Castell, der obere Teil mit der Skala ist hell lackiert. Darauf sind Tintenkleckse in Blau und Schwarz von jemandem, der einmal ein Schüler war und den ich nicht kenne und der auf eine mir unbekannte Schule ging. Es ist ein schönes Lineal, aber was zum Henker sollte ich mit dem Ding? Ein paar Jahre später inspirierte es mich zu einer Kunstinstallation mit dem Titel »Messen & Herrschen«. Irgendwie hatte es seinen Zweck erfüllt.

Weihnachten war mein Freund von der Bildfläche verschwunden. Er ließ sich niemals einladen oder gar hinreißen, ein Weihnachtsgeschenk zu machen. Ich denke, das ritualisierte Schenken war ihm ein Gräuel. Ich habe ihn dafür sehr respektiert. Jemand, der die Dinge schätzt, ohne ein Materialist zu sein. Jemand, der es bedauerte – so vermute ich jedenfalls –, dass der Sinn des Rituals des Schenkens mit der Zeit in Vergessenheit geraten ist und nur noch eine leere Hülle hinterlassen hat.

*Ich erinnere mich an
die Weihnachtsfeste
meiner Kindheit,*

an die Schlipse, Socken und Rasierwasser (Sir Irisch Moos), die mein Großvater mit großer Regelmäßigkeit geschenkt bekam. An Vasen und Parfums (Tosca), die meine Großmutter mit gespielter Überraschung entgegennahm. An meine Geschenke erinnere ich mich nicht besonders gut, vielleicht weil ich da gar nicht so scharf drauf war. Mir gefiel das Lebkuchenbacken mit Opa oder wenn zu Advent die Weihnachtspyramide angezündet wurde und die Figuren sich

nur langsam in Bewegung setzten und dann immer schneller drehten. Die Verpflichtung zur Freude an Heiligabend empfand ich jedoch als Stress. Das so zu benennen, konnte ich aber nicht, weil es das Wort Stress damals noch nicht gab.

*Heute habe ich
einen anderen Blick auf
Weihnachten.*

Natürlich ist es für mich immer noch ein Fest, an dem ich mich etwas unwohl fühle – wie immer, wenn von mir erwartet wird, etwas Bestimmtes zu fühlen. Und natürlich ärgert es mich, dass man schon im September Weihnachtsartikel bei den Discountern kaufen kann, wenn man das will. Die Kommerzialisierung von Weihnachten mag man beklagen und auch ich bin nicht frei davon. Aber ist das nicht bigott angesichts der Tatsache, dass unsere gesamte Existenz kommerzialisiert ist? Wieso sollte ausgerechnet Weihnachten davon ausgenommen sein? Unser ganzes Leben ist darauf ausgerichtet, etwas zu produzieren und anschließend von anderen Menschen produzierte Gegenstände oder Dienstleistungen zu erwerben. Die

Schule ist eine Trainingsanlage für konformes, leistungsorientiertes Verhalten und Denken. Die Universitäten wurden von einem Ort, an dem man seinem Erkenntnisinteresse nachgehen durfte, durch die Hochschulreform erfolgreich in eine Zuchtanstalt für stromlinienförmige Angestellte umgewandelt. Lauter emsige Ameisen. Wieso dann noch an der Idee des reinen, vom Kommerz unbesudelten Weihnachten festhalten? Weil Weihnachten wichtig für uns ist. Und das hat etwas mit dem Sinn des Schenkens zu tun.



**SCHENKEN KNÜPFT, ERHÄLT
UND VERSTÄRKT SOZIALE BANDE.**

Das Geschenk schafft ein Netzwerk gegenseitiger Verpflichtungen. Es ist eine Alternative zur Familie, deren gegenseitige Verpflichtung durch die Abstammung (und natürlich ökonomische Abhängigkeiten) begründet ist. Das Geschenk ist auch eine ressourcenschonende Alternative zum Krieg. In der Soziologie bezeichnet man das Geschenk als soziale Sanktion – es verlangt nach einer sozialen Antwort. Diese besteht in der Regel aus einer Dankesgeste (die nicht von ungefähr der Unterwerfungsgeste ähnelt) und zumeist einem Gegengeschenk. Mit diesem System gegenseitiger Verpflichtungen versicherten sich soziale Gruppen wie Großfamilien oder Stämme gegen kriegerische Auseinandersetzungen. Das Geschenk wird persönlich überreicht, man lernt sich kennen und wen man kennt, gegen den zieht man nicht so ohne Weiteres in den Krieg.

Kinder sind übrigens von der Geschenkökonomie ausgenommen und werden erst später in das System der gegenseitigen Verpflichtungen eingeführt. Ihnen wird erklärt, das Geschenk stamme von einem unbekanntem Dritten – dem Osterhasen, dem Nikolaus oder eben dem Weihnachtsmann. So sind sie nicht verpflichtet, mit ihren noch unzureichenden ökonomischen Ressourcen das Geschenk angemessen zu erwidern. Eine Ausnahme stellt hier natürlich die von allen Eltern gefürchtete Kindergeburtstagsparty dar. Diese haben sich in den letzten Jahren zu einer kostenintensiven Veranstaltung gewandelt.

Dabei ist jedoch das Übergeben der Geschenke von untergeordneter Bedeutung – eine viel größere Rolle spielen die Geburtstagsaktivitäten. Diese reichen vom Klettergarten über Museums-Exkursionen bis hin zum Aufbau aufwendiger Hüpfburgenlandschaften. Wurde das eigene Kind zu einem derartigen Event eingeladen, kann man als Eltern dann natürlich nicht mit Sackhüpfen und Eierlaufen kommen. Man ist in einer Spirale der Erwidern gefangen. Darin ähnelt der Kindergeburtstag auffallend dem traditionellen Potlach der amerikanischen Indianer der nordwestlichen Pazifikküste. Der Potlach wird von einem Häuptling eines Stammes veranstaltet und ist auch als Fest des Schenkens bekannt. Die größte Ehre erwirbt sich dabei der Häuptling, der seine Gäste am reichsten beschenkt. Nicht selten verschenkt der Häuptling den gesamten Besitz seines Stammes – und ruiniert ihn so. Das ist okay, weil jeder Häuptling in seinem Leben nur einmal, höchstens zweimal einen Potlach ausrichtet. Aber Kindergeburtstag ist jedes Jahr.

Warum in aller Welt machen sich Familienangehörige untereinander Geschenke?

Sind sie – der Theorie nach – nicht ohnehin ausreichend sozial miteinander verknüpft? Man darf dabei nicht vergessen, dass erfolgreiche Strategien stets auf andere Bereiche übertragen werden. Wenn es für Frieden sorgt, Fremden Geschenke zu machen, kann es nicht schaden, das auch mal mit der eigenen Familie zu versuchen. Man weiß ja nie ... Außerdem existiert der traditionelle ökonomische Klebstoff, der Familien einstmals zusammenhielt, so nicht mehr. Der Einzelne ist im Falle von Krankheit oder Erwerbslosigkeit sowie im Alter durch den Staat abgesichert und bedarf der Familie nicht mehr. Die Ehefrau erhält kein Haushaltsgeld mehr durch einen wohlwollenden Ehemann, sondern bringt selbst Geld nach Hause. Die Familie ist fragil geworden. Um ihren Erfolg zu beurteilen, wird nicht mehr der ökonomische Status, also die Versorgungssituation abgefragt, sondern es werden Glück und Zufriedenheit gemessen. Da kann es nicht schaden, ein Ritual zur Hand zu haben, bei dem es genau darum geht: den anderen glücklich und zufrieden zu machen. Wie das gelingen kann, ausgerechnet zu Weihnachten, das leider so oft schief läuft?

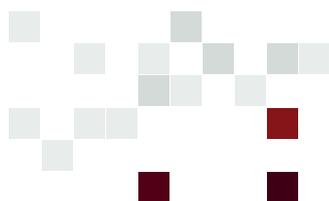
Mein Freund (der mit dem Lineal) hätte gesagt:

»Ich verschenke eigentlich keine Sachen. Ich verschenke Aufmerksamkeit. Ich weiß, wer du bist. Und davon erzählt mein Geschenk.«

Vielleicht wäre das eine Idee für Weihnachten. Sollen die iPhones doch in den Regalen verschimmeln. Erzählen Sie Ihren Liebsten, wer sie sind.



ieso haben Eltern etwas gegen Computerspiele?



Computerspiele führen zu Realitätsverlust

Stubenhocker sind suspekt. Wer den ganzen Tag lang in der Bude hockt und Bücher liest, Schach spielt, Klavier übt oder Computer spielt, ist irgendwie komisch. Kinder, die ihre Zeit draußen verbringen und dabei stundenlang einem Lederball hinterherjagen, laufen offenbar weniger Gefahr, einen Realitätsverlust zu erleiden, wie er gern den Stubenhockern unterstellt wird. Als ob es irgendetwas mit dem wahren Leben zu tun hätte, Bällen hinterherzulaufen.

Computerspiele machen gewalttätig

Fechten, Karate und Kendo machen gewalttätig. Boxen, Ringen, Schießsport (Biathlon, Tontaubenschießen) machen gewalttätig. Soldaten, Polizisten und Metzger sind auch alle gewalttätig. Oder? Aggressives Verhalten ist Teil unseres evolutionären Erbes. Die Anlage zur Gewalt steckt in allen. In unserer pazifistischen und toleranten Zivilgesellschaft ist jedoch Affektkontrolle und Respekt vor den anderen gefordert. Das bekommt nicht jeder hin. Mit Computerspielen hat das aber nichts zu tun.

Tobias Greitemeyer und Dirk Mügge von der Universität Innsbruck haben in einer Metaanalyse 98 Einzelstudien, die seit dem Jahr 2009 zum Thema Videospiele erschienen sind, verglichen. Ergebnis: Aggressive Spiele verstärken kurzfristig, das heißt für eine halbe Stunde, aggressives Verhalten wie Wut und Ärger.

