

informiert!

Das Magazin der BKK Bergisch Land

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Äpfel Jeden Tag einen

Gesundheitsförderung im Job

Fit, gesund und zufrieden

Künstlersozialkasse Ein guter Tipp

Zahnersatz im Ausland

Nur mit Qualitätsgarantie

3. Quartal / Ausgabe 26

 **DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

informiert!

Editorial	3	
Intern	4	<i>Unsere Leistungen, jetzt noch besser</i>
	5	<i>Neues Beratungsangebot ab Oktober, Dialog + Meinung</i>
Recht	6/7	<i> Tipp: Die Künstlersozialkasse</i>
www://	8	<i>Neues aus dem Internet</i>
In Kürze	9	<i>Interessantes und Wissenswertes</i>
Gesundheit	10/11	<i>Diät: Vorteile und Gefahren</i>
	12/13	Äpfel im Herbst: Gut, gesund und lecker
	14/15	<i>Zahnersatz im Ausland – Was ist zu beachten?</i>
Aktionen	16/17	<i>Gesundheitsförderung bei der BKK Bergisch Land – Wir geben den Anstoß</i>
Kinder	18/19	<i>Spiel und Spaß für die Kleinen</i>
Gesundheit	20	<i>Gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an</i>
	21	<i>Aromen und Zusatzstoffe in Lebensmitteln</i>
	22	<i>Schnelle Rezepte aus der Gesundheitspraxis Hilden</i>
Intern	23	<i>Impressum</i>



Der Gewinner steht fest!

Legende		eXtra Bei diesem Zeichen finden Sie interessante Zusatzangebote.
		Post <i>Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch Post von uns.</i>
		Fragen? <i>Hierhin können Sie sich wenden, wenn Sie Fragen haben.</i>
		Links <i>Hier finden Sie weiterführende Informationen im Internet.</i>



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

obwohl die erste Lesung zum geplanten Gesetz über die neueste Gesundheitsreform erst in der 2. Septemberhälfte dieses Jahres im Bundestag stattfinden wird, verdichten sich die Hinweise, dass die Inhalte des sog. «Eckpunkte-papiers» sich auch in gesetzlichen Normen wiederfinden werden.

Nicht alles ist so schlecht, wie es derzeit anhand der Berichte in den Medien erscheinen mag. Einiges ist jedoch überhaupt nicht durchdacht. Eine vorläufige Übersicht über die gesetzlichen Veränderungen haben wir kurzerhand wieder aus diesem Magazin entfernt. Grund hierfür sind ständige Anpassungen und Änderungen der Berliner «Experten». Wir hoffen, in der nächsten Ausgabe hier mehr informieren zu können.

Das Eckpunktepapier beinhaltet lediglich politische Wunschorstellungen, deren Umsetzung in die Praxis nicht immer reibungslos verlaufen wird. Besonders die Umsetzung des Gesundheitsfonds ist überhaupt noch nicht im Einzelnen bedacht und thematisiert. Auch der zentrale Beitragseinzug durch die neue Fondsbehörde war zunächst für den 1.1.2008 vorgesehen, dann erfolgten 2 Verschiebungen: zunächst auf den 1.7.2008 und nun auf «spätestens 1.1.2011» (nur mündliche Aussagen). Das Paradoxe dabei ist, dass im 2. sog. «Arbeitsentwurf» eine terminliche Fixierung nicht mehr vorgenommen wurde. Wir Kassen sind dazu aufgefordert, uns schon jetzt Gedanken zu den Folgen und Möglichkeiten in sämtlichen Bereichen zu machen, die Politik zu beraten und auf Fehler hinzuweisen (wenn wir gefragt werden) und nicht immer alles in Grund und Boden zu verteufeln (auch wenn dies manchmal schwer fällt). Dies entspricht unserer gesellschaftlichen Verantwortung als Körperschaften des Öffentlichen Rechts. Die Politik ist aber auch ihrerseits aufgefordert, den Dialog mit den Krankenkassen zu suchen. Auch hinsichtlich der seitens der Kassenverbände seriös errechneten Finanzierungslöcher !

Der Gedanke, dass Politiker künftig über die Beitragssätze der Krankenkassen entscheiden, bereitet mir große Sorgen.

Finanzierungslücken werden ab 2008 auf die Krankenkassen abgewälzt, die wiederum gezwungen sind, ihre Versicherten mit Zusatzbeiträgen zur Kasse zu bitten.

Für ein besonderes «Geschenk» an Versicherte und Arbeitgeber macht sich derzeit Ulla Schmidt stark: Mit Rücksicht auf die strukturell schwachen Kassen soll der von Versicherten und Arbeitgebern gemeinsam getragene Beitrag höher als geplant festgesetzt werden, damit möglichst keine Kasse zu Beginn schon einen Zusatzbeitrag erheben muss. Man spricht derzeit von Beitragssätzen über 15 %. Auch Beitragserstattungen dürfen in der ersten Phase nach Einführung des Gesetzes 10 Euro je Mitglied im Monat nicht überschreiten. Das ist staatliche Regulierung und Planwirtschaft in Reinkultur! Es grüßt die Einheitskasse von Ulla Schmidt.

Übrigens: Sollte der Gesundheitsfonds schon 2006 eingeführt sein, so gehört die BERGISCHE KRANKENKASSE mit einer Beitragserstattung von monatlich etwa 18 Euro bzw. jährlich 216 Euro (Basis 2006) je Mitglied zu den günstigsten Kassen in Deutschland. Leider befürchte ich, dass wegen der desaströsen wirtschaftlichen Lage einiger Ortskrankenkassen die Stellschrauben im Risikostrukturausgleich noch einmal verändert werden. Aussagen von Herrn Kauder deuten in diese Richtung.

Die BERGISCHE KRANKENKASSE ist unabhängig, und ich selbst wünsche ausdrücklich die überfällige Auflösung der Krankenkassenverbände. Hier scheint der Gesetzgeber im letzten Moment zu kneifen.

Der bisher eingeschlagene Weg der BERGISCHEN in die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit wurde durch das Eckpunktepapier ausdrücklich bestätigt. Für den künftigen Markt sind wir gerüstet, mit erstmalig mehr als 50.000 Mitgliedern bzw. 73.000 Versicherten (mit monatlich steigender Tendenz). Dies mit einem stabilen Beitragssatz von nur 12,5 % (Stand 2006).

Im nächsten Heft dann mehr zur Gesetzgebung.
Bis dahin alles Gute !

*Ihr
Joachim Wichelhaus*



Unsere Leistungen, jetzt noch besser

(pk) Ein ganzes Paket voller weiterer wertvoller Zusatzleistungen können wir unseren Kunden seit Juli anbieten. Sie profitieren von einer noch besseren medizinischen Versorgung und können auch noch sparen. Wer aktiv seine Gesundheit fördert, erhält Prämien und Erstattungen. Und das ist erst der Anfang. Wir planen zusätzliche Satzungsleistungen. Hier finden Sie eine Übersicht:

- › Attraktives **Bonusprogramm** mit bis zu 120 Euro jährlicher Prämie
- › Bei Teilnahme an speziellen **Chroniker-Programmen** erstatten wir bis zu 140 Euro jährlich
- › **Homöopathische Leistungen** – alternative Behandlung zur «üblichen» Schulmedizin
- › **Beitragsrückerstattung** für freiwillig Versicherte – Ersparnis bis zu 477,38 Euro pro Jahr möglich
- › Sichern Sie sich eine Pauschalerstattung von 40 Euro durch Teilnahme an einem der **Spezialprogramme** «Hallo Baby», «Homöopathie», «ViTep» u. v. m.
- › Erweiterte Leistungen bei **Haushaltshilfe** – bis zu 26 Wochen möglich
- › Zuschuss zu den Kosten eines **Hospizaufenthaltes** (kalendertäglich 245 Euro statt der gesetzlich vorgeschriebenen 147 Euro)

Gesundheit & Fitness

- › Ausgewählte **Gesundheitskurse** ohne Eigenbeteiligung mit bis zu 150,- Euro jährlicher Erstattung
- › **Akupunktur** (Modellprojekt)
- › **Sonderkonditionen** bei Fitnessanbietern

Spezial-Programme

- › **Hallo Baby** – unser Spezialprogramm zur Vermeidung von Frühgeburten
- › **ViTep** – Programm zur Versorgung mit Knie- und Hüftprothesen – die Wartezeit verkürzt sich von mehr als einem Jahr auf 8 Wochen
- › **CorBene** – verbesserte Versorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz

Unsere qualifizierten Gesundheitsprogramme mit Wellnesscharakter

- › **Aktiv-Woche** – Wochenprogramm
- › **Well-Fit** – Wochenendprogramm
- › **Fit und Vital** – ambulante Vorsorge-Kur Europakuren mit präventivem Charakter in Italien, Polen, Tschechien und Ungarn

**Wünschen Sie weitere Informationen?
Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:
0212 2262-0**

- › **Sozialer Dienst** – Beratung, Betreuung und Hilfe bei besonders schwerwiegenden Erkrankungen
- › **Lebenshilfe online** – anonymer, vertraulicher, kostenfreier Expertenchat www.bkk-bergisch-land.de

Hilfe in vielen Lebenslagen

- › **Private Zusatzversicherungen** zu Sonderkonditionen bei der Barmenia

Rund um die Versicherung

Neues Beratungsangebot ab Oktober

Kostenlose Auskunft, Beratung und Antragstellung

(pk) Ab Oktober können sich Versicherte der deutschen Rentenversicherungsanstalten und Knappschaften in Fragen der Rentenversicherung durch einen Versichertenältesten beraten lassen. Der Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung Rheinland ist das Bindeglied zwischen dem Rentenversicherungsträger und ihren Versicherten.

