



informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land



1. Quartal 2005 · Ausgabe 21

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht

Was im Falle eines Falles zu tun ist

Wasser ist Leben

Für ein gesundes und glückliches Leben

Genießen Sie den Frühling

Tipps und Rezepte

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 22 62 - 0

Redaktion:

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

Fotos/Illustration:

DSG-Bildarchiv, BKK Bergisch Land,
KKF-Bildarchiv, BKK Bundesverband,
Photocase.de

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix GmbH
Oststraße 24
74072 Heilbronn
Tel. 07131 941596
http://dsg1.de
E-Mail: info@dsg.de

Projektidee:

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

Erscheinungsweise:

4-mal jährlich

Bezugsquelle:

direkt beim Herausgeber

Druckauflage:

34.000 Exemplare

Redaktionsschluss:

4. Februar 2005

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.

Kundenzentren Solingen:

Friedenstr. 106-108
42699 Solingen
Tel. 0212 22 62 - 0
Fax 0212 22 62 - 406

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Tel. 0212 22 62 - 0
Fax 0212 22 62 - 406

Kundenzentrum Wuppertal:

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



an dieser Stelle wünsche ich Ihnen nachträglich ein erfolgreiches Jahr 2005, auch wenn schon einige Wochen ins Land gezogen sind.

Einen deutlichen Hinweis gaben die Richter des Landessozialgerichtes Essen dem BKK Landesverband NRW und indirekt auch dem BKK Bundesverband. Der BKK Landesverband NRW wollte eine Haftungsordnung für Schließungen von BKK durchsetzen, wogegen einige Kassen, auch die **BKK Bergisch Land**, rechtliche Mittel eingelegt hatten. Die Richter erteilten den Verbänden den schriftlich fixierten Hinweis, dass eine sog. „asymmetrische Finanzierung“ dieses Ausgleichstopfes rechtlich bedenklich, den Willen des Gesetzgebers konterkarierte und deshalb willkürlich sei. Warum ich dies hier erwähne? Die asymmetrische Finanzierung soll zunächst alleine BKK belasten, deren Beitragssätze günstig sind und einen bestimmten Schwellenwert unterschreiten. Aufmerksame Leser werden erkennen, dass diese asymmetrische Finanzierungsweise auch im Ausgleichsverfahren des BKK Bundesverbandes zur Unterstützung angeschlagener Kassen wie beispielsweise der BKK Heilberufe enthalten ist. Sie ist nichts anderes als ein vom BKK Bundesverband willkürlich festgesetzter Mindestbeitragssatz. Die **BKK Bergisch Land** musste aus diesem Grunde am 01.08.2004 ihren Beitragssatz von 12,5 % auf 13,3 % anheben. Es bleibt nun die spannende Frage, ob der BKK Bundesverband, unter dem Eindruck der Rechtsauffassung des Senates des Landessozialgerichtes, an seiner eigenen Position festhält oder die ins Leben gerufene Satzungsbestimmung ändert. Im letzteren Fall bestehen gute Chancen auf eine Senkung des Beitragssatzes bei der **BKK Bergisch Land**. Wir werden Sie an dieser Stelle, wie gewohnt, informieren. Die nächsten Wochen werden sich interessant entwickeln ...

Übrigens: Welches Rechtsverständnis vertritt eigentlich das Bundesgesundheitsministerium? Diese Stelle genehmigte nämlich dem BKK Bundesverband die umstrittene Satzungsbestimmung.

Die enorme positive Entwicklung der Kasse verlangte nochmals nach einer räumlichen Erweiterung. Ab 01.03.2005 wird die Hauptverwaltung der **BKK Bergisch Land** auf der Heresbachstraße 29 in Solingen-Wald sein. Für Solinger Leser: Dies ist die ehemalige Hauptverwaltung der in die Insolvenz gegangenen Firma Krups. Hier wird (zunächst) keine Kundenberatung erfolgen! Diese erfolgt weiterhin und unverändert in unseren beiden bekannten Geschäftsstellen in Solingen am Walder Kirchplatz 12 und auf der Friedenstraße 106-108 sowie in Wuppertal-Elberfeld, Schloßbleiche 18.

Auch an dieser Stelle erwähnenswert: Die **BKK Bergisch Land** zahlt an die Ärzte eine, im Vergleich zur tatsächlichen Erkrankungsrate dermaßen hohe pauschale Vergütung, dass hieraus eine Mehrbelastung um knapp 0,1 Beitragssatzpunkte oder absolut über 1 Million Euro in diesem Jahr entstehen wird. Mit (aus unserer Sicht) positiven vertraglichen Anpassungen (beispielsweise Vergütung nach der tatsächlichen Inanspruchnahme) rechnen wir aber erst mit Beginn des Jahres 2006.

Wenn Sie diese Zeitung in den Händen halten, kündigt sich der Frühling mit seinen Vorboten schon an.

Genießen Sie diese schöne Jahreszeit und bleiben Sie optimistisch.

Bis zur Sommerausgabe.

Ihr
Joachim Wichelhaus



Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1.3.2005)

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)	14,1 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	14,7 %
Hamburg-Münchener Ersatzkasse	14,7 %
Hanseatische Krankenkasse	14,2 %
Schwäbisch-Gemünder (GEK)	13,7 %
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!

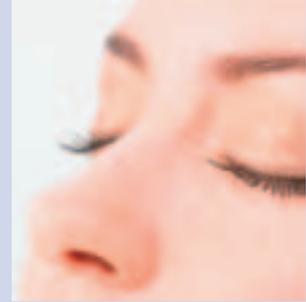
Infos über die Zusatzleistungen und den Service der **BKK Bergisch Land**:

Serviceline: 0212 22 62 - 0

Anschrift: Friedenstr. 106-108, 42699 Solingen (Kundenzentrum)
Walder Kirchplatz 12, 42719 Solingen (Kundenzentrum)
Schloßbleiche 18, 42103 Wuppertal (Kundenzentrum Wuppertal)

Internet: www.bkk-bergisch-land.de

Faszination Körper: Die Nase



(fk) Die Nase enthält bis zu 20 Millionen Riechzellen mit einem Durchmesser von 5 bis 15 µm (1µm = 1 tausendstel Millimeter). Mehr als 10 000 Gerüche kann die Nase unterscheiden.

Höflichkeit

Höflichkeit bedeutet meistens, dass man den Leuten nicht sagt, was man denkt.

Katharine Hepburn

Zum Heraustrennen

Telefonübersicht mit den wichtigsten neuen Rufnummern der BKK Bergisch Land

Serviceline: 0212 22 62 - 0

Hier werden Sie beraten:

	Telefon	Fax
Redaktion Kundenmagazin informiert!	0212 22 62 - 142	0212 22 62 - 401
Freiwillig Versicherte, Rentner und Studenten	0212 22 62 - 210	0212 22 62 - 406
Pflichtversicherte, Arbeitgeberberatung	0212 22 62 - 230	0212 22 62 - 405
Neuaufnahmen	0212 22 62 - 280	0212 22 62 - 406
Familienversicherung	0212 22 62 - 290	0212 22 62 - 406
Krankenhausbehandlung	0212 22 62 - 310	0212 22 62 - 403
Bonusprogramm	0212 22 62 - 331	0212 22 62 - 403
Disease-Management-Programme (DMP)	0212 22 62 - 334	0212 22 62 - 403
Zahnersatz	0212 22 62 - 332	0212 22 62 - 403
· Allgemeine Leistungen	0212 22 62 - 350	0212 22 62 - 402
· Befreiungen vom Eigenanteil		
· Fahrkosten		
· Gesundheitsfördernde Kurse		
· Akupunktur	0212 22 62 - 370	0212 22 62 - 403
· Haushaltshilfe		
· Heil- und Hilfsmittel		
· Kuren		
Krankengeld, Mutterschaftsgeld	0202 74 74 79 - 0	0202 74 74 79 - 9

Ab 2005 einheitliche Festbeträge für Hilfsmittel



(BKK-BV) In der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sind Festbeträge Höchstpreise für bestimmte Hilfsmittel. Der Festbetrag ist der Betrag, bis zu dem die **BKK Bergisch Land** und andere Krankenkassen die Kosten übernehmen dürfen. Übersteigt der Preis eines Hilfsmittels den Festbetrag, müssen Sie die Mehrkosten dafür selbst aufbringen.

