



informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land



2. Quartal 2004 · Ausgabe 18

Sommer, Sonne, Gesundheit

Fit von Kopf bis Fuß

Offene Worte

Zur Situation der BKK Bergisch Land

Die Erdbeere

Beerenstarkes Früchtchen

Besuchen Sie uns im Internet:
www.bkk-bergisch-land.de



Impressum

Herausgeber:

BKK Bergisch Land
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen
Tel. 0212 23036-0

Redaktion:

Joachim Wichelhaus (jw), Frauke Kleist (fk), Petra Heller (ph), Veit Schwabe (vs), BKK-RDB

Fotos/Illustration:

MEV, KKF-Bildarchiv, Photodisk, Photocase.de, DSG-Archiv

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix
Oststraße 24
74072 Heilbronn
Tel. 07131 941596
<http://d-sign-grafix.com>
E-Mail: info@d-sign-grafix.com

Produktidee:

SDO GmbH,
Friedrich-Ebert-Str. 66
91626 Schopfloch
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
<http://www.sdo.de>
E-Mail: info@sdo.de

Druck und Vertrieb:

KKF-Verlag
Postfach 1352, 84497 Altötting
Tel. 08671 5065-10

Anzeigen

Preise und Informationen
unter www.bkk-anzeigen.de

Erscheinungsweise:

4 mal jährlich

Bezugsquelle:

direkt beim Herausgeber

Druckauflage:

26.000 Exemplare

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Kundenzentrum Wald:

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Tel. 0212 23036-0
Fax 0212 23036-37

Kundenzentrum Löhdorf:

Friedenstr. 106-108
42699 Solingen
Tel. 0212 23036-0
Fax 0212 23036-37

Geschäftsstelle Wuppertal:

Schloßbleiche 18 (Fußgängerzone)
42103 Wuppertal-Elberfeld
Tel. 0202 747479-0
Fax 0202 747479-9

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



bekanntlich versuchen der Bundesverband der Betriebskrankenkassen und der Landesverband der Betriebskrankenkassen NRW durch Ausgleichsverfahren wirtschaftlich angeschlagene BKK'n („BKK Heilberufe“) mit fragwürdigen Umlageverfahren zu unterstützen (ich berichtete kurz in der letzten Ausgabe darüber). Hierbei soll einfach abkassiert werden. Es wird überhaupt nicht geprüft, ob die Vermögensdefizite nicht vielleicht schuldhaft entstanden sind. Hier denke ich vor allem daran, dass Krankenkassen die ganzen Jahre überhaupt keine langfristigen Kredite aufnehmen und die Banken diese auch nicht gewähren durften. Daran mitgewirkt haben Spitzenmanager der betroffenen Krankenkassen, mit Wissen der Verbandsfunktionäre und der Kassenaufsichten sowie der Politik. Nach dem Willen der Beteiligten sollte hierüber wohl der Mantel des ewigen Schweigens gelegt und bei Kassen abgeschöpft werden, deren Versicherte und angeschlossene Arbeitgeber für diese Malaise überhaupt nichts konnten und die wegen der erhobenen Dumpingbeitragssätze in der Vergangenheit selber betroffene waren. Die Art der erdachten Umlagefinanzierung setzt dem Ganzen die Krone auf: Wir BKK'n mit günstigen Beitragssätzen soll(ten) bis zu einem willkürlich festgelegten Schwellenwert zunächst einmal alleine zur Kasse gebeten werden.

Die **BKK Bergisch Land** hat sich mit anderen betroffenen Kassen in Initiativen zusammengeschlossen und prozessiert. Mit Hochachtung vor der unabhängigen sozialen Rechtsprechung können wir feststellen, dass in einem richtungsweisenden Verfahren gegen die Verbände (und hier auch pro **BKK Bergisch Land**) entschieden wurde.

In den nächsten Wochen wird auch der **BKK Bergisch Land** mitgeteilt werden, welchen „Strafzoll“ sie für die Sanierung der BKK für Heilberufe zu zahlen hat. Diesen Bescheid werden wir beklagen. Ob im Spätsommer/Herbst dieses Jahres der Bei-

tragssatz dafür angehoben werden muss oder nicht, vermögen wir derzeit nicht zu sagen.

Zu Erfreulicherem:

Die Haushaltslage der **BKK Bergisch Land** ist weiterhin gut und solide. Abgesehen von der drohenden Unterstützung für marode BKK'n wie der BKK für Heilberufe kann gesagt werden: „Die **BKK Bergisch Land** kann mindestens noch bis Ende 2004 den günstigen Beitragssatz von 12,5 % halten.“ Hierauf dürfen wir (MitarbeiterInnen und Vorstand der Kasse) ein wenig stolz sein. Allerdings bleibt abzuwarten, in welcher Höhe die Sanierung der BKK für Heilberufe die **BKK Bergisch Land** belasten wird. Hier hoffen wir, im nächsten Heft eine eindeutige Aussage treffen zu können.

Übrigens: Die Nachfrage nach unseren neuen Bonusprogrammen und Angeboten ab 1.4.2004 übertrifft alle Erwartungen!

Auch für Sie vielleicht interessant, weil an dieser Stelle noch nie erwähnt: mehr als 43.000 Versicherte (Stand 01.06.2004) haben bisher der **BKK Bergisch Land** ihr Vertrauen geschenkt. Wir arbeiten weiterhin und ständig an unserer Qualität dem Kunden gegenüber. Seit kurzem bestehen, wegen des unverändert hohen Mitgliederandrangs, Schwachstellen, die wir erkannt und hoffentlich zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Lektüre behoben haben. Dies betrifft hoffentlich auch die Telefonanlage, die seit Monaten technische Aussetzer aufweist. Hier sind wir leider bisher machtlos und auf andere angewiesen und möchten uns an dieser Stelle bei denjenigen entschuldigen, die genauso betroffen sind wie wir. Die Angelegenheit ist beim Rechtsanwalt.

Bis nach den Sommerferien und schöne (Urlaubs-) Wochen bis dahin.