Es können Rentenanträge aufgenommen und Auskünfte in Fragen rund um die Rentenversicherung gegeben werden. Außerdem erhalten Sie Hilfestellung bei der Klärung des Versicherungsverlaufs.



Versichertenältester:
Klaus-Heinrich Leopold

Beratung:

Dienstag von 8:30 bis 12:30 Uhr

Donnerstag von 12:30 bis 17:00 Uhr

BKK Haus, Heresbachstr. 29, 42719 Solingen

Dialog + Meinung

Diesen Brief erhielten wir von unserem Kunden.

Sehr geehrte Frau Scholz,

vielen Dank für die Zusendung der Unterlagen zum Med-Plus – Programm Asthma bronchiale. Gerne möchte ich einmal die Gelegenheit nutzen und Ihnen eine Rückantwort geben.

Die Bemühungen Ihres Hauses für die Chroniker halte ich für sehr gut und fühle mich dadurch gut betreut. Wenn ich zurückdenke, als mein Asthma vor 20 Jahren begann, ist doch vieles nun gut auf dem Weg. Nur per Zufall kam ich schon damals an eine Asthmatherapie-Schulung. Diese leitete damals eine Fachpflegekraft aus meinem damaligen Freundeskreis. Von dieser Schulung profitiere ich heute noch und kann nur das Bemühen um solche Schulungen durch Ihr Haus unterstützen.

Von Beruf bin ich Fachkrankenpfleger für den Operationsdienst und habe daher nicht die spezielle Kenntnisse in der Asthmatherapie. Ich versuche aber auch bei uns in der Klinik am Sana Klinikum Remscheid gut informiert zu sein. Für den über 20jährigen Therapieerfolg ist letztendlich auch Frau Dr. Zenkert, vormals Dr. Merforth, mit verantwortlich. Sie hat mich umfassend behandelt, und war jederzeit als Ansprechpartner da. Mit ihr ist die komplette Lang-

zeittherapie konzipiert, und die nötigen Kontrollen sind nunmehr Routine. Selbst nehme ich regelmäßig an den in der Klinik angebotenen Gripeschutzimpfungen im Spätsommer teil. Entsprechend gehört Freizeitsport und Gewichtskontrolle und eine gesunde Ernährung mit reichlich Rohkost zu den eigenen Maßnahmen, gesund und auch fit zu bleiben. Aus meinen gemachten Erfahrungen kann ich Ihre Bemühungen um die Asthma-bronchiale-Patienten vorbehaltlos unterstützen.

Falls Ihnen diese Zeilen geeignet erscheinen in dem BKK Magazin zu veröffentlichen, dürfen sie das gerne tun.

Mit freundlichen Grüßen, Volker Thomas



**Möchten Sie uns auch einmal schreiben?
Auf Wunsch veröffentlichen wir Ihren Brief
an dieser Stelle.**

**BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE,
Redaktion, Postfach 190540, 42705 Solingen**

«DIE BRANCHE BOOMT.
DIE ZAHL DER FREIBERUFLER
STEIGT, NICHT ABER IHR
EINKOMMEN.»

TORSTEN SELGRAD, TEAM KSK

LEA, WEB-DESIGNERIN,

Seit Spitzwegs «Armen Poeten» scheint sich nicht viel verändert zu haben. Künstler und andere Angehörige freier Medienberufe haben es schwer. Das durchschnittliche Jahreseinkommen eines Künstlers betrug im Jahr 2005 10.814 Euro. Monatlich sind das lediglich 901,17 Euro.

Hinzu kommt, dass sie als Selbständige für ihre soziale Absicherung selbst verantwortlich sind.

(pk) Um diesem Personenkreis eine soziale Absicherung zu ermöglichen, wurden 1981 das Künstlersozialversicherungsgesetz (KSVG) und damit die Künstlersozialkasse (KSK) ins Leben gerufen. Vorangegangen war der Künstlerbericht aus dem Jahr 1975, der die soziale und finanzielle Situation der Künstler untersuchte. Es wurde festgestellt, dass die Künstler und Publizisten ein besonders schützenswerter Personenkreis sind. Durch das Künstlersozialversicherungsgesetz werden diese Freiberufler nun ähnlich wie Arbeitnehmer in der Sozialversicherung gesehen. Es besteht Versicherungspflicht in der Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung.

Welche Aufgabe erfüllt die KSK?

Zum einen obliegt der KSK die Prüfung, ob der Antragsteller dem zulässigen Personenkreis entspricht. Zum anderen zieht sie die Beiträge ein und leitet sie an die zuständige Krankenkasse weiter. Dabei hat die KSK nicht die Funktion einer Krankenkasse. Diese kann sich der Künstler frei wählen. Die Rolle der KSK ist vergleichbar der eines Arbeitgebers, der beim gesetzlich Versicherten die Hälfte der Beiträge übernimmt.

Wie finanziert sich die KSK?

Der Bund unterstützt mit 40 Prozent des Beitrages die Versicherung. Den restlichen Teil von 60 Prozent bilden die Verwerterabgaben. Diese Abgaben tragen Unternehmen, die die künstlerischen Leistungen in Anspruch nehmen. Typische Verwerter sind zum Beispiel Theater, Rundfunk, Fernsehen, Museen und Verlage.

28. LEDIG,

STÄNDIG PLEITE, SUCHT...

«KÜNSTLERISCHE BERUFE ZÄHLEN BEI JUGENDLICHEN ZU DEN ABSOLUTEN TRAUMBERUFEN. DER ANDRANG AUF KUNSTAKADEMIEN WIRD IMMER GRÖßER.»

TANJA BOURSCHIEDT, TEAM KSK

Welche Vorteile haben Künstler in der KSK?

Der größte Vorteil ist sicherlich der halbierte Beitrag im Rahmen einer Pflichtversicherung.

Ein Beispiel:

Geht man vom bereits erwähnten durchschnittlichen Monatseinkommen als Bemessungsgrundlage von 901,17 Euro aus, ergibt sich bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE ein Beitrag von 138,33 Euro (ohne Kind) oder 136,08 Euro (mit Kind).

Als freiwillig gesetzlich Versicherter würde er nach einer Mindestbemessungsgrundlage in Höhe von 1.837,50 Euro eingestuft werden.

Hieraus ergäbe sich ein Beitrag von 282,05 Euro (ohne Kind) oder 277,46 Euro (mit Kind).

Das macht eine Differenz von 143,72 Euro (ohne Kind) oder 141,38 Euro (mit Kind) aus.

Außerdem erhält er später Leistungen aus der Renten- und Pflegeversicherung, die im Vergleich mit der zu erwartenden monatlichen Beitragsersparnis aber eher untergeordnet gesehen werden können.

Wie wird man versicherungspflichtig nach dem KSVG?

Der Künstler oder Publizist muss einen mehrseitigen Antrag bei der KSK stellen. Diese prüft, ob derjenige Künstler oder Publizist im Sinne des KSK ist.

Weitere Voraussetzung ist, dass die Tätigkeit erwerbsmäßig in beruflicher Selbstständigkeit ausgeübt wird und auf Dauer angelegt ist.

Es darf keine Weisungsgebundenheit gegeben sein.

Information und Beratung

Vielen Künstlern und Publizisten ist die Möglichkeit einer Pflichtversicherung in der KSK nicht oder nur unzureichend bekannt.

Die BKK Bergisch Land informiert und steht bei der Antragstellung beratend zur Seite.



Unser Extra

Sie gehören zu dem Personenkreis der Künstler und Publizisten?

Oder kennen Sie jemanden, der von den Vorteilen der KSK profitieren kann?

Wir beraten Sie gerne unter 0212 2262-160.