Gab es bisher – je nach Bundesland – unterschiedliche Festbeträge für verschiedene Produkte, gelten ab 1. Januar 2005 bundesweit und für alle Krankenkassen einheitliche Festbeträge für verschiedene Hilfsmittel. Diese Festbeträge können sich in der Höhe von den bisherigen Festbeträgen unterscheiden.

Einheitliche Festbeträge wurden festgelegt für:

- Brillen und Kontaktlinsen (in medizinischen Ausnahmefällen)
- Einlagen (für Schuhe)
- Hörgeräte
- Inkontinenzhilfen (z. B. Windeln und Vorlagen)
- Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen
- Stomaartikel

Die Höhe der Zuzahlung

Auch für Hilfsmittel, für die Festbeträge bestehen, müssen Sie eine gesetzliche Zuzahlung leisten. Sie beträgt für Versicherte, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, 10 % der Kosten, mindestens jedoch 5 € und höchstens 10 € (z. B. für Hörhilfen und Einlagen).

Die Zuzahlung bei zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln (z. B. für Stomaartikel und Inkontinenzhilfen) beträgt 10 % je Packung, höchstens jedoch 10 € für den Monatsbedarf je Indikation.

So vermeiden Sie weitere Kosten

Wenn Sie unnötige Kosten vermeiden möchten, erkundigen Sie sich im Vorfeld bei dem Anbieter eines Hilfsmittels (z. B. dem Sanitätshaus, der Apotheke, dem Hörgeräteakustiker, dem Optiker), ob er zum Festbetrag liefert. Ihre **BKK Bergisch Land** nennt Ihnen gern entsprechende Anbieter. Denn, denken Sie daran: Liegen die Kosten für ein Hilfsmittel über dem Festbetrag, kann der Anbieter diese Mehrkosten von Ihnen verlangen.

Sozialwahlen – Bekanntmachung des Wahlergebnisses bei der BKK Bergisch Land

(jw) Da sowohl für die Arbeitnehmervertreter wie auch die Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat der **BKK Bergisch Land** jeweils nur 1 Vorschlagsliste eingereicht wurde, findet eine Wahlhandlung (mit Stimmabgabe) nicht statt. Die nachstehend genannten BewerberInnen gelten mit Ablauf des Wahltags, das ist der 01. Juni 2005, als gewählt.

Gruppe der Versicherten (Mitglieder)

Rolf-Dieter Böntgen
Arnold Jentsch
Jürgen Herder

Gruppe der Versicherten (Stellvertreter)

Birgit Pütz
Siegfried Paucker
Lore Kluth

Gruppe der Arbeitgeber (Mitglieder)

Peter Kortenbach
Michael Flanhardt
Torsten Kebbe

Gruppe der Arbeitgeber (Stellvertreter)

Jens Kortenbach
Fred Schumacher
Thomas Herriger



Trends 2005 – Trends in Sachen Wohlfühlen

Das Tepidarium

(fk) Im alten Rom gab es neben Dampfbädern und Schwimmbecken auch Tepidarien – körperwarme Räume mit trockener Luft. Sie dienten zur Entspannung, Regeneration und Stärkung. Heute erlebt das Tepidarium eine Renaissance und findet sich immer öfter in Wellness-Anlagen und Kurbädern.

Spart körpereigene Energie

Anders als bei der finnischen Sauna gibt es im Tepidarium keine großen Temperaturunterschiede. Das Tepidarium ist ein Raum, dessen Wände, Boden und Decke mit heißem Wasser oder heißer Luft auf 37 Grad Celsius erwärmt werden. Da dies der Temperatur des Körpers entspricht, braucht er keine eigene Wärme mehr zu erzeugen. Die so eingesparte Energie steht dem Körper zur Stärkung und Gesundheit zur Verfügung. Es entspannen sich Muskeln, Gelenke, Gefäße und Nerven. Die gesundheitsfördernde

Wirkung des Tepidariums gilt als erwiesen und kann durch Aufstellen von Salzkristalllampen noch gesteigert werden.

Trend in Sachen Ernährung

Low Carb is out – New Satiety is in. Die Low Carb Diät als Trend in 2004 kaum allgemein bekannt, ist schon wieder auf dem Weg ins Aus. Nachdem jahrelang die Fette als Dickmacher verurteilt wurden, geraten in Amerika seit Anfang des neuen Jahrtausends zunehmend die Kohlenhydrate in die Kritik. Obwohl es immer mehr fettarme Produkte gibt, nehmen die Menschen nicht ab, sondern werden noch immer dicker. Also wird der Kalorienüberschuss den Kohlenhydraten, das heißt stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, zugesprochen. Die Dr. Atkins Diät erlebt ein Comeback. Doch ganz so einfach scheint es dann doch nicht. NPD, eine führende Marktforschungsgruppe zum Essverhalten der Amerikaner, fand in jüngsten Be-

fragungen heraus, dass die Verbraucher es leid seien, von einem Extrem ins andere zu fallen: „Erst wurden die Fette durch Zucker ersetzt, um jetzt retour, Zucker wieder durch Fette auszutauschen.“ Eine Reihe von Lebensmitteln hätten heute weniger Kohlenhydrate, aber insgesamt mehr Kalorien als vorher.

New Satiety Diät heißt der Trend 2005 und bedeutet nichts anderes, als „Satt sein durch genügend Volumen“. So werden bei der New Satiety Diät Lebensmittel bevorzugt, die satt machen, aber wenig Kalorien haben, wie Früchte, Gemüse, Bohnen, Vollkorngetreide, Milch, aber auch Fisch und Geflügel.

Sollten wir also aus Amerika als Trend bekommen, was seit jeher schon als gesunde Ernährung gilt? New Satiety – die neue Satttheit. Wir kommen schließlich zum vollen Korn.

Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen,

(BKK-BV) Auch wenn wir es gerne verdrängen: Jeder von uns kann jederzeit in die Lage kommen, dass er bei einer schweren Krankheit, nach einem Unfall oder beim Eintritt von Pflegebedürftigkeit seine Angelegenheiten nicht mehr alleine regeln kann. Und aufgrund der weiter steigenden Lebenserwartung werden immer mehr Menschen pflegebedürftig.

Deshalb ist es wichtig, für den Fall der Fälle rechtzeitig eine Entscheidung darüber zu treffen, welche Person in welcher Weise geschäftliche und persönliche Angelegenheiten für uns regeln soll und darf. Wer darüber hinaus festlegen möchte, welche medizinischen Behandlungsmaßnahmen erwünscht bzw. ablehnt, sollte das ebenfalls rechtzeitig tun. Welche Regelung man auch wählt, Ziel sollte es stets sein, das Selbstbestimmungsrecht so lange und so weit wie möglich zu bewahren. Der folgende Beitrag informiert über die bestehenden Möglichkeiten der Vorsorge.

Vorsorgevollmachten

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmt man einen oder mehrere Bevollmächtigte als Stellvertreter für den Fall der eigenen Hilfsbedürftigkeit oder Geschäftsunfähigkeit. Vorsorgevollmachten sind nicht an eine bestimmte Form gebunden. Eine mündlich ausgesprochene Vollmacht ist daher rechtlich statthaft, allerdings fehlt ihr im Zweifelsfall die Beweiskraft. Deshalb empfiehlt sich für Vorsorgevollmachten in jedem Fall die Schriftform.

Banken akzeptieren oftmals nur die eigenen Vollmacht-Vordrucke. Sofern die Vorsorgevollmacht auch die Verfügungsgewalt über Bankkonten sowie andere Bankeinlagen umfassen soll, ist mit der bzw. den betroffenen Banken zu klären, ob hier besondere Vordrucke zu benutzen sind. Vorsorgevollmachten kann man nur erteilen, wenn man geschäftsfähig ist. Daher ist es wichtig, dies rechtzeitig zu tun, damit die Rechtskraft außer Frage steht.

Eine besondere Bedeutung kann dies dann haben, wenn bei Betroffenen chronische Krankheiten vorliegen, die in ihrem weiteren Verlauf die Geschäftsfähigkeit voraussichtlich mehr und mehr einschränken. Hier sind insbesondere die Demenzerkrankungen zu nennen.

Vorsorgevollmachten können unterschiedlich weitgehende Befugnisse enthalten. Zumeist berechtigen sie die Vertretungsperson/en zu umfassendem „Vertretungshandeln“. Dies ist meistens sehr nützlich und dient dem Vollmachtgeber. Zugleich beinhaltet eine solche Vertretungsmacht aber auch Missbrauchsmöglichkeiten. Deshalb ist zu Vorsorgevollmachten nur zu raten, wenn man eine oder mehrere Vertrauenspersonen hat, von denen man vertreten werden möchte. Ebenso wichtig ist es, dass die bevollmächtigte

Person geeignet ist, die Vertretung zuverlässig zu übernehmen. Personen, die bereits sehr alt sind, schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Suchtprobleme haben, sollten nicht ausgewählt werden.