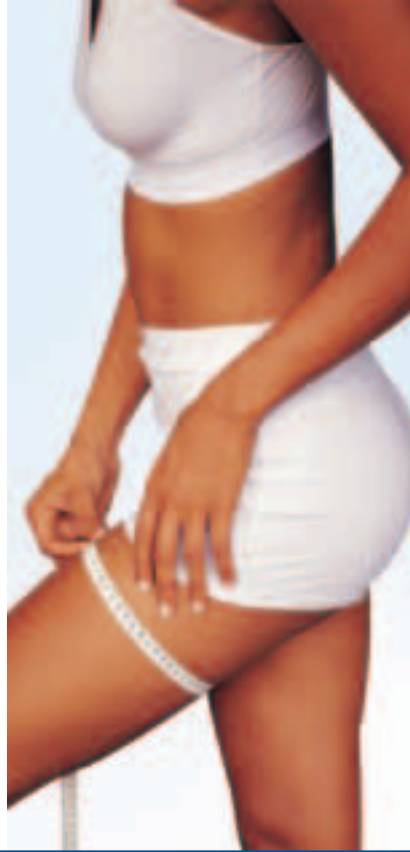
Ihr
Joachim Wichelhaus

Abnehmen? Vielleicht verzichten Sie auf den Salat

(fk) Salat gilt allgemein hin als Schlankmacher. Aber vielleicht verträgt Ihr Körper gar keinen Salat und das Abnehmen bleibt trotz Kalorienreduzierung ohne Erfolg. Die Hersteller eines neuen, ganzheitlichen Ernährungskonzeptes gehen davon aus, dass viele Menschen eine Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel haben, ohne es zu wissen. Der Körper bildet gegen gewissen Stoffe Antikörper, die wiederum das Immunsystem schwächen und ein Abnehmen schwer oder nicht möglich machen. Mit Hilfe eines Testes, dem ImuPro 300 werden Antikörper gegen fast 300 verschiedene Nahrungsmittel nachgewiesen. In Ableitung des Testergebnisses kann dann ein individueller Ernährungsplan erstellt werden. Entsprechend dieses individuellen Ernährungsprofils bietet ImuPro 300 optimierte Vitalstoffkonzentrate Optimun®.

Mehr Informationen und eine Liste von Ärzten, die mit ImuPro 300 arbeiten unter:

www.imupro.de



Bonus für die Teilnahme an einem BKK MedPlus-Programm

(ph) Ab April bieten wir unseren Versicherten, die an einem strukturierten Behandlungsprogramm (DMP) teilnehmen, als besonderen Service einen Bonus an. Zurzeit gibt es diese Programme bei Diabetes und Brustkrebs. Programme für Asthma und Herzkrankungen folgen.

Dieser Bonus wird in Form einer Ermäßigung in Höhe von 50% bei folgenden Zuzahlungen gewährt:

- Praxisgebühr (10 € je Quartal)
- Zuzahlung zu stationärer Krankenhausbehandlung (10 € für max. 28 Kalendertage pro Jahr)
- Zuzahlungen zu Medikamenten (10% des Arzneimittels, jedoch mindestens 5 € und höchstens 10 €)
- Zuzahlungen zu Heilmitteln und häuslicher Krankenpflege (10% der Kosten sowie 10 € je Verordnung)

Voraussetzung ist, dass Sie in dem jeweiligen Kalenderjahr über mindestens 6 volle Kalendermonate in das strukturierte Behandlungsprogramm eingeschrieben waren. Der Bonus ist auf maximal 8 € pro Kalenderjahr begrenzt. Er erhöht sich ab dem 2. Jahr der Einschreibung für jedes weitere Jahr um jeweils 2 € und kann bis zu einem Betrag von maximal 140 € erhöht werden.

Bitte weisen Sie uns die von Ihnen geleisteten Zuzahlungen in Form von Original-Quittungen nach. Wenn die Voraussetzungen in Ihrem Behandlungsfall erfüllt sind, werden wir eine Erstattung auf Ihr Konto veranlassen.

Bei Fragen steht Ihnen Melanie Quadflieg, Tel. 0212 23036-33, gerne zur Verfügung.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.

(Wilhelm Busch)

Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1.06.2004)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen	14,3 %
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn	13,9 %
Beitragssatz der BKK Bergisch Land	12,5 %

Nachfolgend eine auszugsweise Übersicht der im Rheinland operierenden Krankenkassen:

IKK Nordrhein	14,8 %
Barmer Ersatzkasse (BEK)	14,7 %
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	14,4 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	14,7 %
Hamburg-Münchener Ersatzkasse	14,7 %
Hanseatische Krankenkasse	14,3 %
Schwäbisch-Gemünder (GEK)	13,9 %
Techniker Krankenkasse (TK)	13,7 %
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland	13,9 %

Etwa 97% aller Leistungen der Gesetzlichen Krankenkassen sind identisch. **Vergleichen Sie bitte auch die Zusatzleistungen und den Service der Krankenkassen miteinander!**

Infos über die Zusatzleistungen und den Service der **BKK Bergisch Land**:
Hotline: 0800 1001760 (kostenfrei)
Anschrift: Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen (Kundenzentrum)
 Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen
 Schloßbleiche 18, 42103 Wuppertal (Geschäftsstelle Wuppertal)
Internet: www.bkk-bergisch-land.de



Sommer, Sonne, Gesundheit – fit von Kopf

(fk) Endlich ist sie da, die lang ersehnte warme Jahreszeit. Doch was unsere Laune steigen lässt, ist für den Körper manchmal ganz schön anstrengend. Das Herz arbeitet bei Hitze auf Hochtouren, die Haut lässt uns ohne Sonnenschutz später schneller alt aussehen und hohe Ozonwerte belasten die Atemwege. Lesen Sie hier, wie sich mit ein paar Tipps und Tricks die Freuden des Sommers gesund genießen lassen.