Machen Computerspiele dumm?

Der Spieltrieb des Menschen hat ja einen evolutionären Sinn: Man soll üben, um besser zu werden. Wer immer draußen tobt und Fußball spielt, übt die Körperintelligenz. Wer immer nur auf dem Hintern sitzt und Schach spielt, liest oder eben Computerspiele spielt, übt auch etwas. Aber was?

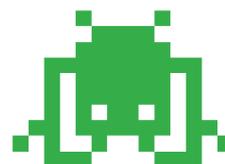
Metastudien zeigen, dass sich Videospiele positiv auf die räumliche Orientierung, das strategische Denken, die Gedächtnisbildung und die Feinmotorik auswirken können. Man könnte sagen: Was immer man übt, kann man dann auch. Und was man nicht übt, kann man nicht. Oder wie Michael Ballack (gut am Ball, nicht so gut am Computer) einst so treffend formulierte: »Wir können so was nicht trainieren, sondern nur üben.«

Machen Computerspiele dick?

»Sitzen Kinder am Tag mehr als eine Stunde vor dem Bildschirm, steigt ihr Risiko, dick zu werden«, sagt Professor Manfred J. Müller vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde an der Universität Kiel. Sitzen sie einfach nur so rum, verhält es sich vermutlich ähnlich. Letztlich machen also Schule (findet ja vorwiegend im Sitzen statt) sowie Lesen ebenfalls dick.

Machen Computerspiele süchtig?

Es gibt suchterzeugende Substanzen wie Opiate, Methamphetamine oder Alkohol, die zu einer körperlichen Abhängigkeit führen. Andere »Substanzen« wie Glücksspiel, Fernsehen, Sex, Sport, Essen oder Computerspiele können psychisch abhängig machen. Ist jemand psychisch labil, sollte er sowieso mit allem vorsichtig sein, was sein Belohnungssystem dazu anregt, Dopamin auszuschütten.





Von Müttern, Söhnen und



GAMERN

RUMMS! Da knallt sie zu, die Tür zum Kinderzimmer. Hinter der Tür sitzt der Heranwachsende, 15 Jahre alt, Headset auf dem Kopf, hinter zugezogenen Vorhängen, seit Stunden schon, draußen scheint die Sonne, drinnen erhellen zwei Monitore das dunkle Zimmer. Mit ihm sind vier gleichaltrige Jungs im Raum – allerdings nur virtuell, das reale Getöse ist jedoch ohrenbetäubend: »Ey Alter, sieh zu! Los! Mach was, der ist hinter dir. Shit!«. Es wird lauthals angefeuert, gewarnt, gelacht und extensiv gezockt.

Vor der Tür steht die Mutter, 45 Jahre alt, Stehhaare, will mit dem Heranwachsenden raus. Es sind Ferien, die Sonne scheint vom wolkenlosen Himmel. Verbote, Abmachungen, Familienkonferenzen, monetäre Lockangebote, Stromsperre, Entfernen des Computers – die Liste der gescheiterten Versuche, den hauseigenen »Gamer« aus der »League of Legends« zu befreien und beispielsweise stattdessen aufs Surfbrett zu stellen, ist lang.

Die Welt, in der der Junge offensichtlich jede Menge Spaß hat und sich köstlich mit seinen Freunden – die alle übrigens auch im echten Leben neben ihm in der Schule sitzen – amüsiert, ist seiner Mutter vollkommen fremd. Wälder, Höhlen, Dörfer, Gebirge – und mittendrin schwebende Heiler, Kämpfer mit vielen Leben, multitalentiertere Identitäten, hoch komplizierte Angriffsstrategien. Es knallt, scheppert und bal-

lert, übertönt vom Palaver der fünf skypenden Neuntklässler.

Die Mutter ist besorgt: »Was soll bloß aus dem Jungen werden?« Hatte sie sich nicht einen intellektuell-sportlichen Tausendsassa gewünscht? Eine größere Version des quirligen 5-Jährigen der ständig mit aufgeschlagenen Knien durch die ECHTE Natur raste. Vor ihrem geistigen Auge sieht sie ihn immer dicker werden, an Diabetes erkranken, wegen starker Haltungsschäden mit Muskelschwund an Krücken gehen, langsam, aber sicher verblöden und zu guter Letzt – wie ein Vampir zu Staub zerfallen, wenn er von einem Sonnenstrahl getroffen wird. Das alles interessiert den Sohn nicht die Bohne. Er findet Eltern blöd und ahnungslos. Und das kommt der Mutter jetzt wieder sehr bekannt vor.

Es ist immer noch Sommer, Mitte August. Köln lädt zur gamescom. Der Sohn will unbedingt hin. Die Mutter auf gar keinen Fall. Nach langen Debatten steigen die beiden an einem Freitagmorgen in den Zug nach Köln. Vorsichtshalber stellt sie sich auf der Fahrt schon einmal das Szenario vor: Jede Menge anämischer, dicklicher, krummer Nerds schleichen durch düstere Hallen.

Immerhin nutzen die beiden die Anreise für echte Mutter-Sohn-Gespräche. »Merkwürdig, wie gewählt sich dieser nicht lesende Kerl ausdrücken kann. Wo er das herhat? Lesen ist ja

Gamer:
Computerspieler

League of Legends:
Online-Rollenspiel

Skype:
Bildtelefonie

gamescom:
weltgrößte
Computerspielemesse

Nerd:
engl. für Fachidiot,
Computerfreak,
Sonderling



© Kiehlmesse

nicht so sein Ding?!« Immer mehr junge Leute mit elektronischen Gerätschaften aller Art steigen in den Zug. Sie kommen in Grüppchen, sie stecken die Köpfe zusammen, sie sind meist männlich und sie sehen sympathisch aus. Endstation Messe Köln – die Massen streben gen gamescom.

Zwischen den jungen Männern schlendern auch ein paar ebenso junge Frauen. Dazwischen wunderschöne Gestalten aus mystischen Welten mit unglaublich fantasievollen, aufwendigen Kostümen – großartig. Das sind Cosplayer, erfährt die Mutter. Sie imitieren die sagenhaften Helden ihrer Spiele – ihnen ist ein ganzes Areal bei der gamescom gewidmet. Überhaupt ist die Stimmung friedlich, freundlich und gelassen. Trotz des unfassbaren Andrangs wird nicht geschubst, gerannt oder gerempelt.

Die Gespräche der Gamer, die man in der Warteschlange ungestraft belauschen kann, lassen auf ein erkleckliches Maß an Bildung schließen: »Gar nicht mal so dumm, diese Leute!« Überall sitzen und warten sie geduldig auf Einlass zu ihren favorisierten Games. Unerchrocken und gelassen, trotz der Warnungen am Wegesrand: »Ab hier 90 Min.«

Gamer sind **gechillt** – auch das lernt die Mutter an diesem Tag und entspannt sich zusehends. Der Sohn nicht. Fünfzehn zu sein, ist ein Fluch hier auf der gamescom. Noch nicht sechzehnjährig ist man gezwungen, mit einem entwürdigenden grünen Bändchen am Handgelenk herumzulaufen. Damit ist er auf der Stufe der zwölfjährigen »Kinder« und darf nichts. Die Stimmung ist am Boden.

Jetzt geschieht das Unglaubliche: Die Mutter überredet den Sohn, doch noch ein bisschen zu bleiben. Gemeinsam betreten sie die Halle der »League of Legends«. Die Ränge sind pickepackevoll, auf der Bühne sitzen die zehn Helden des Tages, angetreten zum Semifinale. Die

Jungs werden gefeiert wie Popstars. Jeder hier scheint sie zu kennen – die Mutter nicht. Und dann beginnt das Spiel, moderiert auf Englisch! Der Sohn versteht jedes Wort, die Mutter muss ständig nachfragen. »Englischvokabeln? Wann hatte er sich je damit beschäftigt?«

Übertragen wird der **Battle** auf riesigen Monitoren in der Halle, die Wettkämpfer sitzen in Sesseln wie Captain Kirk und Mister Spock auf der **Enterprise**. »Nice, hast du diesen Zug gesehen?«, begeistert sich der Sohn. Die Mutter hat weder den Zug gesehen noch das hoch komplizierte Spiel verstanden. Aber wenn sie wieder zu Hause ist, wird sie nie mehr beschämt den Namen dieses Spiels verschweigen: »League of Legends« ist weder dumm noch brutal – auch diese Lektion hat die Mutter gelernt.

Überhaupt wird die häusliche Situation nach der gamescom eine andere sein. Statt wie gelähmt und voller Furcht das Treiben des Sprösslings täglich eingehend zu beobachten und zu bewerten, legt die Mutter mehr Gelassenheit an den Tag. Gamer statt Surfer – diese Vorstellung hat ihren Schrecken verloren.

RUMMS! Da knallt sie zu, die Wohnungstür. Es ist Anfang Dezember. Hinter der Tür steht die Mutter. Vor der Tür ist der Sohn auf dem Weg nach draußen.

Das hat er eigentlich auch im Sommer schon getan – das hatte die Mutter allerdings bei der ganzen »Mach doch mal endlich den Computer aus«-Debatte übersehen. Keine Monitore erhellen jetzt das dunkle Zimmer hinter der geschlossenen Tür. Die »Liga der Legenden« muss warten – bis er zurück aus der realen Welt ist. Aber es wird keine weiteren Vorträge über die mannigfaltigen Vorzüge von Bewegung an frischer Luft und über die Jugend der Mutter in **selbst gebauten Baumhäusern** geben.

gechillt:
sich beruhigen/
entspannen

Battle:
Wettkampf

**Raumschiff
Enterprise**
erfolgreiche Scifi-
TV-Serie aus dem
vergangenen Jahr-
tausend

nice:
engl. für famos

Baumhaus:
Real-Life-DIY-Out-
door Basis



201200

GAMING



© istockphoto/kinneran

Gewinnstrategien für »Mensch ärgere Dich nicht« und Mau-Mau

Es war 1978. Unter dem Weihnachtsbaum lag die Zukunft. Eine Spielkonsole mit vier festprogrammierten Spielen: Pong, Squash, Tennis, Fußball. Anzuschließen an jeden handelsüblichen Schwarz-Weiß-Gucklochfernseher, so wie ich ihn auch in meinem Zimmer stehen hatte. Ich spielte zweimal gegen meine Erziehungsberechtigten, dann war ihnen vermutlich klar, dass sie nie gegen mich gewinnen würden. Vielleicht kamen sie auch einfach nicht mit den Gamecontrollern zu recht. Jedenfalls ließen sie sich nie wieder zu einem Spiel Pong überreden.

