



Einblick

Das Gesundheitsmagazin der Vereinigte BKK



**Zusammenschluss
zum 1. Juli 2010**
Was hat sich eigentlich geändert?

**Der Ironman –
European Championship 2010**
in Frankfurt am Main

der Stadtrat einer Kleinstadt mit Namen Schilda stellt im Straßenverkehr eine steigende Verkehrsdichte, wechselnde Baustellen, plötzliche Vorfahrtsänderungen und eine erhöhte Unfallgefahr durch nicht sicherheitsstaugliche Fahrzeuge fest. Dennoch besteht für alle die Pflicht, die Regeln zu beachten und die übrigen Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden. Um das zu gewährleisten, verpflichten die Schildbürger ihre Polizei dazu, die Einhaltung der Regeln zu kontrollieren. Es sollen aber nur die kontrolliert werden, die sich nicht an die Regeln halten, deshalb beschließt der Stadtrat, dass die Polizei zur Strafe jedem „erfolglos kontrollierten“ Verkehrsteilnehmer für die „erfolglose Kontrolle“ jeweils 300 Euro zahlt. Der Verkehrskontrollbericht in Schilda verweist auf 277 kontrollierte Fahrzeuge. Die Kontrollen ergaben 12 Ordnungswidrigkeiten. Daraus ergibt sich rechnerisch eine Entdeckungsrate von 4,3 Prozent. Für die 95,7 Prozent der „erfolglos Kontrollierten“ muss die Polizei zusätzlich zum notwendigen Personal- und Sachaufwand 80.000 Euro ausgeben.

Sie fragen sich vielleicht, was diese kleine Anekdote aus Schilda mit Ihrer Krankenversicherung zu tun hat. Nun, wie es scheint haben sich die Geniestreiche aus Schilda bis in unsere Gesundheitspolitik herumgesprochen. Im Bereich der Krankenhausabrechnung ist – wie im Stadtverkehr in Schilda – alles extrem komplex und ständigen Änderungen unterworfen. Die Krankenkassen sind deshalb durch den Gesetzgeber zur Prüfung von Krankenhausrechnungen verpflichtet. Verändert sich der Abrechnungsbetrag infolge einer Einzelfallprüfung nicht, muss die Krankenkasse dem Krankenhaus 300 Euro zahlen. Die Vereinigte BKK hat für die Rechnungsprüfung in

den Jahren 2008 und 2009 durch diese Regelung etwa 90.000 Euro an die Krankenhäuser zahlen müssen. Wenn das Krankenhaus jedoch einen Fehler gemacht hat und die Abrechnung falsch war, muss es lediglich den zu viel geforderten Geldbetrag an die Krankenkassen zurückzahlen. Sonstige negative Folgen, wie z. B. ein Bußgeld, sind mit einer fehlerhaften Abrechnung nicht verbunden.

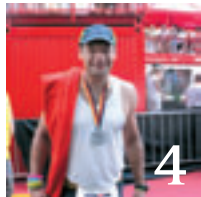
Ist dies ein passender Vergleich? Ja, denn er zeigt, wie unsinnig es ist, den Prüfenden zu bestrafen, der seiner gesetzlichen Verpflichtung nachkommt. Es muss vielmehr darum gehen, den Gesamtschaden durch Falschabrechnungen von mehr als einer Milliarde Euro im System der gesetzlichen Krankenversicherung zu minimieren. Die Prüfungen der Vereinigte BKK haben gezeigt, dass jede vierte Krankenhausrechnung fehlerhaft war. Die Aufwandspauschale für eine Rechnungsprüfung muss künftig so ausgestaltet werden, dass für die Krankenhäuser ein Anreiz zur korrekten Abrechnung entsteht. Ohne eine genaue Rechnungsprüfung hätte die Vereinigte BKK in den Jahren 2008 bis 2009 knapp 450.000 Euro zu viel gezahlt, ohne dass sie als Kunde einen Mehrwert dadurch gehabt hätten. Wir setzen uns deshalb für ergänzende Maßnahmen zur Bekämpfung von Falschabrechnungen ein, denn der sorgfältige Umgang mit Ihren Beiträgen ist uns wichtig.

Es grüßt Sie herzlich




Manfred Brede
Vorstand

Inhalt Herbst 2010



- 2 Vorwort, Inhalt
- 3 Verwaltungsrat der Vereinigte BKK
- 4 – 5 Der Ironman – European Championship 2010 in Frankfurt am Main



- 6 – 7 Intoleranz – Teil 3: Histamin-Unverträglichkeit
- 8 Zusammenschluss zum 1. Juli 2010
- 9 Zusatzleistungen im Überblick

- 10 – 11 BKK Intern
- 12 Barmenia Versicherung
- 13 Herbstliche Rezeptideen
- 14 Der Winterspaß für Familien
- 15 Rätsel / Impressum
- 16 - Mitglieder werben Mitglieder
- Beitrittserklärung



Verwaltungsrat der Vereinigte BKK

Konstituierende Sitzung aufgrund der Kassenfusion

Nach dem Zusammenschluss von Neckermann-BKK und BANK BKK konstituierte sich der neue Verwaltungsrat der Vereinigte BKK am 7. Juli 2010 und nahm seine Arbeit auf. Die Amtszeit des Aufsichtsgremiums wird allerdings vorerst nur bis zum nächsten Jahr andauern, denn in 2011 stehen die Sozialwahlen an. Hierbei wird der Verwaltungsrat dann für einen Zeitraum von sechs Jahren gewählt.

