



informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land



31-BL-2004-3-V03K8

3. Quartal 2004 · Ausgabe 18

Beitragssatzanpassung auf 13,3 %

Die Hintergründe hierzu in dieser Ausgabe

Neuregelungen beim Zahnersatz

Das ändert sich ab 2005 für Sie

Schulanfänger im Bergischen Land

Der richtige Arbeitsplatz und Lerntipps

Weiterhin günstig: 13,3 %
Besuchen Sie uns im Internet:
www.bkk-bergisch-land.de



Impressum

Herausgeber:

BKK Bergisch Land
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen
Tel. 0212 23036-0

Redaktion:

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

Fotos/Illustration:

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

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix GmbH

Oststraße 24

74072 Heilbronn

Tel. 07131 941596

<http://dsg1.de>

E-Mail: info@dsg.de

Projektiidee:

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

Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting

Tel. 08671 5065-10

Anzeigen

Preise und Informationen
unter www.bkk-anzeigen.de

Erscheinungsweise:

4-mal jährlich

Bezugsquelle:

direkt beim Herausgeber

Druckauflage:

20.000 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:

Hauptverwaltung

Friedenstr. 106-108

42699 Solingen

Tel. 0212 23036-0

Fax 0212 23036-37

Kundenzentrum:

Walder Kirchplatz 12

42719 Solingen

Tel. 0212 23036-0

Fax 0212 23036-280

Geschäftsstelle Wuppertal:

Schloßbleiche 18 (Fußgängerzone)

42103 Wuppertal-Elberfeld

Tel. 0202 747479-0

Fax 0202 747479-9

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



leider sind die Verantwortlichen der BKK-Verbände immer noch nicht zur Vernunft gekommen und fordern weiterhin zunächst einmal „Solidarität“ bei den günstig wirtschaftenden Krankenkassen wie der BKK Bergisch Land - in Form von umlagefinanzierten Sanierungszahlungen für von der Schließung bedrohten BKKn wie der BKK für Heilberufe mit Sitz in Düsseldorf (wir berichteten in der letzten Ausgabe hierüber). Kassen mit höheren Beitragssätzen werden weitestgehend in diesem Jahr verschont. Belastet sind in erster Linie **Sie** als Versicherte und ihre Arbeitgeber, denn **ohne eigentliche Not** wird die BKK Bergisch Land gezwungen, ihre Beiträge kurzfristig anzuheben.

BKK Bergisch Land musste wegen der BKK für Heilberufe den Beitragssatz auf 13,3 % anheben

Die BKK Bergisch Land hat selber einen ausgabendeckenden Beitragssatz von 12,44 % (Stand Juli 2004) und musste, ausschließlich wegen der errechneten Sanierungseinforderung seitens des BKK Bundesverbandes von über 6 Millionen Euro alleine (!) zu Lasten der BKK Bergisch Land in 2004, ihren Beitragssatz kurzfristig auf 13,3 % zum 01.08.2004 anheben. Hierüber sind wir alle (Mitarbeiter, Verwaltungsrat und Vorstand) sehr verärgert und werden uns juristisch zur Wehr setzen. Mehr hierüber in einem separaten Artikel in dieser Ausgabe. Trotz des Frustes: Wenn Sie einmal vergleichen, merken Sie, dass die BKK Bergisch Land auch mit dem neuen Beitragssatz von 13,3 % weiterhin zu den absolut günstigsten Krankenkassen in Deutschland gehört.

Sollten wir in dem anhängigen Rechtsstreit obsiegen, werden wir die Beiträge sofort wieder senken.

Hektische Diskussionen über die Zukunft der Krankenversicherung

Eigentlich wollten wir in dieser Ausgabe einen Artikel zur anstehenden Reform des Gesundheitswesens („Gesundheitsprämie“ oder „Bürgerversicherung“) mit dem aktuellen Stand

der Dinge abdrucken, doch in Anbetracht der fast täglich neuen Vorschläge aus allen Bereichen der Politik und der Lobbyisten verschieben wir unser Statement auf die nächste Ausgabe – in der Hoffnung, dass die Konturen (auch der politischen Parteien selber) schärfer geworden sind. Unser Wunsch nach mehr Wettbewerb und Markt („Leistung und Kostenbewusstsein der Krankenkassen dürfen nicht bestraft werden“) im Gesundheitswesen wird sich leider wieder nicht erfüllen, das zeichnet sich schon heute ab. Hier ist die Lobby der Ortskrankenkassen bei CDU und vor allem SPD einfach zu groß, das Modell der FDP („Privatisierung der Gesetzlichen Krankenkassen“) geht zwar in die richtige Richtung, ist aber (derzeit) zu wenig durchdacht.

Auch die Verwaltungskosten der BKK Bergisch Land sind in Deutschland beispielhaft niedrig

In Anbetracht der kritischen Berichterstattung zu weiter steigenden Verwaltungskosten der Krankenkassen in Deutschland möchte ich Sie auf den Kurzbericht hierzu in dieser Ausgabe hinweisen. Auch bei den Verwaltungskosten setzt die BKK Bergisch Land fast schon Maßstäbe. Dies alleine ermöglicht uns schon, den Beitragssatz um über 0,4 % Beitragssatzpunkte gegenüber dem Bundesdurchschnitt günstiger anzubieten.

Wir bleiben am Ball und werden, in gewohnt kritischer Art und Weise, unsere Leserinnen und Leser weiter aktuell auf dem Laufenden halten. Ab dieser Ausgabe erscheint beispielsweise eine feste Rubrik „Neues zu BKK für Heilberufe und Co.“, wo auch über den Stand des Klageverfahrens unter anderem gegen die BKK-Verbände aktuell berichtet wird.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr

Joachim Wichelhaus

Landessozialgericht NRW entscheidet: Verweigerung des Kassenwechsels durch die Taunus BKK rechtswidrig

(jw) Das kann für die Taunus BKK teuer werden: Die klagende AOK Rheinland kann jetzt die Verhängung von Ordnungsgeldern wegen unlauteren Wettbewerbs beantragen. Grund hierfür war die Weigerung der Taunus BKK, nach der Beitragssatzanhebung auf 13,8 % den betroffenen Versicherten ein gesetzlich fundiertes Sonderkündigungsrecht einzuräumen. Mit dem Zeitpunkt der Beitragssatzanhebung zum 01.04.2004 fusionierte die Taunus BKK mit der „Minikasse“ BKK Braun-

schweig und vertrat die Auffassung, dass hierdurch eine Neugründung einer Krankenkasse vorlag, die das Sonderkündigungsrecht aufhob. Hiergegen hatte u. a. die AOK Rheinland geklagt, letztlich erfolgreich. Wir Verantwortliche der **BKK Bergisch Land** unterstützen die Entscheidung durch das Landessozialgericht NRW.

Die Taunus BKK wird gegen die Entscheidung aller Voraussicht nach Revision einlegen.

Geld

Das Einzige, was man ohne Geld achten kann, sind Schulden.

Heinz Schenk

Unsterblichkeit

Viele Menschen sehnen sich nach Unsterblichkeit.

Dabei wissen viele nicht einmal, was sie an einem verregneten Sonntagnachmittag mit sich anfangen sollen.

Susan Fritz

Faszination Körper: Die Nieren – Filterung mit Rekorden

(fk) Die Nieren sind für die Reinigung des Blutes unentbehrlich. Und dabei leisten sie Rekordarbeit. Die gesamte Blutmenge eines erwachsenen Menschen beträgt zirka 5 Liter. Pro Minute strömen 1,2 Liter Blut durch die Nieren. In der Summe fließen so um 1700 Liter Blut am Tag durch die Nieren. Mehr als 2,5 Millionen Nierenkörperchen filtern aus diesem Blut die Menge Harn, die über die Blase abgegeben wird.



Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1.08.2004)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen	14,2 %
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn	13,9 %
Beitragssatz der BKK Bergisch Land	13,3 %

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: Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen (Hauptverwaltung)
 Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen (Kundenzentrum)
 Schloßbleiche 18, 42103 Wuppertal (Geschäftsstelle Wuppertal)
Internet: www.bkk-bergisch-land.de

Für alle Naschkatzen: Dunkle Schokolade kann Blutdruck senken

(fk) Pharmakologen der Universität Köln haben in einer Untersuchung gezeigt, dass der leichte Blutdruck von 13 Patienten durch den Verzehr einer halben Zartbitterschokolade deutlich gesenkt werden konnte. Die 480 Kalorien wurden an anderen Mahlzeiten entsprechend eingespart. Nach Unterbrechung der Nascherei stellten sich die Blutdruckwerte wieder auf das alte Niveau ein.

Die blutdrucksenkende Wirkung sprechen die Ernährungsexperten dem hohen Polyphenol-Gehalt der dunklen Schokolade zu. In weißer oder Vollmilchschokolade ist dieser Stoff nicht enthalten.