Augen

Bunte Sonnengläser sind in. Doch Vorsicht: Getönte Gläser, die UV-Strahlen durchlassen, sind für die Augen gefährlich. Sie setzen nämlich den natürlichen Schutzreflex der Pupillen außer Kraft. Je nach Intensität der Sonne verengt sich die Pupille und lässt so weniger Licht ins Augeninnere. Sind die Gläser getönt, aber UV-durchlässig, bleiben die Pupillen weit. Wie die Körperhaut kann dann die Hornhaut der Augen einen Sonnenbrand erleiden. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille also unbedingt auf das „CE-Prüfsiegel“. Und der sicherste Weg, ist natürlich der Gang zum Optiker.

Nase

Luftverschmutzung, Rauchen und eine erhöhte Belastung durch Pollen setzen im Sommer der Nase zu. Sie trieft oder ist verstopft.

Was hilft, sind Nasensprays und Nasenspülungen mit isotonischer Mineralsalzlösung. Ihre Konzentration entspricht dem Mineralstoffgehalt des Blutes und ist daher ebenso wirksam

wie gut verträglich.

Auch auf Flugreisen empfiehlt sich die Anwendung entsprechender Nasensprays. Die Luft im Flugzeug ist in der Regel sehr trocken, sodass die Nasenschleimhaut bei jedem Atemzug an Feuchtigkeit verliert. Das ist nicht nur unangenehm beim Atmen, sondern verschafft Bakterien und Viren auch ein leichtes Spiel.

Hals

Im Sommer sind es vor allem Klimaanlage, die Halsschmerzen begünstigen. Besonders wenn sie zu kalt gestellt sind und Zugluft produzieren. Schnell helfen zuckerfreie Lutschtabletten aus der Apotheke.

Herz

Bei Wärme erweitern sich die Gefäße im Körper. Der Blutdruck sinkt, das Herz arbeitet auf Hochtouren. Wer sich schlapp und leicht schwindlig fühlt, sollte belastende Aktivitäten und Sport besser meiden. Stattdessen viel und regelmäßig trinken. Auf Alkohol möglichst ganz verzichten, denn der wirkt zusätzlich noch gefäßerweiternd. Besser ist eine wohl tuende Siesta an der frischen Luft im Satten und ein gemächlicher Gang um den Block.

Um dem Körper bei der Kühlung zu helfen, empfiehlt sich außerdem, Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle, Leinen und Seide zu tragen.

Lunge

Der Sommer ist da und damit auch die Erhöhung der Ozonwerte. Besonders an sonnenreichen, heißen Tagen belastet das Reizgas Ozon die Atemwege

und Lungen. Atemnot, tränende Augen und trockener Reizhusten sind mögliche Symptome einer Ozonbelastung. In einer Reihe von Studien konnte nachgewiesen werden, dass natürliches, hochdosiertes Vitamin E vor den Folgen einer erhöhten Ozonkonzentration schützt.

Empfindliche Personen sollten laut Umweltbundesamt ab einer Ozonkonzentration von 180 µg/m starke Anstrengungen im Freien vermeiden. Der Schwellenwert, bei dem in Deutschland ein Warnsystem ausgelöst wird, liegt bei 240 µg/m und entspricht damit der EU-Ozonrichtlinie vom Februar 2002.

Die stündlich aktualisierten Ozonwerte gibt es beim Umweltbundesamt: Tel. 030 89 03 - 0 oder



www.umweltbundesamt.de

Haut

Treten UV-Strahlen auf die Haut, weiß sie sich vor Schäden zu schützen. Sie wird braun und dick. Doch zum Aufbau dieses Schutzschildes braucht sie Zeit. Lange Sonnenbäder, gerade bei Urlaubsbeginn, sind nicht nur gefährlich,



bis Fuß

sondern bringen auch nicht den gewünschten Effekt einer langanhaltenden Bräune. Starten Sie – egal, ob zu Hause oder im Urlaub – das Sonnenbaden im Schatten. Vor allem Kinderhaut sollte immer durch Eincremen geschützt werden. Am besten geeignet sind Sonnencremes, die einen physikalischen Lichtschutzfilter haben. Sie arbeiten mit winzigen mineralischen Pigmenten, die wie ein Schutzschild wirken und die Strahlen reflektieren.

Außerdem:

- Viel hilft viel. Wer zu wenig Sonnencreme aufträgt, hat einen geringeren Schutz.
- Sonnenschutzmittel 45 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen, damit es seine Wirkung entfalten kann.
- Sonnendauer dem Lichtschutzfaktor anpassen. Das heißt, für etwa 10 Minuten hat die Haut ihren eigenen Schutz. Sonnencremes verlängern diesen um den angegebenen Lichtschutzfaktor. Beispiel: Lichtschutzfaktor 6 x 10 Minuten = 60 Minuten Besonnungszeit. Nach Ablauf dieser Zeit, sollten für den Rest des Tages keine weiteren Sonnenbäder genommen werden. Ein nochmaliges Eincremen bringt keinen weiteren Schutz.
- Lichtschutzfaktor 20 reicht. Höhere Faktoren schützen nur unwesentlich länger, sind aber erheblich teuer.

Magen

An heißen Sommertagen hier das Eis und dort die Grillwurst. Temperaturextreme, die unserem Magen ebenso zu schaffen machen, wie stark gekühlte

Getränke. Sie verweilen lange im Magen und reizen die Schleimhaut. Dabei ist eine gesunde Ernährung im Sommer mit frischem Obst und Gemüse viel einfacher als im Winter. Essen Sie am besten täglich fünf Portionen Obst, wobei eine Portion eine Hand voll bedeutet, wie beispielsweise ein Apfel. Achten Sie jetzt noch auf Kohlenhydratlieferanten wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln sowie auf Gemüse, Salat und Fett in Form von Pflanzenöl, dann kann nichts mehr schief gehen. Obst, Salat und Gemüse versorgen den Körper mit viel Kalium und das wiederum fördert die Einlagerung der Kohlenhydrate als Energiespeicher. Wir fühlen uns fit und leistungsfähig.