Der Verwaltungsrat setzt sich dafür ein, dass die Entscheidungen der Kassenverwaltung im Rahmen der geltenden Gesetze sozial, gerecht und lebensnah getroffen werden und dass die finanzielle Basis der Kasse auch in Zukunft sicher und solide bleibt. Angesichts der zu erwartenden Veränderungen im Gesundheitswesen in den nächsten Jahren wird es von großer Bedeutung sein, dass die Vereinigte BKK die Interessen ihrer Versicherten vertritt und sich stetig und zuverlässig weiterentwickelt.

Die Aufgabe des Verwaltungsrates besteht unter anderem darin, Grundsatzentscheidungen zu treffen, den Haushaltsplan festzustellen und über die Erhebung von Zusatzbeiträgen zu befinden. Er beschließt auch die Satzung und wählt und überwacht den hauptamtlichen Vorstand der Vereinigte BKK. Der Verwaltungsrat hat umfangreiche Kontroll- und Informationsrechte, um seinen Aufgaben nachkommen zu können. Er hat das Recht alle Geschäfts- und Verwaltungsunterlagen einzusehen und zu prüfen. Vorsitzender des Verwaltungsrates der Vereinigte BKK ist Alexis Lamaye in seiner Funktion als Arbeitgebervertreter, stellvertretender Vorsitzender ist Hans Jürgen Knauf als Versichertenvertreter. Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen dem Vorsitzenden und seinem Stellvertreter jährlich.

Unserem Verwaltungsrat gehören elf Versichertenvertreter und sechs Arbeitgebervertreter an, die diese Aufgabe ehrenamtlich ausüben. Obwohl die Arbeitgebervertretung nominell geringer ist, ist die Anzahl der Stimmen gleich.

Der Verwaltungsrat der Vereinigte BKK

Die Arbeitgebervertreter

Klaus Engelhardt
Werner Fritsch
Birgit Kießler
Alexis Lamaye
Klaus Polz
Martin Reich

Die Versichertenvertreter

Wolfgang Binder
Andreas Firle
Hartmut Franz
Hans Jürgen Knauf
Horst Kunschner
Franz Lajosbanyai

Günter Neumann
Joseph Söldner
Friedrich Schöllmann
Reinhold Turba
Helga Wörn

Einschwimmen

Warmfahren

Auslaufen

Der
Ironman –

European
Championship 2010
in Frankfurt am Main

Daniel Frommhold, Mitglied der Vereinigte BKK, nahm am 4. Juli am Ironman 2010 in Frankfurt teil. Der 37-Jährige berichtet exklusiv über einen spannenden sowie auch anstrengenden Wettkampf, bestehend aus 3,8 Kilometer Schwimmen, 185 Kilometer Radfahren und einem Lauf über die Marathondistanz von gut 42 Kilometer.

Die Nationalhymne ertönt und kurz danach um 6:45 Uhr gab der hessische Ministerpräsident Roland Koch den Startschuss zur Europameisterschaft im Triathlon für die circa 40 Profi-Athleten und 200 Amateure am Langener Waldsee bei Frankfurt. Um Punkt 7 Uhr starteten dann die 2.100 restlichen Amateure im Kampf um Startplätze für die Weltmeisterschaft auf Kona/Hawaii, um persönliche Bestzeiten oder auch nur, um die Ziellinie am Frankfurter Römer überschreiten zu dürfen. Ich war mit dabei.

Mein „längster Tag“

Mein „längster Tag“ des Jahres 2010 war eben dieser Sonntag, der 4. Juli.

3:30 Uhr: Aufstehen. Mein Frühstück bestand aus einem Teller Pasta, um meinen Körper vorsorglich mit Kohlenhydraten zu versorgen. Diese Energiequelle sollte ich im Laufe des Tages dringend benötigen. Für die ungewöhnliche Tageszeit war die Pasta überraschend lecker.

5.15 Uhr: Fahrt zum Start an den Langener Waldsee. Hier sollte der Wettkampf mit der Schwimmdisziplin beginnen. Der „Check-in“ erfolgte zügig, so dass noch genügend Zeit war, das Rad zu

überprüfen, Gels zu positionieren, Flaschen mit Getränken zu füllen und die Badebekleidung anzuziehen.

7.00 Uhr: Der Startschuss fiel und 2.100 Athleten begannen mit mir, das Wasser unter Applaus von circa 10.000 Zuschauern aufzuwühlen. Das Gänsehautfeeling hielt lange an. Nach einer Stunde, 43 Minuten und 53 Sekunden stieg ich recht fit aus dem Wasser. Unter tosendem Beifall und ersten großen Emotionen ging es den Sandstrand hinauf in die erste Wechselzone, um dort die bereitgelegte Radbekleidung anzulegen. Circa sechs Minuten später saß ich auf meiner Rennmaschine und genoss den noch angenehm kühlen Sonntagmorgen. Der Blick in den Himmel zeigte Wolken. Regenschauer waren nicht zu erwarten. Dennoch sollten die Temperaturen an diesem Tage die 31 Grad Marke noch übersteigen. Ab jetzt galt es, dem Körper alle 30 Minuten Flüssigkeit und Energie zuzuführen. Insgesamt waren 500.000 Zuschauer an der Strecke und feuerten die Athleten lautstark an. Vom Beifall getragen, fuhr ich die 185 Kilometer mit dem Gefühl einer Leichtigkeit, die ich so bisher nie erlebt hatte, und erreichte die zweite Wechselzone in „Mainhattan“ nach sechs Stunden, zehn Minuten und sechs Sekunden und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 Stundenkilometern.