Porträt

Gesundheit im Unternehmen

Wie Unternehmer Rüdiger Theis am Arbeitsplatz für die Gesundheit seiner Mitarbeiter sorgt

(fk) Trotz Radfahren und Wanderns, das viele Sitzen am Schreibtisch machte Rüdigers Theis Rücken zu schaffen. Und das mit erst 35 Jahren. Anstatt sich aber von Facharzt zu Facharzt zu begeben, suchte der Geschäftsführer und Mitinhaber der Wiesemann & Theis GmbH nach einer Lösung am Arbeitsplatz. Als Sohn eines Baustatikers und selbst studierter Bauingenieur wird er fündig bei den Architekten und Bauzeichnern. Deren Reißbretter werden im Stehen bedient. Als ihm dann noch ein Orthopäde bestätigt, dass ein steter Wechsel zwischen Stehen, Sitzen und Gehen am besten für die Wirbelsäule sei, zieht der erste Hub-Schreibtisch in das Chefbüro der Elektronikfirma in Wuppertal. Ein Hub-Schreibtisch lässt sich zum Sitzen und Stehen rauf- und runterfahren, dass während der Arbeitszeit die Körperhaltung zwischen Stehen und Sitzen nach Belieben gewechselt werden kann. Doch damit nicht genug. Warum sollte ein Firmenchef nicht nutzen, was auch Astronauten fit hält: das Springen auf einem Minitrampolin. Schon fünf bis 10 Minuten täglich reichen, um das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, den Stoffwechsel zu aktivieren, Bänder, Sehnen und Muskeln zu stärken und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

Inzwischen ist Rüdiger Theis 10 Jahre älter. Und Rückenbeschwerden sind für ihn kein Thema mehr. Im Gegenteil. Durch regelmäßiges Tai Chi, das Arbeiten in Abwechslung von Stehen und Sitzen sowie durch Bewegung auf dem Minitrampolin fühlt er sich heute leistungsfähiger denn je. Und was für ihn gut ist, kann auch für seine Mitarbeiter nicht schlecht sein. Im Aufent-

haltsraum der 40 Mitarbeiter steht wie im Büro von Asienfan Theis ein so genanntes „Medi-Swing-Minitrampolin“. Dies ist besonders weich in seiner Federung und schont im Gegensatz zu handelsüblichen harten Trampolinen Bänder und Gelenke. Laut Theis werde der elastisch-dynamische Fitmacher „bislang leider eher selten benutzt“.

Anders die Hubtische. Nach und nach wurden bei Wiesemann & Theis sämtliche herkömmlichen Büro- und Arbeitstische in der Fertigung durch Hubtische ersetzt. War es am Anfang für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter recht ungewohnt, den Arbeitsplatz ins Stehen zu verlagern, während die Kollegin, der Kollege nebenan vielleicht gerade sitzt, möchte heute keiner mehr den Wechsel zwischen Stehen und Sitzen missen.



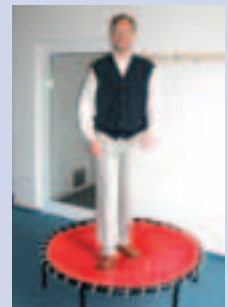
Herr Theis und eine Mitarbeiterin am Stehtisch

Bereits 1994 ersetzte Geschäftsführer Rüdiger Theis seinen herkömmlichen Schreibtisch gegen einen Hubtisch, der sich rauf- und runter- „heben“ lässt, so dass die Körperhaltung beliebig zwischen Sitzen und Stehen gewechselt werden kann. Rückenschmerzen sind seither passe.

Das Minitrampolin bietet große Wirkung bei kleinem Aufwand. Rüdiger Theis auf einem speziellen „Medi-Swing-Minitrampolin“ in seinem Büro. Fitness, wie sie auch die Astronauten nutzen.

Tai Chi

Das besondere Angebot bei Wiesemann & Theis: Tai Chi während der Arbeitszeit. Asienfan und Konfuzius-anhänger Theis hat es in seiner Firma so eingerichtet, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit haben, am Tai Chi-Unterricht teilzunehmen. Die Tai Chi-Meisterin Karin Giesen bringt es den Mitarbeitern bei.



Herr Theis auf dem Minitrampolin



Beim Tai Chi-Unterricht

Fit am Arbeitsplatz – Machen Sie mit

Unsere Fitness-Aktion

Wie halten Sie sich am Arbeitsplatz fit? Stellen Sie uns Ihr persönliches Konzept vor. **Mitmachen lohnt sich!** Die besten Ideen belohnen wir mit einem Springseil und einem Übungsplakat für den Rücken. Außerdem stellen wir Sie und Ihren Betrieb in der nächsten Ausgabe unseres Magazins vor.

Schreiben, mailen, faxen Sie uns einfach unter Stichwort „Fitness“.

BKK Bergisch Land
Redaktion
Friedenstr. 106-108
42699 Solingen
Per E-Mail an:
petra.heller@bkk-bergisch-land.de

(fk) Stundenlanges Sitzen, ständiger Blick auf den Bildschirm, wenig Tageslicht und mittags ein Brötchen oder ein Stück Kuchen vom Bäcker nebenan. Wer kennt Sie nicht diese Tage im Büro oder am Arbeitsplatz? Und dass sie der Gesundheit nicht gerade dienlich sind, bedarf kaum der Erwähnung. Was aber tun? Lesen Sie hier, was beim Sitzen im Körper passiert und wie schon ein paar kleine Übungen und Tricks der Fitness auf die Sprünge helfen.

Die Atmung:

Am Schreibtisch sitzen wir oft leicht vorgebeugt, halten den Telefonhörer eingeklemmt zwischen hochgezogener Schulter und geneigtem Kopf, während die Arbeit mit den Händen auf der Tastatur weitergeht. Wer einmal versucht, in dieser Haltung tief durchzuatmen, merkt, wie flach unsere Atmung ist. Der Körper wird unzureichend mit Sauerstoff versorgt, wir werden müde. Häufiges Gähnen kann ein Zeichen sein, dass Sauerstoff fehlt. Abhilfe schafft eine Atempause alle 45 bis 60 Minuten. Dazu am besten hin-

stellen ans geöffnete Fenster und durch den Mund so lang und tief wie möglich ausatmen. Die Einatmung durch die Nase von allein erfolgen lassen. So wird vermehrt Kohlendioxid aus- und Sauerstoff eingeatmet. 10 bis 15 Wiederholungen wirken Wunder.

Das Becken:

Wer sitzt stets aufrecht? Meist kippen wir beim Sitzen am Schreibtisch das Becken nach hinten, was einen runden Rücken bewirkt, oder wir kippen das Becken nach vorn, mit dem Effekt der Hohlkreuzhaltung. Beides kann zu Rückenproblemen führen oder vorhandene Beschwerden verstärken. Aber auch bei einem gesunden Rücken ist es gut, für Entlastung zu sorgen. Drei Übungen, die weiterhelfen: Aufrecht hinstellen, die Beine schulterbreit auseinander und dann den Oberkörper mit geradem Rücken bis in die Waagerechte nach vorn beugen. Dort einige Zeit halten und langsam wieder aufrichten.

Gut ist auch, die Wirbelsäule von oben in den Halswirbeln Wirbel für Wirbel abzurollen, bis das Kinn das Brustbein berührt und der Rücken komplett rund ist. Danach von unten Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Ihre linke und rechte Körperhälfte bringen Sie wieder in Balance durch Drehen um die Längsachse. Dazu stellen Sie sich wieder schulterbreit hin, lassen die Arme locker herunterhängen und drehen ohne Krafteinsatz den Oberkörper um die Längsachse, erst zur einen, dann zur anderen Seite. Die Arme bleiben locker hängen und schwingen einfach mit. Diese Übung bringt nicht nur in Balance, sondern auch Energie in den Körper. Probieren Sie es aus.

Die Beine:

Im Sitzen fließt das Blut aus den Venen nur schwer zum Herzen zurück. Die Folge: dicke Füße am Abend.

Muss nicht sein. Fersen aufstellen und Zehenspitzen anziehen. An dem Punkt, an dem es zieht, einige Zeit halten. Nach 10 Wiederholungen Zehen aufsetzen und Fersen anheben. Auch 10-mal. Danach Bein anheben und jeden Fuß im Fußgelenk kreisen, links und rechts herum.

Und noch etwas: So bequem es ist, aber das Überschlagen der Beine sollten Sie Ihren Venen ersparen.

Die Schultern:

Beim Schreiben auf der Tastatur ziehen wir meist die Schultern hoch und wölben sie etwas nach vorn. Diese Haltung ist Ursache für so manche Kopfschmerzen und/oder Verspannungen im Nacken. Abhilfe schafft progressive Entspannung. Dazu die Schultern so weit wie möglich hochziehen, Muskeln verstärkt anspannen und nach einigen Sekunden des Haltens, Schultern fallen lassen. Dabei durch den Mund ausatmen. Wiederholen, bis eine deutliche Entspannung zu spüren ist.

Die Augen:

Der immer gleiche Blick aus immer gleicher Entfernung macht den Augen am Bildschirm zu schaffen. Abwechslung bringt Entlastung. Schließen Sie einige Sekunden die Augen und schauen Sie anschließend bewusst in hellere und dann in dunklere Bereiche des Raumes. Blicken Sie zwischendurch immer wieder in die Ferne aus dem Fenster. Und ganz wichtig: so oft wie möglich mit den Augen blinzeln. Das schützt vor Austrocknung.