Übrigens: Von den Wüstenvölkern können wir lernen, dass warme Getränke wie Pfefferminz- und Früchtetee die Schweißproduktion herunterfährt und zusätzlich noch Mineralien enthalten. Auch zimmerwarmes Mineralwasser ist als magenfreundlicher Durstlöscher bestens geeignet.

Beine

Die Venen transportieren das Blut aus den Armen und Beinen zum Herzen zurück. Diese Aufgabe ist im Sommer nicht gerade leicht. Das Blut ist in der Regel durch den höheren Flüssigkeitsverlust dicker und damit zähflüssiger. Hinzu kommt, dass Wärme die Gefäße im Körper erweitert. Das Blut staut sich in den Venen, die Beine und Füße schwellen an. Vorbeugung und Abhilfe schafft die SSS und LLL-Regel: Sitzen und Stehen sind schlecht, Liegen und Laufen sind lobenswert.

Trinken Sie außerdem genügend Flüssigkeit (1,5 – 2 Liter Wasser, Schorle, Früchtetee). Das verdünnt das Blut und hilft nicht nur den Venen.

Füße

So oft wie möglich barfuß gehen – Nutzen Sie die Sommerzeit und gehen Sie so oft wie möglich ohne Schuhe und Strümpfe. Barfuß durch Gras oder Sand ist Naturmedizin pur. Angeregt wird die Durchblutung, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung und die körperliche Abwehr wird gestärkt. Nachgewiesen ist auch eine kräftigende Wirkung für die Wirbelsäule und Fußgelenke.

Achten Sie jedoch darauf, dass die Füße nie kalt werden. Ein lauwarmes Fußbad nach dem barfuß Gehen ist ideal.

Trinken – Im Sommer das A und O

Der menschliche Körper besteht zu 40 bis 70% aus Wasser. Im Sommer arbeitet er auf Hochtouren, um die Körpertemperatur auf normalem Niveau zu halten. Damit er diese Aufgabe bewältigen kann, ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Liter Wasser, Früchtetee oder Fruchtschorle notwendig. Gemeint ist wirklich Wasser und nicht Kaffee, Tee oder Alkohol. Alle drei sind Reizstoffgetränke, die dem Körper Wasser entziehen. Wenn schon Kaffee, dann nach guter alter Wiener Kaffeehausart, stets die selbe Menge Wasser wie Kaffee.



Sie fühlen sich urlaubsreif?

(vs) Viele von Ihnen freuen sich schon auf den eventuell in Kürze beginnenden, wohlverdienten Urlaub. Damit Sie Ihren Urlaub sicher und unbeschwert antreten können, möchten wir Ihnen hiermit einige Tipps geben, falls in dieser Zeit eine unvorhersehbare Erkrankung eintreten sollte.

Ganz wichtig ist: Die Versichertenkarte Ihrer **BKK Bergisch Land** gilt nur innerhalb von Deutschland!

Mit dem 01.05.2004 hat sich unsere Europäische Gemeinschaft um zehn Mitgliedsstaaten erweitert. Zu den schon bisherigen Mitgliedsstaaten Belgien, Deutschland, Dänemark, Finnland, Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Luxemburg, Niederlande, Österreich, Portugal, Schweden, Spanien, Island, Liechtenstein und Norwegen sind mit dem 01.05.2004 die Länder Estland, Lettland, Litauen, Malta, Polen, Slowakei, Slowenien, Tschechien, Ungarn und Zypern (südlicher Teil) beigetreten. Grundsätzlich ist Großbritannien ebenfalls ein Mitgliedsstaat der Europäischen Union. Dieses Land hat jedoch bei der Behandlung einer Erkrankung das Prinzip der freien Heilfürsorge. Auf Vorlage Ihres Reisepasses oder Personalausweises werden Sie dort kostenfrei behandelt. Für die o.g. Urlaubsländer bestanden in der Vergangenheit unterschiedliche Sozialversicherungsabkommen. Im Rahmen der EU-Erweiterung wird mit Wirkung zum 01.06.2004 die europäische Krankenversicherungskarte eingeführt. Diese Karte wird zukünftig in diesen Ländern anstelle Ihres sonst üblichen Auslandskrankenscheines als Nachweis Ihrer Versicherung bei der

BKK Bergisch Land akzeptiert. Für die Behandlung einer Erkrankung im Ausland ist jedoch weiterhin der Umtausch in den landesüblichen „Krankenschein“ notwendig. Ihre **BKK Bergisch Land** prüft derzeit einige Kostengebote für diese Auslandsversicherungskarte. Für Ihren Urlaub werden wir Ihnen bei Bedarf aber auf jeden Fall eine entsprechende Versicherungsbescheinigung übersenden, die in diesen Ländern ebenfalls als Anspruchsnachweis Gültigkeit hat.

Trotz einem einheitlichen Europa sind in verschiedenen Ländern noch höhere Eigenbeteiligungen, insbesondere bei Arzneimitteln und Krankenhausbehandlungen, vorgeschrieben. Eine Erstattung dieser Aufwendungen ist leider durch unsere **BKK Bergisch Land** ausgeschlossen. Ebenso ist die Kostenübernahme eines medizinisch notwendigen Rücktransportes aus dem Ausland gesetzlich ausgeschlossen. Zusätzlich zu Ihrem Versicherungsschutz über die BKK empfehlen wir Ihnen in jedem Falle den Abschluss einer privaten Auslands- bzw. Reisekrankenversicherung.

Oft werden deutsche Reisende im Ausland nur als Privatpatienten behandelt. Bitte lassen Sie sich in diesem Falle eine quitierte Rechnung ausstellen, aus der die erbrachten Leistungen genau hervorgehen. Nach Ihrer Rückkehr aus dem Ausland können Sie eine Kostenerstattung bei der **BKK Bergisch Land** beantragen. Eine Kostenerstattung kann jedoch nur in Höhe der in Deutschland üblichen Erstattungssätze erfolgen; auch aus diesem Grunde ist eine private Auslandsversicherung ratsam.

