



informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land



2. Quartal 2005 · Ausgabe 22

Beitragssatzsenkung

BKK Bergisch Land senkt ihren Beitragssatz auf 12,0 %

Unser Sommer-Spezial

Tipps rund um Sommer, Sonne und Urlaub



Große Sommer-Fitness-Aktion

Rabatt-Aktion nur für BKK Bergisch Land Versicherte

Nur 12,0 % ab 1. Juli 2005
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. 02 12 22 62 - 0

Redaktion:

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

Fotos/Illustration:

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

Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:

D-Sign-Grafix GmbH
Oststraße 24
74072 Heilbronn
Tel. 0 71 31 94 15 96
http://dsg1.de
E-Mail: info@dsg.de

Projektidee:

SDO GmbH,
Friedrich-Ebert-Str. 66
91626 Schopfloch
Tel. 0 98 57 97 94 - 10
Fax 0 98 57 97 94 - 50
http://www.sdo.de
E-Mail: info@sdo.de

Druck und Vertrieb:

KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting
Tel. 0 86 71 50 65 - 10

Erscheinungsweise:

4-mal jährlich

Bezugsquelle:

direkt beim Herausgeber

Druckauflage:

33.300 Exemplare

Redaktionsschluss:

17. Juni 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. 02 12 22 62 - 0
Fax 02 12 22 62 - 407

Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen

Tel. 02 12 22 62 - 0
Fax 02 12 22 62 - 407

Kundenzentrum Wuppertal:

Schloßbleiche 18 (Fußgängerzone)
42103 Wuppertal-Elberfeld
Tel. 02 02 74 74 79 - 0
Fax 02 02 74 74 79 - 9

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Kunden der **BKK Bergisch Land** kommen ab 1. Juli 2005 in den Genuss einer echten Beitragssatzsenkung: Über die gesetzlich vorgeschriebenen 0,9 Prozent hinaus senkt die **BKK Bergisch Land** ihren Beitragssatz um weitere 0,4 Prozent auf (nur noch) 12,0 Prozent. Hiermit werden wir, wie schon konstant seit Jahren, weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen in Deutschland zählen. Unsere Leistungsstärke und die Betreuungsgüte werden sich hierdurch nicht verschlechtern. Ganz im Gegenteil, wir denken ständig über Verbesserungen nach. Wir werten hierfür systematisch Wünsche und Beschwerden von unseren Kunden aus, um Arbeitsabläufe zu optimieren und über neue Leistungsangebote nachzudenken.

Beitragssatzsenkung überwiegend durch nochmals gesunkene Verwaltungskosten

Gegenüber dem Haushaltsjahr 2003 ist uns nochmals eine weitere Absenkung der Verwaltungskosten gelungen. An der (echten) Beitragssatzsenkung um 0,4 Prozent beträgt der Anteil der gesunkenen Verwaltungskosten fast 0,3 Prozent, also mehr als die Hälfte.

Die BKK Bergisch Land ist schuldenfrei – Klage gegen den BKK Bundesverband läuft

Die Kasse hat in 2004 einen Einnahmenüberschuss von rund 3,4 Millionen Euro erzielt und geht, mit einem weiteren Vermögenszuwachs im 1. Halbjahr 2005, grundsollide und schuldenfrei in die Phase der Beitragssatzsenkung ab Jahresmitte. Einkalkuliert sind hier im übrigen in vollem Umfang die Verpflichtungen an den BKK Bundesverband zur Sanierung in die Verschuldung geratener Kassen wie beispielsweise der BKK für Heilberufe („worst case“). Hier laufen derzeit die Klageverfahren gegen den BKK Bundesver-

band. Wir sind im Moment zurückhaltend optimistisch, in dem Klageverfahren zu obsiegen und die Belastung für die **BKK Bergisch Land** (und die anderen betroffenen Kassen) deutlich zu senken.

BKK Bergisch Land mit neuer Hauptverwaltung

Bereits zum 1. April 2005 haben wir die neue (interne) Hauptverwaltung in Solingen auf der Heresbachstrasse 29 bezogen. Es handelt sich hier um die ehemalige Zentrale der in die Insolvenz gegangenen Firma Krups. Hier findet jedoch keine Kundenbetreuung statt. Diese wird, was den Standort Solingen betrifft, weiterhin in den bekannten Geschäftsstellen am Walder Kirchplatz 12 sowie in der Friedenstrasse 106-108 durchgeführt. Es ist uns gelungen, zu relativ günstigen Mietkonditionen ein Gebäude zu beziehen, das uns noch Raum zum „Ausdehnen“ bietet.

Ab in die Ferien!

Wie jedes Jahr, wünsche ich Ihnen an dieser Stelle einen schönen und erholsamen Urlaub. Ich selber fahre, auch wie jedes Jahr, mit meiner Familie an die deutsche Nordseeküste und lasse dort einfach „die Seele baumeln“.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Joachim Wichelhaus

Beitragssätze der Krankenkassen (Stand 1. Juli 2005)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen noch nicht bekannt
 Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn noch nicht bekannt
 Beitragssatz der **BKK Bergisch Land** 12,0 %

Nachfolgend eine auszugsweise Übersicht der im Rheinland operierenden Krankenkassen

IKK Nordrhein	13,8 %
Barmer Ersatzkasse (BEK)	13,8 %
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	13,2 %
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)	13,8 %
Hanseatische Krankenkasse	13,3 %
Schwäbisch-Gmünder (GEK)	12,8 %
Techniker Krankenkasse (TK)	12,8 %
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland	13,0 %

Etwa 95 Prozent 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: Das Gehirn



(fk) Das Gehirn braucht als Treibstoff vor allem eines: Zucker (Glukose). Rund 100 Gramm täglich. Gut ist, diesen Bedarf mit natürlichem Zucker aus Obst, Trockenfrüchten oder stärkehaltigen Nahrungsmitteln zu decken. Industriezucker verbrennt schneller und macht so schneller wieder Hunger – auch im Gehirn.

Man kann niemanden überholen, wenn man in seine Fußstapfen tritt.

Egal wer der Vater der Krankheit ist, die Mutter ist immer die Ernährung.

Zum Heraustrennen

Telefonübersicht mit den wichtigsten neuen Rufnummern der BKK Bergisch Land

Serviceline: 02 12 22 62 - 0

Hier werden Sie beraten:

	Telefon	Fax
Redaktion Kundenmagazin informiert!	02 12 22 62 - 142	02 12 22 62 - 407
Freiwillig Versicherte, Rentner und Studenten	02 12 22 62 - 210	02 12 22 62 - 406
Pflichtversicherte, Arbeitgeberberatung	02 12 22 62 - 230	02 12 22 62 - 405
Neuaufnahmen	02 12 22 62 - 280	02 12 22 62 - 407
Familienversicherung	02 12 22 62 - 290	02 12 22 62 - 406
Krankenhausbehandlung	02 12 22 62 - 310	02 12 22 62 - 403
Bonusprogramm	02 12 22 62 - 331	02 12 22 62 - 403
BKK MedPlus (DMP)	02 12 22 62 - 334	02 12 22 62 - 402
Zahnersatz	02 12 22 62 - 332	02 12 22 62 - 403
· Allgemeine Leistungen	02 12 22 62 - 350	02 12 22 62 - 402
· Befreiungen vom Eigenanteil		
· Fahrkosten		
· Gesundheitsfördernde Kurse		
· Akupunktur	02 12 22 62 - 370	02 12 22 62 - 403
· Haushaltshilfe		
· Heil- und Hilfsmittel		
· Kuren		
Mutterschaftsgeld	02 02 74 74 79 - 0	02 02 74 74 79 - 9
Krankengeld	02 12 22 62 - 385	02 12 22 62 - 403

Zeigt her Eure Füße...



(fk) Unsere Füße: Meist stecken sie in (engen) Schuhen und Strümpfen und finden erst Beachtung, wenn's Probleme gibt. Als Werkzeuge der Mobilität tragen sie uns im Leben durchschnittlich dreimal um die Erde – 100 000 bis 160 000 Kilometer. Selbst Büromenschen setzen täglich rund 10 000 Mal den einen Fuß vor den anderen.

Gesunde Füße sind wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden. Und gepflegte Füße geben wie eine Art Visitenkarte Auskunft über unser bewusstes Verhältnis zum eigenen Körper.

Gesunde Füße

„Lasset die Kinder fleißig barfuß laufen!“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp bereits vor 120 Jahren. Tatsächlich lernt ein Kind barfuß am besten laufen. Mit seinem Tastsinn in den Fußsohlen nimmt es den Boden empfindsamer wahr und lernt den Unterschied zwischen Vorderfuß und Ferse schnell. Wer als Kind viel barfuß laufen durfte, leidet als Erwachsener in der Regel weniger unter Fußproblemen.

Fehlstellungen in den Beinen wie X- und O-Beine oder unterschiedliche Beinlängen können sich auch nachteilig auf die Stellung der Füße auswirken. Viel häufiger ist es aber unbequemes Schuhwerk, das unseren Füßen zu schaffen macht. Hühneraugen, Hornhautschwielen und Blasen sind in der Regel Ausdruck enger, unpassender Schuhe. „Wer ständig zu enge Schuhe trägt, riskiert schwere Schäden am Fuß“, warnen Orthopäden seit jeher. Außerdem können die Füße in engen Schuhen nicht atmen. Es bildet sich starke Feuchtigkeit als idealer Nährboden für Bakterien. Die Folge: Schweißfüße und Pilzinfektionen. Aber auch zu weite Schuhe sind ungesund. Die Zehen rutschen beim Gehen nach vorn, während die Ferse hinten im Schuh wackelt.

Der ideale Schuh sollte wie angegossen passen und schon beim Kauf bequem sein. Zudem ist er innen glatt, ohne Nähte, die zu Druckstellen führen. Als Materialien sind Leder und Stoff nichtatmungsaktiven Kunststoffen und Gummi vorzuziehen. Je weicher das Leder, desto besser die Anpassung an den Fuß.