Ganz allgemein gilt: Der Bevollmächtigte muss sowohl die Fähigkeit als auch die Zeit haben, die Wünsche des Vollmachtgebers gegenüber Behörden, Ärzten, Gesundheitspersonal und ggf. gegenüber dem Vormundschaftsgericht zu vertreten.

Wenn mehrere Vorsorgevollmachten ausgestellt werden, können unterschiedliche Fähigkeiten von Vertrauenspersonen genutzt werden – so könnte sich z. B. eine Person um die persönlichen Belange kümmern und eine andere um die Vermögensverwaltung.

Wurden Vorsorgevollmachten bereits vor längerer Zeit erteilt, ist es sinnvoll, sie hin und wieder schriftlich zu bestätigen. Andernfalls könnte evtl. ihre Gültigkeit in Zweifel gezogen werden.

Personen, die eine Vorsorgevollmacht ausgestellt haben, sind in einem gewissen Mindestmaß rechtlich geschützt. So muss ihr Bevollmächtigter vor allem bei folgenden Maßnahmen die **Genehmigung des Vormundschaftsgerichts** einholen:

- Untersuchungen und medizinische Behandlungen, die die unmittelbare Gefahr beinhalten, dass der Vollmachtgeber dadurch sterben oder länger andauernde gesundheitliche Schäden erleiden kann
- Unterbringungen mit Freiheitsentzug, z. B. in geschlossenen psychiatrischen Kliniken
- Maßnahmen in Anstalten oder Heimen, die für die Bewohner mit einer Einschränkung der Freiheit verbunden sind, z. B. Bettgitter, Fixierungen und ruhig stellende Medikamente

Die Bedeutung der genannten Maßnahmen nimmt ständig zu. Das Eintrittsalter in die Pflegeheime steigt ebenso wie die Anzahl der Heimbewohner mit Demenzerkrankungen. So werden häufig Sicherungsmaßnahmen ergriffen, die den Pflegebedürftigen vor Unfällen und anderen gesundheitlichen Schädigungen schützen sollen. Weil diese mit einem hohen Maß an Freiheitseinschränkungen einhergehen können, ist es wichtig, dass die Zustimmung des Bevollmächtigten durch das Vormundschaftsgericht genehmigt wird.

Vorsorgevollmachten sollten im Bedarfsfall zur Hand sein. Deshalb ist die richtige Aufbewahrung wichtig. Es empfiehlt sich, sie zusammen mit anderen wichtigen persönlichen Dokumenten aufzubewahren. Zusätzlich sollten Vorsorgevollmachten den bevollmächtigten Personen ausgehändigt werden. Durchschriften können auch Hausärzten oder Rechtsanwälten und Notaren zur Aufbewahrung übergeben werden.

Betreuungsverfügungen, Selbstbestimmung

Patientenverfügungen

In einer Patientenverfügung wird der eigene Wille im Hinblick auf zukünftige medizinische Behandlungen niedergelegt für den Fall, dass man zu einem späteren Zeitpunkt dazu nicht mehr in der Lage ist. Patientenverfügungen gewährleisten das Selbstbestimmungsrecht des Patienten und helfen den Ärzten, Entscheidungen im Interesse der Patienten zu treffen.

Auch Patientenverfügungen sind nicht an eine bestimmte Form gebunden. Sie können also auch mündlich abgegeben werden. Es empfiehlt sich aber auch hier, sie in jedem Fall schriftlich abzugeben, damit ihre Beweiskraft nicht angezweifelt werden kann.

Die Inhalte der Patientenverfügung sind frei bestimmbar. So kann es der Wunsch des Patienten sein, stets alle medizinischen Behandlungen (siehe „Medizinische Maximalbehandlung“) zu erhalten. Umgekehrt kann der Patient wünschen, dass bestimmte medizinische Behandlungen nicht zur Anwendung kommen (z. B. künstliche Beatmung).

Dies gilt vor allem bei chronischen Krankheiten, bei denen medizinische Maßnahmen zwar lebensverlängernd sind, aber die Ursache und den Verlauf der Krankheit nicht mehr beeinflussen können.

Da der gesamte Komplex von Krankheitsverläufen und medizinischen Maßnahmen unter Berücksichtigung des medizinischen Fortschritts für Laien nicht oder nur schwer zu beurteilen ist, sollte vor der Abfassung einer Patientenverfügung das Gespräch mit einem Arzt des Vertrauens gesucht werden. Auch Patientenverfügungen sollten in regelmäßigen Abständen erneuert werden. Nur so können die behandelnden Ärzte sicher sein, dass die geäußerten Behandlungswünsche noch aktuell sind.

Damit die Patientenverfügung im Bedarfsfall vorgelegt werden kann, empfiehlt sich eine **Aufbewahrung bei einer oder mehreren der folgenden Personen:**

- nahe Angehörige
- Hausarzt
- sonstige behandelnde Ärzte
- Pflegepersonal in Krankenhäusern oder Pflegeheimen

Die Rechtsverbindlichkeit von Patientenverfügungen ist umstritten. Das Hauptargument gegen sie ist, dass sie, in gesunden Tagen abgefasst, nichts über den Behandlungswunsch eines Patienten während eines fortgeschrittenen Krankheitsstadiums aussagen. Deshalb ist die Gültigkeit der Patientenverfügung in hohem Maße davon abhängig, dass sie ein junges Datum trägt.

Aktive Sterbehilfe und Unterlassung lebenserhaltender Maßnahmen

Mit aktiver Sterbehilfe bezeichnet man die Verkürzung der letzten Lebensphase durch aktive Einflussnahme auf den Krankheits- und Sterbeprozess. Die aktive Sterbehilfe steht in Deutschland unter Strafe. Ein entsprechender Wunsch in einer Patientenverfügung ist demzufolge nichtig, weil die behandelnden Ärzte und sonstige Beteiligte sich strafbar machen, wenn sie ihn befolgen. Dagegen ist der Wunsch nach der Unterlassung einer ärztlichen Behandlung, z. B. die Ablehnung künstlicher Ernährung oder künstlicher Beatmung, statthaft. Ebenso ist es rechtlich nicht zu beanstanden, wenn unheilbar kranke Patienten eine intensive Schmerztherapie wünschen und mit der Linderung ihres Leidens eine unvermeidbare Lebensverkürzung hinnehmen.

Die Gerichte haben bislang unterschiedliche Entscheidungen zu der Frage getroffen, ob für die Beendigung einer lebenserhaltenden Maßnahme, z. B. einer künstlichen Beatmung, die Genehmigung des Vormundschaftsgerichts erforderlich ist. Um jeden Zweifel für die betroffenen Ärzte und Angehörigen zu beseitigen, empfiehlt es sich, in entsprechenden Fällen eine solche Genehmigung einzuholen. Es sind keine Fälle bekannt, in denen eine solche Genehmigung nicht erteilt wurde, wenn eine Patientenverfügung vorgelegen hat. Wird am Unfallort eine Patientenverfügung mit einem Verzicht auf Reanimation vorgefunden, sollten Ärzte oder Rettungshelfer diesen Wunsch nicht erfüllen, weil zu diesem Zeitpunkt niemand absehen kann, ob die Unfallfolgen zum Tod führen werden. >>

>> Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen,

Medizinische Maximalbehandlung

Der Wunsch nach medizinischer Maximalbehandlung in einer Patientenverfügung bindet Ärzte und Pflegepersonal nur insoweit, wie die Maßnahmen medizinisch angezeigt sind. Maßnahmen ohne medizinische Notwendigkeit oder Erfolgsaussichten können durch eine Patientenverfügung nicht erwirkt werden.

Kombination von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Eine Vorsorgevollmacht kann sinnvoll mit einer Patientenverfügung kombiniert werden. Es bieten sich folgende Ausgestaltungen an:

Im Rahmen einer weitgehenden Vorsorgevollmacht wird dem Bevollmächtigten aufgegeben, die Wünsche in der Patientenverfügung gegenüber den behandelnden Ärzten und dem Pflegepersonal zu vertreten.

Es wird eine Vorsorgevollmacht speziell für den Zweck erteilt, dass der Bevollmächtigte die Wünsche in der Patientenverfügung gegenüber den behandelnden Ärzten und dem Pflegepersonal vertritt.