Für die Länder Kroatien, Bundesrepublik Jugoslawien und Bosnien-Herzegowina, Schweiz, Türkei und Tunesien werden Sie von unserer **BKK Bergisch Land** weiterhin die entsprechenden Auslandskrankenscheine anzufordern haben, da für diese Länder weiterhin unterschiedliche Anspruchsnachweise auszustellen sind.

Für die Urlaubsländer ohne Krankenversicherungsabkommen besteht kein Krankenversicherungsschutz. Sollten Sie in den o. g. Ausführungen Ihr Urlaubsziel vermissen, raten wir Ihnen für diese Reisen auf jeden Fall eine private Auslandsversicherung abzuschließen. Die Kosten Ihrer ärztlichen Behandlung in diesen Ländern dürfen wir Ihnen leider nicht erstatten oder bezuschussen.

Sie sind an einer guten, rundum abgesicherten und günstigen Auslands- bzw. Reisekrankenversicherung interessiert?

Unser Kooperationspartner, die BARMENIA-Versicherung, bietet Ihnen als Mitglied der **BKK Bergisch Land** eine Reisekrankenversicherung zu einem wirklich interessanten Preis an.

Sie haben weitere Fragen? ●
Gerne werden wir Sie beraten.
Rufen Sie uns an oder fordern Sie die entsprechende Unterlagen bei Ihrer **BKK Bergisch Land** an.

Tel. 0212 23036 - 0
E-Mail: info@bkk-bergisch-land.de
Internet: www.bkk-bergisch-land.de

Ein paar offene Worte zur Situation der BKK Bergisch Land:

(jw) Viele Schlagzeilen gingen durch die Presse. Mancher Kunde ist da verunsichert. Darum hier einige Fakten zur Situation der BKK Bergisch Land.

- Die **BKK Bergisch Land** ist nur geringfügig verschuldet. Hierdurch heben wir uns deutlich vom Bundesdurchschnitt (AOK, BKK, IKK, Ersatzkassen gesamt) ab.
- Die **BKK Bergisch Land** hat unverändert eine hohe wirtschaftliche Liquidität.
- Die **BKK Bergisch Land** hat seit ihrem Bestehen ab 01.01.1997 noch nie einen Pfennig oder Cent Kreditzinsen gezahlt; dies wird sich auch nicht ändern. Rechnungen konnten durch die **BKK Bergisch Land** schon immer sehr zeitnah bezahlt werden und mussten nicht, wie bei vielen Kassen in Deutschland, „geschoßen“ werden. Hierauf sind wir stolz.
- Die **BKK Bergisch Land** erhebt schon seit 1998 unverändert einen Beitragssatz von 12,5 % und schafft hierdurch Vertrauen und Solidität.
- Die **BKK Bergisch Land** schiebt nicht, wie andere BKK'n, die Ausgleichsverfahren der BKK-Verbände für notleidende Kassen vor, um hierdurch Beitragssatzanhebungen zu begründen und von eigenen wirtschaftlichen Schwierigkeiten abzulenken. Es ist derzeit nicht wahrscheinlich, dass diese Ausgleiche, in ihrer geplanten Form, in diesem Jahr umgesetzt werden (s. Editorial).
- Die **BKK Bergisch Land** ist weiterhin sehr gesund.
- Die **BKK Bergisch Land** sagt definitiv einen stabilen Beitragssatz von nur 12,5 % bis 31.12.2004 zu; derzeit bestehen keine Anzeichen auf mittelfristig notwendige Erhöhungen ab 01.01.2005. Dies erzeugt Planungssicherheit bei unseren Versicherten und den angeschlossenen Arbeitgebern.
- Die **BKK Bergisch Land** als „Wachstumskasse“ hat nachgewiesener-



maßen keine nennenswerten Arbeitsrückstände und hebt sich hierdurch positiv von anderen, in die Schlagzeilen geratenen, schnell gewachsenen Kassen ab.

- Die **BKK Bergisch Land** stellt den Kundenservice durch eigenes qualifiziertes Fachpersonal sicher und ist nicht über ein externes Call-Center erreichbar.
- Das Personal bei der **BKK Bergisch Land** arbeitet weitestgehend eigenverantwortlich, ohne über Jahrzehnte gebildete Hierarchien; hierdurch verkürzen sich für unsere Kunden, im Vergleich zu den Großkassen, die Bearbeitungswege entscheidend.
- Versicherte der **BKK Bergisch Land** sparen, im Verhältnis zu fast allen Kassen in Deutschland, jährlich hohe Summen an Beiträgen (Firmen übrigens auch).
- Die **BKK Bergisch Land** ist und bleibt eine regionale Krankenkasse, die ihre Marktposition im Bergischen Land kontinuierlich erweitert und ihren Wurzeln hierbei treu bleibt.

- Die **BKK Bergisch Land** zahlt zum Beispiel sehr hohe Pauschalen an Ärzte und zählt hier bundesweit zu den Spitzenreitern.

...mit schönen Grüßen an die Krankenkassen-Außendienstmitarbeiter der Mitbewerber, die Sie vielleicht besuchen oder dies möchten.

Solingen, im Juni 2004

Der Vorstand
gez. Joachim Wichelhaus



Trend Nordic-Walking



Nordic Walking – mit Stöcken in Bewegung

(fk) In den 90er-Jahren waren es die Skilanglaufathleten aus Skandinavien, die Nordic-Walking als Sommertrainingsmethode entwickelten. In Finnland wurde das Walken mit Stöcken 1997 dann als offizielle Sportart vorgestellt. Seither dehnt sich der Trend über Skandinavien, Österreich und die Schweiz rasant nach Deutschland aus. Kein Wunder, denn das Walken mit Stöcken ist eine der effektivsten, aber gelenkschonendsten Bewegungsarten, die es gibt. Bei einfachem Walken werden überwiegend die Bein- und Hüftmuskeln beansprucht. Durch den Einsatz der Stöcke kommen auch Oberkörper-, Schulter-, Nacken- und Armmuskeln deutlich zum Einsatz. Je mehr Muskeln eingesetzt werden, desto höher ist der Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Bei zügigem Walken mit Stöcken wird 40 bis 50% mehr Energie gebraucht als beim herkömmlichen Walken. Besonders geeignet ist Nordic-Walking für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen.