Im Jahr 2014 stellt sich die Situation folgendermaßen dar: Nehme ich den Xbox-Controller in die Hand, werde ich garantiert innerhalb von Sekundenbruchteilen niedergemetzelt, überfahren, in den Weltraum geblasen oder sonst irgendwie gedemütigt. Vermutlich geht das vielen Eltern so. Aber damit ist jetzt Schluss. Was gespielt wird, entscheiden immer noch wir, oder?

Und was spricht eigentlich gegen eine schöne Partie »Mensch ärgere Dich nicht«? Oder gegen Mau-Mau? Ja, voll bescheuerte Spiele, ich weiß, aber wo sonst können wir alten Säcke heute noch reüssieren? Es gibt nur ein Problem: »Mensch ärgere Dich nicht« und Mau-Mau sind Glücksspiele und der triumphale, epochale, endgültige Sieg über die eigene, respektlose Brut ist alles andere als eine Formsache. Oder etwa doch nicht?

STRATEGY CHEATS

»Mensch ärgere Dich nicht«

»Mensch ärgere Dich nicht« ist ebenso wenig ein Glücksspiel wie Blackjack. Mit der richtigen Strategie zwingt man jeden Gegner in die Knie.

Gehen wir der Einfachheit halber von zwei Parteien aus, die gegeneinander spielen (drei Parteien ist schlecht, jedenfalls für denjenigen, dessen Figuren sich in der Mitte befinden). Da man sein Würfelglück nicht beeinflussen kann, bleibt einem nur die Wahlfreiheit, welche seiner Figuren man zieht. Rückt man mit mehreren vor? Schlägt man in jedem Fall? Spielt man situativ, um gegnerischen Figurenhorden aus dem Weg zu gehen?

Der Wirtschaftsinformatiker Artur Trzewik hat diese Fragen ein für alle Mal beantwortet.



ANALOG

Nachdem seine »Mensch ärgere Dich nicht«-Simulation viele Tausend Male durchgelaufen war, verfügte er über genügend Daten. Die beste Strategie ist Trzewik zufolge, wann immer möglich zu schlagen und ansonsten immer nur die erste Figur (die weiter vorn ist) zu ziehen. Diese Strategie gewährt einem schon mal einen Vorteil. Der ist aber noch zu gering, um groß ins Gewicht zu fallen. Man muss also zusätzlich noch schummeln. Hier ist das Mittel der Wahl das Bewegen von Figuren. Seine eigene Figur einen Platz vorzurücken oder eine gegnerische einen weiter nach hinten zu verfrachten, kann einem bereits einen deutlichen Vorteil verschaffen.

Am besten initiiert man ein Ablenkungsmanöver und zieht seine »führende« Figur falsch. Empörung, Tumult, Tohuwabohu. Derweil manipuliert man unbemerkt eine andere Figur, am besten mit dem kleinen Finger ...

Mau-Mau

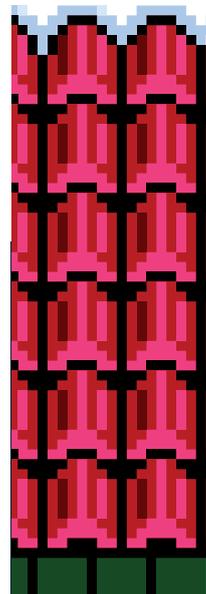
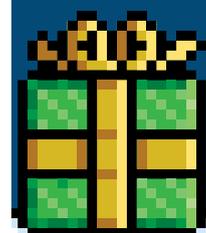
Ja, ich weiß, Mau-Mau ist wirklich öde. Deshalb muss man es seinen Kindern auch schnell verleiden. Drei, vier vernichtende Siege und die Verhältnisse im Haus sind wieder zurechtgerückt. Mau-Mau ist ein bisschen tricky, wenn man es nur zu zweit spielt. Bei mehreren Teilnehmern sollte man immer darauf achten, wer in der Gesamtbilanz führt. Diesen Gegner sollte

man attackieren, zum Beispiel indem man den Spieler gewinnen lässt, der hinter einem sitzt, und nicht etwa eine Acht ausspielt, selbst wenn man eine auf der Hand hat. Grundsätzlich sollte man hohe Werte möglichst ganz zu Anfang ausspielen. Es kommt nicht darauf an, jedes Spiel zu gewinnen, sondern verlorene Spiele nicht hoch zu verlieren. Mehr kann man eigentlich nicht machen (den sinnvollen Gebrauch von Siebenen, Achten und Buben setze ich voraus).

Wie gesagt: Mau-Mau ist wirklich öde. Aber wenn man ab und an zwei Karten auf einmal ablegt oder die Punkte für die Abrechnung falsch zählt, kommt man schon irgendwie klar. Mau-Mau ist nicht nur öde, das Spiel ist auch nichts für Weicheier. Ohne gepflegtes Schummeln geht da gar nichts.

Die armen Kinder

Die armen Kinder wissen jetzt, dass ihre Alten es immer noch draufhaben. Sie sind nicht die Einzigen, die mit Cheats und Walkthroughs ihre Online-Gegner schlecht aussehen lassen können. Ihre Eltern sind ausgebuffte Brettspielprofis, die sich die Butter nicht vom Brot nehmen lassen und nicht so blöd sind, die Kinder aus falsch verstandener Sentimentalität gewinnen zu lassen. Möge die Macht mit uns sein ...



Keine Kompromisse beim Jugendschutz

Die Lust am Gewinnen sowie der Spaß an Strategie und Finesse machen das Spiel zu einem faszinierenden Zeitvertreib. Glücksgefühle, Nervenkitzel, Spannung und Erregung sind die Motivatoren, die das Spielen so faszinierend machen. Das körpereigene Belohnungssystem läuft auf Hochtouren. Und wann immer das der Fall ist, kann bei einer vermeintlich harmlosen Beschäftigung eine handfeste Suchtproblematik entstehen. Ein besonderes Potenzial weist hierbei das Glücksspiel auf.

Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2013 gelten etwa 438.000 Menschen zwischen 16 und 65 Jahren als krankhafte Spieler. Fast jeder zehnte junge Mann zwischen 18 und 20 Jahren zeigt demnach ein problematisches Spielverhalten. Der Glücksspielsüchtige befindet sich in einem Teufelskreis, aus dem er meist nicht mehr allein enttrinnen kann. Nicht jeder Glücksspieler wird automatisch spielsüchtig. Dennoch spielen manche trotz enormer finanzieller Verluste immer weiter.

»Wenn ich einmal mit dem Spielen angefangen habe, höre ich erst dann auf, wenn kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn ich gewinne, spiele ich weiter, um noch mehr zu gewinnen; wenn ich verliere, muss ich weiterspielen, um das verlorene Geld zurückzugewinnen.«

Ein Spielsüchtiger verliert die Kontrolle über sein Verhalten. Familie, Beruf und Freunde werden vernachlässigt – das Spielen bestimmt das Leben. Es ist Trost und Herausforderung zugleich. Beim »pathologischen (krankhaften) Glücksspiel« spricht man von einer stoffungebundenen Verhaltenssucht. Erkennen Sie die Tendenz zur Spielsucht bei sich selbst oder anderen, ist es höchste Zeit, sich beraten zu lassen. Die BZgA bietet in Zusammenarbeit mit den Gesellschaften des Deutschen Lotto- und Totoblocks Informationen und Aufklärung über die Themen Glücksspiel und Glücksspielsucht: www.spielen-mit-verantwortung.de.

WestLotto nimmt die Jugend in Schutz:

»Responsible Gaming«

Jugendliche zählen zu den besonders gefährdeten Gruppen. In den letzten Jahren sei die Zahl kommerzieller Glücksspielanbieter weiter gestiegen. Nach Auskunft der BZgA ist von 2009 bis 2011 der Anteil der 16- und 17-Jährigen, die an Glücksspielen teilnehmen, von knapp 15 Prozent auf fast 25 Prozent gestiegen. Zu dieser Entwicklung tragen Angebote wie Spielautomaten und Online-Pokerspiele bei.

Diese Spiele werden vor allem von gewerblichen oder illegalen Anbietern auf den Markt gebracht, die in der Regel dem Unternehmensziel der Gewinnmaximierung unterliegen. Anders verhält es sich bei staatlichen Anbietern. Eines der Hauptziele ist hier der Jugend- und Spielerschutz. Vor diesem Hintergrund hat sich WestLotto als Veranstalter von eher weniger gefährlichen Lotterien zusammen mit dem Personal in den Annahmestellen schon früh dem »Responsible Gaming« verpflichtet. Dieser Begriff steht für ein verantwortungsvolles Spiel.

»Uns ist es ganz besonders wichtig, achtsam zu sein. Wir wollen in erster Linie Jugendliche vor den Risiken des Glücksspiels schützen und dafür Sorge tragen, dass niemand über seine Verhältnisse spielt. Wir klären fair über unsere Spiele und Gewinnmöglichkeiten auf. Der Spaß am Spiel soll im Mittelpunkt stehen. »Responsible Gaming« ist in unserer Unternehmenskultur fest verankert. Wir übernehmen Verantwortung und kümmern uns alle um Jugendschutz, Spielerschutz, Spielsuchtprävention, Information und Aufklärung«, unterstreicht die verantwortliche Referentin für »Responsible Gaming« Melanie Wigger von WestLotto.