Wasser und Obst:

Die Tasse Kaffee gehört im Büro für die meisten dazu. Nur bleibt es selten bei ein bis maximal drei Tassen. Kaffee entzieht den Zellen Wasser. Daher: zu jedem Kaffee die gleiche Menge Wasser. Und das Brötchen oder der Kuchen vom Bäcker? Setzen Sie täglich frisches Obst auf den Speiseplan, zusätzlich oder anstatt.

Tai Chi Chuan – Chinesische Bewegungsübungen



Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Zusammengesetzt aus den Wörtern „Tai Chi“ (= das Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und „Chuan“ (= Faust) kann es demnach mit „höchstes Prinzip des Faustkampfes“ übersetzt werden.

Sein Ursprung ist eine höchst effektive Kampfkunst, die in China als die Krone der klassischen drei „Inneren Kampfkünste“ galt. Im Tai Chi wirkt die Lebenskraft (chinesisch „Qi“ oder „Chi“) sowohl als Kraftquelle für unvergleichbare Vitalität im Alltagsleben als auch zur Bereitstellung ungeheurer Energiemengen in lebensbedrohenden Notwehrsituationen. Die Kultivierung des Qi, seine Vermehrung und Anreicherung in den Energiebahnen, den Meridianen, und seine jederzeit willentliche, bewusste Einsatzlenkung sind Hauptbestandteile eines qualifizierten Tai Chi-Unterrichtes. Im Grunde spielt es kaum eine Rolle, ob man Tai Chi als Kampfkunst oder Gesundheitssystem übt. Der Schüler erreicht mit seinen Übungen immer die gleichen Ziele.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche

Wohlgefühl und bewirkt eine mentale Entspannung. Tai Chi Chuan ist besonders geeignet für alle Menschen, egal, in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

So genannte „Qi Gong“ (=Arbeit mit der Lebensenergie) Übungen, die speziell den Fluss der Energie anregen, sind genauso fester Bestandteil des Tai Chi Chuans wie taoistische Meditationspraktiken, mit denen man die Energie im Körper gezielt zu lenken lernt.

Gesundheitswirkungen des Tai Chi

- Tai Chi Chuan vermindert die Effekte chronischer Krankheiten wie Allergien und Asthma.
- Tai Chi Chuan erhöht die Atemkapazität und fördert und stärkt das Immunsystem.
- Es bekämpft Arthritis und verlangsamt den Alterungsprozess.
- Tai Chi Chuan fördert und verbessert die körperliche Balance und die Koordination doppelt so gut wie ein anderes Balancetraining.
- Tai Chi Chuan und Qi Gong verbessern die Körperhaltung durch sanftes Dehnen, Tonisieren und Entspannen des Körpers in einer sich ergänzenden Weise, wie es bei kaum einem anderen Training erreicht werden kann.
- Tai Chi Chuan ist anerkannt als Zusatztherapie für chronische Schmerzpatienten, Schlaflosigkeit, Aids, MS, Asthma, hoher Blutdruck, Parkinson-Syndrom und sehr vielen psychosomatischen Erkrankungen.
- Tai Chi Chuan verhindert drastisch die Sturzhäufigkeit älterer Menschen.
- Es vermindert Kopfschmerzen und Energiestaus im Kopfbereich.
- Tai Chi Chuan beseitigt Verspannungen im Hals- und Schulterbereich und ist hervorragend geeignet bei fast allen Rückenproblemen.

Die Wirkungsweise von Tai Chi Chuan und Qi Gong bei den am häufigsten auftretenden Problemen:

Schlafstörungen

Alle Arten von Schlafstörungen wie Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafprobleme, nicht erholsamer oder unruhiger Schlaf, Alpträume bessern sich mit mehr Übungspraxis

Durchblutungsstörungen

Durch eine verbesserte Durchblutung und den freieren inneren Energiefluss verschwinden die Symptome wie kalte Hände und Füße meist sehr schnell.

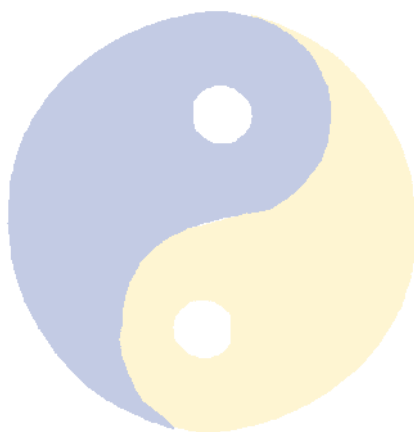
Durch eine Vergrößerung des Durchmessers der kleinen Kapillargefäße wird eine Art Unterdruck auf die größeren Adern und Venen erzeugt. Durch diese Sogwirkung auf die größeren Arterien kommt es zu einer verbesserten Gesamtdurchblutung, ohne eine Erhöhung des Blutdrucks in diesen Hauptarterien. Dies ist besonders für Bluthochdruck-Patienten interessant, für die eine verbesserte Durchblutung ohne zusätzliche Erhöhung des ohnehin schon zu hohen Blutdrucks eine willkommene Verbesserung ihres Gesundheitszustandes ist.

Kalte Hände und Füße

werden nach kurzer, aber regelmäßiger Übungszeit durch den verstärkten Energie- und Blutfluss langsam aber sicher beseitigt.

Niedriger Blutdruck

Indem man den Anteil der im Körper aufsteigenden Energie erhöht, wird der starken Neigung zur Ohnmacht entgegengewirkt.



Hoher Blutdruck

kann durch Entspannung von verhärteten Arterien und Venen gesenkt werden. Dies vermindert das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko.

Allgemeiner Kopfschmerz

kann sich schon nach recht kurzer Übungszeit vermindern. Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzattacken werden deutlich weniger. Tai Chi Chuan verbessert allgemein die Hirndurchblutung und erhöht den Abfluss überschüssiger Energieansammlungen in der Kopf- und Gehirnregion.

Migräne

ist ein Gefäßkrampf im Gehirn, der sehr schmerzhaft, krampfartige Kopfschmerzen erzeugt. Lt. Auskunft von Betroffenen hilft hier „Stilles Qi Gong-Stehen“ am besten.

Diabetes

Die 3 inneren Organe Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse werden in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unter dem Element »Erde« zusammengefasst. Diese verkörpern die Mitte des Menschen. Wenn ein Mensch insgesamt sehr gut in sich ruht und in seiner Mitte ist, dann funktionieren diese Organe gut und fehlerfrei.

Der moderne Mensch ist bedingt durch Lärm, Hektik und Stress und Selbstüberforderung meist nicht in seiner Mitte und daher sehr anfällig für Diabetes. Bringt man den Menschen wieder in seine Mitte, dann bestehen gute Chancen, die Funktionen seiner inneren Organe wieder ins Lot zu bringen und somit auch die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse. Laut einem führenden Doktor der DKD in Wiesbaden verbessert regel-

mäßiges Üben von Tai Chi Chuan und Qi Gong die Regeneration der Auswirkungen von Diabetes zu 70%.

Immunsystem

Der ausgewogene innere Energiefluss, der durch eine regelmäßige Tai Chi-Übungspraxis entsteht, fördert eine schnelle Erholung und Regeneration eines angegriffenen Immunsystems. Außerdem hilft eine geregelte Übungspraxis, die Qualität des Immunsystems auf einem möglichst hohen Niveau zu halten. Ein Tai Chi-Meister kann alle Drüsen und inneren Organe fühlen und den Qi-Zufluss bzw. -Abfluss aus jedem Organ bewusst steuern und dosieren. Je nach Bedarf kann er einem Organ mehr oder weniger Energie pro Zeiteinheit zuführen. Dies hilft seiner Gesunderhaltung sehr stark.

Rheuma und Gicht

Wird der innere Energiefluss permanent auf einem hohen Niveau gehalten, kommt es zu einem schnelleren Abbau von Harnsäurekristallen in den Gelenken, welcher die Schmerzen in den entzündeten Gelenken vermindert und den Gelenken ihre alte ursprüngliche Beweglichkeit zurückgibt. Diese Reaktionen treten aber nur bei regelmäßigem, täglichem Üben ein! Wer nur einmal pro Woche im Unterricht übt, bei dem dauert es sehr viel länger, bis Veränderungen eintreten und die erreichten Verbesserungen sind meist nicht dauerhaft. Wer aber über mehrere Monate bis hin zu Jahren regelmäßig einen Korrektur- und Lernunterricht bei einem qualifizierten Lehrer besucht und selbständig regelmäßig, am besten täglich übt, der wird mit Sicherheit Verbesserungen bei all den oben genannten Problemen ver-

spüren. Dies sind Erfahrungswerte der Leiter des Tai Chi Forums Deutschland, die auf mehr als 18 Jahre Unterrichtstätigkeit und Aussagen von mehreren Tausend unterrichteten Schülern und Schülerinnen gründen.

Regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi Chuan und Qi Gong wirkt hilfreich bei vielen gesundheitlichen Problemen. Manche dieser Probleme können durch mehrmonatiges Üben nahezu vollständig beseitigt werden. Man geht heute davon aus, dass ca. 70% aller Arztbesuche auf Stress und stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen sind. Und unsere chinesischen Gesundheitsübungen mindern bekanntlich den schädigenden Stress...