Freizeit- und Profisportler häufig betroffen

Schätzungsweise 27 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Fuß- und Nagelpilz. Besonders betroffen sind sportlich aktive Menschen, denn der Pilz lauert überall dort, wo es dauerhaft warm und feucht ist, in Saunen, Schwimmbädern und Sportstätten. Fuß- und Nagelpilzkrankungen werden in der Regel durch die gleichen Erreger verursacht. Am Anfang sind kaum Symptome spürbar, außer, dass die Zehennägel ihren Glanz verlieren und stumpf wirken. Im weiteren Verlauf werden die Nägel brüchig und

porös. Wer bei Verdacht auf Nummer Sicher gehen will, kann mit einem speziellen Teststreifen (zum Beispiel Galderma) diskret die Nagelprobe machen. Fuß- und Nagelpilzinfektionen müssen auf jeden Fall behandelt werden, da sie sich auch auf weitere Körperstellen übertragen können. Luftdurchlässige Schuhe und atmungsaktive Socken beugen Pilzinfektionen vor. Darüber hinaus ist eine konsequente Fußpflege wichtig.

Pflege und Massage

Füße waschen, Nägel schneiden und Hornhaut feilen gehören zum Standardprogramm einer guten Fußpflege. Doch ab und zu sollten wir den Füßen ein wenig mehr gönnen: Peeling-Creme und Selbstmassage.

Das Pflegeprogramm startet mit einem entspannten Fußbad. Spezielle Badezusätze machen auch müde Füße wieder fit. Die anschließende Entfernung der Hornhaut erfolgt am besten mit einem Bimsstein (natur oder künstlich). Hornhaut Hobel oder Hornhautmesser können zu Verletzungen führen.

Spezielle Fußpeeling- oder Hornhautcremes am Schluss entfernen lästige Hautschuppen und machen die Haut glatt und geschmeidig.

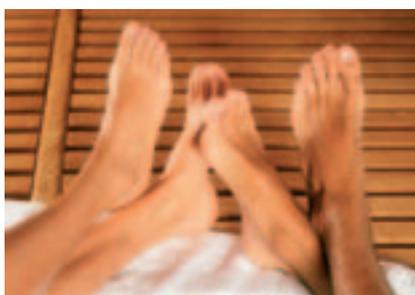
Was wäre jetzt besser als eine sanfte Fußmassage? Sie löst Verspannungen, fördert die Durchblutung und unterstützt das Immunsystem. Zur Selbstmassage der Füße wird jeder Fuß mit den Händen nach vorn und hinten warm gerieben. Anschließend werden die Fußsohlen mit leichtem Finger- oder Daumendruck kreisend in Längsrichtung massiert. Die Zehen werden einzeln mit den Fingern gepresst und gedreht. Leichte Schmerzen am Anfang der Massage deuten auf Verspannungen hin. Bei starken, anhaltenden Schmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Nacktes Vergnügen – so oft wie möglich barfuß laufen

Nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene ist barfuß laufen eine gesunde Wohltat. „Unten ohne“ bewegen wir uns freier, beanspruchen viel mehr Muskeln, weil keine Schuhe den Fuß „abfangen“ und kräftigen dadurch Fußgelenke und Wirbelsäule. Auf unterschiedlichen Böden wie Gras, Sand oder Kiesel werden die Fußreflexzonen auf natürliche Weise stimuliert. Das wiederum fördert die Durchblutung und stärkt die Immunabwehr.

Immer mehr Menschen entdecken das barfuß Laufen und seine Vorteile. Mehr Infos und Adressen von Barfußparks in Deutschland unter:

www.barfusspark.info/fussgesund/index.htm



Tipps für gesunde Füße

- Füße stets gut abtrocknen, insbesondere auch die Zehenzwischenräume
- Füße vor allem an Ferse und Fußsohle regelmäßig eincremen, um die Entstehung von Hautrisen zu vermeiden
- Socken und Strümpfe aus atmungsaktivem Material tragen
- Nicht den ganzen Tag in den gleichen Schuhen gehen, sondern möglichst ein- bis zweimal pro Tag die Schuhe wechseln. Getragene Schuhe gründlich auslüften lassen

Kunstwerk Fuß

Der krönende Abschluss der Fuß- und Nagelpflege ist die kosmetische Verschönerung der Füße. Ob strahlendes Rot, natürliches Pastell oder kräftiges Blau: Farben machen einen schönen Fuß zum attraktiven Blickfang.

Fußbemalungen können aber auch richtige Kunstwerke sein. Die Tradition der Fuß- und Handbemalungen stammt aus dem arabischen und indischen Kulturkreis. Traditionell bedeutet eine Fußbemalung, dass die Frau schon vergeben ist.



Gesundheitsreform Kompakt

Aktuelles zum Thema Brustkrebs-Vorsorge

Das sollten Sie wissen

(BKK BV) Jährlich erkranken rund 47.500 Frauen neu an Brustkrebs. Etwa 17.200 starben im Jahr 2003 an der heimtückischen Krankheit. Damit ist das „Mammakarzinom“ die häufigste Krebserkrankung und häufigste krebsbedingte Todesursache bei Frauen. Durch eine rechtzeitige Diagnose und Therapie könnte ein erheblicher Prozentsatz dieser Todesfälle verhindert werden.

Die Früherkennung ist deshalb immer noch eine der stärksten Waffen im Kampf gegen Brustkrebs. Dafür bieten die gesetzlichen Krankenkassen jeder Frau ab 30 Jahren pro Jahr eine kostenfreie Tastuntersuchung und Anleitung zur Selbstuntersuchung durch den Arzt an.

Frauen ab dem Alter von 50 Jahren bis zum Alter von 69 Jahren haben aufgrund ihres höheren Erkrankungsrisikos alle 24 Monate Anspruch auf eine Mammographie, aber nur im Rahmen eines qualitätsgesicherten Programms. Sie werden dazu schriftlich eingeladen.

Studien haben gezeigt, dass eine regelmäßige Röntgenuntersuchung der Brust in dieser Altersklasse die Sterblichkeitsrate um bis zu 25 Prozent senken kann. Für Frauen unter 50 Jahren wird derzeit ein Mammographiescreening nicht empfohlen. Selbstverständlich haben aber auch diese Frauen bei Verdacht auf Brustkrebs Anspruch auf eine Mammographie.

Das sollten Sie tun

Ob eine Frau an Brustkrebs erkranken wird oder nicht, lässt sich meist schwer vorhersagen. Einige haben ein höheres Risiko als andere (siehe Infokasten „Risikofaktoren für Brustkrebs“). Das lässt sich jedoch durch mehr Wachsamkeit und einen gesunden Lebensstil nachweislich minimieren:

- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen: bereits 0,3 l Wein bzw. 0,6 l Bier pro Tag erhöhen ihr Erkrankungsrisiko.

- Nehmen Sie Arzneimittel zur Hormonersatztherapie in den Wechseljahren nur bei starken Beschwerden und so kurz wie möglich ein.
- Gehen Sie zur jährlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchung beim Frauenarzt: Dafür zahlen Sie keine Praxisgebühr.
- Tasten Sie regelmäßig Ihre Brust ab, am besten eine Woche nach der Monatsblutung. Lassen Sie sich von Ihrem Gynäkologen zeigen, wie es geht.

Sport und gesunde Ernährung können das Brustkrebsrisiko zwar nicht eindeutig senken, stärken aber Immunsystem und Psyche und sind somit ein Plus bei der Krebs-Prävention.

Risikofaktoren für Brustkrebs

- Kinderlosigkeit oder späte Geburt des ersten Kindes
- früh einsetzende Menstruation
- spät einsetzende Menopause
- Brustkrebs in der Familie (Mutter, Schwester)
- frühere Brustkrebserkrankung
- Alter ab 50 Jahren

Wann Sie zum Arzt gehen sollten

- bei Schmerzen in der Brust
- bei Veränderungen der Brust in Form, Umfang und Lage
- bei Veränderungen der Brusthaut
- bei Einziehungen oder Vorwölbungen der Brust
- wenn sich eine Brustwarze einzieht oder Flüssigkeit absondert
- wenn Sie in Brust oder Achselhöhlen Knoten ertasten
- wenn Sie plötzlich und grundlos Gewicht verlieren



Weitere Informationen

Deutsche Krebshilfe e. V.

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Zentrale: 02 28 72 99 0 - 0

(Mo–Fr, 8–17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28 72 99 0 - 95

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

www.deutsche-krebshilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

B6, 10/11, 68159 Mannheim

Telefon: 06 21 2 44 34

Telefon-Beratungsdienst:

0 22 41 39 00 65

(Mo, 20.30–22.30 Uhr)

E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de

Internet: www.frauenselbsthilfe.de

neuesten Stand der Wissenschaft entspricht sowie Infos zu weiteren Therapiemöglichkeiten.

Krebsinformationsdienst KID

Deutsches Krebsforschungszentrum,

Im Neuenheimer Feld 280,

69120 Heidelberg

Info-Telefon: 0 62 21 41 01 21

(Mo–Fr, 8–20 Uhr)

Brustkrebstelefon:

0 62 21 42 43 43

(Mo–Fr, 8–12 Uhr, 0,12 Cent/min.)

Hier bekommen Sie Antwort, ob die eingeschlagene Therapie dem

Bürgertelefon des BMGS:

0800 15 15 15 - 9

(Mo–Do, 8–20 Uhr; kostenfrei)

Auskunft zu allen Fragen rund um die Gesundheitsreform.

Früherkennung von Krebs

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Anmerkung
Genitaluntersuchung	ab dem Alter von 20 Jahren	Frauen	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> ■ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Blutungsstörungen, Ausfluss) ■ Inspektion des Muttermunds ■ Krebsabstrich und zytologische Untersuchung ■ gynäkologische Tastuntersuchung ■ Beratung über das Ergebnis
Brust- und Hautuntersuchung	ab dem Alter von 30 Jahren	Frauen	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> ■ gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen, Beschwerden der Haut und der Brust) ■ Inspektion und Abtasten der Brust und der regionalen Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung ■ Beratung über das Ergebnis
Dickdarm- und Rektumuntersuchung	ab dem Alter von 50 Jahren	Frauen und Männer	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> ■ gezielte Beratung ■ Tastuntersuchung des Enddarms ■ Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 55 Jahren)
Darmspiegelung	ab dem Alter von 55 Jahren	Frauen und Männer	zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren	<ul style="list-style-type: none"> ■ gezielte Beratung ■ zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
Mammographie-Screening (nach Vorliegen der nötigen Strukturen)	ab dem Alter von 50 bis zum Alter von 69 Jahren	Frauen	alle zwei Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit ■ Information ■ Röntgen der Brüste durch Mammographie ■ Beratung über das Ergebnis

Weitere Informationen zu diesem Thema und Krebsfrüherkennungs-Richtlinien finden Sie unter www.g-ba.de.

Beiträge ab dem 1. Juli 2005

Der Gesetzgeber hält für die gesetzlich Krankenversicherten zwei Nachrichten bereit: Eine schlechte und eine vermeintlich gute.