Unter 18 ist tabu:

keine Kompromisse beim Jugendschutz

Beim Jugendschutz gibt es keine Ausnahmen. WestLotto statet daher bereits seit 2006 alle Werbemittel, Spielscheine, Lose und Quittungen mit dem Hinweis auf das gesetzliche Teilnahmeverbot für unter 18-Jährige aus. Auch Plakate, Flyer und weitere Aufklärungsmaterialien haben entsprechende Hinweise. Die entscheidende Rolle fällt dem Annahmestellenpersonal zu. Es ist eine schwierige Aufgabe, das Alter von Jugendlichen und jungen Erwachsenen immer richtig einzuschätzen. Daher werden die dortigen Mitarbeiter darauf geschult, sich von allen Kunden, die jünger als 25 aussehen, den Personalausweis zeigen zu lassen und Minderjährige freundlich, aber bestimmt auf das Teilnahmeverbot hinzuweisen. Das telefonisch oder schriftlich übermittelte Einverständnis der Eltern oder deren Anwesenheit begründet hier keine Ausnahme. Ebenso werden Eltern, die den Lottoschein von ihren Kindern ausfüllen lassen oder Rubbellose an sie verteilen, mit dem Sinn der Jugendschutzmaßnahmen vertraut gemacht. Auch Gewinnauszahlungen an Kinder und Jugendliche sind in den Annahmestellen grundsätzlich nicht möglich.

(Auszug aus dem Responsible Gaming Report 2013 von WestLotto)

»Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«*



Kleine Kinder
erhalten 4 Bälle!

* Das sagt jedenfalls Schiller in »Über die ästhetische Erziehung des Menschen«, und wer mag ihm da schon widersprechen?

© photodisc/Ryan McVey

Barmenia
Versicherungen

Das iPhone wird
bereitgestellt mit freundlicher
Unterstützung von Barmenia Versicherungen.

JOBSTART IST AUCH KRANKEN- VERSICHERUNGS- START

SCHULE - UND DANN?

Häufig sind Jugendliche noch sehr unentschieden bezüglich dessen, was sie nach der Schule mit ihrem Leben anfangen sollen. Der Berufswunsch von heute ist bei vielen schon am nächsten Tag überholt. Sofern kein Studium geplant ist, steht ein freiwilliges soziales Jahr, der Bundesfreiwilligendienst, ein längerer Auslandsaufenthalt oder doch die weiterführende Schule immer höher im Kurs. Nur rund 20 Prozent aller Schulabgänger steigen direkt mit einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung ins Berufsleben ein. Bei weiteren knapp 20 Prozent der Schulabgänger ist die Zukunft auch im Frühjahr noch völlig unklar und viele Eltern geraten durch die Unentschiedenheit ihrer »pubertierenden« Kinder oft an den Rand der Verzweiflung.

Hier können wir mit unserem »Jobstarter-Magazin« und der speziellen Homepage young.bkkvorort.de weiterhelfen. Wir bieten dort Hilfestellungen zu den Themen Bewerbung, Einstellungstest, Vorstellungsgespräch, Jobsuche und vieles mehr.

Die Schule ist zu Ende und etwas Neues/Aufregendes fängt für Ihre Kinder an: Sie verdienen ihr eigenes Geld und übernehmen Verantwortung. Natürlich müssen jetzt jede Menge Dinge geregelt werden. Manches davon haben sie vielleicht gar nicht so auf dem Zettel. Zum Beispiel brauchen sie jetzt eine eigene Krankenversicherung. Denn mit dem Ausbildungsbeginn Ihres Kindes endet die Familienversicherung und Ihr Kind muss sich eine neue, eigene Versicherung suchen. Und da wäre es doch praktisch, wenn die Familie zusammenbliebe. Dafür ist ein Antrag nötig. Und natürlich das Einverständnis Ihres Kindes.

**OBENDRAUF UND AUTOMATISCH –
TEILNAHME AN UNSERER VERLOSUNG**

GEWINNE EINS VON DREI IPHONE 6!

16 GB, Wi-Fi, Spacegrau.

**JETZT EINFACH ANKLICKEN, MITGLIED WERBEN
UND AM GEWINNSPIEL TEILNEHMEN:**

WWW.BKKVORORT.DE (WEBCODE 1668)

(Einsendeschluss: 31. Dezember 2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

EINFACH. SCHNELL. KEIN STRESS.

**KOMM ZUR
BKK VOR ORT UND
GEWINNE EIN IPHONE!**





NACH dem Urteil unserer Kunden sind wir in der Service- und Kundenzufriedenheit weiterhin Spitze. Zum vierten Mal in Folge gelangten wir in die »Gold-Gruppe« der Service-Champions und so in die Spitzengruppe der service- und kundenorientiertesten Unternehmen in Deutschland. Damit konnten wir uns in einem Feld von über 1.500 Unternehmen aus mehr als 180 unterschiedlichen Branchen erneut behaupten.

Die Ermittlung der Service-Champions in Deutschland bildet das größte Ranking deutscher Unternehmen. Es erfolgt ausschließlich über Kundenurteile. Die Erhebung ist unabhängig und findet stets ohne Wissen und Einflussnahme der bewerteten Firmen statt. Durchgeführt wird die Untersuchung auf Initiative der Zeitung DIE WELT.

»Wir sind sehr stolz auf dieses Ergebnis«,

freut sich Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der BKK vor Ort. »Es sind unsere Kunden, die uns nun schon zum vierten Mal zu dieser Platzierung verholfen haben. Das ist nicht selbstverständlich – gerade in unserer Branche. Dass unser Servicewert (68,6) deutlich vor dem Branchenwert der überregional tätigen Krankenkassen

(63,7) und um Längen vor den regional tätigen Krankenkassen (59,7) wie den Orts- und Innungskrankenkassen liegt, ist schön – aber auch für die Zukunft Verpflichtung und Ansporn.«

Grundlage der Bewertung ist der Service Experience Score (SES). Er stellt ein einfaches, aber wissenschaftlich belastbares Verfahren dar. Angegeben wird dabei in Prozent, wie viele der Befragten bei ihrem Anbieter einen sehr guten Kundenservice erlebt haben. Insgesamt liegen laut ServiceValue fast eine Million Kundenurteile vor.

Go FOR GOLD

BKK vor Ort zum vierten Mal in Folge für hervorragenden Service ausgezeichnet



Schon zu Beginn des Jahres waren wir als eine der Besten im Krankenkassenmarkt ausgezeichnet worden. Dabei erhielten wir sehr gute Noten in den Einzelbereichen »Erreichbarkeit«, »individuelle Gesundheitsförderung« und »Leistungserweiterungen«.

Das komplette Ranking findet man unter www.service-champions.de.

Unsere Leistungen:

✘ WEBCODE 331

Magnus Lucht gehört zum Widerspruchsausschuss des Nordens. Gemeinsam mit den Arbeitgebervertretern Mathieas Kohl und Dr. Frank Ensslen sowie den Arbeitnehmervertretern Gabriele Lender (alternierende Vorsitzende) und Harald Ruschel nimmt er sich Ihrer Sache an.



Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen: Mit einer Entscheidung der BKK vor Ort sind Sie unzufrieden.

Was tun? Sie können Ihre Unzufriedenheit Ihrem Sachbearbeiter mitteilen und sich die getroffene Entscheidung erläutern lassen.

Was geschieht, wenn Sie mit Ihrem Sachbearbeiter keine Übereinstimmung erzielen können, was bleibt Ihnen dann übrig? Muss die getroffene Entscheidung so hingenommen werden?

Ihnen steht in diesem Fall das Recht zu, Widerspruch zu erheben. Sie widersprechen damit der getroffenen Entscheidung und geben der Fachabteilung, die sich mit Ihrem Antrag befasst hat, die Gelegenheit, unter Einbeziehung Ihrer mitgeteilten Einwände den Sachverhalt neu zu prüfen und gegebenenfalls eine andere Entscheidung zu treffen. Das wäre für Sie und Ihre BKK vor Ort der optimale Fall.

Was aber geschieht, wenn es zu keiner anderen Entscheidung kommt, wenn Ihrem Widerspruch, wie es heißt, nicht abgeholfen werden kann?

Dann befasst sich der Widerspruchsausschuss mit Ihrem Anliegen.

Die BKK vor Ort hat fünf Widerspruchsausschüsse eingerichtet. Für verschiedene Regionen in Deutschland jeweils einen Ausschuss.

Jeder Ausschuss ist mit vier Mitgliedern der Selbstverwaltung besetzt, jeweils zwei Mitglieder der Arbeitnehmervertretung und zwei Mitglieder der Arbeitgebervertretung. Sie sehen also: Ihr Anliegen wird sehr demokratisch von den Personen der Selbstverwaltung der BKK vor Ort unvoreingenommen geprüft.

Selbstverständlich unter Beachtung der geltenden Gesetze erfolgt eine vollkommen neue Prüfung des Sachverhalts. Immer unter dem Betrachtungswinkel: Ist das Recht Ihnen gegenüber richtig angewendet worden? Sind Sie gerecht behandelt worden?

Über das Ergebnis der Entscheidung des Widerspruchsausschusses werden Sie nach der Prüfung in Form eines Widerspruchsbescheids schriftlich unterrichtet.

Sollten Sie auch die Entscheidung des Ausschusses nicht billigen, ist dieser Bescheid Grundlage dafür, vor dem zuständigen Sozialgericht Klage zu erheben ...

Fazit:

Der Widerspruchsausschuss ist eine demokratische Instanz, die Ihnen zum Recht verhelfen kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie im Rahmen Ihres Widerspruchs möglichst alle Informationen mitteilen, den Widerspruch also begründen, damit eine umfassende Prüfung Ihres Anliegens erfolgen kann.