Hinweis:

Kursgebühren für Tai Chi-Kurse sind erstattungsfähig, sofern der Anbieter entsprechende Qualifikationsnachweise vorlegen kann. Eine Prüfung kann durch die BKK Bergisch Land im Einzelfall erfolgen. Bitte sprechen Sie uns vor Beginn des Kurses an.

Ihre Ansprechpartnerin:
Tanja Wenzel 0212 23036-143



Sicher über den Berg – Wandern im Herbst

(fk) Von wegen Wandern sei etwas für die ältere Generation. Bergwandern und Trekking erfreuen sich einer zunehmenden Beliebtheit gerade bei jungen Leuten. Die Palette der Möglichkeiten reicht vom beschaulichen Naturgenuss bis zum sportlich ambitionierten Wandern, bei dem man auch schon mal an seine Leistungsgrenze stößt.

Egal ob reiner Genuss oder Höchstleistung, die richtige Ausrüstung ist ein Muss.

Am wichtigsten für die Sicherheit in den Bergen sind die Schuhe. Generell gilt, je flacher das Gelände, desto weicher kann die Sohle sein, je steiler und anspruchsvoller, desto fester, aber dennoch flexibel muss die Sohle sein. Für das Bergwandern empfehlen sich so genannte Trekkingschuhe. Sie haben eine profilierte, griffige Sohle, sind leicht und dennoch stabil.

Sandalen zum Wandern kommen gerade in warmen Gegenden wie auf Teneriffa immer mehr zum Einsatz. Experten raten von Sandalen zum Wandern

jedoch ab. In unwegsamem Gelände bieten sie weder Schutz noch ausreichend Halt.

Bekleidung

Bei körperlicher Anstrengung in den Bergen gerät man unweigerlich ins Schwitzen. Die Unterwäsche muss gewährleisten, dass der Schweiß austreten und verdunsten kann. Am besten bekleidet man sich nach dem Schichtsystem. Das bedeutet, von der Unterwäsche bis zum Anorak werden mehrere Kleidungsschichten getragen. Die entstehenden Luftschichten isolieren die Körperwärme. Entsprechend den Temperaturen, kann man Kleidungsstücke aus- und wieder anziehen. Achten Sie darauf, das Material aufeinander abzustimmen, und kombinieren Sie nur eine Sorte Textilfaser, zum Beispiel die atmungsaktive Goretex-Jacke über das atmungsaktive T-Shirt und das über die atmungsaktive Unterwäsche.

Rucksack

Ob klein oder groß, der Rucksack sollte ein bequemes Tragesystem mit einem Hüftgurt haben. Der Inhalt richtet sich nach Dauer und Schweregrad der Tour.

Auf jeden Fall gehören hinein:

trockene Unterwäsche zum Wechseln, Trinkwasser, Verbandszeug, eine Stirnlampe sowie Wanderkarte und Kompass.

Machen Sie auf einer längeren Wandertour einzelne Tagesausflüge, eignen sich große Rucksäcke mit abnehmbarem „Daypack“. Wichtig ist auch ein externes Fach für die Trinkflasche. Und wer Teleskopstöcke benutzt, sollte auf eine entsprechende Halterung achten.

Teleskopstöcke

Um Gelenke und Beine wirklich zu entlasten, müssen Stöcke immer paarweise benutzt werden. Es gibt Stöcke mit Kunststoff- oder Korkgriffen. Die Kunststoffgriffe sind preislich günstiger als die Korkgriffe, saugen aber keinen Schweiß auf wie das Naturmaterial. Wer in den Bergen fotografieren will, wählt Teleskopstöcke, die sich auch als Stativ eignen.

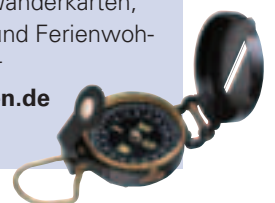
Technik

Beim Wandern ist auf ein gleichmäßiges, zügiges, aber nicht zu schnelles Gehen zu achten. Rast sollte nur nach längeren Abschnitten gemacht werden, da zu viele Pausen den Rhythmus stören. Mit Hilfe von Teleskopstöcken können die Knie- und Fußgelenke entlastet werden. Die Last wird auf Arme und Schultern verteilt.

Orientierung und Wetter

Nur mit einem erfahrenen Bergführer sollte man ausgeschilderte Pfade verlassen. Bevor man sich jetzt munter auf den Weg in die Berge macht, ist die Abfrage der aktuellen Wetterlage unerlässlich.

Wanderrouten mit Wanderkarten, Angaben zu Hotels und Ferienwohnungen gibt es unter www.wanderrouten.de





Verwaltungskosten der BKK Bergisch Land sind niedrig

(jw) „Verwaltungskosten der Krankenkassen auf Rekordniveau“ oder „Die Krankenkassen werden kränker: Allzeithoch bei den Verwaltungskosten von mehr als acht Milliarden Euro“ sind nur eine kleine Auswahl der Pressemeldungen als Reaktion auf Veröffentlichungen durch das Bundesgesundheitsministerium.

Gegenüber dem Jahr 2002 sind die Verwaltungskosten noch einmal um 2,3 % gestiegen. Demgegenüber steht eine Einnahmensteigerung der Krankenkassen gegenüber dem Jahr 2002 um nur 0,17 % infolge der Wirtschaftsschwäche in Deutschland.

Ursache für den Anstieg der Verwaltungskosten sind zum einen die zunehmende Bürokratisierung. Hier möchte ich im Besonderen auf den hohen Verwaltungsaufwand für Sozialhilfeempfänger (müssen ab 1.01.2004 bei den gesetzlichen Krankenkassen versichert werden), den hohen Personalaufwand für die neuen Härtefallregelungen im Zusammenhang mit der jüngsten Gesundheitsreform, die Umsetzung der „Chronikerprogramme“ und die Einführung der gesetzlich zu-

gelassenen Bonusprogramme hinweisen. Alles also durch den Gesetzgeber veranlasst.

Zum anderen schaffen es Kassen mit Mitgliederschwund nicht rechtzeitig, nach Beitragssatzanhebungen ihren Verwaltungsapparat umzustellen und Personal abzubauen sowie Geschäftsstellen zu schließen (auch die BKK für Heilberufe...). Hiermit meine ich aber auch die Krankenkassenverbände. So fordert beispielsweise ein BKK Landesverband **noch mehr** Personal, obwohl er (überwiegend durch Kassen-sitzverlegungen von Mitgliedskassen in andere Bundesländer) mehr als 15 % Mitgliederverluste hinzunehmen hat. Finanzieren sollen das die verbliebenen Mitgliedskassen (wie auch die **BKK Bergisch Land**) mit zusätzlichen Verbandsbeiträgen. Die Angelegenheit ist beim Rechtsanwalt.

Fazit aus meiner Sicht: Überwiegend sind die Steigerungen bei den Verwaltungsausgaben durch gesetzgeberische Maßnahmen verursacht, bei einigen Krankenkassen und Krankenkassenverbänden kommen offenbar Managementfehler und zu sorgloser Umgang mit Verbandsbeiträgen hinzu.

Zu den Zahlen (je Mitglied):

Verwaltungskosten der Krankenkassen im Schnitt in 2002:

194,26 €

Verwaltungskosten der Krankenkassen im Schnitt in 2003, erhöht um 2,3 %:

198,73 €

Verwaltungskosten der BKK Bergisch Land in 2003:

168,26 €

Verwaltungskosten der BKK Bergisch Land voraussichtlich in 2004:

120,00 €





Neue Regelungen zum 1.07.2004

Praxisgebühr bei einem Notfall

Versicherte, welche ab dem 01. Juli einer ärztlichen Notfallbehandlungen bedürfen, müssen für diese Behandlung ab diesem Datum die zehn Euro Praxisgebühr entrichten. Diese Gebühr wird selbst dann fällig, wenn der Versicherte bereits bei einem Allgemein- oder bei einem Facharzt die Praxisgebühr in dem jeweiligen Quartal entrichtet hat.

Bislang galt die Regelung, dass unter Vorlage des entsprechenden Nachweises keine weitere Praxisgebühr bei einer Notdienstbehandlung erhoben wurde. Ab dem 01. Juli wird diese Re-

gelung dahin gehend verändert, dass Patienten im Quartal bis zu 20,00 Euro aufzuwenden haben, wenn sie wegen einer normalen ärztlichen Versorgung und im Notdienst behandelt werden.

Damit Sie bei einem weiteren Notdienstbesuch nicht noch zusätzliche, weitere Gebühren zu entrichten haben, werden Sie zukünftig eine so genannte Notdienstquittung

erhalten. Bitte verwahren Sie diese ebenso gut wie Ihre normale Quittung über die Praxisgebühr.

Ein Verbandwechsel am Wochenende in einer entsprechenden Notdienstpraxis ist leider ebenfalls praxisgebührenpflichtig; jedoch natürlich nur dann, wenn vorher noch kein Notdienst in Anspruch genommen wurde.