(ph) Ab 1. Juli 2005 muss der Arbeitnehmer einen Sonderbeitrag von 0,9 Prozent zahlen. Der Arbeitgeber ist hiervon ausgenommen. Ziel des Gesetzgebers ist es, die Arbeitgeber zu entlasten und durch Senkung der Lohnnebenkosten langfristig neue Arbeitsplätze zu schaffen. Diese Maßnahme ist durchaus sinnvoll, bedeutet jedoch eine noch stärkere Belastung der Versicherten.

Zum Ausgleich sollen die gesetzlichen Krankenversicherungen ihre Beiträge zum Juli um 0,9 Prozent senken. Auf den ersten Blick sieht dies nach einem Ausgleich aus. Tatsache ist jedoch, dass der Arbeitnehmer mehr zahlt als bisher.

In der nebenstehenden Tabelle sehen Sie ein Beispiel, ausgehend von einem Bruttoentgelt von 2.000 Euro. Bei einer Senkung von nur 0,9 Prozent müssten Sie im Juli 9 Euro mehr als im Vormonat zahlen. Das macht einen um 0,45 Prozent höheren Beitrag aus. Viele Presseberichte und auch Krankenkassen klären hierüber leider nicht ausreichend auf.

Clara, die virtuelle Ratgeberin des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung klärt genau auf. Unter dem Stichwort „Sonderbeitrag“ steht Sie Ihnen Rede und Antwort auf www.diegesundheitsreform.de



Was müssen Sie beim Thema „Zahnersatz“ ab 1. Juli 2005 beachten?

Abgesehen von dem zu leistenden Sonderbeitrag ändert sich nichts an den Leistungen für Zahnersatz. Es ist möglich, private Zusatzversicherungen abzuschließen, um den gesetzlichen Eigenanteil zu mindern. Unser Kooperationspartner Barmenia Versicherung bietet exklusiv für Versicherte der **BKK Bergisch Land** attraktive Tarife an.

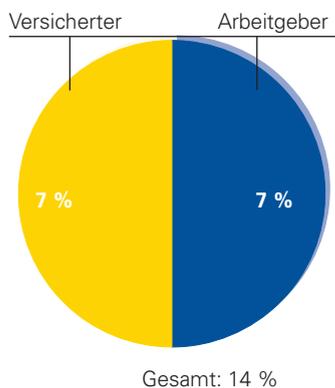
Beitrag ausgehend von einem Bruttoentgelt von 2.000 €	Bis 30. Juni 2005 13,3 Prozent	Bei Senkung um nur 0,9 Prozent
Krankenversicherungsbeitrag	266,00 €	266,00 €
Arbeitgeberanteil	133,00 €	124,00 €
Arbeitnehmeranteil	133,00 €	142,00 €

Beispiel für die Beitragsberechnung

Bis 30. Juni 2005

Beitragssatz Kasse XY:
14 %

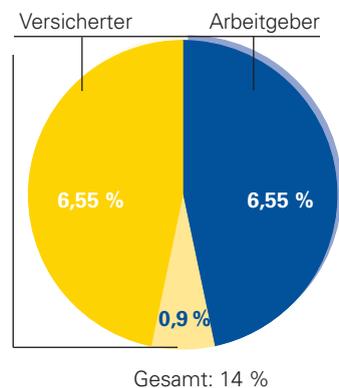
davon
Arbeitgeber: 7 %
Versicherter: 7 %



Ab 1. Juli 2005

Beitragssatz Kasse XY:
13,1 % + 0,9 % Sonderbeitrag = 14 %

davon
Arbeitgeber: 6,55 %
Versicherter: 6,55 % + 0,9 % = 7,45 %



12 %

Die gute Nachricht der BKK Bergisch Land:

Wir senken unseren Beitrag tatsächlich

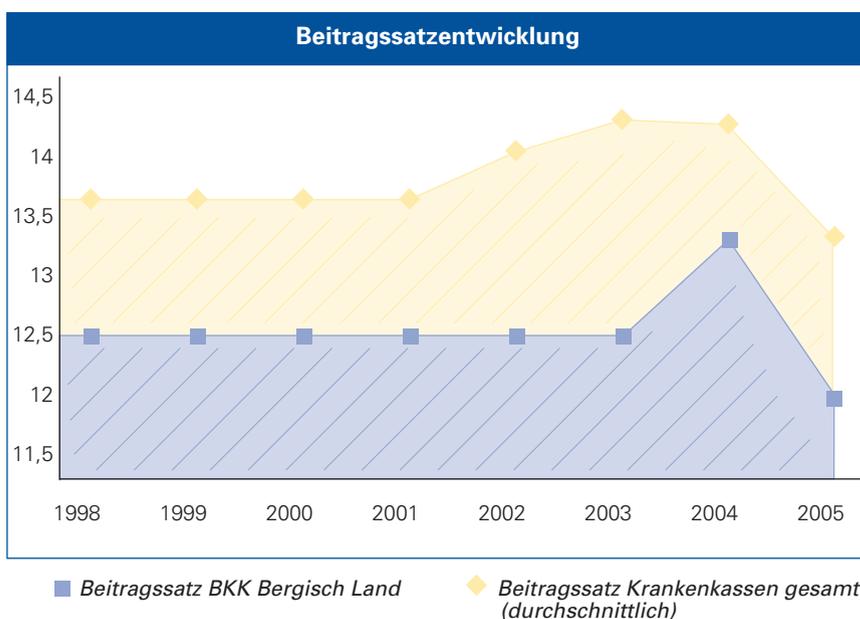
(ph) Nicht ohne Stolz präsentieren wir Ihnen unseren neuen allgemeinen Beitragssatz ab 1. Juli 2005 von nur 12 Prozent.

Damit fangen wir Ihre Mehrbelastung durch den ab Juli fälligen Sonderbeitrag für Zahnersatz von 0,9 Prozent fast völlig auf. Bei den meisten Krankenkassen ist dies nicht so.

Traditionell gehört die **BKK Bergisch Land** zu den günstigsten und leistungsstärksten Kassen Deutschlands und zeichnet sich durch eine starke Beitragsstabilität (s. Tabelle seit 1998) auch in schlechten Zeiten aus. Unter dem Motto „Qualität muss nicht teuer sein“, richten wir unser Handeln stets danach aus, solide zu wirtschaften, Verwaltungskosten gering zu halten und unseren Service weiter auszubauen.

Viele neu gewonnene Kunden und auch unsere langjährigen, treuen Kunden zeigen uns, dass wir damit auf dem richtigen Weg sind.

Zählen auch Sie zu unseren zufriedenen Kunden? Wir freuen uns, wenn Sie uns bei Ihren Freunden, Verwandten und Kollegen weiterempfehlen.



Besonderheit für pflichtversicherte Rentner:

Der Rentenversicherungsträger berücksichtigt Änderungen des Beitragssatzes erst mit einer Verzögerung von drei Monaten.

Dementsprechend beträgt der Beitragssatz für pflichtversicherte Rentner ab dem 1. Juli 2005 12,4 % und ab dem 1. Oktober 2005 12,0 % zzgl. des Zusatzbeitrages von 0,9 %.

Besonderheit für freiwillig versicherte Rentner:

Analog zu den pflichtversicherten Rentnern berücksichtigt der Rentenversicherungsträger Änderungen des Beitragssatzes erst mit einer Verzögerung von drei Monaten.

Dementsprechend beträgt der Beitragszuschuss ab dem 1. Juli 2005 6,2 % und ab dem 1. Oktober 2005 6,0 % auf den Rentenzahlbetrag.

Der tatsächliche Beitragssatz der Krankenkasse findet jedoch sofort Berücksichtigung. Somit wird für Sie ab dem 1. Juli 2005 der Beitrag von 12,0 % zzgl. des Zusatzbeitrages von 0,9 % gültig.

Besonderheit für freiwillig Versicherte ohne Anspruch auf Krankengeld:

Der Gesetzgeber gibt vor, alle Beitragssätze um 0,9 % zu senken und gleichzeitig einen Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % zu erheben. Unser zum 1. Juli 2005 neu ermittelter ermäßigter Beitragssatz beträgt 12,6 % (11,7 % ermäßigter Beitragssatz + 0,9 % Zusatzbeitrag).

BKK MedPlus

Ein Erfolgsprogramm wird ausgeweitet

(ph) Unsere speziellen Behandlungsprogramme für die Indikationen Diabetes mellitus Typ II, Brustkrebs und Koronare Herzerkrankungen fanden bei unseren Versicherten großen Zulauf. Ein Grund für die **BKK Bergisch Land**, diese Programme auszuweiten.

Die Programme für die Erkrankungen Diabetes mellitus Typ I, Asthma und COPD (= Sammelbegriff für die chronisch-obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem) sind bereits in der Planung. Die Entwicklung und Gestaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit unserem Dachverband; die Programme werden nacheinander an den Start gehen.

Unser Bonus

Auf diese Eigenanteile erhalten Sie 50 Prozent Rückerstattung* bei BKK MedPlus:

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

* Voraussetzung ist, dass Sie in dem jeweiligen Kalenderjahr über mindestens sechs volle Kalendermonate in das Behandlungsprogramm eingeschrieben waren.

Der Bonus ist auf maximal 80 Euro pro Kalenderjahr begrenzt. Er erhöht sich ab dem 2. Jahr der Einschreibung für jedes weitere Jahr um jeweils 20 Euro und kann bis zu einem Betrag von maximal 140 Euro erhöht werden.

Bei einer Einschreibung in die Programme profitieren Sie zweifach:

Medizinisch erhalten Sie die optimale Versorgung. BKK MedPlus garantiert Ihnen eine Behandlung nach dem neusten Stand der Wissenschaft und gewährleistet die individuelle Abstimmung auf Ihr persönliches und individuelles Krankheitsbild. Dadurch können auch Folgeerkrankungen vermieden werden.

Überflüssige und zeitraubende Doppeluntersuchungen werden vermieden. Außerdem erhalten Sie von uns einen Bonus, bei dem Sie 50 Prozent Ihrer geleisteten Zuzahlung erstattet bekommen können (s. blauer Kasten).

Haben Sie bereits bei Ihrer Vorkasse an einem ähnlichen Programm teilgenommen?

Die Einschreibung bei der Vorkasse ist nicht übertragbar und muss unbedingt wiederholt werden. Diese Einschreibung umfasst die Teilnahmeerklärung und eine neue Erstdokumentation.