Mädchen essen keine Tiere

Es gibt nur wenige Veganer,
aber viele Veganerinnen

Die Zahl der Menschen in Deutschland, die vegetarisch leben, steigt von Jahr zu Jahr. Laut Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) lebten 2013 rund sieben Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch, das sind neun Prozent der Gesamtbevölkerung. Das Marktforschungsinstitut YouGov hat nun Daten veröffentlicht, die erstmals die vegan lebenden Menschen in Deutschland in den Fokus nehmen. Laut YouGov leben in der Bundesrepublik derzeit rund 900.000 Menschen vegan, das sind 1,1 Prozent der Bevölkerung.

Vegan boomt

Die Anzahl derer, die statt tierischer Zutaten lieber Pflanzliches in der Küche verwendet, wächst. Der Buchmarkt spiegelt diese Entwicklung: Im Jahr 2011 wurden zwölf vegane Kochbücher veröffentlicht, 2012 waren es 23, 2013 sind 50 neue vegane Kochbücher erschienen und dieses

Jahr liegt die Zahl bei 77 Veröffentlichungen. »Die Verbraucher haben Freude an gesunder pflanzlicher Kost und kochen diese zunehmend auch zu Hause mit Freunden und Familie.

Die Vorteile einer veganen Lebensweise für Umwelt, Tiere, Klima und die eigene Gesundheit sind enorm.

Das erkennen immer mehr Menschen«, sagt Sebastian Zösch, Geschäftsführer des Vegetarierbundes Deutschland. Auch für Menschen, die lieber kochen lassen, gibt es Grund zur Freude. Die Infrastruktur für vegan lebende Menschen wird immer besser. »In jeder mittelgroßen deutschen Stadt gibt es mittlerweile vegane Restaurants und Cafés. In Berlin gibt es aktuell 28 vegane Gastronomiebetriebe«, so Zösch weiter.

Jung, weiblich, vegan

Ähnlich fallen auch die Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung der Universität Hamburg aus. »Die meisten vegan lebenden Menschen wählen diesen Lebensstil aus ethisch-moralischen Gründen«, so Dr. Pamela Kerschke-Risch, Leiterin der kürzlich abgeschlossenen Online-Befragung. »Berichte über Massentierhaltung legen oft den Grundstein für die Entscheidung, zukünftig vegan zu leben. Danach folgen als Motive Gründe wie ›Klimaschutz‹, ›Gesundheit‹, ›vegan lebende Freunde‹ und ›Lebensmittelskandale‹«, sagt Dr. Kerschke-Risch. Die typischen Veganer sind laut der Untersuchung mit durchschnittlich 31 Jahren jung, weiblich und leben seit ein bis zwei Jahren vegan. Rund 90 Prozent der Befragten gaben an, dass es in den letzten Jahren sehr viel einfacher geworden ist, sich vegan zu ernähren.

Wildes Ding



Vegetarisch zu leben wäre ja toll. Wenn man nur nicht ab und zu so richtig Lust auf ein gutes Stück Fleisch hätte. Tiere zu lieben und Fleisch zu essen passt für viele einfach nicht mehr zusammen. Die Schauermeldungen reißen ja auch nicht ab: Angesichts von Massentierhaltung in engen Ställen und Käfigen, langen Transporten und schlechter Behandlung der Tiere bleibt einem mitunter der Bissen im Hals stecken. Wenn man nur nicht ab und zu so richtig Lust auf ein gutes Stück Fleisch hätte.

Wer Tierschutz mit Fleischkonsum dennoch in Einklang bringen will, liegt mit gejagtem Wildfleisch richtig. Reh und Wildschwein, Hase und Fasan werden bei uns im Winter erlegt. Angesichts fehlender natürlicher Feinde werden Bestände gezielt dezimiert, um Schäden an Wald und Flur zu verhindern. Wildschweine sind in manchen Regionen zu einer solchen Plage geworden, dass sie mittlerweile das ganze Jahr über bejagt werden müssen. Bis die Kugel eines Jägers ein Wildtier erreicht, hat es artgerecht und frei gelebt, unter natürlichen Bedingungen und je nach Tierart allein oder in seinem Rudel.

Wild ist eine Alternative

Wenn Ihnen der Tierschutz wichtig ist, nehmen Sie doch diesen Artikel hier zum Anlass, sich im Bekanntenkreis nach Jägern umzuhören, die Wildbret verkaufen. Heutzutage ist es fast überall möglich, eine einzelne Rehkeule oder einen Wildschweinerücken zu kaufen. Wer eine große Tiefkühltruhe besitzt, kann gleich mehrere Stücke preiswert erstehen und einfrieren. Die wenigsten wissen, welche Delikatesse Wildfleisch frisch vom Grill ist. Frieren Sie geeignete Stücke für den nächsten Sommer ein. Sie werden begeistert sein! Falls Sie in der Stadt wohnen, ist der Weg zum Jäger natürlich weit – dennoch können Sie deutsches Wild online bestellen oder auf gut sortierten Wochenmärkten und in Delikatessgeschäften kaufen.

Richtig gegart wird's butterzart

Wildfleisch ist zwar »sportlicheres« Fleisch als das von Stalltieren, dennoch muss es nicht zäh werden. Das Geheimnis heißt: Niedrigtemperatur. Bei Temperaturen bis 90 Grad verliert ein Bratenstück nämlich kaum Wasser und bei Fleischstücken mit einem hohen Anteil an Bindegewebe, wie bei Schulterstücken, bleibt dieses aus Kollagenfasern bestehende Bindegewebe elastisch. Kollagen ist eine Eiweißart und bestimmt bis zu 30 Prozent der Eiweißanteile im Fleisch. Zu stark erhitzt wird aus Kollagen der »Gummianteil« im Fleisch. Daher wird für Niedrigtemperaturbraten empfohlen, das Fleisch anzubraten und dann im Ofen bei 80 Grad fertig zu garen. Noch besser wird das Fleisch, wenn man diesen Prozess umdreht, also erst das Fleisch bei 80 Grad in den Ofen stellt und vor dem Servieren noch mal auf beiden Seiten scharf anbrät.

Inwieweit der Tierschutzgedanke auch bei Importfleisch greift, bleibt offen. Der Hauptlieferant für importiertes Wildfleisch ist Neuseeland, dessen Farmer und Lieferanten sich weder zu den Haltungsmethoden noch der Schlachtung konkret äußern. Die Exporteure betonen zwar, dass die »strengen rechtlichen Bestimmungen und Hygienevorschriften den Vorgaben der EU (...) genügen«, aber das trifft auf die bei uns üblichen Massentierhaltungsmethoden ja ebenfalls zu.

Wildschweinerücken mit Calvados



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 70 Minuten

Pro Portion: 735 kcal × 24,5 g Fett
× 70,6 g KH × 30,0 Prozent kcal aus Fett

×ZUTATEN×

- 800 g ausgelöster Wildschweinerücken
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Margarine
- 10 große Schalotten
- 3 Möhren
- ½ l Wildfond
- 1 Schuss Calvados
- 1 kg Fertigteig für Klöße (halb und halb)
- 2 Pckg. TK-Apfelrotkohl (800 g)
- 2 Äpfel, z. B. Boskop

×ZUBEREITUNG×

- Fleisch zwei Stunden lang Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Backofen auf 80 °C vorheizen. Den Braten mit Salz und Pfeffer (optional: 1 EL Zimtucker) kräftig würzen.
- Fleisch mit Margarine in den Bräter geben und auf der mittleren Schiene etwa 60 Minuten garen.
- Kloßteig nach Packungsanweisung zubereiten, Klöße formen und dafür Salzwasser zum Kochen aufstellen. Apfelrotkohl und Apfelstücke zum Kochen aufsetzen und langsam erhitzen.
- Es verbleiben noch ca. 20 Minuten Restgarzeit für das Fleisch, währenddessen die Klöße ins kochende Wasser geben.
- Bräter nach 60 Minuten aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf einer Kochstelle je eine Minute anbraten. Fleisch herausnehmen, warm stellen und den Bräter mit dem Wildfond ablöschen.
- Apfelrotkohl noch einmal umrühren.
- Schalotten und Möhren in den Bräter geben und kräftig kochen lassen. Dabei den Fond um 30 Prozent reduzieren.
- Rotkohl und die Klöße in Servierschüsseln geben, Calvados an die Soße geben, pürieren und servieren.
- Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Beilagen servieren.



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 Kurs-

teilnehmern 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



© istockphoto/vasya

Das Pflegestärkungsgesetz

Ab dem 1. Januar 2015 tritt der erste Teil des Pflegestärkungsgesetzes in Kraft und bringt zum Teil erhebliche finanzielle Verbesserungen und neue Leistungen für den pflegebedürftigen Kunden und sein Umfeld mit sich.

Wir stellen Ihnen in den nächsten Ausgaben die Neuerungen vor. In dieser Ausgabe starten wir mit einer Übersicht über die zu erwartenden finanziellen Verbesserungen. Noch ein wichtiger Hinweis: Ihre bisherigen Leistungen werden automatisch und ohne gesonderten Antrag erhöht beziehungsweise umgestellt. Unser Versprechen: Wir kümmern uns!

Die Verbesserungen orientieren sich an der Preisentwicklung seit der letzten Erhöhung im Jahre 2012: Um 4 Prozent sollen alle Leistungen angehoben werden, sowohl Pflegesachleistungen und Pflegegeld als auch die Verhinderungs-/Tages-/Kurzzeit- und stationäre Pflege. Dies gilt auch für die zusätzlichen Betreuungsleistungen bei Demenz. In der Pflegestufe II zum Beispiel gibt es dann statt 1.100 Euro für Pflegesachleistungen

gen 1.144 Euro, das Pflegegeld steigt von 440 Euro auf 458 Euro.