*Die ganze Mannigfaltigkeit, der ganze Reiz
und die ganze Schönheit des Lebens
setzen sich aus Licht und Schatten zusammen.*

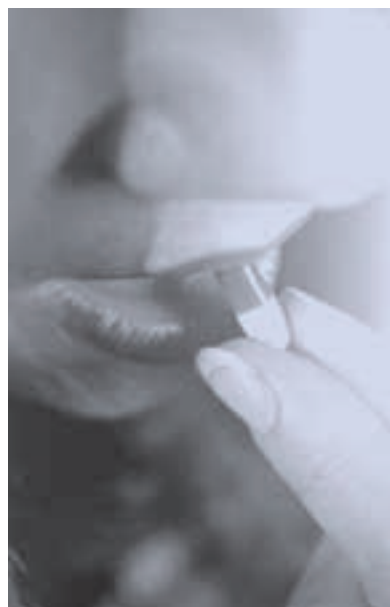
Leo Tolstoi

Was bedeutet eigentlich 3x täglich?

(fk) Die Dosierung 3-Mal täglich bedeutet korrekt eine Einnahme des Medikamentes alle 8 Stunden! Gerade bei dieser Form der Dosierung werden die häufigsten Fehler gemacht. Die landläufige Einnahme morgens, mittags, abends beginnt mit dem Frühstück und endet mit dem Abendessen. Hier ist der Zeitunterschied über Nacht mit

seinen 12-14 Stunden gegenüber den 8 Stunden, die es sein sollten, natürlich erheblich größer. Dass das Medikament seine Wirkung voll entfalten kann, ist nicht mehr gewährleistet.

Besonders bei Antibiotika kann das einen Wirkungsverlust gegen die Bakterien bedeuten.





Die Auslegung des Begriffes „Solidarität“ seitens des BKK Bundesverbandes

Warum die BKK Bergisch Land ihren Beitragssatz zum 01.08. auf 13,3 % anheben musste

(jw) Seit 1998 bis 31.07.2004 erhob die BKK Bergisch Land unverändert einen Beitragssatz von 12,5 % und hätte diesen günstigen Wert wohl auch noch im nächsten Jahr anbieten können.

In den ersten 5 Haushaltsmonaten des Jahres 2004 betrug der ausga-bendeckende Satz nur 12,44 %, für das ganze Jahr 2004 gingen die Haushaltverantwortlichen der BKK Bergisch Land von einem erforderlichen Beitragssatz im Rahmen zwischen 12,3 % und 12,6 % aus, um alle Ausgaben und Verpflichtungen erfüllen zu können. Hierin eingerechnet sind schon zunehmende Belastungen im Strukturausgleich unter den Krankenkassen infolge weiterhin zunehmender Wirtschaftsschwäche in Deutschland.

Hiermit gehörte die BKK Bergisch Land zu den 3 günstigsten geöffneten Kassen in Deutschland und hätte diese Position wohl auch im Jahr 2005 halten können. Hätte...

Die Dinge eskalierten leider. Bis Anfang Juli 2004 gingen wir davon aus, dass der BKK Bundesverband, unter dem Eindruck der Entscheidung des Landessozialgerichtes Hessen (einst-

weilige Anordnung, den asymmetrisch finanzierten bundesweiten Fonds für Kassenschließungen nicht umsetzen zu dürfen), dazu übergeht, die ebenfalls asymmetrisch ausgelegte Finanzierung für die Sanierung wirtschaftlich angeschlagener und von der Schließung bedrohter Kassen wie der BKK für Heilberufe anders zu gestalten und die Kosten auf alle Kassen umlegt. Doch gefehlt. Sanierungszahlungen alleine nur für die BKK für Heilberufe von wahrscheinlich jährlich 60 bis 80 Millionen Euro sollen, nach der asymmetrischen Finanzierungsregelung, zunächst **ausschließlich** BKKn mit Beitragssätzen unter 13,13 % **alleine** aufbringen, der dann noch nicht gedeckte (Rest-)Betrag wird dann auf alle Kassen umgelegt, indem dann wiederum die günstigsten Kassen verstärkt zur Zahlung gebeten werden.

Dies bedeutet also für die BKK Bergisch Land eine überproportionale Belastung in 2facher Hinsicht.

Der Aufwand für die BKK Bergisch Land alleine hätte bei einem durchschnittlichen erhobenen eigenen Beitragssatz in 2004 von 12,5 % knapp 6,1 Millionen Euro (!) betragen. Dies entspricht einem Beitragsatzanteil von etwa 0,75

Beitragssatzpunkten. Diese „nette“ Überraschung erreichte uns am 07.07.2004 in Form eines, seitens des BKK Landesverbandes NRW, zugesandten Berechnungsprogrammes. Wir hätten also 1/10 der Sanierung der BKK für Heilberufe in 2004 alleine tragen müssen!

Es ist also, wegen der Sanierung der BKK für Heilberufe, für 2004 eine Beitragsanhebung um „netto“ 0,75 % von 12,5 % auf (gerundet) 13,3 % erforderlich, um Schaden von der BKK abzuwenden.

Das ist sehr ärgerlich. Ich möchte Sie hiermit um Verständnis bitten.

Verwaltungsrat und Vorstand der BKK Bergisch Land gingen bis zum 07. Juli dieses Jahres davon aus, eine etwaige Unterstützung für die angeschlagene BKK für Heilberufe in 2004 aus eigenen Mitteln zusätzlich bestreiten zu können, zumal keine genaueren Daten zur Gesamtverpflichtung für Sanierungsleistungen etc. bekannt waren. Die seitens des BKK Bundesverbandes eingeforderte „Solidarität“ in Form einer Finanzierung der heruntergewirtschafteten BKK ausschließlich zu Lasten der günstigen und solide





geführten BKKn (zu denen auch die BKK Bergisch Land zählt) ist in unseren Augen eine erzwungene Strafabgabe für rund 35.000 Mitglieder und 13.000 angeschlossene Arbeitgeber. Eine Art Sozialismus in einer Form, die wir eigentlich überwunden glaubten...

Übrigens: Bis heute stochern wir Kassen vor Ort buchstäblich im Nebel. Ob nur die BKKn in NRW die BKK für Heilberufe sanieren müssen, ob noch weitere Sanierungsfälle dazu kommen, oder ob alle günstigen BKK in Deutschland sich an den Sanierungen zu beteiligen haben, wissen wir bis heute nicht. Jeder BKK Landesverband entscheidet autonom, ob er an der vom BKK Bundesverband beschlossenen Sanierung angeschlagener Kassen teilnimmt oder nicht. Bis Ende August 2004 wollen die Landesverbände ihre Beschlüsse gefällt haben.

Das Paradoxe: Die genaue Belastung wird sich für die BKK Bergisch Land erst errechnen lassen, wenn die teilnehmenden Landesverbände feststehen und der erste Verpflichtungsbescheid des BKK Bundesverbandes der BKK Bergisch Land vorliegt. Am 07.07.2004 übersandte der BKK Landesverband NRW lediglich verschiedene Berechnungsmodelle. Die BKK Bergisch Land entschied sich bei ihrer Beitragsfestlegung für die ungünstigste Variante, nämlich der Sanierung der BKK für Heilberufe nur durch BKKn in NRW.

Fortsetzung der Tradition vorbildlicher solider Haushaltsführung

Mit den errechneten 13,3 % als „worst case“ haben wir den konservativen Weg eingeschlagen.

Selbstverständlich hätten wir noch weiter abwarten bzw. spekulieren können, denn eine genauere Belastung wird wohl erst im November errechenbar sein. Dann wäre der Beitragssatz von 12,5 % bis Jahresende 2004 stabil geblieben. Aber die Hasardeure vergangener Jahre im System werden nun saniert bzw. spekulieren weiterhin und riskieren eine Zunahme der eigenen Verschuldung. Hier denken wir etwas „bodenständiger“ in bergischer Tradition.

Der Zeitablauf in Kürze

Am 22.07.2004, unter dem Eindruck der am 07.07.2004 zur Verfügung gestellten Modellberechnungen, tagte der Verwaltungsrat der Kasse und beschloss, in enger Abstimmung mit dem Vorstand, einstimmig die (vorsorgliche) Anhebung des Beitragssatzes auf 13,3 % zum 01.08.2004 in Kenntnis, dass dies nicht unbedingt mit Beifall aufgenommen wird. Am 23.07.2004 (Freitag) erteilte das Landesversicherungsamt NRW als zuständige Aufsicht die Genehmigung zur beschlossenen Beitragssatzveränderung. Am darauf folgenden Wochenende wurden die Vorbereitungen getroffen, etwa 35.000 Mitglieder, 13.000 Arbeit-

geber und fast 3.000 Personen mit bereits ausgefüllten Mitgliedschaftsanträgen persönlich in's Haus zu informieren. Dies erfolgte in der letzten Juliwoche umfassend, rechtzeitig vor Beginn der Frist des Sonderkündigungsrechtes vom 01.08.2004 bis 30.09.2004.

Lob und Tadel

Selbstverständlich schlug uns nicht nur Begeisterung entgegen, zumal wir bis Ende Juni 2004, mangels des Vorliegens konkreter Informationen, fest davon ausgingen, den Beitragssatz von 12,5 % bis Ende 2004 halten zu können. Hier stützten auch noch die eigenen erfreulichen Haushaltswerte in 2004 die Prognose. Uns erreichten viele Anfragen, „warum so plötzlich die Erhöhung“, „warum trotz angeblicher Garantien eine Erhöhung vor Ende 2004“ etc., teilweise verbunden mit Widersprüchen. Aber auch eine nicht zu unterschätzende Anzahl unterstützender und solidarischer Schreiben gingen bei unserer Kasse ein. Den Tadel können wir durchaus nachvollziehen, das Lob freut uns in dieser Situation.