Die Technik

Die Technik des Nordic-Walking entspricht der Bewegung des Skilanglaufs und ist für jeden einfach zu erlernen. Beim Aufsetzen des rechten Fußes wird der linke Stock auf Höhe der lin-

ken Ferse aufgesetzt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht werden. Für Anfänger gilt aber grundsätzlich: Gleichmäßig gehen ohne außer Atem zu kommen.

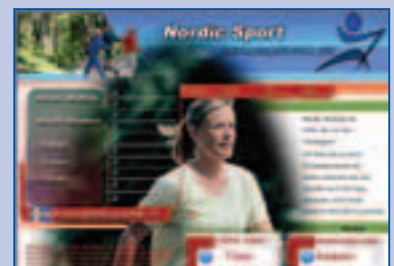
Die Ausrüstung

Nordic-Walking-Stöcke gibt es heute im breiten Angebot. Wichtig sind die Schlaufen. Bei guten Stöcken sind sie so konzipiert, dass der Stock am Handgelenk geführt wird, ohne dass der Stock ständig am Griff fest gefasst werden muss. Die optimale Stocklänge beträgt 70% der Körpergröße. Nordic-Walking-Kurse werden inzwischen von Sportgeschäften, Hotels und Fitness-Centern angeboten.



Wenn Sie wissen wollen, wo in Ihrer Nähe Kurse stattfinden:

www.nordic-walking.de





Beerenstarkes Früchtchen – die Erdbeere

(ph) Die Erdbeerzeit hat wieder begonnen. Kaum eine Frucht ist so beliebt bei uns wie die Erdbeere. 96 % aller Verbraucher lieben sie. So beträgt der Pro-Kopf-Verbrauch bei 2,3 kg pro Person.

Die Geschichte der Erdbeere ist sehr lang. Erste Funde reichen zurück bis in die Steinzeit. In der Antike wurde die Frucht schon von Vergil und Ovid gepriesen. Damals nannte man sie „frega“ oder „fregum“. Gemeint war die kleine, aromatische Walderdbeere. Ihr botanischer Name „fregaria“ leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet „duften“.

Bereits im Mittelalter begann man die Walderdbeeren zu kultivieren. Leider gelang es nicht, die winzige, kaum einen Fingernagel große Frucht zu vergrößern. Erst die Erschließung der Neuen Welt brachte hier einen Fortschritt. Französische Siedler fanden in Kanada große, leuchtend rote Erdbeeren. Als „Amerikanische Scharlacherdbeere“ fand sie auch in unseren europäischen Gärten den Einzug. Englische Einwanderer entdeckten ebenfalls große Beeren in Virginia. Schon 1820 gab es bereits 70 verschiedene Sorten der Scharlacherdbeere.

Die von uns so beliebten Erdbeeren sind somit nicht eine Züchtung aus den wilden Walderdbeeren. Diese konnten nun wieder dort wachsen, wo sie ursprünglich zu Hause waren – im Wald.

Die Züchtung der heutigen Erdbeere war jedoch mit einigen Schwierigkeiten verbunden. So verkräfteten einige Pflanzen die mitteleuropäischen Temperaturen nicht und litten unter der Winterkälte. Es gab nur sehr geringe Erträge. Bretonische Bauern fanden heraus, dass es männlich und weiblich blühende Pflanzen gab. Erst durch die Mischbepflanzung von chilenischen Erdbeeren und Scharlacherdbeeren kam es zu einer reichen Befruchtung und einem hohen Ertrag. 1750 wurden

in der Saison aus dem Hafen von Brest täglich 20 Schiffe mit Erdbeeren beladen.

Heilpflanze oder Luxusgut?

Der Genuss der aromatischen Früchte war damals jedoch Luxus. Mehrere Tagelöhne mussten dafür geopfert werden. Erst Edward I. verdanken wir die Erdbeere als Genussmittel, davor wurde sie ausschließlich wegen Ihrer Heilkräfte gesammelt. Die ersten, der heute bekannten, Erdbeeren gab es in Deutschland 1751 in den Hofgärten König Georgs des II. von Hannover. Obwohl man sie inzwischen das ganze Jahr kaufen kann, schmecken sie doch in der Saison am besten.

Gesund und kalorienarm

Erdbeeren enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen sowie Folsäure und Vitamin B2, obwohl sie zu fast 90 % aus Wasser bestehen. Das reichlich enthaltene Spurenelement Mangan fördert viele wichtige Funktionen im Körper, die Haut, Haaren und Knochenaufbau zugute kommen. Sie enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen, nämlich 60 mg pro 100 g Fruchtfleisch.

Wegen ihres hohen Gehalts an Salizylsäure werden sie bei der Behandlung von Rheuma oder Gicht empfohlen. Diabetikern ist ein Tee von Erdbeerblättern zu empfehlen, da er positiv auf die Insulinresistenz wirkt.

Die roten Farbstoffe schützen vor zellschädigenden Substanzen und Bakterien. Gerbstoffe binden giftige Schwermetalle im Darm.

250 g Erdbeeren enthalten nur 100 Kalorien.

Tipp: Erdbeeren möglichst 2 Tage nach der Ernte verzehren, da sie sonst ihr Aroma verlieren. Am besten die Früchte nur kurz ins Wasser tauchen und nicht unter fließendem Wasser waschen.