E-Mail: ksk@bkk-bergisch-land.de



www.baum-des-jahres.de



Baum des Jahres

Der «Baum des Jahres» wird seit 1989 jedes Jahr im Oktober vom Kuratorium «Baum des Jahres» für das folgende Jahr bestimmt.



(pk) Intention ist es, die Bevölkerung über die Eigenarten der jeweils ausgewählten Bäume aufzuklären. Die Kriterien für die Wahl orientieren sich unter anderem an der ökologischen Bedeutung und der Seltenheit und Bedrohtheit des Baumes. Baum des Jahres 2006 ist die Schwarzpappel. Diese vom Aussterben bedrohte Baumart ist im Freiland leicht zu erkennen durch seine fast so breite wie hohe Krone. Napoleon sorgte für ihre Verbreitung, als er die für seine Eroberungszüge erforderlichen Straßen mit dieser Pappel zum Schutz vor der Sonne bepflanzen ließ.

www.bkk-bergisch-land.de

Lebenshilfe Online



Expertenchat «Chronischer Schmerz – wenn der Schmerz nicht nachlässt»

(pk) Circa 2 Millionen Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Bei akuten Schmerzen hat das Schmerzempfinden eine durchaus wichtige Funktion. Er ist ein lebenswichtiges Warnsignal unseres Körpers um unsere Gesundheit zu schützen.

Anders verhält es sich beim chronischen Schmerz, der keine Signalfunktion übernimmt. Bei chronischen Schmerzen kommt es zu einer Entkopplung der Schmerzen von konkreten Schmerzereignissen. Zu den häufigsten chronischen Schmerzen gehören Kopf-, Rücken- und Nervenschmerzen. Betroffene erleben eine große Einschränkung ihrer Lebensqualität und finden oftmals nur schwer Hilfe.

Welche Einsatzmöglichkeiten und Strategien die Schmerztherapie heute bietet und wie Schmerzpatienten davon profitieren können war Thema des Expertenchats im August. Als Experte stand Dr. Schnaith aus dem Schmerzzentrum in Bad Mergentheim zur Verfügung.



Unser Angebot:

Die Ergebnisse des Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos zu. Einfach anfordern unter Tel. 0212 2262-142 oder redaktion@bkk-bergisch-land.de



www.bkk-bergisch-land.de/bergi

Pinguinale 2006



Wuppertal im Pinguin-Fieber

(pk) Schwebende Pinguine – das hat Wuppertal noch nicht gesehen. Anlässlich des 125-jährigen Jubiläums des Wuppertaler Zoos startete das einmalige Spektakel. Der Zoo Verein Wuppertal feierte den Höhepunkt der Aktion «Pinguinale 2006» im August mit einem großen Festzug. Rund 30.000 Besucher verfolgten, zum Teil im Regen, die lustige, bunte und mit viel Musik unterstützte Parade.

Von Wuppertal-Oberbarmen bis zur Station Stadion/ Zoo ging die Fahrt der künstlerisch gestalteten Pinguin-Exponate mit der Schwebbahn. Die BERGISCHE KRANKENKASSE begleitete ihr Maskottchen «Bergi», mit Trillerpfeifen und Ratschen ausgerüstet. Die Pinguin-Parade hat alle begeistert – ob Groß oder Klein. Jeder wollte dabei sein.

Mehr über Bergi, die Pinguinale und das Zoo-Jubiläum finden Sie in Bergis Tagebuch unter www.bkk-bergisch-land.de/bergi.



Buchtipp «In München steht ein Hofbräuhaus...»

Fans der bayerischen Küche können sich jetzt freuen. Der Zabert Sandmann Verlag hat Rezepte der weltbekanntesten bayerischen Wirtshausküche gesammelt und zu einem Buch zusammengefasst.

(fk) «Das Hofbräuhaus Kochbuch» beschreibt über 70 Original-Rezepte sowie Geschichte und Geschichten der vor 400 Jahren gegründeten Bierbraustätte.

Eine Kleine Bierkunde, welches Bier zu welchem Gericht passt, fehlt dabei natürlich nicht.

«Das Hofbräuhaus-Kochbuch»

144 Seiten

Format 20 x 25,5 cm

ISBN 3-89883-157-4

Preis: 19,95 Euro

Kleine Risse und Wunden – verpfasteren oder nicht?

Messer, Gabel, Schere, Licht – kleine Risse, Schnitte und Hautabschürfungen holen uns immer mal wieder ein. Schnell ist das Pflaster zur Hand. Aber sollten wir wirklich jede kleine Wunde mit Pflaster versorgen?

(fk) Nicht unbedingt, denn ist die Haut an einer Stelle verletzt, läuft unverzüglich ein perfekter Reparaturmechanismus ab. Blut strömt aus den verletzten Gefäßen, um eindringende Keime auszuschwemmen, dann formen sich Blutplättchen zu Pfropfen und dichten die Wunde ab. Mit dem Eintrocknen des Blutes bildet sich ein Wundschorf, unter dem das zerstörte Gewebe abtransportiert und wieder hergestellt wird.



Aufgebrachtes Pflaster kann den Schorf erweichen und Keimen wiederum den Eintritt erleichtern. Kleine Wunden sollten daher möglichst nicht verpfastert werden. Grundsätzlich gilt: Wunde erst einmal bluten lassen, nach Stillstand Jodlösung oder andere geeignete Desinfektionsmittel auftragen und Schorfbildung abwarten. Bei stark blutenden Wunden, die nicht zum Stillstand kommen, oder bei Taubheitsgefühl um die Wunde, sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Dies gilt auch bei bereits geschlossenen Wunden, die sich röten, anschwellen und/oder pochen.

Hitze treibt Strompreise in die Höhe

So paradox es klingt, aber Hitze, wie sie im Juli in Deutschland herrschte, verteuert den Strom.

(fk) Der Grund: wassergekühlte Atom- und Kohlekraftwerke müssen ihre Stromproduktion wegen der Hitze massiv drosseln, was den Strompreis in die Höhe treibt. Innerhalb weniger Tage um bis zu 600 Prozent.



Nie

wieder

Diät

(FK) **SIE WOLLEN ABNEHMEN? DANN SOLLTE IHR ERSTER GRUNDSATZ LAUTEN: NIE WIEDER DIÄT. STRENGE DIÄTEN LASSEN DAS DENKEN NICHT NUR STÄNDIG UM ESSEN KREISEN, SIE KÖNNEN STOFFWECHSELVORGÄNGE AUCH NACHHALTIG NEGATIV BEEINFLUSSEN. WER ZUM BEISPIEL ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM WENIGER ALS 1000 KALORIEN ZU SICH NIMMT, DESSEN KÖRPER KOMMT AUCH NACH DER DIÄT MIT WENIGER ENERGIE AUS. DER BEKANNTE JO-JO-EFFEKT TRITT EIN. DIE NEUESTE ERKENNTNIS ZUM THEMA ABNEHMEN LAUTET: DREI MAL TÄGLICH SATT ESSEN UND ABENDS AUF KOHLENHYDRATE VERZICHTEN. SO VERBRENNT DER KÖRPER FETTE «IM SCHLAF».**

Jeder zweite Bundesbürger ist zu dick, jeder fünfte ist bereits krankhaft übergewichtig. Nicht, dass die Betroffenen ihre Pfunde einfach als Schicksal hinnehmen. Allein zu Beginn einer jeden Fastenzeit starten jährlich über 9 Millionen Bundesbürger eine Diät, mit dem Ziel, ihr Gewicht zu reduzieren. Was mit guten Vorsätzen beginnt, endet meist im Frust und einer weiteren Zunahme des Gewichts. Gelten bislang Ernährung und Bewegung als Schlüssel zu Schlankheit und Übergewicht, stellt das «International Journal of Obesity» (Internationales Journal zur Fettleibigkeit) eine Studie vor, die weitere Gründe nennt, die zu Übergewicht führen können. So scheint eine verringerte Schlafdauer von vier bis sechs Stunden Einfluss aufs Gewicht zu haben. Jedenfalls zeigten Ratten im Experiment, dass sie wesentlich mehr fraßen, wenn man sie länger wach hielt, als solche, die länger schlafen durften. Im Blut der Kurzschläfer fanden die Forscher auch verstärkt Hormone, die die Steigerung des Appetits und die Einlagerung der Fette bewirken. Umweltgifte und Chemikalien, Heizungsluft

und Klimaanlage sowie Medikamente und weniger Tabakkonsum nennen die Wissenschaftler der Universität of Alabama als weitere Ursachen für überschüssige Pfunde. So wird vermutet, dass Umweltgifte, Chemikalien und Medikamente Einfluss auf den Hormonhaushalt haben, was wiederum den Stoffwechsel beeinflusst. Heizungen und Klimaanlage, so die Forscher, sorgen dafür, dass weniger Temperaturunterschiede ausgeglichen werden müssen und dadurch im Jahresdurchschnitt weniger Kalorien verbraucht werden. Die Verringerung des Tabakkonsums sorgt schließlich auch für mehr Pfunde, da Rauchen Energie verbraucht, je nach Anzahl der Zigaretten bis zu 500 Kalorien am Tag. Bleibt abzuwarten, in wie weit solch neue Erkenntnisse der Ursachenforschung einfließen in die Übergewichtstherapie.