**Abgekämpft und stolz:
Ironman Daniel Frommhold**



**Der Start des
Ironman 2010 in Frankfurt**

15.00 Uhr: Unter den Anfeuerungsrufen der jubelnden Zuschauer startete ich die Marathonstrecke. Ein Gefühl des Schwebens überkam mich dabei. Ziemlich genau acht Stunden mit 3,8 Kilometern Schwimmen und 185 Kilometern Radfahren lagen nun hinter mir. Die ersten Profis erreichten zu diesem Zeitpunkt bereits die Ziellinie. Für mich lagen jetzt „nur“ noch genau 42,195 Kilometer laufend vor mir. Die Taktik blieb dieselbe wie bisher – 750 Milliliter isotonische Getränke pro Stunde, Salztabletten, Gels bzw. Energieriegel mussten für die Versorgung während des Laufens gegessen und getrunken werden. Der Magen hatte ja auf der Radstrecke schon Zeit, sich daran zu gewöhnen. Die ersten 25 Kilometer liefen auch richtig gut. Mit circa zwei Stunden und 50 Minuten war ich bis dahin für meine Verhältnisse gut unterwegs. Danach kam die Sonne mehr und mehr hervor und ich spürte die Hitze trotz der kühlenden Eismwürfel unter der Laufmütze. Auch der Magen wollte keine isotonischen Getränke und keine Gels mehr sehen und die Quälerei schien kein Ende zu nehmen.

20.36 Uhr: Nach genau 13 Stunden, 36 Minuten und 56,6 Sekunden überschritt ich vor tobendem Publikum auf dem roten Teppich am Frankfurter Römer im Gänsehautfeeling die Ziellinie.

Unglaublich – ich hatte es geschafft!

Motivation und Vorgeschichte

Doch wie kommt man auf die Idee, sich diese Strapazen anzutun?

Im Jahr 2007 musste ich schwere gesundheitliche Nackenschläge einstecken.

Im Juli 2007, nach anfänglichem Krebsverdacht, musste ich mich mehreren schweren Operationen des Dickdarms unterziehen. Hierbei unterstützte mich die heutige Vereinigte BKK hervorragend und stand mir immer hilfreich zur Seite. Trotz mittlerweile 50-prozentiger Schwerbehinderung suchte ich für mich nach einer neuen Herausforderung, um mir und meinem Körper zu beweisen, dass Höchstleistungen immer noch möglich sind.

Vor meiner Erkrankung hatte ich bereits mehrere Marathonläufe absolviert. Der Ironman war jetzt genau der richtige Wettkampf, meine körperliche Leistungsfähigkeit zu toppen – was mir gelungen ist.

An dieser Stelle noch einmal meinen herzlichen Dank an die Vereinigte BKK für die tolle Unterstützung.



→
Schokolade, Käse
und Alkohol sollten
für Betroffene
tabu sein.

Dem Leiden auf der Spur!

Intoleranz Teil 3 – Histamin-Unverträglichkeit

Viele reagieren empfindlich auf bestimmte Lebensmittel – schuld daran ist häufig Histamin. Abends zum Italiener um die Ecke auf eine Salamipizza und ein Glas Wein? Drei Millionen Menschen in Deutschland verzichten lieber auf diese Alltagsfreude – Histamin-Unverträglichkeit ist der Grund.

Was ist Histamin-Unverträglichkeit?

Normalerweise wird Histamin im Körper durch ein Enzym abgebaut. Bei Personen mit einer Histamin-Unverträglichkeit ist die Aktivität dieses Enzyms eingeschränkt. So kann das im Körper gebildete und durch die Nahrung aufgenommene Histamin nicht oder nur teilweise abgebaut werden, was zu unangenehmen Beschwerden führt.

Ursache

Betroffen sind vor allem Frauen ab dem 40. Lebensjahr. Besonders Personen mit einer entzündlichen Darmerkrankung oder Menschen mit einer Nahrungsmittel-Kreuzallergie haben ein erhöhtes Risiko. Ganz wenige haben einen angeborenen Enzymdefekt. Einen solchen Histamin-Überschuss können entweder Lebensmittel auslösen, die selbst viel Histamin enthalten, sogenannte Histamin-Liberatoren. Diese führen zu einer Freisetzung von Histamin aus den Körperzellen. Folgen sind allergische Beschwerden.

Beschwerden

Die Beschwerden sind sehr vielfältig. Im schwersten Fall kommt es zu einem anaphylaktischen Schock.