Die Betreuungsverfügung

Wenn Volljährige auf Grund einer psychischen Krankheit, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten teilweise oder vollständig nicht mehr selbst besorgen können, bestellt das Vormundschaftsgericht für sie einen Betreuer. Die Betroffenen können dies selbst beantragen oder das Gericht kann – wenn ihm Fälle bekannt werden – von sich aus tätig werden.

Das Vormundschaftsgericht darf den Betreuer nur in solchen Bereichen mit Betreuungsaufgaben betrauen, in denen eine Betreuung notwendig ist. Ist eine Person z. B. lediglich unfähig, ihre finanziellen Angelegenheiten selbst zu regeln, dagegen in allen anderen Bereichen der persönlichen Lebensführung noch handlungsfähig, wird der Betreuer auch nur für die Verwaltung der Finanzen bestellt.

Der Betreuer hat alle Angelegenheiten zum Wohle des Betreuten zu regeln. Er muss sich vor Entscheidungen mit dem Betreuten absprechen und dessen Wünsche berücksichtigen. Da bei schweren Krankheitsverläufen oder Behinderungen der Betroffene u. U. vorübergehend oder dauerhaft nicht in der Lage ist, seinen Willen klar und unmissverständlich zu äußern, kann es sinnvoll sein, eine so genannte Betreuungsverfügung zu verfassen.

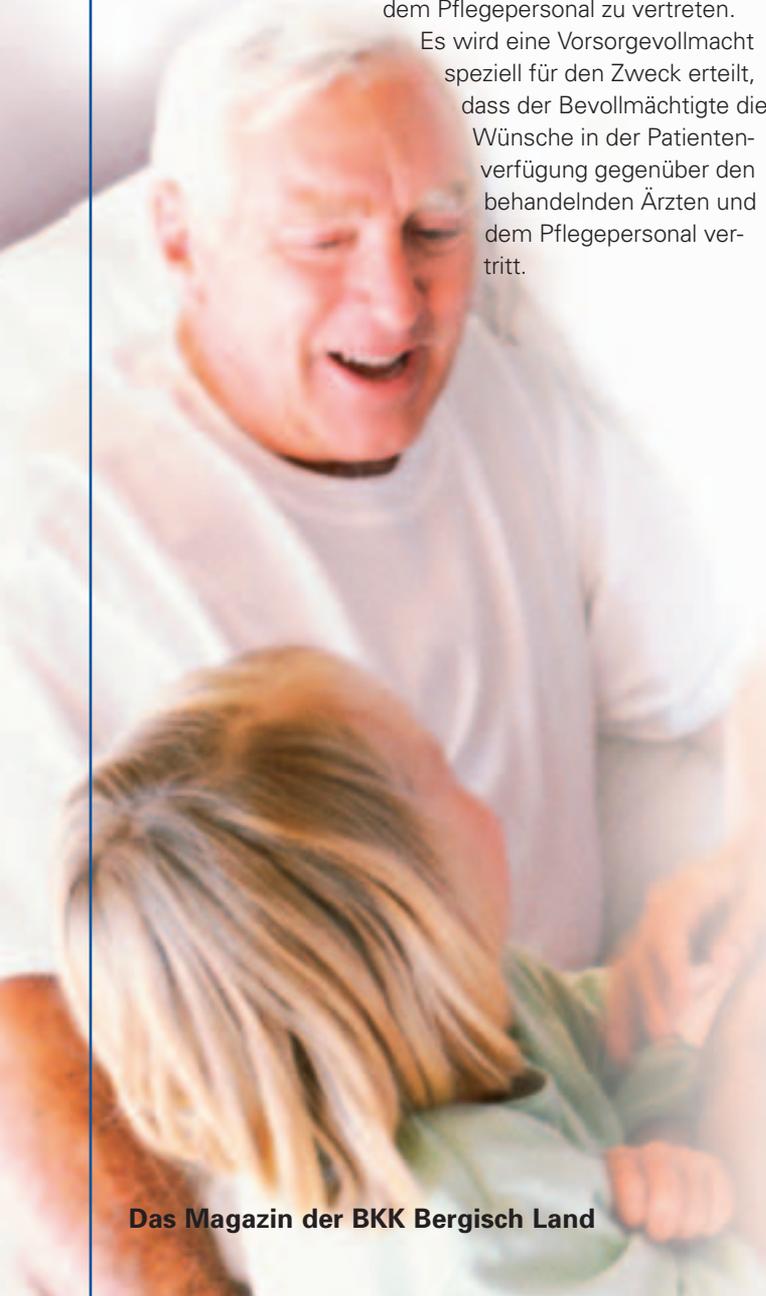
Die Betreuungsverfügung ist eine Erklärung gegenüber dem Vormundschaftsgericht, in der man festlegt, welche Person oder Personen man für seine Betreuung wünscht. Die Betreuungsverfügung kann auch Anweisungen an den Betreuer beinhalten, wie die Betreuung ausgeübt werden soll. Ebenso wie die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung ist eine Betreuungsverfügung nicht an eine bestimmte Form gebunden. Doch empfiehlt sich auch hier die Schriftform, da sie die höchste Beweiskraft besitzt.

Eine Betreuungsverfügung mit einem vom Vormundschaftsgericht festgelegten Betreuungsrahmen stellt sicher, dass man sein Selbstbestimmungsrecht für den Fall der eigenen Handlungsunfähigkeit nicht gänzlich aufgeben muss. So kann man z. B. rechtzeitig festlegen, in welchem Krankenhaus man behandelt oder in welchem Pflegeheim man gepflegt werden möchte. Auch über die Verwendung des eigenen Vermögens können Bestimmungen getroffen werden.

Die Betreuungsverfügung ist vor allem dann zu empfehlen, wenn keine geeignete Person zur Verfügung steht, der man eine Vorsorgevollmacht ausstellen kann.

Vorsorgevollmacht geht vor

Hat der Betroffene rechtzeitig eine Vorsorgevollmacht ausgestellt, ist eine Betreuungsverfügung nicht zulässig und wird vom Gericht nicht angeordnet.



Betreuungsverfügungen, Selbstbestimmung

Einzelne Betreuer und Betreuungsvereine

Das Vormundschaftsgericht kann einzelne Personen, häufig sind dies Berufsbetreuer, oder so genannte Betreuungsvereine mit der Betreuung beauftragen. Die Auswahl eines Betreuungsvereins wird insbesondere dann erfolgen, wenn eine einzelne Person die mitunter sehr umfangreichen Betreuungsaufgaben nicht sicherstellen kann. Auch die Betreuungsvereine übertragen die Betreuung einzelnen Personen, doch sind hier wechselseitige Vertretungen möglich.

Schutz der Betreuten durch die Vormundschaftsgerichte

Die Betreuungsverfügung ist individuell auszugestalten. Sie hängt von dem Umfang der Notwendigkeit und der Frage ab, wie weit der Betroffene noch in der Lage ist, seinen Willen zu äußern. Die Vormundschaftsgerichte erteilen deshalb in vielen Fällen für die Durchführung der Betreuung gewisse Auflagen. Einwilligungen des Betreuers in folgende Maßnahmen bedürfen in jedem Fall einer Genehmigung durch das Vormundschaftsgericht:

- Ärztliche Behandlungen, die mit der Gefahr des Todes oder schwerer gesundheitlicher Schäden verbunden sind
- Unterbringungen des Betreuten, die mit einem Freiheitsentzug verbunden sind, etwa Einweisungen in geschlossene psychiatrische Kliniken
- Mechanische Maßnahmen bei Pflegeheimbewohnern, die mit einem Freiheitsentzug verbunden sind, z. B. Bettgitter oder Fixierungen. Gleiches gilt für die ruhig stellenden Medikamente
- Kündigung einer vom Betreuten gemieteten Wohnung
- Entnahmen aus dem Vermögen des Betreuten

Aufwandsentschädigung

Betreuer erhalten für ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung, die sich nach Art und Umfang ihrer Aktivitäten im Einzelfall richtet. Grundsätzlich muss der Betreute diese Betreuungskosten selbst tragen. Ist er mittellos, übernimmt sie die Staatskasse.