Die zusätzlichen Leistungen für demenziell erkrankte Personen, die erst 2013 eingeführt wurden (unter anderem Pflegegeld und Pflegesachleistungen), werden um rund 2,7 Prozent angehoben. Gleichzeitig ist vorgesehen, dass sie in der Pflegestufe 0 neben der Verhinderungspflege künftig für Tages-/Nachtspflege bis zu 231 Euro und für Kurzzeitpflege bis zu 1.612 Euro erhalten.

Die Zuschüsse für Pflegeverbrauchsmitel (zum Beispiel Bettschutzeinlagen) werden von 31 Euro auf 40 Euro (+ 30 Prozent) und der (Höchst-)Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen von derzeit 2.557 Euro auf 4.000 Euro (+56 Prozent) steigen. Damit werden Umbaumaßnahmen wie Rollstuhlrampen, begehbare Duschen, Türverbrei-



terungen und andere Anpassungen an die häusliche Pflegesituation finanziell endlich besser unterstützt.

Wir werden Sie in den nächsten Ausgaben über die weiteren Inhalte des Pflegestärkungsgesetzes informieren. Hier schon mal eine Vorschau der Themen:

- ambulante Pflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- zusätzliche Leistungen der Pflegeversicherung
- stationäre Pflege



© istockphoto/Sivildanssen

Pflegegeld

| | |
|------------------|---------|
| Pflegestufe 0 | 123 EUR |
| Pflegestufe I | 244 EUR |
| Pflegestufe I+* | 316 EUR |
| Pflegestufe II | 458 EUR |
| Pflegestufe II+* | 545 EUR |
| Pflegestufe III | 728 EUR |

Pflegesachleistung

| | |
|---------------------------|-----------|
| Pflegestufe 0 | 231 EUR |
| Pflegestufe I | 468 EUR |
| Pflegestufe I+* | 689 EUR |
| Pflegestufe II | 1.144 EUR |
| Pflegestufe II+* | 1.298 EUR |
| Pflegestufe III | 1.612 EUR |
| Pflegestufe III+Härtefall | 1.995 EUR |

Teilstationäre Pflege

| | |
|--------------------------|-----------|
| Pflegestufe 0 Neu | 231 EUR |
| Pflegestufe I | 468 EUR |
| Pflegestufe I+* | 689 EUR |
| Pflegestufe II | 1.144 EUR |
| Pflegestufe II+* | 1.298 EUR |
| Pflegestufe III | 1.612 EUR |

Vollstationäre Pflege

| | |
|---------------------------|-----------|
| Pflegestufe I | 1.064 EUR |
| Pflegestufe II | 1.330 EUR |
| Pflegestufe III | 1.612 EUR |
| Pflegestufe III+Härtefall | 1.995 EUR |

Pflegehilfsmittel

| | |
|-------------------|--------|
| Alle Pflegestufen | 40 EUR |
|-------------------|--------|

Kurzzeitpflege

| | |
|----------------------------|-----------|
| Pflegestufe 0 Neu | 1.612 EUR |
| Pflegestufe I, II oder III | 1.612 EUR |

Verhinderungspflege

| | |
|-------------------|-----------|
| Alle Pflegestufen | 1.612 EUR |
|-------------------|-----------|

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

| | |
|-------------------|-----------|
| Alle Pflegestufen | 4.000 EUR |
|-------------------|-----------|

Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen

| | |
|----------------------------|---------|
| Pflegestufe 0 Neu | 205 EUR |
| Pflegestufe I, II oder III | 205 EUR |

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Pflegestufe I, II oder III Neu | 104 EUR |
| Alle Pflegestufen, Grundbetrag* | 104 EUR |
| Alle Pflegestufen, erhöhter Betrag* | 208 EUR |

* »« = für Menschen mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (Leistungen bei demenzbedingter Fähigkeitsstörung, geistiger Behinderung oder psychischer Erkrankung) // Änderung seit 1. Januar 2013 PNG Pflegeausrichtungsgesetz.

Die kostenlose Rufnummer unserer Pflegekasse lautet:

**0800
222 12 11**

© photodisc/Jeffrey Hamilton



Aspirin, Blutdrucksenker, Diabetesmittel, Beta-Blocker und noch einiges mehr: Viele Menschen nehmen regelmäßig mehr als ein Präparat ein. Die Gefahr von unerwünschten Arzneimittelwirkungen ist dabei nicht zu unterschätzen.

Der Arzneimittelpass

Kennen Sie das? Über den Tag hinweg benötigen Sie mehrere Medikamente, die Sie sich mittlerweile schon praktischerweise vorsortiert bereitlegen? Können Sie ganz genau sagen, welche Medikamente Sie einnehmen? Man nimmt an, dass in Deutschland bis zu 20 Prozent der internistischen Notfalleinweisungen in Krankenhäuser durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen verursacht werden.

Ideal wäre es, wenn Ihr Arzt und – im Falle eines Falles – die Kliniken detaillierte Informationen über Ihre Medikamente hätten und auf einen Blick sehen könnten, was genau Sie einnehmen müssen.

Leider darf bisher die dafür vorgesehene und bestens geeignete elektronische Gesundheitskarte aus Datenschutzgründen nicht verwendet werden. Wir möchten Ihnen deshalb eine andere Lösung anbieten.

Alles auf einen Blick – der Arzneimittelpass

Der Arzneimittelpass der BKK vor Ort ist ein Formular für einen Medikationsplan nach den Vorgaben der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft.

In den Arzneimittelpass sollen stets die aktuell angewendeten Arzneimittel eingetragen werden. Dies beinhaltet:

- vom Arzt verschriebene Arzneimittel
- selbst in der Apotheke gekaufte Arzneimittel
- Nahrungsergänzungsmittel, die auch unerwünschte Wechselwirkungen verursachen können

Weiterhin besondere, bei der Arzneimitteltherapie zu berücksichtigende Situationen:

- Schwangerschaft
- Stillzeit
- Nierenersatztherapie (Dialyse)
- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Verzehr von Grapefruit (oder anderen Lebensmitteln, die die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen können)

Sie sollten den Pass sorgfältig ausfüllen und bei sich führen. Bei jedem Arztbesuch oder beim Kauf von Arzneimitteln kann der Arzt oder Apotheker anhand der Angaben in Ihrem Pass mögliche Wechselwirkungen überprüfen. Die Nutzung des Arzneimittelpasses ist natürlich freiwillig – aber wirklich sinnvoll für Ihre Gesundheit.

Den Pass können Sie ganz einfach über unsere Homepage www.bkkvorort.de abrufen, herunterladen und ausdrucken
 ☒ WEBCODE 2270

Oder Sie rufen einfach bei unserer kostenlosen Servicehotline zur Arzneimittelberatung an:
0800 588 89 70

Hier können Sie den Pass bestellen und sich zu Arzneimitteln, Wirkstoffen oder Rabattverträgen beraten lassen.

Oder Sie wenden sich per E-Mail an uns:
arzneimittel@bkkvorort.de

Festbeträge bei Arzneimitteln



Seit dem 1. Juli 2014 sind neue Festbeträge für einige Wirkstoffe eingeführt worden beziehungsweise wurden bestehende Festbeträge abgesenkt. Hierdurch kann es zu erheblichen Aufzahlungen (Mehrkosten) für Arzneimittel kommen. Nachfolgend beantworten wir Ihnen häufig gestellte Fragen zu diesem Thema.

Was sind Festbeträge bei Arzneimitteln?

Festbeträge sind Höchstpreise, die von den gesetzlichen Krankenkassen für Arzneimittel übernommen werden dürfen.

Wer bestimmt die Festbeträge für Arzneimittel?

Der Gemeinsame Bundesausschuss bestimmt, für welche Gruppen von Arzneimitteln Festbeträge festgesetzt werden können. Anschließend bestimmt der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung die jeweilige Höhe. Die Festbeträge werden regelmäßig angepasst und aktualisiert.

Warum gibt es Festbeträge für Arzneimittel?

Auf dem deutschen Arzneimittelmarkt gibt es eine Vielzahl von Arzneimitteln in vergleichbarer Qualität, mit vergleichbarer therapeutischer Wirkung und zum Teil sogar identischer Zusammensetzung. Ihre Preise können aber sehr unterschiedlich sein. Die Festbetragsregelung wurde eingeführt, um den stetigen Anstieg der Arzneimittelausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung zu mindern. Die Festbeträge sollen eine

ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche sowie in der Qualität gesicherte Versorgung gewährleisten.

Was bedeutet die Festbetragsregelung für Sie?

Gibt es für Arzneimittel einen Festbetrag, so darf die BKK vor Ort die Kosten nur bis zur Höhe des Festbetrags übernehmen. Verlangt ein Hersteller für sein Präparat einen Verkaufspreis über dem Festbetrag, so spricht man bei der sich daraus ergebenden Differenz von Mehrkosten. Diese Mehrkosten müssen Sie zahlen, zusätzlich zur gesetzlichen Zuzahlung. Das gilt sogar für Kinder, die sonst immer zuzahlungsbefreit sind.

Beispiel Votum Plus® 20 mg, N3 (Blutdrucksenker, alle Preise in Euro)

| Verkaufspreis des Herstellers | Gesetzlicher Festbetrag | Differenzbetrag/Mehrkosten | Gesetzliche Zuzahlung | Gesamtkosten des Versicherten |
|-------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 93,83 | 29,60 | 64,23 | 5,00 | 69,23 |

Stand: 1. November 2014

Können die Mehrkosten erstattet werden?

Eine Erstattung der Mehrkosten durch die gesetzliche Krankenversicherung ist nicht möglich. Festbeträge sind für alle gesetzlichen Krankenkassen bindend.

Gilt die Mehrkostenregelung auch für Arzneimittel mit Rabattverträgen?

Nein! Für Arzneimittel mit Rabattverträgen dürfen keine Mehrkosten anfallen, das heißt, hierfür ist nur die gesetzliche Zuzahlung zu entrichten.

Die BKK vor Ort hat für fast alle Festbetragsgruppen entsprechende Rabattverträge. Es gibt somit eine Vielzahl von Alternativen ohne Mehrkosten.