Mögliche Symptome nach Nahrungsaufnahme sind

- Hautrötung, Juckreiz, Nesselsucht
- rinnende Nase, Nasenschleimhautschwellung, Atembeschwerden, Asthma bronchiale

- Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Migräne, Schwindel
- Blähungen, Durchfall, Übelkeit/Erbrechen, Bauchschmerzen
- Blutdruckabfall, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Tachykardie
- Zyklusstörungen

Diagnose

Der sicherste Weg, eine Histamin-Intoleranz nachzuweisen, ist die sogenannte Eliminationsdiät. Dabei sollten histaminreiche Speisen und Getränke über vier Wochen gemieden werden. Liegt tatsächlich eine Histamin-Intoleranz vor, sollten sich die Beschwerden durch die Diät deutlich bessern. Um ganz sicherzugehen, kann man am Ende einer erfolgreichen Eliminationsdiät einen Provokationstest durchführen, also absichtlich ein stark histaminhaltiges Nahrungsmittel verzehren.

Behandlung: Diät und Medikamente

Treten die beschriebenen Symptome nach dem Essen auf, sollte in jedem Fall ein spezialisiertes Allergie-Ambulatorium oder ein entsprechender Facharzt konsultiert werden. Therapeutisch steht die Diät an erster Stelle. Histaminreiche, unverträgliche Nahrungsmittel werden vom Speiseplan gestrichen – was nicht immer leicht ist, vor allem wenn man im Restaurant isst oder von Freunden eingeladen wird. Zudem wollen Patienten mit eher leicht ausgeprägten Symptomen nicht immer auf ein Stück Käse, Schokolade oder auf einen Schluck Rotwein verzichten. Die Diät kann deshalb



Die wichtigsten histaminhaltigen Nahrungsmittel

Käse	Histamin (mg/kg)
Emmentaler	10 – 500
Bergkäse	10 – 1.200
Parmesan	10 – 580
Gouda, Edamer, Stangenkäse	10 – 200
Tilsiter, Geheimratskäse, Butterkäse	10 – 60
Österr. Blau- u. Grünschimmelkäse	10 – 80
Camembert, Brie	10 – 300
Schlosskäse, Romadur	10 – 100
Quargel	10 – 50
Frischkäse, Topfen	0

Rohwürste/Rohschinken

Salami	10 – 280
Cervelatwurst, Kantwurst	10 – 100
Osso Collo, Westfäl. Schinken	10 – 300
Frischfleisch	1

Fisch/Fischprodukte

Fisch fangfrisch	0
Frischfisch verdorben	13.000
Tiefkühlware	0 – 5
Vollkonserven (z. B. Thunfisch)	0 – 15

Gemüse

Tomaten (Ketchup)	22
Spinat	30 – 60
Avocado	23
Aubergine	26
Sauerkraut	10 – 200

Essig

Rotweinessig	4
--------------	---

Alkoholische Getränke

Rotwein	3,8
Sekt	0,015 – 0,08
Champagner	0,67
Bier	0,025 – 0,05
Weizenbier	0,12 – 0,3

auch durch Medikamente unterstützt werden. Antihistaminika blockieren die Histamin-Rezeptoren. Sie setzen sich sozusagen anstelle des echten Histamins auf den entsprechenden Zell-Rezeptor, das Histamin kann nicht mehr „andocken“ und die Beschwerden lassen nach.

Tipps

- Lebensmittel möglichst frisch verzehren; keine überreifen Lebensmittel oder solche aus Konserven essen!
- Hygienisch einwandfreie Lebensmittel konsumieren.
- wenn Alkohol, dann nicht vor/zu/nach dem Essen; Rotwein und Weizenbier vermeiden.
- Keine Lebensmittel mit Reifevorgang essen (z. B. Sauerkraut, reifer Käse).
- Frischen oder tiefgekühlten Fisch gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorziehen. Fisch vor der Zubereitung wässern, da Histamin wasserlöslich ist.
- Kochen, Backen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen im Lebensmittel nicht!
- Vor einer ärztlichen Behandlung immer auf die Histamin-Unverträglichkeit hinweisen, vor allem bei Operationen unter Narkose.
- Immer das Notfallset dabei haben (wird vom Arzt verschrieben).
- Nahrung immer direkt aus dem Kühlschrank essen, nicht herausnehmen und warm werden lassen.

Zusammenschluss zum 1. Juli 2010

Was hat sich eigentlich geändert?

Seit 1. Juli 2010 bilden die Neckermann-BKK und die BANK BKK eine gemeinsame Krankenkasse – die Vereinigte BKK. Die Geschicke werden vom Vorstandsvorsitzenden Manfred Brede und Vorstand Rüdiger Schulz geleitet. Der Geschäftsleitung ist ganz besonders wichtig, dass sich trotz des neuen Namens, Vereinigte BKK, der Charakter der beiden Kassen nicht verändert. Wie gewohnt erhalten Sie bestmöglichen Service und ein Höchstmaß an Leistungen.

In der Politik zieht man nach 100 Tagen ein vorläufiges Fazit, um Veränderungen und Tendenzen zu bewerten. Die Vereinigte BKK ist zwar noch keine 100 Tage alt, jedoch sind die ersten Schritte gemacht. Die Neuerungen wurden positiv umgesetzt.