Aufbewahrung von Betreuungsverfügungen

Sie sollten zusammen mit anderen wichtigen persönlichen Unterlagen aufbewahrt werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann sie bei folgenden Stellen hinterlegen:

Vormundschaftsgerichte

In Bayern, Hessen, Saarland, Sachsen-Anhalt und Thüringen nehmen die Vormundschaftsgerichte Betreuungsverfügungen zur Aufbewahrung an. In den anderen Bundesländern können die einzelnen Vormundschaftsgerichte entscheiden, ob sie die Verfügungen aufbewahren. Hier sollte ggf. konkret nachgefragt werden.

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Das DRK hat in 55166 Mainz, Altenauergasse 1 (Tel. 0 6131 221117), ein Zentralarchiv für Betreuungsverfügungen und Vorsorgevollmachten eingerichtet. Dort können diese Unterlagen gegen eine einmalige Registrierungsgebühr von 45 € hinterlegt werden.

Rechtsanwälte und Notare

Betreuungsverfügungen, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen können auch bei Rechtsanwälten und Notaren hinterlegt werden.

Kombination von Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Betreuungsverfügung kann mit einer Patientenverfügung verbunden werden. So können Wünsche zur ärztlichen Behandlung bzw. zur Pflege direkt in die Betreuungsverfügung aufgenommen oder dieser als Anlage beigefügt werden. Eine detaillierte Betreuungs- und Patientenverfügung hilft dem Arzt, seine oftmals auch schwierigen Entscheidungen nach dem Willen des Betreuten zu treffen.

Formulierungshilfen

Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen sind höchstpersönliche und stets individuelle Erklärungen. Die von verschiedenen Stellen angebotenen Muster einer Vorsorgevollmacht, einer Patientenverfügung sowie einer Betreuungsverfügung können daher nur als allgemeine Orientierungshilfe für den Aufbau entsprechender Erklärungen dienen.

Mehr Information zum Thema „Formulierungshilfen einer Patientenverfügung“ finden Sie im Internet :

<http://www.bmj.bund.de/media/archive/694.pdf>

Haben Sie Fragen hierzu?

Ihre Ansprechpartnerin steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Heike Thieme

Tel. 0212 22 62 - 303

E-Mail: heike.thieme@bkk-bergisch-land.de

Wasser ist Leben

(fk) Trinken, trinken, trinken. Bei Wetterumschwung, auf Langstreckenflügen, als Maßnahme zum Abnehmen, zur Bekämpfung von Frühjahrsmüdigkeit – stets wird Trinken als wichtigste Maßnahme empfohlen. Aber warum müssen wir überhaupt trinken und wie viel und was? Und entzieht Kaffee dem Körper wirklich Wasser? Lesen Sie hier, warum Fleischesser mehr Flüssigkeit aufnehmen sollten als Vegetarier und wann ein zuviel an Wasser auch schädlich sein kann.

Warum müssen wir überhaupt trinken

1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein, die wir in Form von Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee zu uns nehmen. Aber warum müssen wir überhaupt trinken? Das Leben ist im Wasser entstanden. Der menschliche Organismus besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser – variierend je nach Alter, Geschlecht und Fettanteil im Körper. Im Säuglingsalter ist der Wasseranteil am höchsten, im Alter nimmt



er mit zunehmendem Fettanteil ab. Einzelne Organe wie das Gehirn oder die Leber bestehen sogar zu über 70 Prozent aus Wasser. Entsprechend vielfältig und wichtig sind die Aufgaben des Wassers im Körper.

Als Lösungsmittel: Alle Stoffe, die aufgenommen werden, lösen sich im Wasser und sind so transportabel.

Als Transportmittel: Wasser transportiert in Form von Blut und Lymphe Nähr- und Giftstoffe durch den Körper.

Als Regulation der Körpertemperatur: Durch Abgabe von Schweiß wird der Körper gekühlt.

Wie viel sollten wir trinken

Wie gesagt, empfohlen wird die tägliche Menge von 1,5 bis 2 oder 2,5 Liter Flüssigkeit. Diese Angabe ist jedoch pauschal und lässt unberücksichtigt, was wir essen. Je mehr Fleisch, Käse und salzhaltige Lebensmittel die Nahrung enthält, desto mehr Flüssigkeit sollte es sein. Wer viel Salat, Obst und Gemüse isst, nimmt mit diesen Lebensmitteln bereits viel Wasser auf. Die meisten Obst- und Gemüsesorten bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Fleischesser sollten also mehr trinken als Vegetarier. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Bonn) empfiehlt bei normaler Ernährung 1,5 Liter am Tag zu trinken. Der Körper gibt täglich etwa 2,5 Liter Wasser über Schweiß, Atmung und Harn ab. Diese Verluste müssen ausgeglichen werden. Eine knappe Menge (zirka 300 Milliliter) produziert der Körper selbst. Knapp ein Liter wird über die Nahrung aufgenommen.

Zu viel kann schädlich sein

In der Praxis und unter „Lifestyleaspekten“ werden immer wieder Trinkmengen von drei, vier und mehr Litern Wasser empfohlen. Soweit Herz und Nieren gesund sind, können solche Mengen nicht schädlich sein. An der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf werden zunehmend Fälle registriert, bei denen Einweisungen infolge überhöhter Flüssigkeitsaufnahme erfolgen.

Wasser – für ein gesundes und glückliches Leben



Diese äußern sich vor allem in Form von Atemnotständen und treten insbesondere bei Herzschwächepatienten auf (Meldung dpa). Durch Verringerung des Pumpvolumens im Herzen kommt es auch zur Verringerung der Nierenfunktion und dies wiederum führt zur geringer Ausscheidung von Flüssigkeit. Lagert die Lunge dieses zurückgehaltene Wasser ein, kann es zu lebensbedrohlichen Lungenödemem kommen. Auch Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion wird nicht mehr empfohlen, ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme über das natürlich gesteuerte Trinkbedürfnis hinaus zu erhöhen.

Wann sollten wir trinken

Ernährungswissenschaftler empfehlen über den Tag verteilt zu trinken. Und zwar alle ein bis zwei Stunden ein bis zwei Gläser. Denn der Organismus kann große Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen. Vor, während und unmittelbar nach dem Essen sollte aufs Trinken verzichtet werden. Die Flüssigkeit verdünnt den Verdauungssaft, bestehend aus Magensäure und Verdauungsenzymen. Das kann den Verdauungsprozess stören.

Was sollten wir trinken

Meinungsverschiedenheit herrscht nicht nur bei der Menge des Trinkens, sondern auch bei der Frage, was getrunken werden soll. So wird immer wieder betont, Kaffee, Tee, Milch, Fruchtsäfte, Coca-Cola, Bier und Wein „zählen nicht mit“. Der Flüssigkeitsbedarf solle aus klarem Wasser, Saftschorlen und ungesüßten Früchte- und Kräutertees gedeckt werden.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Bonn) stellt hier klar: Auch die oben aufgeführten Getränke zählen mit, da sie ja Flüssigkeit enthalten. Sie seien unter anderen Aspekten wie etwa Gehalt an Koffein, Theobromin, Zucker, Kalorien oder Alkohol besonders zu bewerten. Und eine aktuelle Studie spricht den Kaffee frei von dem Vorwurf als Flüssigkeitsräuber im Körper zu agieren. Die DGE stellt fest, dass die Meinung, Kaffee, sprich Koffein, entziehe dem Körper Wasser, auf falsch interpretierten Daten früherer Studien beruhe. Die systematische Auswertung von Studien, die zwischen 1969 und 2002 den Einfluss von koffeinhaltigen Getränken auf den Wasserhaushalt untersuchten, kamen zu folgendem Ergebnis: Die üblicherweise getrunkene Menge an Kaffee, Tee und koffeinhaltigen Limonaden zeige keine erwähnenswerte wassertreibende Wirkung. Als üblicherweise getrunkene Menge gelten drei bis vier Tassen Kaffee.

Wichtige Informationen und aktuelle News

Kennen Sie schon unseren E-Mail-Newsletter? Hier erfahren Sie immer als Erstes Neuigkeiten rund um Ihre Krankenversicherung. Einfach anmelden auf unserer Homepage

www.bkk-bergisch-land.de.

Für Firmenkunden bieten wir einen speziellen Newsletter an. So erhalten Sie brandaktuell Arbeitshilfen, Tipps und Informationen über Änderungen im Bereich der Sozialversicherung.