Es muss hier noch einmal festgestellt werden, dass die Beitragssatzanhebung, infolge der verbandsintern in die Kasse getragenen zusätzlichen Belastungen, vollkommen außerhalb der Einflussmöglichkeiten der BKK Bergisch Land gelegen hat.



Die BKK Bergisch Land wächst auch mit 13,3 % weiter

Trotz der Anhebung auf den neuen Beitragssatz in Höhe von 13,3% wächst die Versichertengemeinschaft der BKK Bergisch Land weiter. Obwohl auch Kunden der BKK Bergisch Land Gebrauch von ihrem Sonderkündigungsrecht aufgrund der Beitragsatzanhebung machen, entscheiden sich täglich viele Neukunden für eine Mitgliedschaft. Das ist sehr erfreulich und bestätigt eigentlich den Kurs, als regionale Kasse mit gut erreichbaren Geschäftsstellen, neben günstigen Beiträgen, auf einen guten Service zu setzen.

Weitere BKKn folgen mit Beitragsanhebungen

Zum 01.09.2004 und 01.10.2004 ist mit etlichen Erhöhungen, besonders der betroffenen günstigen BKKn, zu rechnen. Studieren Sie des Öfteren einmal die einschlägigen Beitragstabellen in dieser Zeit....

Die BKK Bergisch Land wehrt sich gegen die Art und Weise der Sanierung

Gemeinsam mit anderen betroffenen günstigen BKKn haben wir die „BKK-Initiative Fairer Wettbewerb“ gegründet und werden über das renommierte Anwaltsbüro Hasche/Sigle mit Sitz in Hamburg klagen. Das Klageverfahren geht wahrscheinlich bis zur höchsten Bundesinstanz und wird sich mindestens 1-2 Jahre hinziehen. Sollten wir

Recht bekommen, senken wir umgehend den Beitragssatz wieder entsprechend.

Wir richten ab sofort in unserem Kundenmagazin eine feste Rubrik ein, wo wir Sie über den Fortgang des Verfahrens aktuell in Kenntnis setzen.

Weitere Fragen hierzu?

Rufen Sie mich direkt unter 0212 23036-34 an, oder meine Stellvertreterin Christiane Kowalski unter 0212 23036-40.

Gerne können Sie uns auch Ihre Meinung zum Ganzen schriftlich mitteilen. Eventuell entsteht so ein Forum...

Ihr

Joachim Wichelhaus



Neuregelungen beim Zahnersatz – Das änd

Vom kommenden Jahr an werden beim Zahnersatz neue Regelungen für gesetzlich Versicherte spürbar, an deren Umsetzung seit Monaten fieberhaft gearbeitet wird. Meldungen in den Medien verunsichern die Bevölkerung zurzeit mit regelrechten Horrorszenarien, private Versicherungsunternehmen werben bereits mit vermeintlich günstigen und notwendigen Zahnersatztarifen. Was aber müssen Sie beachten, was kommt ab 2005 wirklich auf Sie zu?

Mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz (GMG) wurden die bisherigen Regelungen zur Zahnersatzversorgung in zweierlei Hinsicht neu geordnet. Sie treten am 1. Januar 2005 in Kraft:

Ab 2005 müssen Sie Ihren Zahnersatz selbst versichern. Hierfür bieten die gesetzlichen Krankenkassen eine eigenständige Zahnersatzversicherung an. Den Beitrag hierfür müssen Sie allein aufbringen; d. h., der Zuschuss, den bisher Ihr Arbeitgeber übernommen hat, entfällt. Die Höhe dieses Beitrages steht zwar noch nicht fest, sicher ist aber, dass er für alle gesetzlichen Krankenkassen einheitlich sein wird.

Zweitens wird es eine Veränderung hinsichtlich der Bezuschussung des Zahnersatzes durch die Krankenkassen geben. An die Stelle des bisherigen prozentualen Zuschusses treten „befundorientierte Festzuschüsse“. Das bedeutet: Sie als Versicherter können

sich zukünftig für jede medizinisch anerkannte Versorgungsform entscheiden, ohne den Anspruch auf den Kassenzuschuss zu verlieren. Für jeden Befund wird es einen festen Zuschuss geben, der unabhängig von der gewählten Versorgungsform in einheitlicher Höhe gezahlt wird.

Vorsicht bei voreiligen Vertragsabschlüssen

Alle gesetzlichen Krankenkassen müssen eine einheitliche Zahnersatzversicherung anbieten und dafür einen einheitlichen Beitrag erheben. Diese Versicherung soll den bisherigen Leistungsumfang beinhalten. Alternativ haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, einen Vertrag bei einem privaten Versicherungsunternehmen abzuschließen. Dieser muss jedoch mindestens die Versorgung umfassen, die die gesetzliche Versicherung bietet. Aber: Die privaten Versicherungen sind in der Gestaltung ihrer Tarife frei. Deshalb dürfte dieser Beitrag beachtlich über dem liegen, den die gesetzlichen Krankenkassen erheben müssen. Erste private Anbieter sind bereits aktiv und legen den Mitgliedern gesetzlicher Krankenkassen nahe, schon heute private Zahnersatzversicherungen abzuschließen. Und das, obwohl die künftigen Leistungen noch gar nicht feststehen.

Aussagen der Privatversicherer, die gesetzlichen Krankenkassen würden ab 2005 den Zahnersatz nicht mehr bezahlen, sind falsch. Sie sollten sich nicht verunsichern lassen. Warten Sie

zunächst die Entwicklung in diesem Jahr ab und prüfen Sie die Angebote Ihrer gesetzlichen Krankenkasse, die voraussichtlich im Herbst bekannt sein dürften.

Bis dahin hat der Gesetzgeber Zahnärzten und Krankenkassen Zeit gegeben, Inhalt und Höhe der „Kassenleistung“ festzulegen. Erst zu diesem Zeitpunkt werden exakte Ergebnisse und damit rechtskräftige Daten für ein seriöses Versicherungsangebot vorliegen. Lassen Sie sich also nicht mit falschen Versprechungen zu voreiligen Vertragsabschlüssen drängen! Entscheiden Sie sich dann für eine Zahnersatzversicherung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse, wird Ihr Beitrag dafür zusammen mit den allgemeinen Krankenversicherungsbeiträgen von Ihrem Arbeitgeber eingezogen. Offen ist bisher noch, wie der Beitragseinzug für Rentner und Arbeitslose erfolgt.

Welche Leistungen gibt es in der neuen Zahnersatzversicherung?

Der bisherige Leistungsumfang soll erhalten bleiben. Der dafür zuständige Gemeinsame Bundesausschuss, in dem auch Krankenkassen und Zahnärzte vertreten sind, hatte erst im vergangenen Jahr die Zahnersatz-Richtlinien unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse überarbeitet. Auf dieser Grundlage soll nach Ansicht der Krankenkassen der Versorgungsumfang auch im kommenden Jahr den Versicherten zur Verfügung stehen.



ert sich ab 2005 für Sie

Die Krankenkassen haben sich den Bemühungen der Zahnärzte nach weiterer Leistungsausgrenzung zum größten Teil erfolgreich widersetzen können. Verhindert werden konnte allerdings nicht, dass sich beim Ersatz von mehr als vier Zähnen je Kiefer und drei Zähnen im Seitenzahngebiet und bei mehreren Brücken mit weniger als vier bzw. drei fehlenden Zähnen, die zeitgleich eingegliedert werden, der Zuschuss nur noch für einen herausnehmbaren Zahnersatz gewährt wird. Festsitzende Versorgungen in Verbindung mit herausnehmbarem Zahnersatz werden nur noch in Ausnahmefällen bezuschusst.

Dafür behalten alle Versicherten ab 2005 ihren Leistungsanspruch auch in den Fällen, in denen so genannte Suprakonstruktionen (implantatgetragener Zahnersatz) eingegliedert werden. Bislang war der Leistungsanspruch auf wenige Ausnahmefälle (Einzelkronen, Totalprothesen) begrenzt. Für Versicherte mit keinem oder nur geringem Einkommen übernimmt die Kasse nach wie vor die Kosten, wenn sie die Regelversorgung wählen.

Der Festzuschuss

Krankenkassen und Zahnärzte legen den Festzuschuss für einen zahnmedizinischen Befund gemeinsam fest – das ist die so genannte Regelversorgung. Lassen Sie die Regelversorgung durchführen, zahlt Ihre Krankenkasse dafür den Festzuschuss. Wünschen Sie eine höherwertige Versorgung (z. B. eine Verblendung außerhalb der

Verblendgrenzen (Oberkiefer Zahn 5; Unterkiefer Zahn 4) müssen Sie die anfallenden Mehrkosten, die über den Festzuschuss hinausgehen, selber zahlen.