Der Übergang von der Neckermann-BKK und BANK BKK zur Vereinigte BKK verlief reibungslos. Zu Beginn galt es, einen gemeinsamen Namen und ein neues Design zu finden. Das Ergebnis kann sich unserer Meinung nach sehen lassen. Bei der Findung hat sich schnell herauskristallisiert, dass die Teamarbeit der beiden Partner auf Anhieb funktionierte.

Als nächster wichtiger Punkt in unserem Zeitplan stand die Versorgung mit der neuen Krankenversicherungskarte. Auch diese Maßnahme ging termingerecht und problemlos über die Bühne. Die Versicherten erhielten ihre Karte rechtzeitig vor dem 1. Juli. Großer Vorteil: Auf der Rückseite befindet sich zusätzlich die

Versichertenkarte für Auslandsreisen, die innerhalb der EU-/EWR-Staaten und der Schweiz genutzt werden kann.

Der Fusion zur Vereinigte BKK ist eine intensive Prüfung vorausgegangen – das Ziel: Niemals aus den Augen verlieren, dass kein Versicherter nach dem Zusammenschluss schlechter gestellt sein darf, als vorher bei seiner bisherigen Kasse. Bei der Umsetzung dieser, zu unserem Grundgedanken gewordenen Philosophie, sind die Versicherten die Gewinner. Ein Höchstmaß an gesetzlichen Leistungen sowie das jeweils höchste Zusatzangebot der beiden Partnerkassen bilden ein herausragendes Leistungsspektrum. Die Fusion bedeutet vor allem Sicherung und Steigerung des Leistungsangebotes.

→
Der neue
Internetauftritt
der Vereinigte BKK



Neu ist auch der Internetauftritt der Vereinigte BKK.

Haben Sie schon einmal reingeschaut? Unter www.vereingte-bkk.de finden Sie eine moderne und ansprechende Homepage vor, die Ihnen viele Informationen und Möglichkeiten eröffnet, wie z. B. Klinik-Finder, Arztsuche, kostenlose Patientenberatung, Online-Gesundheitsakte oder melden Sie sich für Ihren persönlichen Newsletter an. Am besten Sie surfen selbst ein bisschen und lernen Ihre Vereinigte BKK noch besser kennen.

Zusatzleistungen im Überblick

Service und Erreichbarkeit präsentieren sich ab 1. Juli noch kundenfreundlicher. Das Geschäftsstellennetz wurde durch den Zusammenschluss ausgebaut. Auf der letzten Seite der „Einblick“ finden Sie unsere Servicezeiten und die Anschriften der einzelnen Geschäftsstellen. Telefonisch können Sie uns jetzt täglich 24 Stunden an 365 Tagen erreichen. Es erwartet Sie ein freundliches kompetentes Team, das sich Zeit für Sie nimmt. Denn bei uns steht nach wie vor der Mensch im Mittelpunkt unseres Handelns. Die Vereinigte BKK ist eben überzeugend anders.

Kurse zur Gesundheitsförderung

Erstattung von Präventionskursen zu 100 Prozent bis zur Gesamthöhe von 300 Euro jährlich.

Professionelle Zahnreinigung

Wir übernehmen zweimal jährlich die professionelle Zahnreinigung für Sie, bei unseren Partnerzahnärzten.

Zahnersatz zum Nulltarif

Bei unseren Partnerzahnärzten entfällt der Eigenanteil für die Regelversorgung des Zahnersatzes.

Hausarztmodell

Befreiung von der Praxisgebühr

Bonusprogramm

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird mit bis zu 120 Euro je Kalenderjahr belohnt.

Aktivreisen / Well Aktiv

Kurzurlaub verbunden mit Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in ausgewählten Top-Hotels. Sie erhalten als Zuschuss 160 Euro.

Schutzimpfungen

Kostenübernahme aller vom Arzt und der Ständigen Impfkommision empfohlenen Impfungen, Reiseimpfungen eingeschlossen.

Homöopathie

Ärztliche Leistungen der Homöopathie mit der Versicherungskarte bei zugelassenen Kassenärzten.

Kurhotel in Italien

Vier-Sterne-Kurhotel in der Nähe Venedigs.

24-stündige Erreichbarkeit

Sie erreichen uns 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr unter der kostenfreien Service-Nummer: 0800 732 00 00.

Akupunktur

Körperakupunktur im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder im Kniegelenk.

Haushaltshilfe

Die Vereinigte BKK zahlt Ihnen für bis zu sechs Wochen 90 Prozent der Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn wegen Erkrankung die Haushaltsführung nicht möglich ist.

Behandlungsfehler

Wir unterstützen Sie bei Behandlungsfehlern und der Durchsetzung gemeinsamer Ansprüche.

Baby Care

Spezielles Programm zur Erkennung und Verringerung von Komplikationen während der Schwangerschaft.

Hallo Baby

Ein für Sie kostenfreies Programm zur Ermittlung von Risikofaktoren für eine Frühgeburt.

Online-Gesundheitsakte

Krankheiten, Arzttermine oder Vorsorgemaßnahmen können im Eigenmanagement dokumentiert und abgerufen werden.



Gewinnspiele aus den letzten Mitgliederzeitschriften

Die Gewinner sind ermittelt

In der jeweils letzten Mitgliederzeitschrift der Neckermann-BKK und BANK BKK gab es etwas zu gewinnen. An dem Gewinnspiel haben sich wieder sehr viele Versicherte beteiligt. Die Gewinner der beiden Reisen wurden jetzt aus dem Lostopf gezogen.