Einfach anmelden unter

redaktion@bkk-bergisch-land.de

oder telefonisch unter
Tel. 0212 22 62 - 140

WWW

Online Beratung – Themenchat Psoriasis

(ph) Die **BKK Bergisch Land** bietet seit letztem Jahr kostenlose Online Beratung zu vielen Themen an. Anlässlich des Weltpsoriasistages am 29. Oktober 2004 stellte sich Prof. Dr. Wolfram Sterry (ärztlicher Direktor der Klinik für Dermatologie, Venerologie, Allergologie mit Asthma-Poliklinik an der Charité Berlin) den zahlreichen Fragen zum Thema Schuppenflechte (Psoriasis). Unter Psoriasis leiden in Deutschland zwischen 1,6 und 3,2 Millionen Männer und Frauen. Viele Diskussionsteilnehmer fragten nach konkreten Behandlungstipps für ihren Fall. Darüber hinaus lieferte der Chat einige wichtige und grundsätzliche Erkenntnisse zur Behandlung der Schuppenflechte. Die Ergebnisse des Chats senden wir Ihnen gerne kostenlos zu.

Bitte anfordern unter

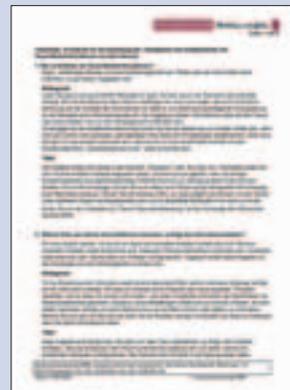
redaktion@bkk-bergisch-land.de
oder telefonisch unter
Tel. 0212 22 62 - 140



Gesundheits- informationen aus dem Internet

Das Internet, für viele Quelle von Informationen zu Gesundheitsthemen. Aber Vorsicht, nicht jede Seite bietet objektive und seriöse Informationen. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen stellt eine Checkliste zur Bewertung von Gesundheitsseiten im Internet kostenlos zum Download bereit.

www.verbraucherzentrale.de



[www.verbraucherzentrale.de/
mediabig/4690A.pdf](http://www.verbraucherzentrale.de/mediabig/4690A.pdf)

Der Mensch in der Malerei

Ausstellung im Kundenzentrum der BKK Bergisch Land

(fk) Simone Quarch ist Künstlerin und Mitarbeiterin der BKK Bergisch Land. Vom 14. März bis zum 08. April sind Bilder von ihr im Kundenzentrum am Walder Kirchplatz in Solingen zu sehen.

Bereits seit ihrer Kindheit malt Simone Quarch leidenschaftlich gern. Dennoch hat die gebürtige Solingerin niemals daran gedacht, Kunst zu studieren oder die Malerei kommerziell zu betreiben. „Zwar verkaufe ich meine Bilder, aber letztlich möchte ich immer frei sein, so zu malen, wie ich es möchte“, betont die 35-jährige Künstlerin. Außerdem macht ihr der gelernte Beruf als Sozialversicherungsfachangestellte Spaß. Bei der **BKK Bergisch Land** betreut sie die Firmenkunden. Ihr spezielles Thema in der Malerei: großflächige Porträts in Öl, Acryl und Kreide.

Gesichter faszinieren sie stets aufs Neue, weil sie sich für Menschen interessiert und „sich in den Gesichtern das Leben widerspiegelt“.

Auch Filius Julian eifert der Mutter kräftig nach und ist mit seinen 11 Jahren ebenfalls sehr kreativ.

Die Ausstellung im Kundenzentrum der **BKK Bergisch Land** ist für Simone Quarch nicht die erste. Ihre Bilder waren unter anderem bereits zu sehen im Möbelladen Wohnsinn in Hilden, um nur ein Beispiel zu nennen. Auch gibt es schon den einen oder anderen Sammler und in Zukunft gestaltet Multitalent Simone Quarch, die auch Saxophon spielt, ihre Kunstambitionen noch professioneller. Sie ist Mitglied der Solinger Künstlerszene Güterhallen e. V. Dieser Künstlergruppe werden nach entsprechendem Umbau durch die Stadt Solingen Ateliers und Ausstellungsräume in den alten Güterhallen zur Miete zur Verfügung gestellt.

Wer Lust hat, die Bilder von Simone Quarch im Kundenzentrum zu sehen, hat während der Öffnungszeiten (Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 8 bis 16 Uhr und Dienstag 8 bis 17.30 Uhr) Gelegenheit dazu.

„In den Gesichtern spiegelt sich das Leben wieder.“



Solinger Künstlerin Simone Quarch malt große Porträts in Öl, Acryl und Kreide. Hier zu sehen mit einem ihrer Lieblingsbilder.



Ausstellung im Museum Baden

Das Museum Baden präsentiert vom 20.03. bis zum 29.05.2005 Bilder von Hans Sieverding. Sieverding beschränkt sich in seiner Malerei auf wenige Bildsymbole. Im Mittelpunkt seiner eindrucksvollen, ausdrucksstarken Gemälde steht der Mensch und seine Position zur Welt. Die metaphorische Bildsprache überzeugt durch ihre reduzierte Klarheit.

Museum Baden, Wuppertaler Str. 160, 42653 Solingen, museum-baden@t-online.de
Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag von 10 bis 17 Uhr



Hallo Kinder,

in unserer Winterausgabe haben wir einen besonderen Wunschzettel abgedruckt. Wir hoffen, dass alle Eure Wünsche in Erfüllung gegangen sind. Manchmal dauert es vielleicht etwas länger. Mit unserem schnellen Osterbasteltipp könnt Ihr das Ergebnis schon sehr bald sehen. Ihr braucht nur ein kleines bisschen Geduld ...

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ostereiersammeln und eine gute Zeit bis zum nächsten Mal!

Euer **BKK Bergisch Land** Team



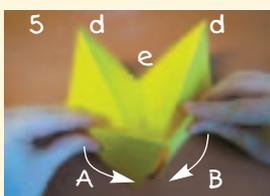
Basteltipp: Hühnerhof aus Papier

Origami-Hühnchen und -Hähnchen

Diese Hühnchen und Hähnchen sind mit etwas Übung schnell gemacht. Nur nicht gleich die Geduld verlieren, wenn es nicht sofort gelingt. Auf dem österlichen Frühstückstisch sehen sie als Tischkärtchen besonders dekorativ aus.

Das braucht Ihr:

1 Weißes Papier, rotes Papier, Bleistift, Schere, Lineal, Buntstift, Klebstoff



So geht's:

- 2 Papier in gewünschter Größe quadratisch zuschneiden und zur Hälfte falten
 - 3 Blatt drehen und erneut falten
 - 4 Blatt zweimal diagonal falten
 - 5 das aufgefaltete Blatt nun halb falten und die beiden oberen Ecken (A) nach unten falten (zu B)
- An den unteren beiden Ecken nach hinten umlegen. Dabei bleiben die Ecken (d) vorne, nur die Ecke (e) wird nach hinten gefaltet. Die beiden hinteren Ecken zusammenlegen. Dort wird der Kamm des Huhnes oder des Hahnes, den Ihr aus dem roten Tonpapier ausschneidet, später aufgeklebt. Jetzt nur noch die Augen mit dem Buntstift auf beiden Seiten aufmalen.

Internet-tipp:

Spiele, Reime, Basteltipps und vieles mehr findet Ihr auf Kessies Osterseite:

www.kessie.de/ostern



Warum bringt der Osterhase die Eier?

Erst seit dem 16. Jh. bringt der Hase den Kindern bunte Eier. In den Jahrhunderten davor gab es noch andere fleißige Eierboten: in Holstein und Sachsen den Hahn, im Elsass war es der Storch, in Hessen der Fuchs und in der Schweiz der Kuckuck. Eine andere lustige Geschichte erzählt, dass die Bäcker im Mittelalter kleine Osterlämmchen backen wollten. Leider sind so manche Lämmchen missglückt, der Teig sank in sich zusammen und aus den Lämmchen wurden Hasen mit Schlappohren. Oder wurde der Hase gewählt, weil er schon seit jeher als fruchtbarstes Tier und als Symbol für den Frühling gilt?