Bitte beachten Sie diesen Hinweis, damit Sie auch weiter eine hochwertig qualifizierte medizinische Versorgung erhalten und Sie Ihren Anspruch für unseren BKK MedPlus Bonus sichern können.

Für Rückfragen diesbezüglich stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe der Informiert! alles über den großen BKK MedPlus-Aktionstag im Herbst.

Benötigen Sie entsprechende Informationen über unsere hochwertigen Behandlungsprogramme? Dann nutzen Sie den beigefügten Antwortcoupon oder sprechen uns direkt an:

Nicole Nöth

Tel. 02 12 22 62 - 334

E-Mail: nicole.noeth@bkk-bergisch-land.de

Füllen Sie den unteren Coupon aus und senden uns diesen in einem Umschlag zurück. Wir werden Sie dann umgehend mit den erforderlichen Unterlagen für die Einschreibung versorgen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Versichertennummer

Telefon

Ich benötige folgende Informationen zu:

- Diabetes mellitus Typ II
- Koronare Herzkrankheiten
- Brustkrebs



BKK MedPlus

Bitte merken Sie mich für folgendes Programm vor:

- Diabetes mellitus Typ I
- Asthma
- COPD

Ich würde gerne ein persönliches Beratungsgespräch führen – Sie erreichen mich am besten telefonisch in der Zeit

von

bis

Uhr

Fitness à la carte!

Große Sommer-Fitness-Aktion

(ph) Bewegung und Ernährung sind wichtige Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit. Der Comic-Held „Popey“ schwört auf Spinat, um damit zu Höchstleistungen zu gelangen. Unsere Welt kennt Power-Drinks und Proteinpulverchen. Brauchen wir Wundermittel? Und macht Fett wirklich dick?

Stéphane Franke, Weltklasse-Langstreckler der 90er Jahre und mehrfacher Deutscher Meister räumt in seinem ungewöhnlichen Kochbuch „Fitness à la Carte“ mit vielerlei Märchen auf. Seine zahlreichen Ernährungstipps von A bis Z und in Kooperation mit dem Sternekoch Manfred Rosin entstandenen Rezepte zeigen, wie man mit der richtigen Ernährung seine Leistungsfähigkeit steigert. Berufstätigen widmet der Autor ein ganzes Kapitel darüber, wie man auch am Arbeitsplatz gesund essen und sich fit halten kann. Als Highlight verrät Stéphane Franke die Lieblingsrezepte von Sport-Stars wie beispielsweise Michael Schumacher.

Rezept

Gemüsenudeln „Arabische Art“ (für 4 Personen)

Zutaten

500 g Karotten
3 mittelgroße Zucchini
eine große geschälte Zwiebel
300 g Zuckerschoten
eine große Stange Lauch
ein kleines Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
2 EL Butter, 2 EL Sonnenblumenöl
Saft einer Orange
3 EL Pinienkerne geröstet
1 EL Rosinen
gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Blattspinat
gemahlener Zimt

Zubereitung

Die Karotten schälen. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien, längs halbieren, waschen und in 8 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen. Karotten und die gewaschenen Zucchini mit Hilfe



eines Sparschälers in lange Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Öl und Butter erhitzen, Zwiebel kurz darin andünsten, Zuckerschoten kurz mitdünsten, Karotten, Zucchini und Lauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser zugeben.

In der Zwischenzeit 1 EL Butter erhitzen, Ingwer kurz darin andünsten, Pinienkerne und Rosinen zugeben. Mit wenig Salz, Kreuzkümmel und Zimt würzen, mit Orangensaft ablöschen. Die gewaschene Petersilie grob hacken und zugeben. Das Ganze mit den Gemüsenudeln mischen. Mit türkischem Fladenbrot servieren.

Bitte bis zum **12. August 2005** per Fax 0212 22 62 - 407 an **BKK Bergisch Land** oder per Post an die unten stehende Adresse (Coupon passend für DIN lang-Umschlag).

Name

Vorname

Versichertennummer

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

An die
BKK Bergisch Land
Redaktion
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Unser Sommer-Extra:

Kunden der **BKK Bergisch Land** können das Buch bis zum 12. August 2005 zum exklusiven Vorzugspreis (**30 % Rabatt!**) von nur 13,97 € anstatt im Handel 19,95 € bestellen.

Weitere Infos zum Buch erhalten Sie auch unter

www.weropress.de

Buchtipps

Fitness à la Carte!
von Stéphane Franke

30 % RABATT



Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches „Fitness à la Carte“ zum exklusiven Vorzugspreis für Mitglieder der **BKK Bergisch Land** von nur 13,97 € statt 19,95 €. Versandpauschale 2,50 €, ab zwei Exemplaren kostenfreier Versand.

Datum

Unterschrift

Mit Tieren auf Reisen

(fk) Wer seinen geliebten Vierbeiner mit auf Reisen nehmen möchte, sollte sich frühzeitig nach den Einreisebestimmungen für das ausgewählte Urlaubsland erkundigen sowie für die Länder, die eventuell durchquert werden müssen. Seit dem 1. Oktober 2004 ist der EU-Tierausweis grundsätzlich Pflicht – für Hund, Katze und Frettchen. Nachfolgende Vorsichtsmaßnahmen helfen dabei, die Reise Ihres Tieres so sicher wie möglich zu gestalten.

EU-Tierpass

Sowohl Hund, Katze als auch Frettchen brauchen für die Reise ins Ausland das blaue EU-Dokument. Es ist gültig in allen 25 EU-Staaten und belegt, dass das Tier gesund ist, gegen Tollwut geimpft wurde und eine Registrierung per Mikrochip oder Tätowierung trägt. Bei Reisen nach Großbritannien, Irland, Schweden und Malta müssen zusätzlich strengere Auflagen erfüllt werden, wie Blutprobe und Hepatitisimpfung. Außerhalb der EU wird der neue Tierpass in der Schweiz, Island, Andorra, Liechtenstein, Monaco, Norwegen, San Marino, Vatikanstaat und Kroatien anerkannt. Den EU-Tierpass stellt der Tierarzt aus, er kostet zirka 10 €.

Allgemeine Reisetipps

Ist Ihr Hund oder Ihre Katze bei längeren Reisen übernervös oder ängstlich, sprechen Sie Ihren Tierarzt auf mögliche Beruhigungsmittel an.

Wirkungsweise überprüfen Sie am besten vor Antritt der „großen Reise“. Wenn Sie eine Hündin haben, lohnt es sich auszurechnen, ob sie während des Urlaubs läufig werden könnte. Gerade in südeuropäischen Ländern laufen viele herrenlose Hunde herum, die dann sehr lästig werden können. Ihr Tierarzt kann die Läufigkeit hormonell verschieben.

Fragen Sie Ihren Tierarzt auch nach eventuellen „Reisekrankheiten“, vor

denen Ihr Tier geschützt werden sollte. Nehmen Sie ausreichend Futter von zu Hause mit. Eine Futterumstellung wäre zusätzlicher Stress, der zu Magen-Darm-Störungen führen kann.

Bei einem Aufenthalt in ungewohnt warmen Klima ist der Appetit Ihres Vierbeiners oft vermindert. Dies ist kein Grund zur Sorge, solange das Tier nicht deutlich an Gewicht verliert. Lassen Sie Ihr Tier möglichst nie aus Näpfen trinken, die allgemein zugänglich sind. Es besteht die Gefahr einer Ansteckung.

Eine kleine Reiseapotheke, die von Ihrem Tierarzt zusammengestellt wird, kann sich auf der Reise als sehr nützlich erweisen.

Reise mit dem Auto

Hund und Katze müssen im Auto gesichert sein. In Deutschland wird die nicht ausreichende Sicherung eines Haustieres mit Bußgeld geahndet. Transportboxen bieten Hunden und Katzen gute Sicherheit. Weitere Möglichkeiten sind Hundesicherheitsgurte, Trenngitter oder Trennnetze. Schutzdecken sind als Sicherungssystem nicht geeignet. Grundsätzlich gilt: Je weniger Bewegungsfreiraum das Tier hat, desto besser ist es geschützt. Die letzte Mahlzeit sollte zwölf Stunden vor der Abreise gegeben werden, Wasser beliebig zur Verfügung stehen.

Reise mit der Bahn

Neben den allgemeinen Reisetipps ist bei der Urlaubsfahrt mit der Bahn ein längerer Zwischenaufenthalt einzuplanen, damit der Hund sich lösen kann. Die Mitnahme von kleineren Hunden oder Katzen im Transportbehälter ist unentgeltlich. Größere Hunde müssen angeleint sein und einen Maulkorb tragen. Bei internationalen Reisen ist für Hunde grundsätzlich der Kinderfahrpreis 2. Klasse zu zahlen. Für Nachzü-



ge gelten besondere Bedingungen. Für Hunde ist keine Sitzplatzreservierung möglich.

Reisen mit dem Flugzeug

Katzen und kleine Hunde bis fünf Kilogramm können in einer kleinen Box im Passagierraum mitreisen.

Ob man größeren Tieren den Transport im Frachtraum wirklich antut, hängt auch vom jeweiligen Temperament ab. Manche Hunde finden sich schnell mit ungewohnten Situationen ab, andere werden nahezu hysterisch. Sollte der Vierbeiner tatsächlich im Flugzeug mit auf Reisen gehen, benötigt er eine spezielle Transportbox. An diese den Hund bereits Wochen vor der Reise gewöhnen, dass er sich in seiner Box heimisch fühlt.

Die Flugbox mit Namen des Hundes, Adresse des Reiseziels und Telefonnummer beschriften.

Möglichst nur Direktflüge buchen und ausreichend Wasser mit in die Box hineinstellen.

P.S. Denken Sie nicht nur im Urlaub an die Haftpflichtversicherung für Ihren Hund.

Sonnenstich und Hitzeschlag

(DSG) Ein Sonnenstich ist meist die Folge von starken Sonneneinstrahlungen auf den ungeschützten Kopf und Nacken, er kann aber auch bei kühleren Temperaturen auftreten. Als Symptome können starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Nackensteifigkeit, aber auch Fieber und Kreislaufschwäche bis hin zum Kreislaufzusammenbruch auftreten.

Als Hitzeschlag bezeichnet man die körperlichen Folgen, die durch warme Umgebungstemperaturen ausgelöst werden. Durch einen hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust bzw. starkes Schwitzen bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr, körperlicher Anstrengung oder Alkoholkonsum ist diese Reaktion begünstigt. Erste Anzeichen eines Hitzeschlags ist eine trockene, heiße und

rote Haut, ein Schwächegefühl des Betroffenen sowie Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit, Krämpfe und ein beschleunigter Herzschlag.