Im (ehemaligen) Kundenmagazin „Impuls“ (Ausgabe Juni 2010 der BANK-BKK) haben wir einen siebentägigen Aufenthalt im FamilienFerienDorf am Presseggersee verlost, nach dessen Wassertemperatur gefragt wurde. Die richtige Antwort – nämlich bis zu 26 Grad Celsius – wusste u. a. Gewinner Torsten Partenheimer aus Altenbamberg. Beim Gewinnspiel der Neckermann-BKK wurde ein siebentägiger Aufenthalt im Berghotel Rudolfshütte in der Weißsee Gletscherwelt in Uttendorf/Österreich verlost. Gewonnen hat Heidemarie Wunderling aus Tabarz, die die Frage nach dem höchsten Berg Österreichs – dem Großglockner – richtig beantwortete. Die Vereinigte BKK gratuliert den Gewinnern recht herzlich und wünscht einen angenehmen Aufenthalt und viel Spaß.



Erfolgreiche Weiterbildung

Das Ziel der Vereinigte BKK ist die stetige Verbesserung des Kundenservice. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die entsprechende Qualifikation der Mitarbeiter.

Die Kundenberaterinnen des Teams Krankengeldmanagement, Jutta Voßeler und Michaela van Kan, haben sich aus diesem Grund zur Krankengeldfallmanagerin weitergebildet und die Fortbildungsmaßnahme erfolgreich abgeschlossen. Die einjährige Weiterbildung umfasste regelmäßige Lehrgänge und Klausuren, die neben der täglichen Arbeit ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft erforderten. Die Kolleginnen und Kollegen des BKK-Teams gratulieren ganz herzlich zur bestandenen Prüfung.



↑
Michaela van Kan (li.) und Jutta Voßeler
zusammen mit dem Vorstandsvorsitzenden Manfred Brede

Schulterprobleme – ein Volksleiden?

www.schulterhilfe.de

Schulterbeschwerden haben sich zu einem regelrechten Volksleiden entwickelt, etwa jeder fünfte Patient sucht aus diesem Grund eine orthopädische Praxis auf, allein aufgrund des weit verbreiteten Schulterengpass- bzw. Impingement-Syndroms werden jährlich Tausende Operationen durchgeführt. Schuld daran ist der moderne Alltag, der Menschen in eine sitzende Haltung zwingt. Zudem sind die meisten Tätigkeiten nach vorne ausgerichtet. Die Folge: Im Laufe der Jahre wächst das Kraftdefizit der hinteren gegenüber der vorderen Schultermuskulatur, der Oberarmknochen wird nach oben gezogen und gerät auf „Kollisionskurs“ mit dem Schulterdach. Während die meisten Therapien an den Symptomen ansetzen, gibt es durchaus auch Möglichkeiten, präventiv gegen Schmerzen in der Schulter vorzugehen. Schulterhilfe zum Beispiel packt das Übel bei seiner Wurzel an: Das Trainings- und Therapiegerät fixiert die Schul-

ter, um die hintere Schultermuskulatur mit einem gleichermaßen einfachen und effizienten Übungsprogramm zu stärken. Dabei ist die Handhabung denkbar einfach und bereits mit einem geringen Trainingsaufwand – 15 bis 20 Minuten an zwei bis drei Tagen die Woche genügen – stellen sich zum Teil erstaunliche Ergebnisse ein. Das Trainingsgerät Schulterhilfe Basis- und Comfort-Paket gehört z. B. auch zum Produktsortiment der Neckermann-Gruppe und kann über www.neckermann.de als auch über die Katalogbestellung erworben werden.



JP Morgan Corporate Challenge 2010

Neuer Teilnehmer-Rekord - mehr als 72.000 Läufer am Start



Das Läuferteam der Vereinigte BKK



Beim größten Firmenlauf der Welt am 9. Juni 2010 standen nicht die Bestzeiten der Läufer im Vordergrund, sondern Team-Geist, Kommunikation, Kollegialität, Fairness und Gesundheit. Den Startschuss gab in diesem Jahr Gesundheitsminister Dr. Philipp Rösler, der bei der Siegerehrung so begeistert war, dass er im nächsten Jahr selbst als Läufer dabei sein möchte.

Insgesamt absolvierten 72.741 Läuferinnen und Läufer aus 2.752 Firmen die 5,6 Kilometer lange Strecke durch Frankfurt am Main. Damit wurde erneut der bisherige Teilnehmer-Rekord gebrochen. Auch diesmal war, wie schon in den vergangenen Jahren, wieder ein Team der BKK am Start. Die Strecke wurde von den Läufern mit viel Spaß und Freude bewältigt.

Die neuen Auszubildenden

Vereinigte BKK bildet aus

Der langen Tradition der Neckermann-BKK folgend, wird nach dem Zusammenschluss auch in der Vereinigte BKK weiterhin ausgebildet. Am 1. August 2010 begann für Annika Rühl und Jörn Bopp die Ausbildung zur/m Sozialversicherungsfachangestellten. Annika Rühl und Jörn Bopp werden als erste Auszubildende in die Historie der Vereinigte BKK eingehen. Die BKK-Mitarbeiter wünschen den neuen Kollegen einen guten Start und viel Erfolg während der dreijährigen Ausbildungszeit.