Strenge Diäten jedenfalls bringen selten langfristig Erfolg. Experten sind sich einig: Wer abnehmen will, muss langfristig seine Ernährung umstellen – mehr Obst, mehr Gemüse, viel Ballaststoffe, wenig Zucker, wenig Fett.



Einer, der ebenfalls auf langfristige Ernährungsumstellung setzt, hier aber neueste stoffwechsel-physiologische Erkenntnisse nutzt, ist Dr. med. Detlef Pape. In seinem Übergewichts- und Adipositaszentrum hat der Internist und Ernährungsmediziner seit 1993 mehr als 4000 übergewichtige Menschen betreut. Sein Prinzip: Ernährungsumstellung auf die Insulin-Trennkostmethode. Das bedeutet drei Mal täglich Sattessen, abends auf Kohlenhydrate verzichten und im Schlaf abnehmen. Dazu ein kleiner Ausflug in die Stoffwechsellkunde. Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sowie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente sind die Nährstoffe, die wir brauchen und mit dem Essen täglich aufnehmen. Eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel spielen die Kohlenhydrate. Um sie zu verbrennen braucht der Körper Insulin. Das heißt, nehmen wir Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst oder Zucker zu uns, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus. Insulin hat die Aufgabe, bei den Zellen «anzuklopfen», dass diese sich öffnen und die Kohlenhydrate aufnehmen. Wichtig zu wissen ist, bei der Anwesenheit von Insulin im Blut werden kaum Fettsäuren verbrannt und auf ein niedriges Niveau sinkt der Insulinspiegel nur, wenn zwischen den einzelnen Mahlzeiten vier bis fünf Stunden Zeit ohne einen Bissen liegen. Werden in kürzeren Abständen neue Nährstoffe hinzugefügt, presst das Insulin diese in die Fettzellen und macht seiner Bezeichnung «Dickmacher-Hormon» alle Ehre.

So leitet Experte Pape seine Insulin-Trennköstler an, morgens reichlich Energie in Form von Kohlenhydraten (Brot, Brötchen, Marmelade, Honig, Müsli, aber weder Wurst, Käse, noch sonstige Eiweiße) zu tanken, die dann im Laufe des Tages von den Muskeln und dem Gehirn verbraucht werden. Mittags steht eine ausgewogene Mischkost (Beilagen, Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte) auf dem Programm und abends dürfen Eiweiß und Gemüse den Magen füllen. Etwa vier bis fünf Stunden verweilt aufgenommene Nahrung im Magen. Daher sollte die letzte Mahlzeit auch vier bis fünf Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. Im Schlaf selbst erfolgt der Fettabbau insbesondere durch die Leber. Sie ist nicht nur unser größtes Entgiftungsorgan, sondern stellt unserem Gehirn nachts durch Verbrennung von Fettsäuren Glucose zur Verfügung.



Wird die Kohlenhydrat-Eiweiß Trennung noch durch ein moderates Bewegungstraining 2 x pro Woche 30 – 90 Minuten ergänzt, dürfte dem Abnehmen nichts mehr im Wege stehen. Die Aussicht auf 3 x tägliches Sattessen ist doch einladender als manch strenge Diät.



INSULIN-TRENNKOST NACH DR. PAPE

FRÜHSTÜCK: KOHLENHYDRATE

Morgens Kohlehydrate reichlich: Brot, Müsli, Obst, Nüsse, Margarine oder Butter. Auch Sahne, Konfitüre, Honig und Zucker sind erlaubt.

Verboten hingegen Eiweiß, also weder Ei, Soja, Fleisch, Fisch, Geflügel noch Milch oder Milchprodukte.

MITTAGESSEN: MISCHKOST

Mittags vollwertige, abwechslungsreiche Mischkost, sogar eine kleine Süßigkeit zum Nachttisch ist erlaubt.

ABENDESSEN: EIWEISS

Kombinationen von Fleisch, Fisch, Geflügel, Ei, Käse, Quark oder Joghurt mit Gemüse (außer Mais und Hülsenfrüchten) ist erlaubt.

Auf alles Süße, auch in Form von Limonaden oder Säften ist zu verzichten.

ZWISCHENMAHLZEITEN: KEINE

Es gilt: Zu jeder Mahlzeit satt essen, danach eine Esspause von fünf Stunden einlegen. Zwischenmahlzeiten sind tabu, denn nur so wird der Insulinspiegel abgebaut und die Bauchspeicheldrüse entlastet. Zwischendurch Wasser trinken, aber keine Limonaden oder Säfte.

«Schlank im Schlaf»

Verlag GU

Dr. med. Detlef Pape,

Dr. med. Rudolf Schwarz,

Elmar Trunz-Carlisi,

Helmut Gillessen,

ISBN 3-7742-8779-1

Äpfel im Herbst

Gut, gesund und lecker

(fk) «One apple a day, keeps the doctor away». Es stimmt vielleicht nicht ganz, dass ein Apfel pro Tag den Doktor ersetzt, aber gesund ist er allemal, der Apfel, insbesondere wenn er jetzt im Herbst frisch auf den Markt kommt. Wer die Wahl hat, sollte unbedingt zu unbehandelten Bioäpfeln greifen.

Denn viele Äpfel, die im Supermarkt angeboten werden, sind wahre «Chemie-Bomben», die bis zu 20 Mal gespritzt und gewachst wurden. Heimische Äpfel dürfen nicht gewachst werden.

Unbehandelte Äpfel sind nicht nur lecker, sie haben der Gesundheit so

manches zu bieten: Ihr Vitamin C stärkt das Immunsystem. Die in ihnen enthaltenen Fruchtsäuren haben Harnsäure auflösende Wirkung, was sie als natürliches Mittel gegen Gicht und Rheuma gelten lässt.

Mit ihrem hohen Gehalt an Pektin, einem wasserlöslichen Ballaststoff, bringen Äpfel einen trägen Darm wieder in Schwung. Und die Ballaststoffe sind es auch, die den Körper entgiften und überschüssiges Cholesterin an sich binden. So hat der Apfel Gefäß schützende Wirkung und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Apfelrezepte aus Norddeutschland

Mutters Apfelschnitte

Zutaten

1 Ei, 250 g Mehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 100 g Fett, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Wasser, Apfelmus

Zubereitung

Die Zutaten vermengen, zu einem Kloß formen und halbieren. Jeweils eine Hälfte zwischen zwei Stück Folie oder Butterbrotpapier ausrollen.

Eine Backform ausfetten und den ausgerollten Teig einlegen. Mit Apfelmus füllen und die zweite Hälfte ausgerollt obendrauf legen.

Dann bei 200° C 20 Minuten backen. Nach Abkühlung dick mit Puderzuckerguss (100 g Puderzucker mit Zitronensaft anrühren) überziehen, dazu frische Sahne.

Apfelmus: Geeignet sind mürbe Apfelsorten, die leicht zerkochen. 1 Kg Äpfel gut waschen, Stiel und Blüte entfernen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse auslösen.

Apfelstücke mit 1/2 Liter Wasser garen, bis sie musig sind. Dann pürieren. Zucker nach Geschmack hinzufügen.

Apfelkompott mit Mandelkruste

Zutaten

250 g süße Mandeln, 125 g Zucker, etwas geriebene Zitronenschale, 4 Eier, Apfelkompott

Zubereitung

Mandeln in einer Schüssel klein stoßen, den Zucker fein darüber streuen. Zitronenschale, Eigelb sowie das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß gut zusammenrühren und unter die Mandeln geben.

Apfelkompott in eine feuerfeste Schüssel geben, Mandelmasse drüber streichen und bei mittlerer Hitze goldbraun überbacken.

Apfelkompott: Geeignet sind Apfelsorten, die nicht so leicht zerkochen. 750 – 1000 g Äpfel waschen, Stiel und Blüte entfernen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse auslösen. Apfelstücke mit 3 – 6 Esslöffeln Zucker, 1 Stück Zitronenschale und nach Belieben 2 – 3 Esslöffeln Rosinen nicht zu weich garen. Nach Belieben mit etwas Weißwein oder Rum abschmecken.