Beachten Sie aber im Vorfeld bei der Wahl eines bestimmten Zahnersatzes: Der Zahnarzt ist berechtigt, für andersartige Versorgungen bzw. Mehrleistungen, seine Leistungen auf der Grundlage der privaten Gebührenordnung für Zahnärzte (GOZ) und die zahntechnischen Leistungen nach der Bundeseinheitlichen Benennungsliste (BEB) zu berechnen. Bei andersartigen Versorgungen müssen Sie mit der gesamten Rechnungssumme in Vorleistung treten und sich Ihren Festzuschuss von der Krankenkasse erstatten lassen. Da die Gebühren in den privaten Leistungsverzeichnissen höher sind als in den mit den Krankenkassen vertraglich festgelegten, können sich für Sie erheblich höhere finanzielle Belastungen ergeben.

Das bekannte Bonusheft behält auch 2005 seine Gültigkeit: Bei regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen erhöht sich der Festzuschuss um 20 % bei fünf Kalenderjahren bzw. um weitere 10 % bei zehn Kalenderjahren.

Wie wird abgerechnet?

Der Zahnarzt rechnet Ihren Eigenanteil nach dem gültigen Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen ab. Die zahntechnischen Leistungen werden nach dem Bundeseinheitlichen Leistungsverzeichnis abgerechnet.

Während der Festzuschuss bundesweit für alle Krankenkassen gleich hoch ist, kann der Eigenanteil auf Grund landesspezifischer zahntechnischer Preise abweichen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt deshalb nach preiswertem Zahnersatz.

Keine Panik

Um einen reibungslosen Übergang in das neue Rechtssystem ab 2005 erreichen zu können, soll eine genaue Abgrenzung erfolgen. Die Krankenkassen werden daher die Genehmigung von Heil- und Kostenplänen unter der Bedingung erteilen, dass die Eingliederung des Zahnersatzes bis spätestens zum 31. Dezember 2004 erfolgt. Hierauf sollten Sie bei Ihrer Planung achten. Anderenfalls muss die Versorgung nach neuem Recht durchgeführt werden, was im „Regelfall“ keine höhere Belastung für Sie mit sich bringt. Panikmache ist also nicht angesagt.

Um die Eigenbelastung ihrer Versicherten im Falle einer Zahnersatzversorgung zu verringern und den Leistungsumfang zu vervollständigen, wird die **BKK Bergisch Land** eigene Zusatztarife anbieten. Die gibt es zwar heute schon, sie müssen allerdings an das neue Recht angepasst werden. Hierzu werden wir in Verbindung mit den Informationen über die Zahnersatzversicherung entsprechende Angebote unterbreiten.



Hallo Kinder,



leider sind die Sommerferien zu Ende und die Schule fängt wieder an. Mancher von Euch freut sich darauf, seine Freunde wiederzusehen und Neues zu lernen. Wer nicht so gerne lernt, kennt wahrscheinlich noch nicht die richtigen Lerntipps. Damit fällt es viel leichter sich Dinge zu merken. Ihr werdet sehen: Lernen kann Spaß machen. Viel Spaß beim Lesen!



Tipps

So macht Lernen Spaß

Die richtige Umgebung

Wichtig beim Lernen ist, dass man nicht abgelenkt wird. Auf Deinem Schreibtisch sollte nur das sein, was Du zum Lernen brauchst. Teile Deiner Familie mit, dass Du lernen möchtest und nicht gestört werden willst.

Die richtige Atmosphäre schaffen

Schaffe Dir ein kleines Ritual. Bereite Dir zum Beispiel Deinen Lieblingstee oder einen leckeren Kakao zu.

Zeitraumen setzen

Überlege Dir, wie lange Du Zeit hast, um den Stoff zu lernen. Nimm Dir für jeden Tag ein realistisches Pensum vor.

Plan erstellen

Erstellt eine Liste mit Euren Aufgaben. Alles, was Ihr sicher im Kopf habt, kann abgehakt werden.

Regelmäßig wiederholen

Regelmäßiges kurzes Wiederholen des Lernstoffes bringt mehr als stundenlanges Büffeln kurz vor der Klassenarbeit.

Motiviert Euch

Nach dem Lernen gibt es eine Belohnung. Schaut Eure Lieblingssendung oder nehmt Euch Zeit für Euer Hobby.

Fragen notieren

Schreibt Euch auf, was Ihr nicht versteht, und fragt Mitschüler oder Lehrer, ob sie Euch helfen können.

Vorlesen

Lest Euch Texte laut vor, dann prägen sie sich besser ein.

Lernplakat

Schreibt Dinge, die Ihr Euch nicht merken könnt, auf einen Zettel und hängt ihn dort auf, wo Ihr ihn gut sehen könnt.

Bilder machen

Um sich etwas besser merken zu können, sollte man sich Bilder vorstellen. Lasst Eurer Fantasie freien Lauf.

Aus der Schule geplaudert



Lehrerin: „Wem gehören diese Handschuhe?“

Schülerin: „Sie sehen aus wie meine, aber sie können es nicht sein. Meine habe ich heute morgen verloren.“

Opa: „Na, wie gefällt es dir in der Schule?“

Mischa: „Eigentlich recht gut, aber irgendwie schade, dass unser Lehrer so wenig weiß. Andauernd stellt er Fragen.“

Lehrer: „Du siehst übermüdet aus. Wie viel Stunden schläfst du täglich?“

Schüler: „Höchstens drei bis vier Stunden, Herr Lehrer.“

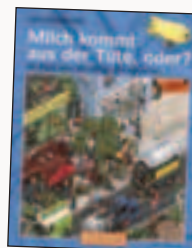
Lehrer: „Das ist doch viel zu wenig.“

Schüler: „Mir genügt es, denn in der Nacht schlafe ich ja auch noch zehn Stunden.“

Buchtipp

Milch kommt aus der Tüte, oder?

Ein Buch über die Dinge, die wir essen. Von Uwe Klindworth, Gebundene Ausgabe - 31 Seiten - Sauerländer, Erscheinungsdatum: 1999 ISBN: 327600173X, Ab 5 Jahre, EUR 15.80



Der Tipp des Konfuzius:

Sage es mir, und ich vergesse es;
zeige es mir, und ich erinnere mich;
lass es mich tun, und ich behalte es.



Honig – eine Speise der Götter

(ph) Wer jemandem Honig um den Bart schmiert, möchte diesem schmeicheln. An dieser Redewendung zeigt sich, dass es sich beim Honig um etwas Besonderes handeln muss. Dieser Ansicht scheint man in Deutschland besonders zu sein. Der Honigverbrauch beträgt hier 1,4 kg pro Kopf. Damit ist Deutschland in Europa führend.

Flotte Bienen

Viele Flugstunden muss eine Biene für den süßen Saft zurücklegen. Für einen Liter Honig muss Sie in durchschnittlich 10.000 Flugstunden etwa 10 Millionen Blüten anfliegen. Nicht umsonst spricht man von den fleißigen Bienen. Sie bevölkern schon seit 40-50 Millionen Jahren unseren Planeten.

Eine der ältesten Speisen

Bereits vor 10.000 bis 15.000 Jahren wurde Honig gesammelt, was Felszeichnungen in Spanien belegen. Wurde der Honig damals eher zufällig in Baumhöhlen gefunden, gingen die Menschen, inzwischen sesshaft geworden, dazu über, sich die Bienen in Ihre Nähe zu holen. Terrakotta-Gefäße, Körbe und Baumstümpfe dieser Zeit zeigen dies. In vielen früheren Hochkulturen (Ägypten, Babylon, Indien, China, Mexiko) hatte Honig einen sehr hohen Wert. Er war Opfergabe, Grabbeigabe und Zahlungsmittel.

Symbol für Macht und Reichtum

In Ägypten war die Biene in der Hieroglyphenschrift das Symbol der Pharaonen. So glaubten die Ägypter, das der Honig die „lebendig gewordenen Tränen des Sonnengottes Ra“ seien. In Indien ist das Symbol einiger Götter die Biene. So heißen Vishnu, Indra und Krishna „die aus dem Honig oder Nektar Geborenen“. Unter König Ramses II wurde den Beamten ein Teil des Gehaltes in Honig gezahlt.

Universeller Einsatz

Was den einen als Zahlungsmittel dient, ist dem anderen ein Heilmittel.

Der griechische Arzt Hippokrates setzte den Honig auch als Allheilmittel für Krankheiten ein. Heutigen Forschungen zufolge enthält der Honig Antioxidantien, die aggressive Substanzen, wie freie Radikale bekämpfen und somit vermutlich Herz-Kreislauf-erkrankungen und Krebs entgegenwirken. Für viele Damen der Antike war er ein beliebtes Schönheitsmittel. Aber auch als „biologische Waffe“ dienten bei den Assyriern unter die Gegner geworfene Bienenkörbe.

Für viele Jahrhunderte war der Honig das einzige Süßungsmittel. Erst mit der Gewinnung von Zucker aus Zuckerrohr und Zuckerrübe nahm diese Bedeutung ein wenig ab. Karl der Große befahl auf jedem Gut eine eigene Imkerei. Auch heute noch ist uns der Honig eine eigene Verordnung wert, die den Honig zum reinen Naturprodukt erklärt.