Jörn Bopp



Annika Rühl

Ausbildung erfolgreich abgeschlossen

Am 14. Juli 2010 schlossen Aleksandra Urosevic und Volkan Sungun ihre dreijährige Ausbildung erfolgreich ab und dürfen sich nun Sozialversicherungsfachangestellte nennen.

Frau Urosevic verstärkt als Kundenberaterin das Team der Leistungsabteilung in unserer Geschäftsstelle in der Westendstraße. Das BKK-Team gratuliert herzlich zur bestandenen Prüfung und wünscht viel Erfolg für die kommenden Aufgaben.



Vorstandsvorsitzender Manfred Brede mit den frisch gebackenen Sozialversicherungsfachangestellten Aleksandra Urosevic und Volkan Sungun

BKK *ExtraPlus*

Extra-Leistungen plus Sparen nur für Sie als BKK Kunde

Wir gehen neue Wege!

Eine leistungsstarke und vielfältige Krankenversicherung auf hohem Niveau zu sein, ist unser Anspruch. Wir suchen immer nach neuen Wegen, um die Versorgungsqualität für unsere Mitglieder und Versicherten weiter zu verbessern. Dabei ist es alles andere als Glückssache, die richtige Vorsorge zu treffen!

Mit der Wahl Ihrer BKK haben Sie eine gute Entscheidung für Ihre Gesundheitsvorsorge getroffen: Sie und Ihre Familie genießen im Krankheitsfall umfassenden Versicherungsschutz.

Unser Kooperationspartner

Wir haben viele Gespräche geführt und uns für Sie nach einem geeigneten Kooperationspartner umgesehen, mit dem wir gemeinsam die Qualität Ihrer Gesundheitsversorgung auf hohem Niveau sichern können. Unter den vielen Unternehmen der privaten Krankenversicherung fiel unsere Wahl nach Qualitäts- wie nach Kostengesichtspunkten auf die Barmenia Krankenversicherung a. G. Wir möchten Ihnen nun Gelegenheit geben, sich mit den BKK-Ergänzungsbausteinen bekannt zu machen und zu vergleichen. Wählen Sie aus, was für Ihre persönliche Absicherung wichtig ist. Und nutzen Sie die vielen Vorteile, die durch diese Kooperation möglich geworden sind.

Das Angebot

Der Standard der ärztlichen und zahnärztlichen Versorgung in Deutschland ist sehr hoch. Deshalb können Sie sicher sein, dass Sie und Ihre Familie die bestmögliche Versorgung und die Möglichkeit erhalten, vor allem das finanzielle Krankheitsrisiko abzufedern. Seit einigen Jahren finden auch Naturheilverfahren eine immer größere Akzeptanz bei unseren Versicherten. Wir als BKK sehen in dem Zusammenspiel von Schulmedizin und Naturheilkunde eine Möglichkeit der ergänzenden Gesundheitsabsicherung für unsere Versicherten. Was für den Versorgungsstandard durch Ärzte und Zahnärzte zutrifft, gilt uneingeschränkt auch für das Krankenhaus.

Trotzdem gibt es Unterschiede – zum Beispiel in der Spezialisierung der Ärzte oder Krankenhäuser. Oder in der Ausstattung der Krankenzimmer. Deshalb macht auch hier zusätzliche Vorsorge durchaus Sinn. Um das Programm für Sie optimal abzurunden, stellen wir Ihnen auch eine Verdienstaufschlagversicherung und einen umfangreichen Schutz bei Reisen ins Ausland zur Verfügung.

Werfen Sie einen Blick auf unser attraktives Leistungspaket „**BKK ExtraPlus** – für Ihre Gesundheit“:

1. **BKK ExtraPlus** für Zahnersatz, Inlays und Implantate
2. **BKK ExtraPlus** für Sehhilfen, Zahnersatz, Inlays, Implantate und Auslandsschutz
3. **BKK ExtraPlus** für Naturheilverfahren, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen sowie Heil- und Hilfsmittel
4. **BKK ExtraPlus** für eine bessere Unterbringung im Krankenhaus, Chefarztbehandlung u. v. m.
5. **BKK ExtraPlus** für die Absicherung von Verdienstaufschlägen bei längerer Arbeitsunfähigkeit
6. **BKK ExtraPlus** bei Urlaubsreisen im Ausland

Die richtige Vorsorge ist keine Glückssache: **BKK ExtraPlus** für eine leistungsstarke, kostengünstige und sinnvolle Ergänzung Ihres gesetzlichen Krankenversicherungsschutzes. Fordern Sie ausführliches Informationsmaterial an:

0202 438 - 3560

Montags bis freitags von 07:00 bis 20:00 Uhr
und samstags von 09:00 bis 15:00 Uhr
Barmenia Krankenversicherung a. G.

www.bkk-extraplus.de



Kokos-Kürbis-Curry

Zutaten für vier Portionen

- 600 g Kürbisfleisch
(z. B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
- 150 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sesamöl
- 20 g Currypulver
- 2 cl weißer Rum
- 300ml Kokosmilch
- 5 g Chilipulver
- 200 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen. Den weißen Teil davon fein schneiden und in erhitztem Sesamöl anschwitzen. Die Kürbisstücke dazugeben und anbraten. Mit Currypulver bestreuen, kurz anschwitzen lassen und mit dem Rum ablöschen. Die Kokosmilch dazu gießen und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben würzen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Reis kochen. Nach Belieben kann hierzu auch gebratene Putenbrust serviert werden.