Alle Rezepte stammen aus Norddeutschland und sind dem Kochbuch
«Wenn we in Elmshorner Pütt un Pann kiek» entnommen.

Appels un Beern,

de heff ik so geern.

Dat Appelmuus smeckt, datt de Tungn dorna leckt.

Bi Beern is dat ebenso.

Söotsuur maakt se di heel froh.

Plattdeutsch von Margrete Stolzenberg



Zahnersatz im Ausland

Schnäppchen oder

Milchmädchenrechnung?

Zahnersatz wird seit jeher nicht zu 100 Prozent von den Krankenkassen erstattet. Tendenz weiter fallend. Stark steigend hingegen der Trend zum «Zahn-Tourismus». Auf Grundlage zweier Urteile des Europäischen Gerichtshofs darf sich jeder EU-Bürger in allen Mitglieds-ländern der Europäischen Union zahnärztlich behandeln lassen. Die Kosten sind von den gesetzlichen Krankenkassen zu den in Deutschland üblichen Sätzen zu übernehmen. Osteuropa, Spanien und Thailand sind die derzeit beliebtesten «Zahn-Tourismus-Ziele». Länder wie Ungarn, Polen und Tschechien bieten Zahnersatz wie Brücken, Implantate oder Kronen zu rund einem Drittel der Kosten. Doch was so verlockend klingt, birgt auch Risiken. Was ist, wenn Mängel oder Behandlungsfehler auftreten? Auch sind bestimmte Regeln einzuhalten, damit die Kosten übernommen werden.

(fk) Zahnersatz im Ausland. Die Öffnung der EU schafft neue Möglichkeiten, mit denen wir alle umzugehen haben, auch als Krankenkasse. Das heißt, wir können und wollen uns diesem Trend nicht verschließen. Wer eine Zahnbehandlung im Ausland plant, sollte aber folgende Punkte beachten:

Gesetzliche Grundlage

Nach Urteilen des Europäischen Gerichtshofs EuGH (AZ: C-120/95, V-158/96 oder C-385/99, Quelle: www.die-endverbraucher.de) ist jede gesetzliche Krankenkasse verpflichtet, ambulante zahnärztliche Behandlungen im EU-Ausland zu bezahlen, die sie auch in Deutschland zahlen würde. Eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Kassen bei Behandlungen in Nicht-EU-Staaten ist möglich, zum Beispiel im Rahmen eines Sozialversicherungsabkommens, aber nicht Pflicht.

Einwilligung der Krankenkasse

Für Zahnersatz im In- und Ausland ist vor der Behandlung ein Heil- und Kostenplan notwendig, den die Kasse genehmigen muss. Nach Prüfung des Plans teilt die Krankenkasse dem Versicherten mit, welche Kosten sie übernimmt und wie hoch der Eigenanteil gegebenenfalls sein kann. Eine Erlaubnis der Krankenkasse zur zahnärztlichen, ambulanten Behandlung im EU-Ausland braucht es nicht.

Preisvergleich

Vor der Fahrt ins Ausland sollte unbedingt in Deutschland ein Heil- und Kostenplan erstellt werden, den man an verschiedene ausländische Zahnärzte schickt, mit der Bitte einer Aufstellung der Kosten. Nur so besteht die

¿de está el dentista? me duelen los dientes... Gdzie jest ten dentysta?

Möglichkeit des exakten Preisvergleichs. Schließlich geht es nicht nur um den Preis, sondern auch um die Qualität des Zahnersatzes. Eine Brücke, die nicht sitzt und nachgebessert werden muss, kann mit wiederholten Reisekosten am Ende sogar teurer werden als der Ersatz aus hiesigem Labor. Wichtig ist, die Behandlungsleistungen und Laborkosten genau zu vergleichen. Ist beispielsweise in den Kosten für ein Implantat auch das Honorar für den Chirurgen enthalten, inklusive Betäubung und Röntgenbildern - oder sind dies Extrakosten? Welche Materialien werden verwandt und sind Nachbehandlungen nötig? Wenn ja, in welchen zeitlichen Abständen?

Schließlich hängt Reise- und/oder Urlaubsplanung von den zeitlichen Vorgaben der Behandlung ab. Bei umfangreichen Arbeiten empfiehlt sich, aktuelle Röntgenbilder mitzuschicken. Dies erleichtert dem ausländischen Zahnarzt Beurteilung und Kalkulation.

Sprachverständnis

Der Kostenvoranschlag des ausländischen Zahnarztes muss den deutschen Bestimmungen und Richtlinien entsprechen und möglichst in deutscher, notfalls in englischer Sprache verfasst sein. Andernfalls wird ein direkter Preisvergleich und die Anerkennung der Kosten bei der Krankenkasse schwierig. Am besten legt man seiner Kasse sowohl den inländischen als auch den ausländischen Heil- und Kostenplan vor und lässt sich entsprechend beraten. In der Regel stimmt die Krankenkasse zu und beteiligt sich in Höhe des Befund orientierten Festzuschusses (zuzüglich Bonus laut Bonusheft) an den Behandlungskosten.

Nachsorge und Nachbesserung

Bei Zahnersatz handelt es sich immer um eine handwerkliche Leistung, die manchmal nicht auf Anhieb passt. Eventuell zusätzlich anfallende Reisekosten sollten daher im Preisvergleich berücksichtigt werden. Kosten, die bei einem deutschen Zahnarzt zur Nachbesserung oder Reklamation der Behandlung im Ausland anfallen, werden von den Krankenkassen in der Regel nicht übernommen. Auch ist zu klären, ob eine Nachsorge im Ausland kostenlos ist, und ob der ausländische Arzt mit einem deutschen Kollegen kooperiert. Um Nachbehandlung von vornherein auszuschließen, müssen eventuelle Entzündungen oder Paradontosen immer vorher behandelt werden.

? Für Fragen stehen wir Ihnen
unter Tel.: 0212 2262-320
gern zur Verfügung.

Qualität und Sicherheit

Zur eigenen Sicherheit sollte vom Zahnarzt stets ein Legierungspass für den Zahnersatz ausgestellt werden. Dieser gibt Auskunft über die Materialzusammensetzung. Für Implantate heißt dieses Dokument Implantatpass. In ihm werden Marke, Material und Maße vermerkt. Es sollten nur gängige CE-geprüfte Materialien verwendet werden.

Vorkasse

Anders als in Deutschland sind zahnärztliche Behandlungen im Ausland immer bar zu bezahlen. Die anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfolgt nachträglich.

Fazit:

Zahnersatz ist in vielen EU-Ländern erheblich günstiger als bei uns. Grund sind vor allem niedrige Löhne und geringere Laborkosten bei der Herstellung von Kronen, Brücken, Inlays und Implantaten. Kostengünstiger Zahnersatz im Ausland ist nur dann wirklich günstiger, wenn Behandlungsmethoden, Materialien und Techniken den deutschen Standards entsprechen. Brücken und Billig-Implantate, die Schmerzen und Entzündungen verursachen, sind auf Dauer nicht nur teurer, sondern auch für die Gesundheit schädlich.



Unser Extra

Ergänzen Sie Ihren Versicherungsschutz um eine kostengünstige Zusatzversicherung zur Absicherung von Zahnersatz und Inlays.

Versicherte erhalten Leistungen zu besonders attraktiven Konditionen bei der Barmenia-Versicherung.

Ausführliche Informationen unter 0202 438-3560 (Kundenservice der Barmenia) oder unter E-Mail bkk-kundenservice@barmenia.de (Mo. bis Frei. 7:00 bis 20:00 Uhr)

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung führt die BERGISCHE KRANKENKASSE regelmäßig Gesundheitstage in den Unternehmen durch. Ziel ist es, die Gesundheit der Arbeitnehmer individuell zu fördern oder zu erhalten.

(pk) Die Arbeitswelt hat sich im Laufe der Jahre immer mehr verändert. Rationalisierung, Flexibilisierung, verstärkte Arbeitsteiligkeit und immer hochentwickeltere Technik sowie massiver Zeitdruck prägen den Arbeitsalltag. Folge sind negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten. Bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts wurde der Gesundheitsbegriff noch sehr medizinisch definiert. Gesundheit wurde als Abwesenheit von Krankheit betrachtet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erwähnte 1946 erstmals auch die seelischen und sozialen Faktoren. In den letzten Jahren wurde der Gesundheitsbegriff dann immer wieder erweitert. Auch die Fähigkeit zu Problemlösungen und zum Aufbau sozialer Beziehungen tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Maßnahmen treffen

Um Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu fördern, verlangt der Gesetzgeber, zum Beispiel im Arbeitsschutzgesetz und der Bildschirmverordnung, von betrieblichen Entscheidungsträgern, auch psychische Belastungen zu ermitteln und entsprechende Schutzmaßnahmen einzuleiten. Auch die BERGISCHE KRANKENKASSE hat das Problem erkannt und setzt sich für Prävention

am Arbeitsplatz ein. Gemeinsam mit den Firmen werden Gesundheitstage geplant und vor Ort durchgeführt. Dazu gehört zunächst ein ausführliches Vorgespräch mit Firmenleitung, Personalrat und, sofern vorhanden, dem betriebsärztlichen Dienst. Je nach Branche ergeben sich unterschiedliche Bedürfnisse der Beschäftigten. Gerade in Büros ist durch stundenlanges Sitzen vor dem Computer die Rückenmuskulatur belastet und verspannt. Die Mitarbeiter können verschiedene Stationen durchlaufen und sich Ratschläge von Spezialisten einholen, die mit uns zusammenarbeiten.