So können Sie einen Hitzeschlag vermeiden

- Anstrengungen bei großer Hitze vermeiden
- geeignete, luftdurchlässige Kleidung tragen und Kopf und Nacken möglichst mit einem Strohhut schützen
- ausreichend trinken, auch wenn man keinen Durst hat
- besondere Vorsicht bei Kindern, älteren oder kranken Menschen
- kein Alkohol oder andere Rauschmittel konsumieren
- große Menschenansammlungen meiden.

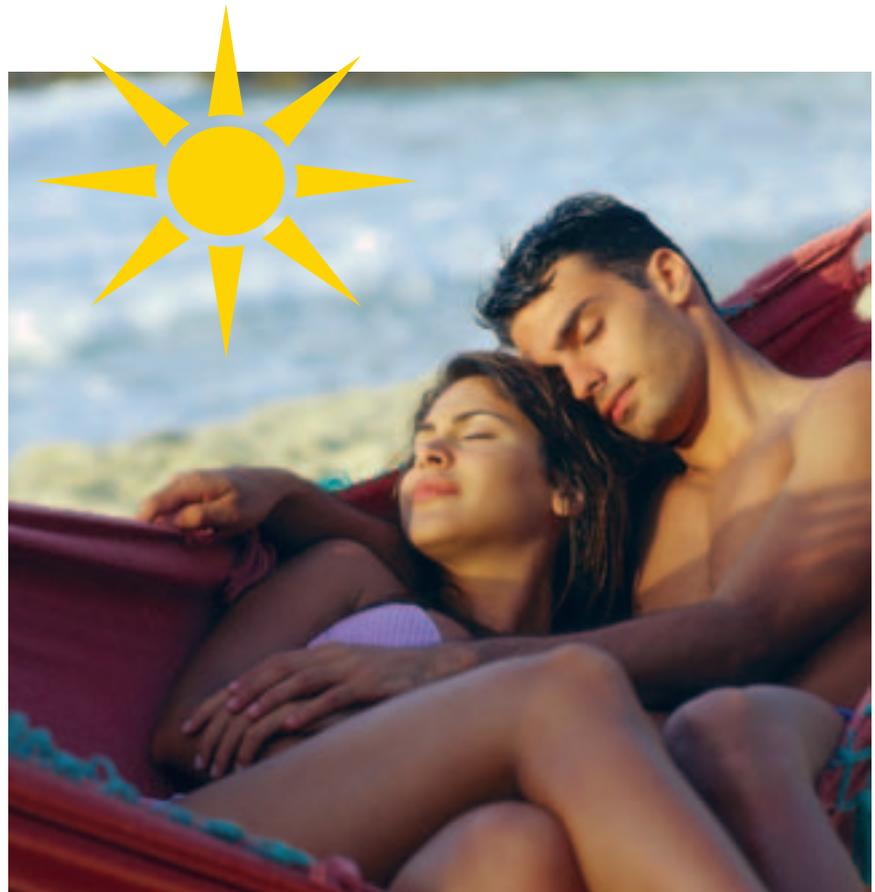
Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall

Den Betroffenen unverzüglich in den Schatten legen und kühle, feuchte Tücher um den Kopf wickeln (Oberkörper erhöht lagern) sowie kalte Getränke reichen. Tätigen Sie nach Möglichkeit einen Notruf.



Sonnenbaden ohne Schattenseiten

(fk) Die so begehrte Bräune ist eigentlich Schutz. Um Schäden in den tieferen Hautschichten zu vermeiden, wird die Haut braun und dick. Dazu braucht sie allerdings etwas Zeit. Intensive Sonnenbäder bei Urlaubsbeginn sind daher nicht nur gefährlich, sondern bringen auch nicht den gewünschten Effekt einer anhaltenden Bräune. Besser ist, sich an den ersten Sonnentagen mehr im Schatten aufzuhalten. Geht's dann in die Sonne, sollten Sonnencremes 30 bis 40 Minuten vorher aufgetragen werden. Nur so kann sich der UV Schutz in der Haut ausreichend entfalten. Die Dauer des Sonnenbades lässt sich errechnen aus Eigenschutzzeit der Haut (etwa 10 Minuten) mal Lichtschutzfaktor (LSF) der Sonnencreme. Beispiel: LSF 12 x 10 = 120 Minuten Besonnungszeit. Nach Ablauf dieser Zeit sollte die Haut keiner weiteren Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, da auch ein erneutes Auftragen der Sonnencreme keinen weiteren Schutz bietet.



Alle Jahre wieder

Besser vorbereitet in den Urlaub

(ph) Kennen Sie das auch? Nur noch wenige Tage bis zur Urlaubsreise und noch nichts ist vorbereitet. Eigentlich wollten Sie in diesem Jahr alles besser machen? Wir verraten, wie Sie entspannt und stressfrei die schönsten Wochen des Jahres angehen.

Eine gute und frühzeitige Planung ist hilfreich. Nehmen Sie sich die Zeit für eine Checkliste. Das gibt Ihnen die Sicherheit, nichts vergessen zu haben. Eine ausführliche Liste finden Sie unter

<http://www.urlaubs-checkliste.de>

Einige Wochen vor Antritt der Reise sollten Sie sich schon um alle wichtigen Ausweise und Dokumente kümmern. Ist ein Reisepass für das Urlaubsland erforderlich und ist dieser auch noch gültig? Ausweise sollten rechtzeitig beantragt werden, da die Herstellung einige Wochen dauern kann. Denken Sie auch an Ihren Krankenversicherungsschutz im Ausland. Bereits vier Wochen vor Urlaubsantritt können Sie einen Auslandskrankenschein bei der **BKK Bergisch Land** beantragen. Im unten stehenden Kasten erhalten Sie viele wichtige Hinweise und Tipps zum Krankenversicherungsschutz im Ausland.

Step-by-step

Kümmern Sie sich dann Schritt für Schritt um alle Dinge, die im Vorfeld geregelt werden können, wie z. B. Zeitung abbestellen, Auftrag zur Postnachsending etc.

Auch der richtige Sonnenschutz ist zu jeder Jahreszeit ein Thema. Wissenswertes erfahren Sie unter:

http://www.br-online.de/daserste/ratgeber/archiv_2003/20030503_1.shtml

Der Koffer kann bereits zwei Tage zuvor gepackt werden. Am letzten Tag müssen nur noch die Dinge dazu, die bis zuletzt gebraucht werden, wie beispielsweise Kosmetika oder Medikamente.

Im Gepäck kann bereits eine neue Zahnbürste sein, da diese ohnehin regelmäßig ausgetauscht werden sollte.

Abstand schaffen

Der Vorabend der Reise dient nur Ihrer Entspannung. Ein Kino- oder Restaurantbesuch stimmt auf den Urlaub ein und sorgt dafür, sich vom Alltag zu lösen.

Wir wünschen gute Erholung und eine wunderschöne Zeit!

Krankenversicherungsschutz im Ausland

Europäische Gemeinschaft

■ Länder:

Belgien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Irland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien, Ungarn, Zypern (südlicher Teil)

Auslandskrankenschein: ja

Was ist zu beachten?

In verschiedenen Ländern bestehen höhere Eigenbeteiligungen (z. B. bei Arzneimitteln und Krankenhausbehandlungen), außerdem ist der Reiserücktransport von der Kostenübernahme ausgeschlossen. Die Erstattung erfolgt nach den in Deutschland gültigen Sätzen. Versicherungsschutz ergänzen durch private Zusatzversicherung.

Unsere Empfehlung:

BKK Extra Plus Reisekrankenversicherung der Barmenia mit exklusiven Konditionen nur für Mitglieder. Sollte der Auslandskrankenschein nicht angenommen werden, bitte quittierte Rechnung bei der **BKK Bergisch Land** einreichen.

■ Länder:

Großbritannien (Hier gilt das Prinzip der Freien Heilfürsorge)

Auslandskrankenschein:

nein (Hier reichen Reisepass oder Personalausweis)

Unsere Empfehlung:

BKK ExtraPlus Reisekrankenversicherung der Barmenia mit exklusiven Konditionen nur für Mitglieder

Außereuropäisches Ausland

■ Länder:

Kroatien, Bundesrepublik Jugoslawien, Bosnien-Herzegowina, Schweiz, Türkei, Tunesien

Auslandskrankenschein:

ja

Was ist zu beachten?

In verschiedenen Ländern bestehen höhere Eigenbeteiligungen (z. B. bei Arzneimitteln und Krankenhausbehandlungen), außerdem ist der Reiserücktransport von der Kostenübernahme ausgeschlossen. Die Erstattung erfolgt nach den in Deutschland gültigen Sätzen. Versicherungsschutz ergänzen durch private Zusatzversicherung.

Unsere Empfehlung:

BKK ExtraPlus Reisekrankenversicherung der Barmenia mit exklusiven Konditionen nur für Mitglieder

■ Länder:

Alle anderen Länder

Auslandskrankenschein:

nein

Was ist zu beachten?

Private Reisekrankenversicherung abschließen

Unsere Empfehlung:

BKK ExtraPlus Reisekrankenversicherung der Barmenia mit exklusiven Konditionen nur für Mitglieder

Fitnesskurse – so machen Sie sich fit

(ph) Kannte man früher nur Yoga und Rückengymnastik, so sind heute Nordic Walking und Tai Chi in aller Munde. Neueste Trends sprechen nun schon von Yogilates, einer Mischung aus Yoga und Pilates. Wer blickt da noch durch?

Fitness und Wellness sind angesagt und entsprechen dem Zeitgeist. Ist es doch positiv, etwas für seine Gesundheit zu tun. Die **BKK Bergisch Land** unterstützt Kurse, die auf Prävention setzen und den Teilnehmern Kenntnisse vermitteln, die sie später auch zu Hause anwenden können. Ein qualifizierter Kurs kann den Anstoß zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise geben.

Wie findet man den passenden Anbieter?

„Easy!“ der Online-Service der **BKK Bergisch Land** bietet umfassende Informationen zu Anbietern und Kursen in Ihrer Nähe. Sie geben einfach Ihre Postleitzahl und den gewünschten Themenbereich ein und erhalten schnell die entsprechenden Anbieter. Die in der Datenbank aufgeführten Anbieter erfüllen alle die hohen Qualitätskriterien, die für Präven-

tionskurse nach den gesetzlichen Vorgaben des § 20 SGB V notwendig sind und können von der **BKK Bergisch Land** bezuschusst werden.