Häschenwitze

Häschen ruft beim Metzger an.
„Haddu Eisbein?“ – „Ja!“
„Haddu Pökelzunge?“ – „Na klar!“
„Haddu Schweinsohren???“
– „Logisch!!!!“
„Muddu aba komisch aussehen!!!!“

Kommt ein Häschen in den Süßigkeitenladen und fragt: „Haddu eckige Bonbons?“ – „Nein.“
Am nächsten Tag kommt das Häschen und fragt wieder: „Haddu eckige Bonbons?“ Das sagt der Verkäufer: „Nein, aber morgen hab ich welche, okay.“
Tags drauf kommt das Häschen und fragt: „Haddu jetzt eckige Bonbons?“ – „Ja heute hab ich eckige Bonbons.“
„Okay, darf ich sie dir rund lutschen?“



Wir feiern den Frühling

(ph) Das schönste Fest des Frühlings liegt vor uns. Zeit zum Genießen mit Familie und Freunden. Alle kommen am Frühstückstisch zusammen und genießen das Beisammensein. Ein Brunch bietet sich an. Er beginnt mit dem Frühstück und endet mit einem herzhaften Abschluss. Zwischendurch können die Kinder Ostereier suchen und es bleibt viel Zeit für Gespräche. Mit ein wenig Glück kann man schon raus in die Natur und krönt den Tag mit einem traditionellen Oster-spaziergang. Genießen Sie den Frühling!



Tipps für ein rundum gelungenes Fest:

Tischdekoration

Zwei bis drei Wochen vor dem Fest Ostergras in ein flaches, mit Erde gefülltes Gefäß säen. Die Miniwiese nun mit bunten Eiern, Blumen (z.B. Gerbera) und langen dünnen Kerzen schmücken.

Wo sitzt wer?

Tischkärtchen gesucht?



Schauen Sie doch mal links auf unsere Kinderseite. Jedes Hühnchen oder Hähnchen einfach mit einem Namen versehen.



Ich denk' an Dich:

Kostenlos Ostergrüße und Einladungen an Freunde und Verwandte senden: www.bkk-bergisch-land.de

Fit in

den Frühling:

Wir halten eine Broschüre für Sie bereit mit den besten Tipps zu Ernährung, Fitness und Gesundheit.

Einfach anfordern unter

kontakt@bkk-bergisch-land.de oder unter Tel. 0212-22 62-140

GRATIS

Wohin mit übrig gebliebenen Eiern? Osterplätzchen



Zutaten

250 g Butter
125 g Zucker
1-2 Päckchen Vanillezucker
500 g Mehl vermengen
4 hart gekochte Eier (nur die Dotter)

Zubereitung

Alles vermischen, am Ende die Eidotter hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig ausrollen, mit Osterförmchen ausstechen, mit Ei bestreichen und mit buntem Zucker verzieren. Bei mittlerer Hitze ein paar Minuten backen.

Was gehört zum Brunch: Möhrenantipasta (für 8 Personen)

Zutaten

1 Bund kleine Möhren
etwas Butter
1 EL Zucker
ca. 150 g Parma- oder Serrano-Schinken
1/2-1 Töpfchen Basilikum

Zubereitung

Möhren schälen, waschen. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren lassen und so lange rühren, bis alles gelöst ist. Möhren zugeben und in der Butter schwenken. Herausheben, mit Basilikum und zum Schluss mit Schinken umwickeln.

Kräuter-Dip zu hart gekochten Eiern



Zutaten

100 g Naturjogurt
100 g saure Sahne
Kräutersalz
Frisch gemahlener Pfeffer
Frische Kräuter:
Je Sorte 1 EL (z. B. krause Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Liebstöckel)

Zubereitung

Jogurt, saure Sahne und die Gewürze miteinander zu einer glatten Sauce verrühren. Die Kräuter vorsichtig waschen, fein hacken und unter den Dip ziehen.

Schnelles Kerbelsüppchen

Zutaten für 8 Portionen

100 g frischer Kerbel
250 g Butter
1 l heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe
500 ml Sahne

Zubereitung:

Kerbel mit weicher Butter pürieren, mit heißer Fleischbrühe auffüllen, Sahne unterrühren, schaumig aufmixen, sofort servieren.



Seebeben-Katastrophe – Abziehbarkeit von Spenden

(ph) Die Flutkatastrophe in Asien hat auch bei uns „im Bergischen“ große Anteilnahme ausgelöst und viele Menschen veranlasst für die Opfer zu spenden. Diese Spenden sind als Förderung mildtätiger Zwecke steuerbegünstigt. Das Bundesfinanzministerium (BMF) hat hierzu einen Katalog veröffentlicht, der die Spendenanerkennung und steuerrechtliche Behandlung regelt.

Folgende Maßnahmen wurden u.a. getroffen:

Vereinfachter Spendennachweis bei Einzahlungen auf ein für die Flutopferhilfe eingerichtetes Sonderkonto durch Einzahlungsbeleg oder Buchungsbestätigung (bei Online-Banking durch PC-Ausdruck).

Eine gemeinnützige Körperschaft, die nach ihrer Satzung keine mildtätigen Zwecke verfolgt (z.B. Sportverein oder Bildungsverein), kann Spenden zur Hilfe für die Opfer des Seebebens entgegennehmen. In der Spendenbestätigung ist eine Zuwendung für mildtätige Zwecke zu bescheinigen. Zuwendungen von Wirtschaftsgütern oder sonstigen betrieblichen Nutzungen und Leistungen (nicht aber Geld) eines Unternehmens aus inländischem Betriebsvermögen können als Betriebsausgaben abgezogen werden. Beihilfen und Unterstützungen des Arbeitgebers an betroffene Arbeitnehmer können bis zu einem Betrag von 600 € steuerfrei sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.bundesfinanzministerium.de

Die steuerrechtliche Behandlung von Spenden hat auch Auswirkungen auf die Sozialversicherung. Hält Ihr Arbeitgeber Ihre Geldspende direkt vom Gehalt ein, so entfällt für diesen Betrag nicht nur die Lohnsteuer, sondern auch der Sozialversicherungsbeitrag. Zu beachten ist nur, dass im Falle der Zahlung von Lohnersatzleistungen (z. B. Krankengeld) diese nur von dem Betrag errechnet werden, von dem auch Beiträge abgeführt wurden.

Bei späteren Spenden kann nachträglich die Spende steuerlich geltend gemacht werden. In diesem Falle wurde der Beitrag zur Sozialversicherung bereits abgezogen für den Spendenbetrag.

Spontane Spendenaktion

Auch die Mitarbeiter der **BKK Bergisch Land** sammelten neben ihren privaten Spenden noch 300,- € während einer Betriebsveranstaltung für die Seebebenopfer. Die Hilfe ging im Rahmen der Aktion „Solingen hilft Sri Lanka“ an die Ceylon-Direkthilfe

Infos unter www.ceylon-direkthilfe.org und www.solinger-tageblatt.de



Veröffentlichungen der Vergütungen der Krankenkassenvorstände

(jw) Die Vorstände der Krankenkassen sind zur Veröffentlichung ihrer Gehälter im Bundesanzeiger verpflichtet worden. Wir weisen Sie darauf hin, dass der Bundesanzeiger in einer der Ausgaben vom 23.02.2005 bis 26.02.2005 diese veröffentlichte.

Hier werden, unter anderem, auch die Vergütungen der Vorstände der Krankenkassenverbände, also auch die der Vorstände des Landesverbandes der Betriebskrankenkassen NRW, veröffentlicht.

Frühjahrsputz

(fk) Das Frühjahr ist die ideale Zeit, um den Körper zu entschlacken und fit für den Sommer zu machen. Grundregeln für einen möglichen Frühjahrsputz: Essen Sie ein bis zwei Wochen lang zu jeder Mahlzeit frisches Obst und/oder Gemüse, gedämpft, gegart, aber wenig gebraten. Jede Art von Obst, Gemüse, Reis und Getreide, wie Hirse und Dinkel, ist erlaubt. Mageres Fleisch darf ein bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Verzichten Sie in dieser Zeit komplett auf fette Wurst- und Fleischwaren, Frittiertes und Süßigkeiten. Gemüsesäfte zu den Hauptmahlzeiten getrunken, fördern die Ausscheidung zusätzlich.

(Quelle: Heilpflanzen-Welt.de)



Rasieren mit oder gegen den Strich

(fk) Ob das glattere Ergebnis beim Einsetzen der Klinge mit oder gegen die Wuchsrichtung erreicht wird, darüber ist man sich keineswegs einig. Mit dem Strich ist auf alle Fälle schonender. Wer gegen den Strich rasiert, riskiert dass der Bart unordentlich nachsprießt und Haare einwachsen.

Tipp für die wirklich gründliche

Rasur: Schaum oder Creme einige Minuten einwirken lassen. Die Haut quillt dadurch auf, die Stoppeln schieben sich aus der Haut heraus und können so kürzer abrasiert werden.