Unser Tipp:

Festbeträge werden immer dann bestimmt, wenn es Arzneimittel gibt, die gleichwertig, aber kostengünstiger sind und mit denen der Behandlungserfolg genauso gut sichergestellt werden kann. Das müssen nicht zwingend Arzneimittel mit einem gleichen Wirkstoff sein. Ihr Arzt hat die Wahl zwischen Alternativen innerhalb einer Wirkstoffgruppe. Lassen Sie sich von ihm über Alternativen ohne Mehrkosten beraten.

Möchten Sie mehr zum Thema Festbeträge wissen? Dann rufen Sie unsere Servicehotline an:
0800 588 89 70

NEU ab dem 1. Januar 2015

Gesundheits- beratung

Das ganze Jahr
rund um die Uhr

Wer kennt das nicht? Irgendwie schmerzt das linke Bein. Seit vielen Nächten bekommt man kaum ein Auge zu. Der Ausschlag am Arm sieht merkwürdig aus. Google bietet zweifelhafte Ratschläge in Internetforen – und das macht die Sache nur noch schlimmer.

Geh ich jetzt zum Arzt – oder bin ich nur hysterisch?

Ihre BKK vor Ort hat da etwas für Sie: **Ab dem 1. Januar 2015** gibt es die neue Rufnummer für genau diese Fragen.

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit ist es wichtig, einen qualifizierten und kompetenten Ansprechpartner an der Seite zu haben, der medizinische Sachverhalte in einer leicht verständlichen Sprache vermitteln kann. Um Erkrankungen und damit verbundene Diagnose- und Therapieverfahren richtig zu verstehen und mit Beschwerden richtig umzugehen, bekommen Sie hier situationsbezogene Hilfe. Am Gesundheitstelefon erwartet Sie eine qualitativ hochwertige Beratung durch medizinisches Fachpersonal – zu jeder Zeit, auch nachts oder am Wochenende.

Hier können Sie auch anrufen, wenn Sie bei sich selbst beunruhigende Symptome entdecken, die Sie nicht einordnen können und wofür Sie einfach einen kompetenten Rat benötigen.

Das Gesundheitstelefon unseres Partners Medical-Contact bietet die Möglichkeit, sich umfassend, fachkundig und unkompliziert zu allen Gesundheitsthemen individuell beraten zu lassen. Die Beratung wird durch medizinisch, pharmazeutisch oder pflegerisch ausgebildetes Fachpersonal durchgeführt. Anfragen, die einer besonderen Expertise bedürfen, werden an die jeweiligen Spezialisten oder Fachärzte weitergeleitet. Keine Frage bleibt unbeantwortet. Spätestens bei einem Rückruf werden alle Anliegen geklärt.



Die neue Info-
hotline der
BKK vor Ort.

Medizinische Gesundheitsberatung

Das Expertentelefon der BKK vor Ort:
rund um die Uhr 24 h/7 Tage die Woche erreichbar

0800 1 405541 22090

(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)



Das erwartet Sie am Telefon:

Informationen zu akuten und
chronischen Erkrankungen

Erläuterungen zu Diagnose-
und Therapieverfahren

Hilfestellungen beim Umgang
mit Krankheitssymptomen

Auskünfte zu allgemeinen Präventi-
onsthemen (Ernährung, Bewegung,
Impfungen)

Arzneimittelberatung

- / Informationen zu Zuzahlungen
- / Auskünfte zu Wechsel-
und Nebenwirkungen

Hinweise zu Versorgungsstrukturen
(Ärzte, Kliniken, Therapeuten,
Apotheken etc.)

Ich fühle mich völlig
ausgelaugt, was kann ich
tun? Gibt es diesbezüglich Unterstützung in
meiner Stadt? Wir reisen nach Afrika, welche
Impfungen sind nötig? Mein Mann ist
verstorben, wie werde ich damit fertig? Unser Kind hat
hohes Fieber, was machen wir jetzt? Warum heißt mein
Medikament plötzlich anders? Welcher Facharzt ist
für meine Beschwerden zuständig? Wie nimmt meine
Mutter ihre Tabletten richtig ein? Darf ich zum
Implantat eine zweite Meinung
einholen? Wer ist mein Ansprechpartner
in Sachen Leistung?
Meine Zuckerwerte
schwanken, woran
kann das liegen? Wo finde
ich in der Nähe einen
Spezialisten?



© istockphoto/Alliance





Schule sowie Hofpausen, Aufenthalte auf dem Spielplatz und der Wochenendausflug ins Grüne sind leicht umsetzbare Präventionsmaßnahmen gegen die Kurzsichtigkeit.

Die entsteht meist in der Kindheit, wenn der Augapfel zu lang wächst. Entferntes, wie die Schrift an der Tafel, kann dann nicht mehr auf der Netzhaut abgebildet werden und erscheint unscharf. Unerkannte Sehfehler betreffen laut Schätzung des Berufsverbandes der Augenärzte ca. 20 Prozent der Kinder in Deutschland.

Doch auch bei aller Vorsorge gibt es keine Sicherheit ohne Kontrolle. Da gutes Sehen Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und stressfreies Lernen ist, sollten Kinderaugen spätestens im Alter von dreieinhalb Jahren, dann vor dem Schulbeginn und in Folge alle zwei Jahre von einem Augenarzt, am besten zusammen mit einem Orthoptisten, untersucht werden.

Die Anzahl der kurzsichtigen Kinder ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Eine aktuelle Studie aus Taiwan zeigt, dass Kinder, die viel Zeit an elektronischen Geräten verbringen, deutlich häufiger fehsichtig werden als Kinder, die viel im Freien spielen.

Forscher warnen vor stark steigender Kurzsichtigkeit, und das weltweit. So verdoppelte sich zum Beispiel in Taiwan der Anteil kurzsichtiger Kinder im Alter von acht Jahren zwischen 1990 und 2000. Heute benötigen in asiatischen Großstädten bereits 80 bis 90 Prozent der Schulabgänger eine Sehhilfe. Auch in Amerika und Europa wurde diese Entwicklung, wenn auch weniger gravierend, nachgewiesen.

Grund ist die moderne Lebensweise. Statt im Freien verbringen die Kinder heute viel mehr Zeit vor dem Fernseher, Computer und am Smartphone. Die Nähe zum Gerät und das fehlende natürliche Licht sind wesentliche Faktoren für die Ausprägung der Kurzsichtigkeit. Während vor der Computerspielära nur Leseratten ver-

mehrt von Kurzsichtigkeit betroffen waren, greift diese Entwicklung nun auch auf Kinder über, die mit Lesen nicht viel am Hut haben.

Das Risiko ließe sich um 50 Prozent verringern, wenn die Kinder ihre Schulpausen auf dem Hof statt im Klassenraum verbringen würden, so eine taiwanesishe Studie von 2013. Nachwuchs, der pro Woche mehr als 14 Stunden im Freien ist, wird laut amerikanischen Forschern sogar zwei bis drei Mal seltener kurzsichtig als gleichaltrige Stubenhocker.

Eltern können also entsprechend vorsorgen. Zeitliche Grenzen für die Nutzung elektronischer Geräte sind hilfreich. Das bringt Zeit für die Beschäftigung mit Ball, Rad, Skateboard und Inlinern. Der Fußweg zur

MÖGLICHE ANZEICHEN EINER KURZSICHTIGKEIT

Anstrengungsbeschwerden beim Blick in die Ferne (visueller Stress):

- häufiges Blinzeln
- häufiges Zukneifen der Augen

Das Kind ...

- hat Sehprobleme im Schulunterricht.
- hat schlechte Schulleistungen.
- kann die Schrift an der Tafel nicht lesen.
- erkennt auf der Straße bekannte Personen nicht.
- ist auf dem Schulweg gefährdet, weil es die Gefahren im Straßenverkehr nicht rechtzeitig erkennen kann.

Schlaubär

macht 'nen Schneebär.



Und das ist gar keine große Kunst. .
Hauptsache, der Schnee pappt schön. Der Schneebär unterscheidet sich vom ganz normalen Schneemann durch einen etwas massiveren Körperbau. Er ist nicht etwa aus drei Kugeln zusammengesetzt, sondern hier müsst ihr eine große Schneewalze formen.

- Je größer sie ist, desto schicker wird euer Schneebär.
- Am besten holt ihr euch noch ein paar Freunde dazu, dann könnt ihr den Bärenrumpf gemeinsam durch den Schnee wälzen. Sobald der Bärenbauch dick genug ist, müsst ihr ihn aufrichten.
- Zwei Schneebälle werden zu knuffigen Petzohren. Mütze und Schal, damit das Bärchen nicht friert – und fertig ist euer Schnee-Schlau-Bär!

Zu Weihnachten
verschenken wir 50 plüschige
Schlaubären. Schreibt einfach eine
E-Mail an schlaubaer@bkkvorort.de.

Name und Anschrift nicht vergessen!
Einsendeschluss ist der
24. Dezember 2014.





Romantik an der Müritz

Wasser, soweit der Blick reicht; große und kleine Seen, klar und glänzend wie Glasperlen, an den Ufern umsäumt von Buchenwäldern und blühenden Wiesen; historische Städte voller Mythen und Musik – so lieben wir die Mecklenburgische Seenplatte in den Sommermonaten. Aber auch wenn die Müritz – ebenso als »Kleine Meer« bekannt und geschätzt – zur Eis- und Schneelandschaft wird, lassen sich ganz besondere Reize entdecken. Es scheint, als würde die Natur den Atem anhalten, bevor sie im Frühjahr mit neuer Kraft zurückkehrt. Diese Ruhe eröffnet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, rund um Deutschlands größten Binnensee warm eingepackt durch sagenhafte Nebellandschaften zu wandern und dabei das Jahr besinnlich ohne Stress ausklingen zu lassen. In den vergangenen Jahren hat sich vor allem das Heilbad Waren zu einem echten Juwel entwickelt. Liebevoll sanier-

te Fachwerkhäuser, malerisches Kopfsteinpflaster und Bürgerhäuser mit schmucken Fassaden lassen das Herz jedes Urlaubers höherschlagen.