Unser Tipp: Wir erstatten bis zu 150 Euro im Kalenderjahr für anerkannte Kurse. So ist nicht jedes Fitnessstudio oder jeder Sportverein für diese Kurse anerkannt. Gerade bei bestehenden Erkrankungen ist darauf zu achten, dass der Kurs der Gesundheit förderlich ist.

Machen Sie sich fit mit der Easy-Datenbank über
www.bkk-bergisch-land.de

Unter der Rubrik News finden Sie Information zur Datenbank oder unter

www.bkk-Praeventionskurse.de/start.php?bkk=170

Ihr Präventionsteam

Tel. 02 12 22 62 - 350

Fax: 02 12 22 62 - 402

leistungen@bkk-bergisch-land.de

WWW

Online Beratung – Ess-Störungen und Psychosomatik

(ph) Lebenshilfe online auf der Homepage der **BKK Bergisch Land** bietet Hilfe in den unterschiedlichsten Lebenslagen. Gerade der Austausch mit anderen Betroffenen bietet wichtige Hilfestellung. Am 15. März 2005 fand der Experten-Chat zum Thema Ess-Störungen statt, bei dem die Diplom-Psychologin Eveline Müller die Fragen der Chat-Teilnehmer beantwortete. Frau Müller arbeitet als Psychotherapeutin bei ANAD-pathways e. V. in München, einer professionellen Beratungsstelle speziell für Ess-Störungen.

ANAD bietet auf ihrer Homepage **www.pathways.de** eine Checkliste an, mit deren Hilfe getestet werden kann, ob eine Ess-Störung vorliegt. Die Ergebnisse des Chats senden wir Ihnen gerne kostenlos zu. Die Ergebnisse des Experten-Chats Psychosomatik können ebenfalls angefordert werden.

Lebenshilfe online über
www.bkk-bergisch-land.de

Bitte anfordern über
redaktion@bkk-bergisch-land.de
oder telefonisch unter
Tel. 02 12 22 62 - 140

Fragen zur Gesundheitsreform?

Clara – die virtuelle Ratgeberin des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung beantwortet einfach und verständlich alle Ihre Fragen zur Gesundheitsreform. Clara öffnet auf Wunsch Internet-Seiten mit weitergehenden Informationen, reagiert auf Komplimente und Kritik in angemessener Form und verweist Besucher an das Bürgertelefon, wenn sie einmal nicht weiter weiß.

www.die-gesundheitsreform.de



Was passiert mit Ihren Beiträgen?

(ph) Als Versicherte haben Sie einen Anspruch darauf, zu erfahren, was mit Ihren Beiträgen geschieht. Einnahmen und Ausgaben einer Krankenkasse sollten transparent sein, um objektive Vergleiche vornehmen zu können.

Durch eine solide Haushaltsführung im Geschäftsjahr 2004 konnte die **BKK Bergisch Land** einen Überschuss ihrer Einnahmen in Höhe von 3.408.475 Euro erzielen. Ein Grund dafür ist, dass die Verwaltungskosten im Vergleich zum Vorjahr reduziert werden konnten. Pro Mitglied betragen sie jährlich nur noch 110,55 Euro je Mitglied. Auf den Beitragssatz bezogen entspricht das einem Anteil von 0,35 Prozent.

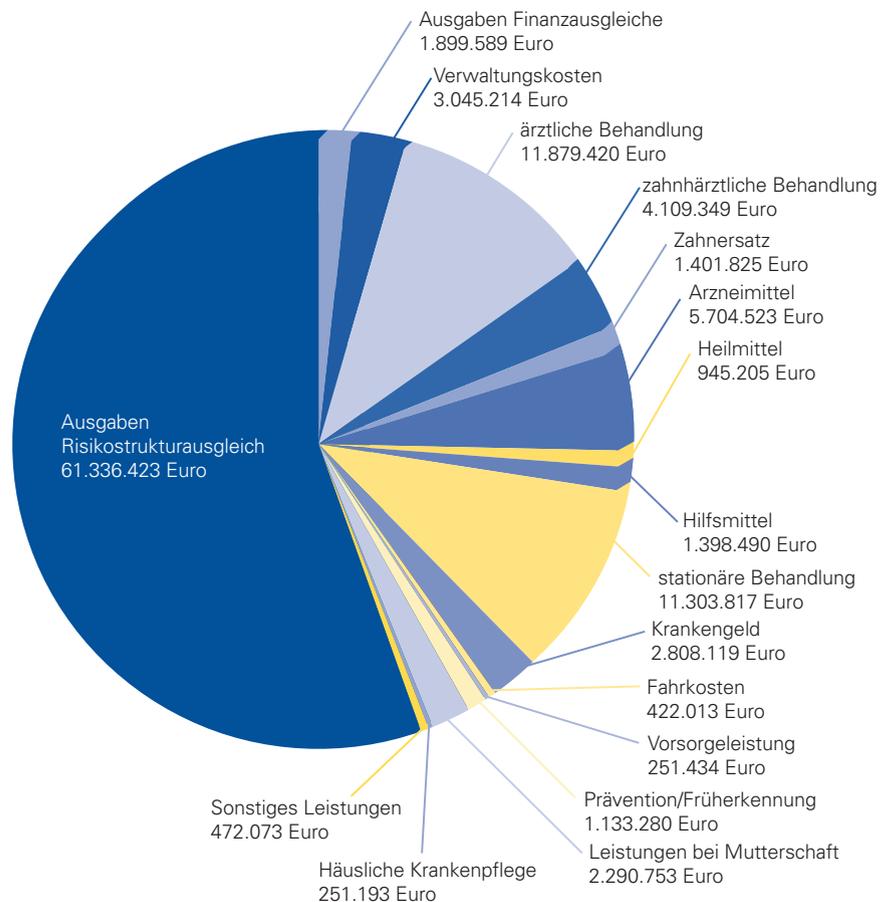
Die Einnahmen der **BKK Bergisch Land** setzen sich aus Beitragseinnahmen und sonstigen Einnahmen, darunter Einzugskostenvergütungen, Zins-einnahmen und Einnahmen aus Ersatzansprüchen zusammen. Der größte Teil der Ausgaben besteht aus Vermögensaufwendungen für den Risikostrukturausgleich und die Finanzausgleiche.

Was bedeutet der Risikostrukturausgleich?

Der Risikostrukturausgleich (RSA) entlastet seit 1994 Krankenkassen mit ungünstigen Risikostrukturen zu Lasten der Krankenkassen, die aufgrund des Alters, des Geschlechts und der Familien- oder Einkommenssituation der Versicherten günstigere Versichertenstrukturen haben. Seit dem 1. Januar 2002 werden auch die finanziellen Belastungen für aufwendige Leistungsfälle zwischen den Krankenkassen teilweise ausgeglichen (Risikopool). Ab dem 1. Januar 2003 werden auch die Risikobelastungen chronisch kranker Versicherter mit berücksichtigt. Die überwiegenden Leistungsausgaben erfolgen für die ärztliche Behandlung, die stationäre Behandlung und Arzneimittel.

Einnahmen	
Beitragseinnahmen	112.763.833 Euro
Sonstige Einnahmen	1.297.362 Euro
Einnahmen gesamt	114.061.195 Euro
Ausgaben	
Leistungsausgaben	44.371.494 Euro
Vermögensaufwendungen	63.236.012 Euro
Verwaltungskosten	3.045.214 Euro
Ausgaben gesamt	110.652.720 Euro
Überschuss der Einnahmen	3.408.475 Euro
Vermögen zum 31.12.2003	-851.475 Euro
Vermögen zum 31.12.2004	2.557.000 Euro

Die Ausgaben setzen sich wie folgt zusammen:



Hallo Kinder,

der Sommer steht vor der Tür. Mancher von Euch freut sich schon auf die großen Ferien. Wer weg fährt, hat es gut. Aber auch wer zu Hause bleibt, kann einen schönen Sommer erleben. Damit Ihr Euch auch im Winter wieder an die schöne Zeit erinnert, geben wir Euch Tipps, wie man ein buntes Sommertagebuch gestaltet.

Wir wünschen Euch sonnige Tage und viel Spaß bis zur Herbstausgabe!

Euer BKK Bergisch Land Team

Basteltipp:

Mein Sommertagebuch

Das braucht Ihr:

- Schönes Buch mit leeren Seiten oder Fotoalbum (nicht zu groß)
- Buntstifte
- Klebstoff



Im Tagebuch haltet Ihr alles fest, was Euch wichtig ist. Ihr könnt die Erlebnisse aufschreiben oder einfach alle Dinge darin einkleben, die Euch an dieses schöne Erlebnis erinnern.

So könnt Ihr Blätter und Blüten zwischen Büchern pressen und getrocknet einkleben. Eine Kinokarte, ein Bonbonpapier oder die Quittung aus dem Eiskaffee sammeln. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Alles geht, was zwischen zwei Seiten passt. Wer Lust hat, kann auch kleine Zeichnungen anfertigen. Oder legt ein weißes Blatt Papier auf einen unebenen Untergrund und zeichnet mit einem weichen Bleistift über das Blatt, so dass sich ein Muster durchdrückt.



Diese Drucktechnik nennt man Frottage.

Damit das Buch auch am Ende des Sommers voller bunter Seiten ist, solltet Ihr es immer mitnehmen. Wenn Euch nichts mehr einfällt, bittet einfach Eure Freunde um eine gestaltete Seite. Oder schaut mal im Buchtipp, wie Hans Christian Andersen seine Ideen fand.

Ihr werdet überrascht sein, wie viel sich für das Buch finden lässt. Schließlich schreibt das Leben die besten Geschichten.



Viel Spaß beim Basteln und Anschauen!

Buchtipp:

Das Leben ist das schönste Märchen – denn darin kommen wir selbst vor

von Hans Christian Andersen
Beltz und Gelberg Verlag,
19,90 €, ab 8 Jahren.

Hier erfahrt Ihr, wie Hans Christian Andersen zum Märchenerzähler wurde. Sein Zuhause war voller schöner Dinge, obwohl es ein sehr armer Haushalt war, in dem er aufwuchs. „Das Glück liegt in den kleinen Dingen“, hat er gesagt und entdeckte unter jedem Stein, in jeder Rose oder in einem alten Paar Stiefeln ein Märchen.