Für jeden etwas

In Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Kooperationspartnern bietet die BKK Bergisch Land ein gutes Angebot, kompetente Beratung sowie qualifizierte Präventionsprogramme. Typische Angebote der Gesundheitstage sind neben der Beratung Hautscreening, Rückenmuskulaturmessungen, Fußdiagnostik, Venenchecks und Blutdruckmessung. Zahlreiche Vorträge zu «Bewegung», «Ernährung», «Richtigem Sitzen am Arbeitsplatz» und «Raucherentwöhnung» informieren und zeigen mögliche Lösungen auf. Der Test der Rumpfmuskulatur zeigt deutlich, welche Probleme das täg-

liche Sitzen ohne ausgleichende Bewegung mit sich bringt. Das Thema «Raucherentwöhnung» ist in vielen Firmen ein heikles Thema. Viele scheuen die Konfrontation mit Rauchern. Diese wiederum fühlen sich in die Ecke gedrängt. Als externer Partner kann DIE BERGISCHE KRANKENKASSE auf die verschiedenen Möglichkeiten hinweisen und eine exzellente, aber wertfreie Beratung durchführen.

Viele gesundheitliche Probleme lassen sich auf Stress zurückführen. Sind Menschen über Wochen, Monate oder zum Teil Jahre mit Arbeitsanforderungen konfrontiert, die sie über- oder auch unterfordern, entsteht ein chronischer Stresszustand.

Körperliche Folgen können erhöhter Blutdruck, erhöhte Muskelspannung mit Schmerzen im Rücken, Schulter- und Nackenbereich oder Organschädigungen (Herzinfarkt, Magengeschwür, Schlaganfall) sein. Auch Nervosität, Gereiztheit, Angst und Schlafprobleme können Folge von anhaltendem Stress sein.

Die Erfahrung aus den bisher durchgeführten Gesundheitstagen hat gezeigt, dass eigentlich jeder Teilnehmer Beratungsbedarf hat. Bisher fehlte vielen die Motivation,

Wir geben den Anstoß: Gesundheitsförderung bei der BKK Bergisch Land

den ersten Schritt zu machen. Ein großer Teil weiß auch nicht, dass die Möglichkeit eines Zuschusses ihrer Krankenkasse zu Vorsorgeleistungen (im Rahmen des § 20 SGB V) besteht. Gesundheitstage können das Unternehmen und seine Beschäftigten unterstützen, zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu gelangen. Information, Beratung, Aufzeigen von Schwachstellen sowie Motivation und Anstoß sind die erklärten Ziele dieser Veranstaltungen. Die Eigenverantwortung liegt natürlich bei jedem selbst. Die Rückmeldungen von Teilnehmern zeigen, dass wir sinnvolle Hilfestellung geben konnten. So haben Hinweise auf den aktuellen Gesundheitszustand zur Handlung geführt. Es wurden beispielsweise Hautkrebs-erkrankungen erkannt, die in der Folge behandelt werden konnten. Die Kosten der Tests müssen normalerweise von den Versicherten selbst gezahlt werden. Bei einer Hautkrebsvorsorge sind das außerhalb der Gesundheitstage oft mehr als 50 Euro.

Stress

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem lateinischen und leitet sich von dem Begriff «stringere» = «ziehen, schleppen, spannen, fordern» ab. Im Englischen bedeutet er «etwas betonen, etwas akzentuieren, Druck, Anstrengung, Belastung, Mühe, Sorge, Kummer» und im übertragenen Sinn auch «Erschöpfung». In der Mitte des 20. Jh. wurde er erstmalig in die Medizin eingeführt. Dort bedeutet Stress einen physischen und psychischen Zustand, in dem sich ein Mensch befindet. Ursächlich für diesen Zustand «Stress» sind sogenannte Stressoren (Stressauslöser), die unterschiedlichster Natur sein können und die in ihrer Intensität von jedem Menschen anders empfunden werden. Spezifische Formen von Stress sind in den letzten Jahren in den Blickpunkt gerückt: Mobbing und Burn out.

Häufige Fragen zu den Gesundheitstagen:

Was ist das Besondere an den Gesundheitstagen der BERGISCHEN KRANKENKASSE?
Wir orientieren uns stark an den Bedürfnissen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Gemeinsam arbeiten wir individuelle Programme aus. Unsere Partner verfügen über eine hohe Kompetenz und Erfahrung auf

diesem Gebiet. Alleine bei der Barmenia Versicherung und der Stadt Solingen haben wir über 1.000 Mitarbeiter getestet.

Gilt die Teilnahme als Arbeitszeit?

In der Regel ist dies der Fall.

Können die Gesundheitstage in jedem Betrieb durchgeführt werden?

Ein Gesundheitstag macht dann Sinn, wenn mindestens 70 Mitarbeiter ihr Interesse bekunden. Dies stellen wir durch gezielte Abfragen sicher. Aber auch für kleinere Unternehmen finden wir individuelle Lösungen.

Bei einer Firma mit 20 Mitarbeitern haben wir eine Rückenschule mit qualifizierten Trainern in Planung.

Können auch Nicht-Mitglieder teilnehmen?

Selbstverständlich ist jeder willkommen.

An wen muss man sich wenden, wenn man eine Veranstaltung wünscht?

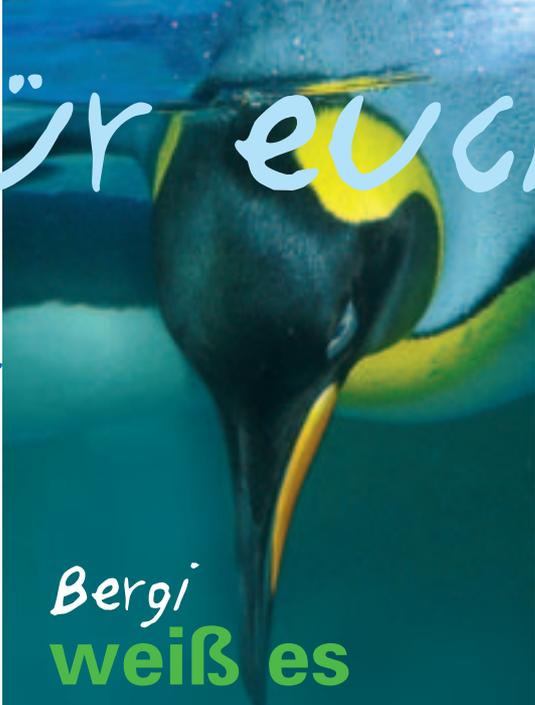
Rufen Sie uns einfach an unter Tel.: 0212 2262-140 und verabreden Sie verbindlich einen Termin.

Eine einfache, schöne Bastelidee:
Dazu braucht ihr: 5 Luftballons, bunte Wolle, Geschirrspülmittel, kaltes Wasser, 1/2 Teelöffel Tapetenkleister, 2 Stäbe, Garn, alte Zeitungen zum Unterlegen.
Blas die Luftballons in verschiedenen Größen auf. Achtet darauf, dass sie nicht zu groß sind. Die Ballons sollten nicht viel größer als ein

Wenn der Kleister richtig trocken ist, könnt ihr die Luftballons zerstechen und aus der Kugel nehmen. Bindet die Stäbe mit dem dünnen Garn zu einem Kreuz zusammen. Zieht die Fäden durch die Kugeln und bindet sie an die Enden der Stäbe. Eine Kugel wird in der Mitte befestigt. Bindet noch einen Faden an die Mitte des Kreuzes und hängt das Mobile auf.

Tipp:
Die bunten Kugeln könnt ihr auch gut verschenken. Auf dem Tisch sind sie eine sehr hübsche Dekoration

Für euch!



Bergi weiß es

Warum frieren Pinguine im kalten Wasser nicht so schnell?