BKK-Tipp

Hier ein Rezeptvorschlag: Erdbeer-Tiramisu

Zutaten für 6 Personen:

- 250 g Cantuccini (Italienisches Mandelgebäck)
- 75 ml frisch gepresster Orangensaft
- 75 ml Orangenlikör
- 250 g Erdbeeren
- 25 g gesiebter Puderzucker
- 1,5-2 Becher Schlagsahne (je 125g)
- 225 g Naturjoghurt
- 1 Becher Creme double (125g)

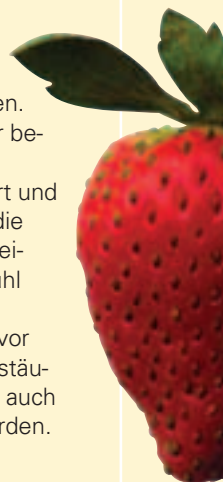
Zubereitung:

Cantuccini in eine große Auflaufform legen. Orangensaft und Likör mischen und die Cantuccini damit beträufeln.

Erdbeeren waschen, putzen und gut trockentupfen. Die Erdbeeren halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf die Cantuccini legen. Mit Puderzucker oder Zucker bestreuen.

Sahne steif schlagen, Joghurt und Creme double unterrühren, die Masse auf die Erdbeeren streichen und etwa 3 Stunden kühl stellen.

Nach Belieben das Tiramisu vor dem Servieren mit Kakao bestäuben. Statt Orangenlikör kann auch Orangensaft genommen werden.





Hallo Kinder,

der Frühling ist endlich wieder da und man kann wieder raus. Hoffentlich wird auch der Sommer so schön wie im letzten Jahr. Die Bauern verließen sich früher auf ihre durch lange Erfahrung gesammelten Regeln. Vielleicht stimmen Sie ja...

Viel Spaß beim Lesen!

Euer BKK Bergisch Land Team



Tipps

Selbst säen und ernten im Garten

Habt Ihr schon Euer eigenes Gemüse angebaut. Nein? Dann wird es aber mal Zeit. Am besten fangt Ihr mit Bohnen an. Sie wachsen sehr schnell und problemlos.

Wichtig ist es zu warten, bis es warm genug ist. Die Bohnen mögen keine kalte und zu nasse Erde. Zieht mit der Hacke eine 5 cm tiefe Furche in den Boden. Gebt einfach den Samen in die Erde und bedeckt ihn. Wenn Ihr den Graben mit Stroh oder Torf abdeckt, bleibt die Erde länger feucht. Wenn die ersten Blüten kommen, gießt Ihr die Pflanzen regelmäßig. Aber Vorsicht: Zu viel Wasser verträgt die Bohne nicht. Wenn die grünen Bohnen ca. 10 cm lang sind, könnt Ihr ernten.

Büchertipps:

Gartenratgeber für Kinder

Mein kleiner bunter Garten

Von Heide Bergmann
Kinder erleben Pflanzen und Tiere rund ums Jahr
Mit Illustrationen von Milada Krautmann
Mit Fotos von Christoph Schmotz und Jutta Schneider
Christophorus Verlag, Freiburg i. Br.
ISBN 3-419-53601, 2. Auflage 2004, 64 Seiten,
durchgehend farbig illustriert und mit zahlreichen Farbfotos,
Hardcover gebunden, Format 20 x 26 cm.
Unverbindliche Preisangabe: 12,90 €



Bilderbücher

Mit Lisa und Paul im Garten

von Jutta Knipping und Alicia Brehmer
Ein allererstes Gartenbuch zum Mitmachen und Entdecken!
Ein kleiner Garten hat auf jeder Fensterbank Platz - und das zu jeder Jahreszeit. Im Zimmergarten können Kinder Samen, Kerne, Stecklinge und Ableger einpflanzen. Lisa und Paul stellen die verschiedenen Gärten vor. Sie zeigen Kindern wie sie einen Kürbis großziehen, wie sie Kresse säen und wann die Erdbeeren reif sind. Wir erfahren auch, welche Geräte man zum Gärtnern braucht und was man alles aus Pflanzen und Früchten basteln kann. Mit ausklappbarem Gartenkalender und einer Jahresdreh Scheibe zum Basteln.
Ein Buch fürs ganze Jahr 2004. 48 S., Format: 22,2 x 28,6 cm
Mit Gartenkalender u. Jahresdreh Scheibe. Erschienen 2004 im Verlag ARENA
ISBN 3401083864, Einband: Gebunden, Unverbindliche Preisangabe: 12,50 €



Aus der Schule geplaudert

Schüler: „Meine Mutter macht alles falsch. Am Abend, wenn ich putzmunter bin, muss ich ins Bett, und am Morgen, wenn ich todmüde bin, da muss ich aufstehen.“

Lehrer: „Steve, was ist ein Vakuum?“
Schüler: „Ich habe es im Kopf, aber ich komme gerade nicht darauf.“

Ein Schüler schläft im Unterricht ein.
Lehrer: „Ich glaube nicht, dass das hier der richtige Platz zum Schlafen ist.“
Schüler: „Es geht schon. Sie müssen nur leiser sprechen.“



Bauernregeln für den Juni und Juli



Stellt milde sich der Juni ein,
wird mild auch der
Dezember sein.

Wenn kalt und nass der Juni war,
verdirbt er meist das ganze Jahr.

Macht im Juli die Ameis'
groß den Hauf',
folgt ein strenger Winter drauf.



Online-Coach – Der Fehlerteufel hat zugeschlagen

Leider hat der Druckfehlerteufel in der letzten Ausgabe der *Informiert!* die Internetadresse des Artikels Online-Couch ausradiert. Mea culpa!

Der Online-Coach erstellt individuell Ihren Trainingsplan. Hier nun die Internetadresse:

www.go-coach.de



Grüner Tee – Wirklich so gesund?

(fk) In China wird seit 5000 Jahren grüner Tee getrunken. Auch bei uns gilt grüner Tee inzwischen als Wunderwaffe gegen alle möglichen Krankheiten. Doch ist grüner Tee wirklich so gesund?

Neben einer Vielzahl von Vitaminen und Wirkstoffen enthält grüner Tee Gerbstoffe, die beruhigend auf Magen und Darm wirken. Wie Kaffee enthält auch grüner Tee Koffein, allerdings wird er langsamer als beim Kaffee

abgegeben, so dass er länger anregend wirkt. Grüner Tee sollte jedoch nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden. Das für den Körper wichtige Eisen wird von den Gerbstoffen gebunden und steht dem Körper zur Verdauungsarbeit dann nicht zur Verfügung.