Internet-tipp:

Wollt Ihr wissen, was in der Welt passiert ist? Wer die Nachrichten für Kinder nicht bei Radio 5 ab 14.05 Uhr hören kann, kann sie im Internet nachlesen.
www.wdr5.de/lilipuz



Wie entsteht ein Gewitter?



Eine Wolke am Himmel besteht aus vielen kleinen Wassertropfen. Wenn Wolken aneinander reiben, erzeugt das elektrischen Strom in der Wolke. Dieser Strom springt als Funke von Wolke zu Wolke. Das nennt sich Blitz. Elektrischer Strom wird durch Feuchtigkeit besser geleitet als durch die Luft. Blitze sind sehr heiß und erwärmen die Luft. Die heiße Luft dehnt sich aus und verdrängt die kühle Luft. Dadurch entsteht ein lautes Geräusch, der Donner. Blitze und Donner erlebt man nicht gleichzeitig, da sich Licht viel schneller bewegt als der Schall.

Wie weit ist das Gewitter entfernt?

Zähle die Sekunden zwischen Blitz und Donner. Dann teilst Du die Anzahl der Sekunden durch drei. Diese Zahl gibt an, wie viele Kilometer das Gewitter entfernt ist.

Was kannst Du tun bei Gewitter?

- Niemals Schwimmen gehen, da Wasser Blitze anzieht.
- Nie Schutz unter hohen Bäumen suchen, da dort Blitze einschlagen können.
- Suche Zuflucht in Gebäuden, da diese einen Blitzableiter haben oder im Auto.
- Gehe nicht bei einem Gewitter spazieren.

Buchtipp

Noch mehr Fragen? Antworten könnt Ihr in diesem Buch nachlesen: Jede Erklärung ist schön kurz und leicht verständlich. Dazu gibt es viele bunte und verrückte Zeichnungen von Sybille Hein. Und ich wette, sogar Eure Eltern können da noch was lernen!

Warum ist der Himmel blau? Kinder fragen, Eltern rätseln von Bernhard Schulz, Carola Zinner und Antje Wegener

Preis 16,90 Euro
Verlag Rowohlt



Schülerwitze

Lehrer: „Gerd, kannst du mir eine Stadt in Italien nennen?“

Schüler: „Ja, Herr Lehrer, welche denn?“

Lehrer: „Also, Hitze dehnt Dinge aus und Kälte zieht sie zusammen.“

Schülerin: „Deshalb sind im Sommer die Tage länger und im Winter sind sie kürzer.“



Spiele im Freien:

Der Sommer ist da und Spielen im Freien macht wieder mehr Spaß. Mit einigen Hilfsmitteln lässt sich da schon einiges anfangen. Dazu gehören zum Beispiel: Seifenblasen oder Luftballons für die Kleinen, Federball, Frisbee oder Hula-Hoop-Reifen für die Größeren.

Aber auch Altbewährtes, wie zum Beispiel Wolkentiere erkennen, Eierlaufen, Schubkarren-Rennen oder Dreibein-Hüpfen, sorgt für jede Menge Gaudi – und funktioniert ohne große Hilfsmittel. Also: Auf die Plätze, fertig, los!



Finning

Grausam für die Tiere, bedrohlich für die Meere



(fk) Bis zu 200 Millionen Haie werden jährlich nur für Haifischflossensuppe getötet

Durch Angriffe von Haien sterben weltweit jährlich etwa zehn Menschen. Dringen wir in den Lebensraum der Haie ein, werden diese für uns gefährlich. Das ist bekannt. Weniger bekannt hingegen ist, wie bedrohlich das massenhafte Töten von Haien für die Meere und damit für uns Menschen ist. Laut SHARKPROJECT werden jährlich bis zu 200 Millionen Haie allein für Haifischflossensuppe auf grausame Art getötet. Dies gefährdet das gesamte Ökosystem der Meere. Denn Haie stehen am Ende der Nahrungskette und halten die Fischpopulationen unter Kontrolle. Ohne Haie explodieren die Fischbestände und vernichten ihre eigene Nahrungsgrundlage, das Plankton. Gerät das Gleichgewicht der Meere aus den Fugen, sind auch wir Menschen an Land betroffen. 70 bis 100 der insgesamt 470 Haiarten sind vom Aussterben bedroht. Vor Neuseeland zum Beispiel sanken die

Haibestände so drastisch, dass zahlreiche Austernbänke verschwunden sind. Kraken, die zuvor Hauptnahrungsquelle der Haie waren, konnten sich ungebremst vermehren.

Stop Finning

Der Handel mit Haifischflossen ist ein lukratives Geschäft. Der Fischer erhält zirka 15 Dollar für ein Kilo Flossen, der Großhändler verkauft es für mehr als 500 Dollar und bis es auf den Tellern landet, hat es einen Preis von 1200 bis 1500 Dollar. In den meisten Fällen werden die Haie nur gefangen, um ihnen die Flossen abzutrennen. Noch lebend werden sie ins Meer zurückgeworfen, wo sie elendig verenden. „Finning“ heißt diese grausame Tortur. „Stop Finning“ heißt die SHARKPROJECT Kampagne.

Unter der Schirmherrschaft des Meeresforschers Prof. Dr. Hans Hass (85) setzen Taucher, Wissenschaftler und Haifreunde auf Information und Aufklärung zur Rettung der Haie. So wissen

selbst oft Gourmets nicht, unter welchen Umständen, Haie für den Genuss einer Haifischflossensuppe sterben.

SHARKPROJECT wendet sich aktiv an alle Vermarkter von Haiprodukten, seien es Lebensmittelhändler, Pharmaunternehmen, Restaurants, Kosmetikfirmen oder Souvenirhändler. Alle Unternehmen werden sachlich informiert und gebeten, freiwillig auf Haiprodukte zu verzichten.

So hat die Reederei SEATOURS als eines der ersten Touristikunternehmen strikt alle Haiprodukte aus der Speisekarte der AIDA-Flotte entfernt.

Und auch einige Nationen erkennen das Problem und handeln wie die USA, Kanada, Australien, Brasilien, Costa Rica, Südafrika und die EU. In ihren Hoheitsgewässern ist das Finning verboten.

www.sharkproject.org



Her mit dem Ballast

(fk) 30 Gramm Ballaststoffe sollten wir laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich mit der Nahrung aufnehmen. Ballast- oder Faserstoffe regen die Funktion des Darms an, haben eine positive Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel und hemmen die Aufnahme von Giftstoffen über die Darmwand ins Blut.

Beispiele ballaststoffreicher Nahrungsmittel:

2 Scheiben Weizenvollkornbrot	7,0g
1 mittelgroßer Apfel	3,0g
200 g Kartoffeln	2,5g
300 g Möhren-Porree-Gemüse	7,5g
1 mittelgroße Birne	4,0g
1 Scheibe Weizenvollkornbrot	3,5g
1 Roggenbrötchen	2,5g

Summe **30 g**

Neues Erscheinungsbild der BKK Bergisch Land wird bald vorgestellt

Unser Kundenmagazin *informiert!* demnächst im neuen Look

Die nächste Ausgabe der **informiert!** erscheint im neuen Design. Die **BKK Bergisch Land** wird Ihrem Anspruch als moderne, kompetente und leistungsstarke Krankenkasse im Bergischen Land gerecht. Das neue Erscheinungsbild der Kasse wird konsequent in allen Medien, wie Kundenmagazin, Internetauftritt, Geschäftspapieren und Informationsbroschüren zu finden sein.

Lassen Sie sich überraschen!

Eltern als Begleitperson im Krankenhaus

(jb) Besonders für Kinder ist ein Krankenhausaufenthalt häufig eine große seelische Belastung. Um diese Belastung möglichst zu vermeiden, kann in bestimmten Fällen ein Elternteil stationär mit aufgenommen werden.

Das Krankenhaus rechnet die Kosten dann direkt mit der **BKK Bergisch Land** ab. Voraussetzung ist, dass die Aufnahme medizinisch notwendig ist und die Unterbringung in unmittelbarer Nähe des Kindes erfolgt.

Das Krankenhaus erhält hierfür pro Belegtag 45 Euro für Unterkunft und Verpflegung der Begleitperson, so dass der Familie hierdurch keine zusätzlichen Kosten entstehen. Diese Kostenübernahme ist grundsätzlich nicht im Voraus zu beantragen.

Eine stationäre Aufnahme aus sozialen Gründen darf nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Die medizinische Notwendigkeit wird durch den aufnehmenden Arzt festgestellt und in der Patientenakte vermerkt.

Derzeit wird auf Bundesebene ein Kriterienkatalog zur Überprüfung der medizinischen Notwendigkeit der Mitaufnahme entwickelt.

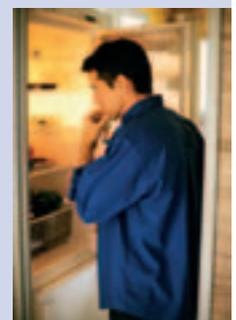
Da dieser bisher nicht vorliegt, wird die medizinische Notwendigkeit der Begleitperson durch die Krankenkasse bei der Abrechnung des Krankenhauses im Einzelfall durch einen Gutachter überprüft. Gern klären wir die medizinisch notwendige Mitaufnahme des Vaters oder der Mutter auch vorab mit dem Krankenhaus ab.



Light Produkte wirklich light?

(fk) Light Produkte selbst haben zwar wenig oder gar keine Kalorien, können aber den Kalorienverbrauch heftig ankurbeln. Erreicht unsere Zunge nämlich „Süßes“, löst dies im Körper einen Insulinreflex aus. Das heißt, die Bauchspeicheldrüse produziert automatisch Insulin in Erwartung, Zucker in die Zellen zu transportieren. Dieser Reflex erfolgt prompt auf jeden süßen Reiz, egal ob es sich dabei wirklich um Zucker oder um Zuckeraustauschstoff wie Saccharin handelt.

Ein Teufelskreis beginnt: Der durch Süßstoff ersetzte Zucker suggeriert Süßes und lässt Insulin ausschütten. Da kein Zucker abzubauen ist, fällt der Blutzuckerspiegel stark ab, was wiederum das Hungergefühl stärkt.