Bergi: «Pinguine haben eine 2 bis 3 cm dicke Fettschicht, über der sich 3 wasser-dichte Schichten kurzer dichter Federn befinden. Die in den Feder-schichten gelöste Luft schützt vor Wärmeverlusten. In den Flossen und Beinen haben sie ein ein tolles «Wärmeübertragungssystem». Wenn das wärmere, arterielle Blut in die Flossen und Beine fließt, gibt es Wärme an das in den Körper zurückfließende, kältere Blut ab.

Größere Pinguine frieren weniger. Und das hat einen einfachen Grund: Pinguine geben über ihre Körperoberfläche Wärme ab. Bei einem doppelt so großen Pinguin verdoppelt sich zwar das Volumen seines Körpers aber nicht seine Körperoberfläche. Im Verhältnis zu seiner Größe gibt er also weniger Wärme ab als der kleine Pinguin. Das nennt man auch Bergmannsche Regel, weil das ein Mann mit dem Namen Carl Bergmann herausgefunden hat.



Schülerwitze:

Oma: «Wie gefällt es dir in der Schule?»
Schuldirektor: «Gehen Sie bitte den Rasen sprengen.»
Lehrerin: «Warum lässt du denn die Luft aus den Fahrradreifen raus?»
Schüler: «Es geht so, man verliert dadurch viel Zeit.»
Schüler: «Ist doch klar, der Sattel ist zu hoch.»
Pförtner: «Aber Herr Direktor, es regnet! Schuldirektor: «Gut, dann ziehen Sie einen Regenmantel an.»

Wissenswertes echt Tierisch

- Schweine** können nicht schwitzen.
- Die Bildung der Schale eines **Hühnereis** dauert ca. 22 Stunden.
- In Dunkelheit sehen **Katzen** fünfmal besser als der Mensch, in völliger Dunkelheit sehen auch Katzen nichts.
- Das Tier mit dem größten Gehirn im Vergleich zu seiner Körpergröße ist die **Ameise**.
- Nur weibliche **Moskitos** stechen.
- Bei **Hunden** gibt es 13 Blutgruppen. Menschen haben nur 4.
- Hundehaut** hat keine Poren, die Tiere kühlen sich über die Mundschleimhaut (Hecheln) ab bzw. schwitzen über die Fußsohlen.
- Fische** trinken kein Wasser, können es aber über die Haut aufnehmen.
- Kaninchen** müssen ständig mümmeln können, sie nehmen bis zu 80x am Tag kleine Futtermengen auf. Große Abstände zwischen den Mahlzeiten können lebensgefährlich sein: Das Tier futtert mit Heißhunger zu viel, kann aber nicht erbrechen, weil die Magenmuskulatur nur schwach ausgeprägt ist. Die Folge: Der Magen kann platzen.

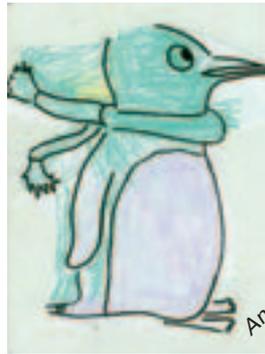
Malwettbewerb: Der Sieger steht fest



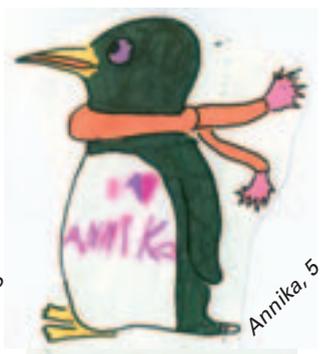
Alina, 4



Alina, 6



Anna, 3



Annika, 5



Gerlando, 9



Damla, 5



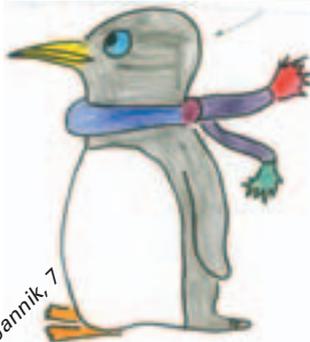
Felix, 5



Irina, 7



Jan Michel, 8



Jannik, 7



Judith, 7



Laura



Laura



Katarina, 6



Leander, 6



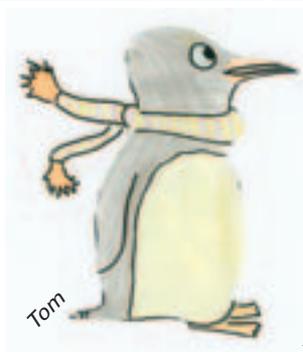
Leyla, 6



Naomi, 12



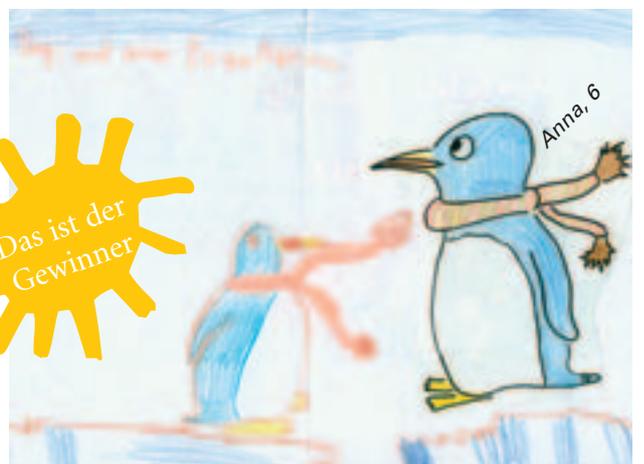
Paul, 7



Tom



Markus, 7



Anna, 6



Viele bunte Bergis haben uns in den letzten Wochen erreicht. Wir bedanken uns herzlich bei den vielen kleinen Künstlern. Die Auswahl des schönsten Bergis fiel uns sehr schwer. Aus diesem Grunde haben wir den Sieger ausgelost. Alle anderen erhalten einen Trostpreis.

Gesunde Ernährung *fängt beim Einkauf an*

(pk) Die meisten Menschen möchten sich gesund und ausgewogen ernähren. Leider ist es bei den Belastungen des Alltags nicht immer einfach, sich hierfür genügend Zeit zu nehmen. Der Handel hat dies erkannt und reagiert mit Fertigprodukten. Doch was ist eigentlich drin in Fertigsalaten oder Tütensuppen? Wir haben bei unserer Ernährungsberaterin Frau Doris Hengesbach nachgefragt.

Redaktion: *Man sagt, gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an. Welche Tipps können Sie uns geben?*

Doris Hengesbach: Man sollte sich vor dem Einkauf auf jeden Fall eine Einkaufsliste machen. Dadurch vermeidet man, Dinge zu kaufen, die man gar nicht braucht. Auf keinen Fall sollte man hungrig einkaufen gehen. Der Einkaufswagen wird schnell zu voll. Bei bereits bearbeiteten Lebensmitteln sollte man unbedingt auf die Inhaltsstoffe achten. Wichtig ist, an welcher Stelle die Angaben zu Fett und Zucker stehen. Außerdem sollte man sich nicht blind darauf verlassen, dass Diätprodukte auch wirklich diesen Namen verdienen.

Redaktion: *Ist ein Diätprodukt nicht automatisch kalorienärmer und gesünder?*

D. H.: Oftmals enthalten sie mehr Kalorien als normale Lebensmittel, da Fruchtzucker genauso viele Kalorien wie Saccharose (Kristallzucker) hat. Diät ist kein geschützter Begriff und eigentlich nur für Menschen gedacht, die aufgrund einer Erkrankung eine spezielle Ernährung benötigen. Auch Light-Produkte suggerieren, dass man ruhig zugreifen darf, weil es «leicht» ist. Oft ist in diesen Produkten ein Ersatzstoff, der dann zwar weniger Fett, aber genauso viele Kalorien enthält. Auch Stickstoff im Pudding lässt ihn locker und leicht wirken. Auf 100 Gramm enthält er jedoch die gleiche Kalorienzahl. Ersatzstoffe können auch Allergien und Unverträglichkeiten auslösen.

Redaktion: *Viele Menschen klagen über Zeitmangel und greifen zu Fast food. Ist das wirklich ungesund?*

D. H.: Wenn man diese Nahrung nicht ständig zu sich nimmt, ist das sicherlich nicht ungesund. Ein Hamburger enthält ca. 30 g Rindfleisch. Der Fettgehalt des Fleisches

ist gering. Das «Drumherum» gibt ernährungsphysiologisch nicht viel her: wenig Gemüse, viel weißes Mehl im Brötchen. Die Frage ist auch, wer wird davon satt? Meist werden mehrere Hamburger gegessen, und das ergibt auch mehr Fett. Eine Currywurst enthält ca. 50-60 Prozent Fett. Pommes und Mayo haben einen Fettgehalt, der ins Unendliche geht. Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien fehlen ganz.