AMD - Immer noch unbekannt

(fk) AMD steht für Altersbedingte Makuladegeneration und ist in den westlichen Industrienationen, in denen die Lebenserwartung hoch ist, die häufigste Ursache für schwere Sehbehinderungen und Blindheit jenseits des 50. Lebensjahres. Den meisten Menschen ist AMD jedoch unbekannt. Die Makula als schärfste Stelle des Sehens auf der Netzhaut verliert dabei ihre Funktion. Das Sehvermögen verschlechtert sich allmählich bis hin zum erheblichen Verlust der Sehschärfe. Heilbar ist die AMD nach heutigen Erkenntnissen noch nicht, aber ihr Verlauf lässt sich verlangsamen. Der Früherkennung bekommt also besondere Bedeutung zu.



Wasser-Spar-Rechner



(fk) Im Jahr lassen sich ohne viel Aufwand Tausende von Litern Wasser sparen.

Denn nicht für jeden Toilettengang werden neun Liter Wasser benötigt. Spülstopp-Tasten sparen bares Geld und Trinkwasser. Wie viel lässt sich einfach ausrechnen mit dem WC-Wasser-Spar-Rechner unter www.ja-zum-wasser.de.

Die in Kooperation mit dem BUND erstellte Side enthält weitere Wasserspartipps.

Sport macht männlicher

(fk) Normalerweise nimmt die Produktion des männlichen Sexualhormons vom 40. Lebensjahr stetig ab. Mit Sport lässt sich dieser Prozess anscheinend aufhalten: Eine britische Studie an der Newcastle University Medical School zeigt, dass Männer über 50, die regelmäßig trainieren, mehr Testosteron produzieren als Bewegungsmuffel.





Sicher fahren

(fk) Autos werden mit immer mehr elektronischen Sicherheitssystemen ausgestattet. Abstandshalter, automatische Weckanlagen bei Sekundenschlaf, kamerabasierte Überwachungssysteme im Rückspiegel sind längst entwickelt, aber wie oft werden grundsätzliche Einstellungen für ein sicheres Fahren im Alltag vernachlässigt? Dabei kann eine zu tief eingestellte Kopfstütze tödlich sein, ebenso wie der zu hoch eingestellte Sicherheitsgurt.

So stellen Sie Kopfstütze, Sicherheitsgurt, Rückspiegel und Sitz richtig ein:

Kopfstütze

(fk) So hoch einstellen, dass die Oberkante der Kopfstütze mit der Kopfhöhe abschließt.

Kopfstütze so weit nach vorn neigen und fixieren, dass zum Hinterkopf nur ein geringer Abstand bleibt.

Sicherheitsgurt

Gurthöhenverstellung so einstellen, dass Gurt über die Schulter und nicht über den Halsbereich verläuft.

Rückspiegel

Die Rückspiegel so einstellen, dass sie sich ergänzen. Wenn im Beifahrerrückspiegel das eigene Auto noch gerade zu sehen ist, ist der tote Winkel am kleinsten.

Sitz

Sitztiefe so einstellen, dass die Pedale bequem erreicht werden und ohne Anstrengung durchgetreten werden können. Die Sitzflächenneigung ist dann richtig eingestellt, wenn die Ober-

schenkel ganz auf der Sitzfläche aufliegen. Die Rückenlehne bildet von der Sitzfläche einen Winkel von zirka 110 Grad. Wichtig ist, dass der Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Lendenwirbelstütze verhindert ein Hohlkreuz.

Und noch etwas: Warnweste

Als drittes Land nach Italien und Spanien hat auch Portugal zum 01. Januar 2005 die Warnweste zur Pflicht gemacht. Autofahrer müssen bei einer Panne Warn- oder Leuchtweste anlegen, sobald sie das Auto verlassen. Dies gilt auch für den Beifahrer.

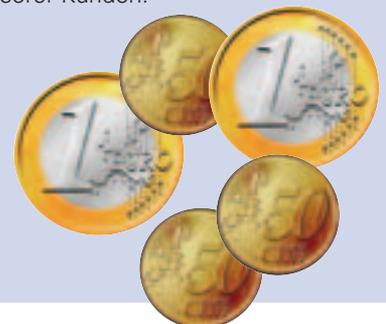
Risikostrukturausgleich unter den Krankenkassen belastet BKK immer mehr

(jw) Als Einbahnstraße in Richtung der Nutznießer AOK und Bundesknappschaft profiliert sich der Risikostrukturausgleich unter den Krankenkassen. Im Jahre 2003 betrug die Ausgleichsbeträge insgesamt stolze 15,8 Milliarden Euro. Davon flossen über 13 Milliarden Euro in Richtung Allgemeine Ortskrankenkassen und knapp 1,6 Milliarden Euro in Richtung Bundesknappschaft. Der verbleibende kleine Rest verteilte sich auf die anderen Kassenarten.

Hauptzahler waren die BKK mit 9,75 Milliarden Euro. Für 2004 wird mit einem noch höheren Finanzvolumen gerechnet, Tendenz jährlich kontinuierlich steigend. Der Ausspruch „AOK – sponsored by BKK“ dürfte die Situation plakativ, aber deutlich beschreiben. Das Ganze ist nur noch ein bürokratisches Umverteilungsmonster.

Übrigens: Die **BKK Bergisch Land** selber leitet über 50 % ihrer Beitragseinnahmen direkt in den Risikostruk-

turausgleich weiter. Oder anders herum: Weniger als 50 Cent von jedem eingenommenen Euro an Beiträgen verbleibt uns noch für die Betreuung unserer Kunden.





Wohlbefinden
Für das Wohlbefinden einer Frau sind bewundernde Männerblicke wichtiger als Kalorien und Medikamente.

Francoise Sagan

Vorurteil
Es ist leichter einen Atomkern zu spalten als ein Vorurteil.

Albert Einstein

☐ Kunden im Dialog

Diesen freundlichen Brief erhielten wir von unserem Versicherten Ralf Hellenthal aus Kerpen:

„Vielen Dank für die schnelle Bearbeitung meines Antrages ... An dieser Stelle möchte ich betonen, wie gut ich mich bei Ihnen und Ihren Kollegen/Kolleginnen aufgehoben fühle. Ich habe meinen Entschluss, die Krankenkasse zu Beginn dieses Jahres zu wechseln, nicht eine Minute bereut. Wann immer ich einen Ansprechpartner in Ihrem Hause brauchte – es war immer jemand zur Stelle, der mich freundlich und kompetent betreut hat. Dafür meinen Dank!“

☐ Zahnbürsten besser aus Kunstfaser

(fk) Natur pur, denken wir häufig, sei das Beste. Stimmt leider nicht immer. Bei der Zahnbürste lieber auf Naturborsten verzichten. In denen nisten sich Bakterien ein, die dann beim Zähneputzen in den Mund gelangen. Dabei sollten diese mit der Zahnbürste doch gerade entfernt werden.



☐ Vitaminmangel durch Alkohol

(fk) Wer regelmäßig Alkohol trinkt, räubert seine Vitaminvorräte, insbesondere an Folsäure und Vitamin B1.



☐ Stichtag: 31.März

(ph) Alle, die fleißig Punkte bei unserem Bonusprogramm gesammelt haben, sollten bis spätestens 31.03.05 bei uns ihre Prämie beantragen bzw. die Punkte gutschreiben lassen. Leider können über diesen Tag hinaus Ihre Punkte nicht mehr berücksichtigt werden.

Eine Übersicht der Prämien und alle Informationen zum Bonusprogramm finden Sie unter

www.bkk-bergisch-land.de
oder sprechen Sie uns einfach an
Tel. 0212 2262 - 334.



☐ Zum Schluss das Letzte

(jw) Eine Posse leistete sich die wirtschaftlich angeschlagene BKK für Heilberufe. Diese hatte in den Jahren bis 2002 Kredite bei der Apotheker- und Ärztebank in Düsseldorf in dreistelliger Millionenhöhe beantragt und auch erhalten. Nun klagt die Kasse gegen die Bank, dass diese ihr diese (beantragten) Kredite auch genehmigt hatte. Die Gewährung von Krediten an Krankenkassen sei nicht rechtmäßig gewesen.

Viele Krankenkassen und auch Geldinstitute beobachten im Übrigen den Verlauf dieses Verfahrens sehr gespannt.





BKK Bergisch Land

gesetzliche Kranken-
und Pflegekasse

Mitgliedschaftsantrag

Ja, ich wähle ab _____ die BKK Bergisch Land

Persönliche Angaben

Eine Bitte: vollständig und leserlich ausfüllen. Danke.

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
Postfach 19 05 40

42705 Solingen

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

- Diabetes mellitus Herzkrankgefäßerkrankungen
- 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.