Das Gesundheitswesen und seine Kosten

(jw) Die Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der Krankenkassen

Neben einer Beitragsstabilität war eine größere Transparenz der Ausgaben im Gesundheitssystem eines der vorrangigen Ziele der Gesundheitsreform zu Beginn des letzten Jahres. Die Versicherten und Arbeitgeber sollten besser nachvollziehen können, wofür ihre Beiträge ausgegeben werden. Diese Zielsetzung des GKV-Modernisierungsgesetzes (GMG) unterstützt die **BKK Bergisch Land** uneingeschränkt. Eine besondere Rolle spielen dabei die Verwaltungskosten der Krankenkassen – dazu gehören auch die Gehälter der Kassenvorstände. Nach dem Sozialgesetzbuch (SGB IV, § 35a, Abs. 6) ist auch die **BKK Bergisch Land** verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütungen der einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie wesentlicher Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger sowie in der eigenen Mitgliederzeitschrift zu veröffentlichen. Immer wieder werden die Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen thematisiert, wenn es um die Kosten unseres Gesundheitswesens geht. Bisweilen wird sogar versucht, den Eindruck zu erwecken, die Verwaltungskosten seien einer der maßgeblichen Gründe für die scheinbar unaufhaltsamen Kostensteigerungen. Doch einer näheren Betrachtung hält dieser Vorwurf nicht stand.

Das alles gehört zu den Verwaltungskosten

Zu den Verwaltungskosten von gesetzlichen Krankenkassen gehören neben den sog. sächlichen Verwaltungskosten wie Gebäudemieten, Kosten für Telekommunikation, technische Geräteausstattung, EDV-Software u. ä. auch die „persönlichen Verwaltungskosten“, die vorwiegend Gehälter, Alterssicherungen usw. umfassen. Hinzu kommen u. a. Kosten für Rechtsverfolgung, für Schiedsämter, für Patientenberatung bei Verdacht von Behandlungsfehlern, für den Medizinischen Dienst und vieles andere mehr. Bereits hier wird deutlich, dass hinter dem etwas angestaubten Begriff der Verwaltungskosten echte Dienstleistungsaufwendungen für Versicherte und Patienten stehen.

Das „Gewicht“ der Verwaltungskosten

Um den Stellenwert der Verwaltungskosten im Kostengefüge der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) richtig einschätzen zu können, hilft es, folgende Zahlen zu kennen: Im Jahr 2003 betrug der Anteil der GKV-Verwaltungskosten an den gesamten Ausgaben der GKV 5,7 %. Dabei ist der Anteil von Kassenart zu Kassenart verschieden – während er z. B. bei der AOK 5,5 % ausmachte, lag er bei den BKK durchschnittlich nur bei 4,7 %. Bei der **BKK Bergisch Land** lag der Anteil im Übrigen bei nur 2,75 %. Den höchsten Verwaltungskostenanteil hatten die IKK mit 6,6 %. Wobei sie damit immer noch um 50 % geringere Verwaltungskosten aufweisen, als eine durchschnittliche private Krankenversicherung, die durch einen umfangreichen Außendienst und damit verbundene Provisionszahlungen bei ca. 13 % liegt. Die Unterschiede bei den Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen drücken sich auch in aufgewendeten Euro je Mitglied aus: Hier liegen die BKK mit einem herausragend

günstigen Betrag von 115 Euro pro Jahr mit Abstand am niedrigsten und damit weit unter dem GKV-Durchschnitt von 162 Euro. Auch in diesem Bereich erzielte die **BKK Bergisch Land** vorbildliche Werte. Die Verwaltungskosten je Mitglied betragen im Jahr 2004 nur knapp 66 Euro.

Auf Basis ihres Mitgliederbestandes in 2004 gab die **BKK Bergisch Land** erheblich weniger Verwaltungskosten aus wie der ermittelte GKV-Durchschnitt, und zwar die stolze Summe von 2.852.256 Euro.

Verwaltungskosten sind überwiegend Personalkosten

Die Betreuung der Versicherten wird – trotz immer leistungsfähigerer Daten- und Bürotechnik – vor allem durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenkassen und ihre fachliche und persönliche Qualifikation gewährleistet. Damit liegt auf der Hand, dass die persönlichen Verwaltungskosten den größten Teil der Verwaltungskosten ausmachen.

Der Vorstand und seine Aufgaben

Der Vorstand einer Krankenkasse wird vom Verwaltungsrat der Kasse für sechs Jahre gewählt – er hat also keinen auf Dauer garantierten Arbeitsplatz. Der Vorstand trägt die Gesamtverantwortung für die Leitung seiner Kasse und er ist verantwortlich für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nach außen vertritt er seine Kasse u. a. bei Vertragsverhandlungen und Auseinandersetzungen mit den Leistungserbringern (Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser, Apotheker u. a.) und deren Organisationen.

Er muss seine Kasse für den Wettbewerb um bessere Leistungen und mehr Qualität im Gesundheitswesen fit machen und fit halten, um die optimale gesundheitliche Versorgung der Versicherten sicherzustellen. Auch hat er die generelle Haftung für das Unternehmen persönlich zu übernehmen. Alles in allem ist der Vorstand der „General Manager“ des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse – in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausgesellschaft oder dem Vorstand einer kleineren Aktiengesellschaft.

Die Leistungsausgaben, Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der BKK Bergisch Land.

Im Jahr 2004 beliefen sich die Gesamtausgaben der **BKK Bergisch Land** auf 110.652.720 Euro. Davon wurden 3.045.214 Euro für Verwaltungskosten aufgewendet. Das entspricht einem Anteil von 2,75 %. An jährlichen Vergütungen einschließlich Nebenleistungen erhielt der Vorstand (Joachim Wichelhaus) 110.000 Euro. Dies entspricht einem Anteil von 0,10 % an den Ausgaben der Kasse im Jahr 2004. Für die Altersvorsorge wurden noch 1.900 Euro aufgewendet.

Darüber hinaus laden wir Sie herzlich ein, sich über die **BKK Bergisch Land** genauer zu informieren. Jeder, der sich intensiver mit den Fakten auseinandersetzt, wird sich schnell davon überzeugen, dass bei der **BKK Bergisch Land** Leistungen, Kosten und Beiträge in einem äußerst effizienten Verhältnis zu einander stehen.

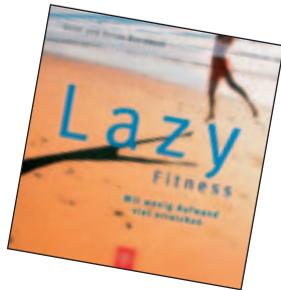
Buchtipp: Lazy Fitness – Bewegung im Alltag

(fk) Sie frönen weder Fitnesswahn noch Körperkult, möchten den Alltag aber für mehr Bewegung nutzen?

Das Buch „Lazy Fitness“ zeigt, wie’s geht. Mit einfachen, in den Alltag integrierbaren Übungen lässt sich der Körper täglich auf Touren bringen – ohne Turnschuhe, Pulsuhr oder Sportverein. So können bereits morgens im Bett mit bestimmten Dehnübungen die (Bewegungs-) Weichen für den Tag gestellt werden. Weiter geht’s beim Zähneputzen oder Lüften mit Atemübungen.

Ob beim Auto- oder Straßenbahn fahren, Einkaufen oder endlosen Sitzen im Büro, ganz nebenbei lässt sich in beinahe jeder Situation Bewegung einbauen, ohne an Sport zu denken. Den Namen „Lazy“ hätte das Buch nicht verdient, würden nicht auch Entspannungsübungen für Zwischendurch vorgestellt. „Lazy Fitness“ – das Programm für mehr Bewegung im Alltag.

Von Uschi und Ronny Moriabadi, erschienen im BLV Verlag, ISBN 3-405-16725-6, Preis: 18,45 EUR



Kunden im Dialog

Diesen freundlichen Brief erhielten wir von unserer Versicherten Karen Lukat:

Sehr geehrte Frau Gökeler,

vielen Dank für Ihre freundliche, schnelle und ausführliche Antwort. Ja, es wäre sehr nett, wenn Sie mir ein Formular für eine stationäre Reha zuschicken könnten. Vielen Dank im Voraus und noch eine schöne Restwoche.

Herzlichen Gruß
Karen Lukat

PS: Ich bin wirklich begeistert von Ihrem freundlichen Kundenservice! :-)

Zum Schluss das Letzte: Komplott

(jw) Mit der geplanten Einführung des sog. „morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleiches („Morbi-RSA“) zum 1. Januar 2007 wird eine flächendeckende Kostensteigerung, einhergehend mit steigenden Beitragssätzen der meisten Krankenkassen erwartet. Künftig sollen die Kassen das meiste Geld aus dem Verteilungstopf erhalten, welche hohe erwartete Krankheitskosten anhand von ärztlichen Dokumentationen, Krankenhausfällen und Arzneikosten belegen können. Kritiker befürchten, dass dann keine Kasse mehr Interesse an einer sparsamen Mittelverwendung haben wird. Von dieser Regelung würden Kassen mit ungünstigen Strukturen wie AOK und Barmer profitieren. Der Morbi-RSA ist auch politisch höchst umstritten, die Diskussionen dümpelten die letzten Monate vor sich hin, mit einer termingerechten Einführung zum 1. Januar 2007 rechnet mittlerweile noch kaum jemand.

Eine seltsame Allianz von Interessenvertretern forderte nun im April öffentlichkeitswirksam die fristgerechte Einführung des Morbi-RSA. Dr. jur. Ahrens (Vorstandsvorsitzender der Bundes-AOK), Dr. med. Fiedler (Vorstandsvorsitzender der Barmer Ersatzkasse) und Dr. med. Köhler (Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung) richteten an maßgebliche Politiker in Bund und Länder einen Lobbybrief, in dem die fristgerechte Einführung des Morbi-RSA gefordert wurde.

Die Rolle des Herrn Dr. med. Köhler hierbei bleibt rätselhaft. Prompt kam Kritik von allen Seiten: „Strangulierung des Wettbewerbes zwischen den Kassen“ (Eike Hovermann, MdB SPD), „Allianz, die die Mehrzahl der Kassen vor vollendete Tatsachen stellt“ (Dr. med. Zollner, Vorsitzender des Ärzteverbandes NAV), „Vertrag zu Lasten Dritter“ (Wolfgang Zöller, MdB CDU), „Die Mitunterzeichnung des Briefes durch den Vorstandsvorsitzenden der Kassenärztlichen Bundesvereinigung halte ich nicht für einen positiven Schritt“ (Dr. Thomae, MdB FDP). Entgegen ihrer sonstigen Gepflogenheiten meldete sich Ulla Schmidt diesmal nicht zu Wort.

„Ein Komplott“, wie die FAZ am 23. April 2005 in einem Kommentar schrieb?





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.