Honig ist nicht gleich Honig

Leider erfüllen nicht alle Honige im Supermarkt die hohen Ansprüche der Verordnung. So sind sie nicht immer sortenrein und können Spuren von Antibiotika und anderen gesundheitsschädlichen Substanzen enthalten. Testberichte können hier Aufschluss geben. Es lohnt sich, nach einem hochwertigen Produkt Ausschau zu halten. Vergleichen Sie die vielen Sorten, die ein großes Spektrum von milden bis kräftigen Sorten bieten. Göttlich!

Interessante Links:

www.warentest.de/...

Studie der Stiftung Warentest mit weiteren Einzelheiten

www.apis.admin.ch/deutsch/Themen/Honig.htm

Viele interessante Informationen zum Thema Honig

www.dradio.de/meldungen/...

Forschung Aktuell: gut für die Gesundheit: Honig-Antioxidantien gehen sofort ins Blut

www.lungau.de/bienen/bilder/...

Bilder von Bienen bei der Arbeit

Feldsalat mit Honigdressing:

Zutaten:

200 g Feldsalat
15 Walnüsse
3 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
1 TL aromatischer Honig
6 EL kaltgepresstes Nussöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem Mörser 5 Walnüsse zerstossen, mit Essig, Senf, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Feldsalat mit der Salatsauce anmachen und anrichten. Die restlichen Walnüsse grob zerkleinern und über den Salat streuen.

Marinierte Rippchen:

Zutaten:

6 EL Honig
4 unbehandelte Orangen, Saft und Schale
2 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce
1 EL Paprikapulver
1 EL Weißweinessig
Wer mag: Knoblauch
1 kg Rippchen vom Schwein zum Grillen

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade am Tag zuvor mischen und die Rippchen über Nacht in der Marinade ziehen lassen. Dazu die Orangen auspressen und die Schale der Orangen mit einer feinen Reibe abreiben. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Rippchen abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Für ca. 40-50 Minuten im Ofen backen. Dabei von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bepinseln.

Man sollte dafür sorgen, dass die Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.

C.Goetz

Das höchste Glück im Leben ist es seine Bestimmung gefunden zu haben.

Amanda Kamandara



Buchtipp:

Neuerscheinung Blut- und Laborwerte – Der Patientenratgeber

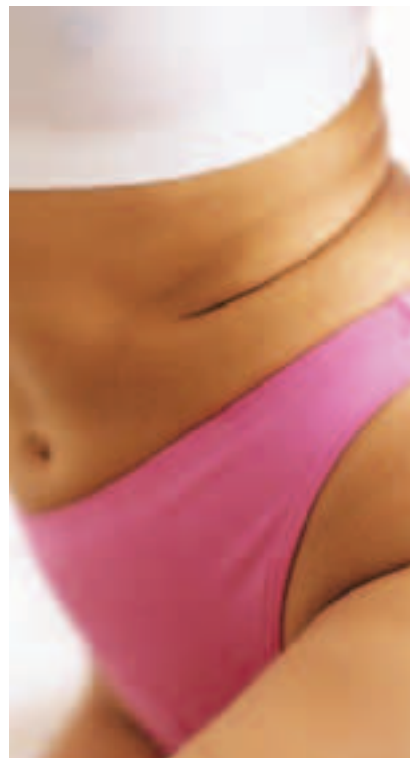
(fk) „Blut ist ein ganz besonderer Saft“, so steht es schon in Goethes Faust. Und in der Tat, die Blut- und Laborwerte geben mehr als nur Auskunft über den Zustand unserer Gesundheit. Bestimmte Risiken können erkannt werden, lange bevor wir uns krank fühlen. Durch das Erreichen optimaler Blutwerte kann das eigene Wohlbefühl gesteigert werden. Dr. med. Gabi Hoffbauer beschreibt in ihrem neuen Patientenratgeber „Blut- und Laborwerte“ übersichtlich und leicht verständlich, was die Ergebnisse der medizinischen Laboruntersuchung wirklich bedeuten. Mit praktischem Rat zeigt die Autorin auf, was jeder tun kann, um optimale Blut- und Laborwerte zu erreichen.

Dr. med. Gabi Hoffbauer „Blut- und Laborwerte“ – Der Patientenratgeber, 144 Seiten, Preis 12,95 Euro, ISBN 3-517-06750-4



Kilos zu viel – warum sie am Bauch gefährlicher sind als an den Hüften

(fk) Männer haben bekanntlich einen „Bierbauch“ und Frauen „Problemzonen“. Rein ästhetisch gefällt in der Regel weder das eine noch das andere. Gesundheitlich gibt es da jedoch einen Unterschied. Fett, das sich als Rettungsring am Bauch speichert, lässt das Risiko – auch bei Frauen – am Herzen und an den Herzkranzgefäßen zu erkranken, erheblich steigen. Erklärung: Fett im Bauchbereich produziert mehr körpereigenes Hormon Resistin als Fett im Po und in den Oberschenkeln. Resistin seinerseits „mästet“ die Zellen, indem es sie unempfindlich gegen Insulin macht. Insulin ist bekanntlich für die Verarbeitung von Zucker und Fett in den Zellen zuständig. Der Stoffwechsel gerät außer Balance. Wer nicht abnimmt oder das Gewicht hält, läuft Gefahr zuckerkrank zu werden oder eine Herzkranzgefäßerkrankung zu erleiden.



Gesundheitsgefährdend: Viagra-Webseiten

(fk) „Die meisten Homepages zu Viagra informieren schlecht und gefährden den Nutzer“. Dies meldet der Thieme Verlag aus dem British Journal of Clinical Pharmacology. Prof. Dr. Walter Haefeli, Ärztlicher Direktor der Abteilung Innere Medizin VI, Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie der Universität Heidelberg analysierte mit seinen Mitarbeitern 303 Homepages zum Potenzmittel Viagra.

Danach seien die Informationen zu Viagra meist unvollständig und ungenau. Nur etwa ein Fünftel der Homepages gebe die maximal erlaubte Dosis pro Tag an. Die Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten fehlen meist komplett. Also, auch wenn es vielleicht unangenehm ist, im Zweifel immer ärztlichen Rat erfragen.



Kunden im Dialog

Ihre Meinung interessiert uns. An dieser Stelle bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit, Anregungen, Wünsche und Kritik oder Lob zu äußern. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht alle Beiträge in voller Länge abdrucken können.

Leserbrief zur letzten Ausgabe der informiert! (2. Quartal, Ausgabe 18):

(...) „Wenn ich einen Satz in der Zeitung lese „.... unser Beitragssatz bleibt bis Jahresende stabil“ so geht bei mir die „rote Kostenlampe privat und geschäftlich“ an.

Die BKK für Heilberufe war ein ausführliches Thema eines Spiegel-Berichts. Ich war froh zu lesen, dass man sich in Solingen getroffen hat und zu dem Ergebnis kam, diese „Verschwendungskasse“ in die Insolvenz zu schicken und nicht die BKKn zu bestrafen, die vernünftig wirtschaften.

Ihr Artikel lässt bei mir die Befürchtung aufkommen, das die 500 Mio. Schulden (?) einfach umgelegt werden. Wenn ich weiter die Stückzahl der Versicherten und den aktuellen Beitragssatz sehe, so befürchte ich eine massive Erhöhung (>mehr als 0,5% ?) und damit habe ich ein emotionales Problem!!!

Es verstößt gegen jede Form von Wettbewerb, aber auch gegen jede Form von Solidarität, da man keinen Einfluss auf die Ausgaben der Kasse hatte.(...)



Teilnahme an einem BKK MedPlus-Programm Fehlerteufel in Ausgabe 18 der informiert!

Leider hat der Druckfehlerteufel einige Zahlen ausradiert. Hier nun die richtigen Zahlen aus dem Artikel „Bonus für die Teilnahme an einem BKK MedPlus-Programm“:

(...) Voraussetzung ist, dass Sie in dem jeweiligen Kalenderjahr über mindestens 6 volle Kalendermonate

in das strukturierte Behandlungsprogramm eingeschrieben waren. Der Bonus ist auf maximal 80 € pro Kalenderjahr begrenzt. Er erhöht sich ab dem 2. Jahr der Einschreibung für jedes weitere Jahr um jeweils 20 € und kann bis zu einem Betrag von maximal 140 € erhöht werden. (...)

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 sattnam 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.

Gesundheitsförderung der besonderen Art bietet die Barmer Ersatzkasse in Solingen Kindern, die offenbar unter dem Syndrom der Medienabstinenz leiden: Am 09.06.2004 wurde das Cinemaxx-Kino in Solingen exklusiv gebucht. Auf besondere Einladung der BEK dürfen sich Kinder offenbar ausgewählter BEK-Mitglieder den neuesten Harry-Potter-Film anschauen. Fragt sich nur, was dies noch mit den Aufgaben einer gesetzlichen Krankenkasse zu tun hat.





BKK Bergisch Land

gesetzliche Kranken-
und Pflegekasse

Pvst., Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt, K 50599
Absender: BKK Bergisch Land · Walder Kirchplatz 12 · 42719 Solingen

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 ☐ freiwilliges Mitglied.
(mein Lohn/Gehalt überschreitet die Jahresarbeitsentgeltgrenze) (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.