Keine zehn Minuten von Waren entfernt lädt Sie ein echtes Traumschloss auf einer 35.000 m² großen Parkanlage mit weißem Sandstrand und angrenzendem Jachthafen ein, Ihren Urlaub aktiv zu gestalten, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen. Das Schlosshotel Klink verbindet die Romantik vergangener Zeit mit den Annehmlichkeiten der gehobenen Hotellerie der Gegenwart. Auf der nur 1,5 km schmalen Landenge direkt zwischen Müritz und Kölpinsee bietet der Ort Klink ein idyllisches Erholungsrevier und zahlreiche Freizeitangebote. Sportliche Höchstleistungen oder spielerisches Vergnügen stehen auch im hoteleigenen Sportpark auf dem Programm. Vier überdachte Badminton- und



DIE BKK VOR ORT VERLOST IN ZUSAMMEN- ARBEIT MIT DEM SCHLOSSHOTEL KLINK SIEBEN ÜBERNACHTUNGEN IM DOPPELZIMMER MIT HALBPENSION FÜR ZWEI PERSONEN *

(EIN JAHR GÜLTIG, EINZULÖSEN NUR AUF DIREKTE ANFRAGE IM HOTEL,
JE NACH FREIER VERFÜGBARKEIT, BEI EIGENER ANREISE).



zwei Tennisplätze sowie fünf moderne Bowlingbahnen warten auf Ihr »Spiel, Satz und Sieg« oder zahlreiche Strikes.

Zwischen zahlreichen Türmen, Erkern und Giebeln werden Sie in den gemütlichen Zimmern und Suiten mit stilechtem Charme in die Zeit der Ritter und Burgfräulein entführt. Die rustikale Küche mit Finesse und alten Geheimrezepten lässt Sie neue Geschmackserlebnisse auf höchstem Niveau erfahren. Dabei liegt der Fokus auf regionalen Produkten wie fangfrischem Fisch aus der Müritz und Wild aus den umliegenden Wäldern, die mit Liebe zubereitet und serviert werden. Keine Wünsche offen bleiben auch im Wellnessbereich »La belleza«, in dem Sie mit Panoramaschwimmbad, verschiedenen Saunen sowie Kosmetik- und Massageanwendungen verwöhnt werden. Die 640 m² große Anlage im

römisch-griechischen Stil bietet mit zwei finnischen und einer Biosauna, zwei Dampfbädern, einem Tepidarium, den Schneckenduschen und den beheizbaren Ruheliegen viele Möglichkeiten zum Entspannen und Erholen.

* Mitglieder werben Mitglieder

Mitmachen lohnt sich! Empfehlen Sie uns weiter!

Wir bedanken uns dafür mit einem tollen Geschenk (solange der Vorrat reicht) oder 20 Euro! Jede eingegangene Mitgliederwerbung nimmt an der Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2015.

Einfach die Servicehotline **0800 588 89 70** anrufen oder online unter ☒ **WEBCODE 30** anmelden.

Dieser Preis wurde vom Hotel »Schloss Klink« zur Verfügung gestellt. Es wurden keine Versicherungsgelder dafür verwendet.

INFO UND BUCHUNG

Schlosshotel Klink

Schlossstraße 6

17192 Klink

Tel.: 03991 7470

information@

schlosshotel-klink.de

www.schlosshotel-klink.de



➔ BEENDIGUNG DER BERATUNGSSTUNDEN IN DEN RÄUMLICHKEITEN DES VDK IN NÜRNBERG

Seit dem 1. Mai 1997 betreut unser langjähriger Versichertenältester Karl Müller in den Räumlichkeiten des VdK Mittelfranken auf der Rosenaustraße in Nürnberg die Versicherten der BKK vor Ort in Leistungsangelegenheiten aller Art.

Als engagierter Vertreter der gesetzlichen Krankenversicherung steht er Ihnen jede Woche montags von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr mit Rat und Tat zur Seite. Diese Beratungsstunden können wir ab dem 01. April 2015 aus organisatorischen Gründen leider nicht mehr anbieten. Wir danken Herrn Müller an dieser Stelle herzlich für seinen Einsatz und freuen uns sehr, dass er Ihnen als ehrenamtlicher Versichertenältester erhalten bleibt und montags von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 0911/790 6320 gern weiterhin zur Verfügung steht. Dies gilt selbstverständlich auch für unseren ehrenamtlichen Versichertenältesten Günter Rabenstein, der als früheres Mitglied des Verwaltungsrates der ehemaligen BKK N-Ergie ebenfalls ein versierter BKK-Vertreter ist. Herr Rabenstein ist dienstags und donnerstags von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr telefonisch für Sie da (Telefonnummer 09874/507 803).

Natürlich freuen sich die Kundenberaterinnen und Kundenberater in unserem großen Service-Center mitten in der Innenstadt ganz besonders über Ihren Besuch.

➔ DIE VERSICHERTENÄLTESTEN TRAFEN SICH IN MÜNSTER

In diesem Jahr war Münster im schönen Westfalen der Treffpunkt unserer Versichertenältesten – diesmal gemeinsam mit den beiden alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrates, die an der Sitzung teilgenommen haben.

Regelmäßig treffen sich die Versichertenältesten in einer anderen Stadt in Deutschland – immer dort, wo die BKK vor Ort auch mit größeren Geschäftsstellen vertreten ist. Sie sind für uns ganz besonders wichtige, erfahrene und kenntnisreiche Multiplikatoren, die als ehemalige Mitglieder des Verwaltungsrates der BKK vor Ort den direkten Kontakt zu unseren Versicherten pflegen. »Neue Herausforderungen erwarten unsere BKK vor Ort. Lassen Sie uns dies gemeinsam angehen«, so die motivierenden Grußworte vom Vorsitzenden des Verwaltungsrates Klaus-Peter Hennig. Gewichtige Themen standen auch dieses Mal wieder auf der Tagesordnung. Es ging unter anderem um die Ausrichtung der BKK vor Ort, den Stand der Dinge zur neuen elektronischen Gesundheitskarte, Infos zum Gesundheitsfonds, die aktuelle »goldene« Auszeichnung in der Studie »ServiceAtlas« und die seit Sommer gültige Festbetragsregelung für Arzneimittel.

Besonderes Highlight war die gemeinsame Besichtigung und Führung durch das Druckhaus Aschendorff – das außerdem auch eines der Trägerunternehmen der BKK vor Ort ist.

➔ LETZTER AUFRUF! AB 1. JANUAR 2015 GILT NUR NOCH DIE ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE!

Die alten Krankenversichertenkarten verlieren mit dem 31. Dezember 2014 endgültig ihre Gültigkeit – unabhängig von dem auf dieser Karte bescheinigten Ablaufdatum. Ab dem 1. Januar 2015 sind damit nur noch die elektronischen Gesundheitskarten mit Foto (eGK) gültig. Derzeit sind bereits rund 95 Prozent unserer Versicherten mit dieser neuen Gesundheitskarte ausgestattet. Für die wenigen Versicherten, die bislang noch keine eGK haben, heißt es also Endspurt.

Sie sollten schnellstmöglich ein Lichtbild bei uns einreichen, damit sie noch bis Jahresende die neue Karte bekommen können. Diejenigen, die bei einem Arztbesuch nach dem Jahreswechsel keine eGK vorweisen können, müssen dann die Behandlung privat bezahlen oder innerhalb von 10 Tagen eine gültige eGK oder einen sonstigen Versicherungsnachweis vorlegen. **WEBCODE 1253**



Endspurt! Hier können Sie Ihr Foto für die eGK einreichen:

PER POST

Kleben Sie ein aktuelles Passbild auf das Formular, das wir Ihnen zugesandt haben, und nutzen Sie für die Rücksendung den beigefügten Freiumschlag.

IM INTERNET

Auf www.bkkvorort.de haben wir für Sie einen kostenlosen Online-Fotovorsand eingerichtet. Nutzen Sie einfach den Webcode 1253, um direkt dorthin zu gelangen.

VOR ORT

Geben Sie Ihr Bild in einer unserer Geschäftsstellen in Ihrer Nähe ab.



DIE GEWINNER AUS DER LETZTEN INFORM

Sudoku

Martina Schumacher

Hans-Joachim Kahl

Angelika Hoffmann

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.

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

Ihre Lösung:

Ihren Lösungscode senden Sie mit dem Stichwort »Sudoku« bis zum 24. Februar 2015 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!

Ihr Traumschloss direkt an der Müritz



Schlosshotel Klink im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte

Leserangebot

Fit & erholt durch den Winter

(buchbar von Oktober bis April, Anreise So, Mo, oder Di)

3 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstücksbuffet

- ✓ 1 exklusives 4-Gang Menü am zweiten Abend
- ✓ 1 Wohlfühlbehandlung (wählen Sie zwischen einer Rückenmassage, einer Verwöhngesichtsbehandlung oder einer Fußmassage)
- ✓ 1 Stunde Bowling, Badminton oder Tennis
- ✓ Entspannung pur im Wellnessbereich
- ✓ kuscheliger Bademantel und Badeslipper
- ✓ Konfekt aus der Schlosskonditorei

ab **189€**
pro Person



- 35.000 qm Parkanlage mit Sandstrand & Yachthafen
- Sportliche Höchstleistungen & spielerisches Vergnügen im Sportpark mit Badminton, Tennis, Bowling
- Vielfältige mediterrane & einheimische Spezialitäten



Info & Buchung

Schlosshotel Klink

Hotelbetriebsgesellschaft mbH Schloss Klink & Co. KG
Schlossstraße 6 • 17192 Klink
Tel. 03991 747-0 • Fax 03991 747-299
information@schlosshotel-klink.de

www.schlosshotel-klink.de