Redaktion: *Fast food – die schnelle «Nahrungsaufnahme» zwischendurch. Kann das Probleme verursachen?*

D. H.: Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein. In dieser Zeit kann man viel oder wenig essen. Darum ist es für Übergewichtige besonders wichtig, gut zu kauen, da die Amylase des Mundspeichels die Kohlehydrate vorverdaut. Die Verdauung der Kohlehydrate beginnt also im Mund. Je besser gekaut wird, desto besser ist auch die Bekömmlichkeit. Auch dem Magen bekommt das besser.

Redaktion: *Welche Alternativen hat man dann, wenn es mal schnell gehen muss?*

D. H.: Tiefkühlgemüse sind bereits küchenfertig und auch schonend vorbereitet. Fertige Obstschalen sind nur dann wertvoll, wenn sie frisch abgepackt wurden. Außerdem macht es wenig Arbeit einen Apfel zu essen. Auch vermeintlich gesunde Joghurts enthalten nicht das, was sie versprechen. Fruchtjoghurte enthalten wenig Früchte, aber viel Zucker. Auf 150 g Fruchtjoghurt fallen 21 g Zucker. Die Fruchtzubereitung enthält Aromen, um uns sozusagen auf den Geschmack zu bringen. Die Nahrung hat sich immer mehr verändert und ist kaum noch über ihr Aussehen, ihre Zusammensetzung, ihren Geruch oder Geschmack zu identifizieren.

Wir danken Frau Doris Hengesbach für die freundliche Unterstützung. Frau Hengesbach ist Diätassistentin, Diätküchenleiterin und hat sich in chinesischer Diätik weitergebildet.



In Deutschland
werden die Aromen

in verschiedene Klassen unterteilt

Natürliche Aromen

Das Aroma kommt in der Natur vor und wird aus natürlichen Grundstoffen gewonnen. Sie müssen nicht aus dem Lebensmittel stammen. Ein Erdbeerjoghurt kann z. B. Aromastoffe aus Fischen oder Sägespänen enthalten.

Naturidentische Aromen

Substanzen, die mit den im Naturprodukt vorkommenden Substanzen chemisch identisch sind. Erdbeeren enthalten mehrere hundert Substanzen, die das Erdbeeraroma bestimmen.

Künstliche Aromen

Das Aroma wird chemisch synthetisiert und hat keine Ähnlichkeit mit der chemischen Beschaffenheit des pflanzlichen oder tierischen Aromas. Künstliche Aromen können für verschiedene Geschmacksrichtungen eingesetzt werden. Es hängt nur von der Menge ab.

Weitere Zusatzstoffe in Lebensmitteln:

Antioxidantien

Stoffe, die die Oxidation (Reaktion mit Luftsauerstoff) empfindlicher Moleküle verhindern.

Geschmacksverstärker

Zusatzstoffe ohne starken Eigengeschmack, die sensibilisierend auf die Mundpapillen wirken. Erkennbar an der E-Nummer ab E 6XX

Eine ausführliche Übersicht der Zusatzstoffe

finden Sie auf unserer Homepage unter www.bkk-bergisch-land.de





SCHNELLE REZEPTE AUS DER GESUNDHEITSPRAXIS HILDEN

Weitere gesunde Rezepte finden Sie in der Kochbroschüre der Gesundheitspraxis Hilden. Sie ist dort für 8 Euro zzgl. 1,45 Euro Porto erhältlich.

Frischkäseaufstrich

Zutaten: (4 Portionen)

1 Möhre, 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch, Pfeffer, Meersalz
200g Frischkäse mit Joghurt
1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

Die Möhre putzen, Zwiebel abziehen und beides fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Alle Zutaten der Reihenfolge nach in eine Schüssel geben und gleichmäßig vermengen.

Tomaten-Paprika-Aufstrich

Zutaten: (4 Portionen)

1/2 Zwiebel, Knoblauchzehe
2 Tomaten, 1 rote Paprika
Pfeffer, Meersalz, 1/2 Bund Basilikum
200 g Frischkäse mit Joghurt

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso bei der Paprika verfahren. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten- und Paprikawürfeln und Frischkäse mischen. Den Brotaufstrich mit den Gewürzen und dem feingehackten Basilikum abschmecken.

Unser Extra

Den Kurs «Bewusste und genussvolle Ernährung» in der Gesundheitspraxis Hilden, in Wuppertal oder Solingen können wir mit bis zu 150 Euro im Kalenderjahr unterstützen. Sprechen Sie uns an: Team Prävention, Tel.: 0212 2262-350

Gesundheitspraxis Hilden

Ansprechpartnerin: Frau Doris Hengesbach

Tel.: 02103 909591

E-Mail: gesundheitspraxis-hilden@t-online.de

www.gesundheitspraxis-hilden.de



Impressum

Herausgeber:
BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstr. 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0

Redaktion:
Frauke Kleist (fk), Petra Koppenhagen
(pk), Joachim Wichelhaus (jw)

Art Direction Marie Fenske
Kirchstr. 53, 42799 Leichlingen
Tel. 02175 8958877
E-Mail: marie.fenske@t-online.de

Satz, Druckvorstufe:
Meike Range, Solingen

Fotonachweis:
Thomas Philippi, Solingen: S. 6, 7
www.pixelquelle.de: Titel, S. 4, 5, 9,
10, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22
www.fotolia.de: S. 4
www.wikipedia.de: S. 8
www.gettyimages.de: S. 21

Druck und Vertrieb:
Druckhaus Berger
Berger & Fischer GmbH
Memelstr. 8, 42655 Solingen
Tel. 0212 38282-0

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Redaktionsschluß: 19.09.2006
Auflage: 68.000

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.

Beitragssätze der Krankenkassen

(Stand: 01.09.2006)

Durchschnittlicher Beitragssatz aller Krankenkassen: **13,35 %**
Durchschnittlicher Beitragssatz aller BKKn **13,06 %**
Beitragssatz der BKK Bergisch Land 12,5 %

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 %**
Hamburg-Münchener Ersatzkasse **13,8 %**
Hanseatische Krankenkasse **13,3 %**
Schwäbisch-Gmünder (GEK) **13,6 %**
Techniker Krankenkasse (TK) **13,2 %**
Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Rheinland **13,4 %**

*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 2262-0

Internet: www.bkk-bergisch-land.de



**BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon tagsüber

E-Mail

pflichtversichert **freiwillig versichert**

Wenn Sie nähere Infos zur Mitgliedschaft haben möchten...

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft bei der BKK Bergisch Land oder haben Sie Freunde, Verwandte oder Kollegen, die von den guten Leistungen und vielen Extras der BERGISCHEN KRANKENKASSE profitieren möchten?

Dann senden Sie uns einfach den rückseitigen Coupon zu. Sie erhalten dann ganz unverbindlich unser Infopaket.

E-Mail: info@bkk-bergisch-land.de

Kundenzentren Solingen
Walder Kirchplatz 12
42719 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-403

Friedenstr. 106 – 108
42699 Solingen
Telefon 0212 2262-0
Telefax 0212 2262-406

Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal
Telefon 0202 747479-0
Telefax 0202 747479-9

Öffnungszeiten
Montags, mittwochs bis freitags:
8:00 bis 16:00 Uhr
Dienstags:
8:00 bis 17:30 Uhr

Gripeschutzimpfung bei der BKK Bergisch Land

(pk) Sie möchten einer Grippe rechtzeitig vorbeugen? Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt hierfür. Wer sich impfen lässt, ist gut geschützt vor der nächsten Grippeperiode. In den Kundenzentren der BKK Bergisch Land können sich Mitglieder auch in diesem Jahr wieder kostenlos impfen lassen. Die Impfungen führen Dr. med. Martin Weskott und Herr Malte

Berger vom Betriebsärztlichen Dienst der Wuppertaler Stadtwerke durch. Die Impfstoffe werden aufgrund der neuesten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich neu hergestellt. Durch Überwachung der WHO wird sichergestellt, dass der Impfstoff auch Antigene gegen den gerade aktuellen Epidemiestamm enthält.

Termine:

Solingen: Walder Kirchplatz 12
24.10.2006, 09:00 bis 12:00 und
13:00 bis 17:30 Uhr
Wuppertal: Schlossbleiche 22
02.11.2006, 09:00 bis 12:00 und
13:00 bis 17:30 Uhr

*Bitte Impfausweis mitbringen!
Die Impfung wird eingetragen.*

Kostenlos für unsere Versicherten!

**BKK Bergisch Land –
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen**

Ich nehme an der Gripeschutzimpfung teil

am 24.10.06

am 02.11.06

Anzahl der Personen

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Krankenversicherungsnummer

Telefon tagsüber / E-Mail