Fazit: Grüner Tee ist förderlich für die Gesundheit, sollte aber wie Kaffee in Maßen getrunken werden (3 Tassen pro Tag).

Blutspende – Der Gewinner ist der Spender selbst

(fk) Es ist fast jeden Sommer das Gleiche: In den Kliniken wird es eng mit den Blutkonserven. Neben öffentlichen Einrichtungen bieten auch private Einrichtungen Möglichkeiten zur Blutspende.

Der Spender erhält dabei einen kostenlosen Gesundheits-Check. Vor der

Abnahme werden Blutdruck und Puls geprüft. Nebenbei erfährt man seine Blutgruppe und ein HIV-Test gehört ebenfalls dazu.

Bevor jemandem das Blut weiter verabreicht wird, wird es gründlich untersucht. Werden dabei zum Beispiel zu geringe Eisenwerte festgestellt, wird der Spender benachrichtigt.

Handy – Bei Anwahl nicht ans Ohr

(fk) Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in Salzgitter empfiehlt, das Handy erst dann ans Ohr zu halten, wenn der Verbindungsaufbau abgeschlossen ist. Da beim Aufbau der Verbindung die Sendeleistung des Handys am größten ist.

Unumstrittene wissenschaftliche Studien, die ein Gesundheitsrisiko durch Mobilfunktelefone belegen, gibt es bislang zwar nicht, aber auszuschließen ist eine Gefährdung auch nicht. Um sich der elektromagnetischen Strahlung so wenig wie möglich auszusetzen, empfehlen die Experten außerdem, das Handy bei schlechtem Empfang besser auszuschalten, da

sich die Sendeleistung automatisch erhöht. Beim Kauf eines neuen Handys sollte auf einen möglichst niedrigen SAR-Wert geachtet werden.

Bei Nutzung eines Mobiltelefons tritt im Kopf eine Absorption (Aufnahme) hochfrequenter elektromagnetischer Felder auf, die als spezifische Absorptionsrate (SAR) angegeben wird. Die SAR-Werte der derzeit auf dem Markt befindlichen Handys bewegen sich zwischen 0,22W/kg und 1,94 W/kg. Eine genaue Übersicht der SAR-Werte findet sich unter

www.bfs.de/elektro/hff/oekolabel.html

Zum Schluss das Letzte

(jw) Schon seit Monaten versucht die DAK mit Anzeigen in Printmedien zu suggerieren, dass nur von ihr fast ausschließlich normale kassenübliche Regelleistungen angeboten werden. Dies entspricht in keiner Weise den Tatsachen und kommt einer Täuschung der Öffentlichkeit nahe.

Die letzte Anzeigenserie war die absolute Krönung dieser bedauerlichen Anzeigenreihe: unter dem sattsam bekannten Motto „Geiz ist geil ? Prima !“ wurde der arme Leser dann gefragt: „Wo wollen Sie zuerst sparen ?“ Er hatte dann drei Alternativen, die er jeweils ankreuzen durfte: „beim Herzen, bei den Nieren, bei den Zähnen“.

Es fehlte aber leider eine vierte Alternative: „bei den Beiträgen“. Die hatte die DAK offensichtlich übersehen.



Das wahre und sichtbare Glück des Lebens liegt nicht außerhalb, sondern in uns.

(J.P. Hebel)



Mitgliedschaftsantrag

Eine Bitte: vollständig und leserlich ausfüllen. Danke.

Ja, ich wähle ab _____ die BKK Bergisch Land

Persönliche Angaben

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Telefonnummer, tagsüber: Telefonnummer, privat:

E-Mail: Ich möchte den E-Mail-Newsletter erhalten

Sozialversicherungsnummer: Geburtsdatum:

Kreditinstitut (für Leistungserstattungen): Kontonummer: Bankleitzahl (BLZ):

Ich war bisher Mitglied bei folgender Krankenkasse:

Ich versichere mich bei der BKK Bergisch Land als

- Pflichtmitglied freiwilliges Mitglied (mein Lohn/Gehalt überschreitet die Jahresarbeitsentgeltgrenze) freiwilliges Mitglied (ich bin selbstständig)
- Mein Ehepartner ist selbst versichert und Mitglied bei der (freiwillige Angabe)
- Meine Angehörigen sollen beitragsfrei mitversichert werden. Bitte senden Sie mir einen Familienfragebogen zu.

Ich wurde auf die BKK Bergisch Land aufmerksam durch

- meinen Arbeitgeber durch Empfehlung von durch das Internet.

Bitte reichen Sie uns Ihre Kündigungsbestätigung zusammen mit dem Mitgliedschaftsantrag ein. Der Gesetzgeber hat bestimmt, dass wir erst bei Vorliegen der Kündigungsbestätigung die Mitgliedschaft durchführen dürfen.

Mein Arbeitgeber (bzw. Universität, Ausbildungsbetrieb etc.)

Name: Ansprechpartner: Betriebs-Nr.

Straße: PLZ/Ort:

Telefon: Beschäftigt als:

Hinweis: Grundsätzlich beginnt mit der BKK-Krankenversicherung auch der Versicherungsschutz in der BKK-Pflegeversicherung. Diese Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der gesetzlichen Krankenversicherung erforderlich. Sie werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches erhoben und auf Datenträger gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

Ort: Datum: Unterschrift: 

BKK Bergisch Land
Walder Kirchplatz 12

42719 Solingen

Als besonderen Service bietet unsere BKK für chronisch erkrankte Versicherte unser kostenfreies BKK Programm an:

- Diabetes Mellitus Herzkranzgefäßerkrankungen
- Brustkrebs Asthma und chronische Bronchitis

Möchten Sie mehr hierüber erfahren, kreuzen Sie bitte das Programm entsprechend Ihrer Erkrankung an. Wir werden Ihnen Informationsbroschüren zukommen lassen.