Pflaumen-Crumble

Zutaten für vier Portionen

- 120 g Butter
- 80 g Zucker
- 1,5 TL Zimt
- 700 g Pflaumen
- 200 g Mehl
- 70 g gemahlene Mandeln
- 25 g Puderzucker

Zubereitung

Eine große, ofenfeste Form mit 10 g Butter ausstreichen, mit 20 g Zucker und etwas Zimt ausstreuen. Die Pflaumen halbieren, entsteinen und nebeneinander in die Form legen. Restliche Butter zerlassen und mit dem restlichen Zucker sowie mit Mehl und Mandeln vermischen und als Streusel über die Pflaumen krümeln. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3, Umluft: 175 Grad) 30 Minuten knusprig backen. Den Puderzucker darübersieben. Dazu passt auch Schlagsahne oder Vanilleeis.



Der Winterspaß für Familien

Winterurlaub in Filzmoos (Österreich)

Die Vereinigte BKK und das 4-Sterne-Familienhotel Filzmooserhof im Salzburger Land verlosen einen sieben-tägigen Winteraufenthalt für zwei Erwachsene in Filzmoos (Österreich)



Auch wenn es draußen noch nicht unbedingt nach Winter aussieht und man sich über den nächsten Skiurlaub noch nicht so richtig Gedanken machen möchte – doch die Wochen bis zum ersten Schnee sind gezählt. In zwölf Wochen schon sperren in den Alpen die meisten Skigebiete wieder auf! Und für Familien mit Kindern stellt sich dabei wie jedes Jahr die Frage nach dem richtigen Urlaubsort. Wer ein gemütliches Familienski-gebiet mit urigen Hütten, ausgezeichneten Skischulen und wedelweißen Pisten für Anfänger, Familien und Könnler sucht, ist im österreichischen Filzmoos genau richtig. Viel Platz auf den Pisten und somit viel Ruhe zum sicheren Skifahren und Snowboarden für Kinder und Anfänger. Und es gibt an der Station der Bergbahn keine langen Warteschlangen. Das verträumte Filzmoos gehört zur Wintersportregion Salzburger Sportwelt. Gemeinsam mit den top Winterregionen Schladming-Dachstein-Tauern, Gasteinertal, Hochkönigs Winterreich und Großarlal bildet sich mit 270 topmodernen Liftanlagen,

860 Pistenkilometern und Abfahrten in allen Schwierigkeitsgraden Österreichs größter Skiverbund – Ski amadé. Ein Skipass gilt für alle Skigebiete innerhalb dieses Verbunds. Wer Lust auf Freiheit in 3.000 Meter Höhe verspürt, fährt auf den Dachstein Gletscher. Dort oben ist Freiraum genug und darüber hinaus Schneesicherheit bis ins späte Frühjahr. Von Filzmoos sind es nur 18 Kilometer bis zur Talstation des Dachstein Gletschers. Im Skipass von Filzmoos ist der Dachstein Gletscher übrigens enthalten. Auf 3.000 Meter ist die Freiheit wirklich grenzenlos – Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, Skitouren, der Blick vom Sky Walk, der Besuch des Eispalastes und das Auf- und Untergehen der Sonne erst einmal!

Für den Familienurlaub in Filzmoos ist besonders das 4-Sterne-Familienhotel Filzmooserhof zu empfehlen. Die Kinder lieben besonders die Skischule und den Übungshang vor dem Haus und natürlich die Animation im Kinderclub mit Kinderstammtisch,

großem Toberaum und tollem Bastel- und Spielprogramm bis 21.00 Uhr. Doch auch die Eltern kommen nicht zu kurz! Vergessen Sie die Unruhe und Hektik des Alltages und entspannen Sie in der familiären Atmosphäre eines komfortablen 4-Sterne-Ferienhotels mit erstklassigem Service und einem wohl-tuenden Ambiente in sonniger Südlage, eingebettet in die malerische Bergwelt des Salzburger Landes. Ob Sie anspruchsvolle Gastronomie lieben, ruhiges Ausspannen nach dem Skifahren im beheizten Außenpool (33 Grad) oder im Saunabereich, im Filzmooserhof erlebt jeder seinen ganz persönlichen Traumurlaub. Im Winter punktet das Hotel bei Familien mit der direkten Nähe zu zwei kinderorientierten Skischulen, Skiverleih, Skiliften, Pisten und dem Einstieg in die Langlaufloipe von Filzmoos. Kein Autofahren, kein Skibus = kein Stress. Den sieben-tägigen Aufenthalt inklusive Genießerhalbpension und Massage für zwei Personen erhalten Sie schon ab 1.249 Euro.

Gewinnspiel

Gemeinsam mit dem Hotel Filzmooserhof verlost die Vereinigte BKK einen sieben-tägigen Aufenthalt inklusive Halbpension für zwei Personen im Winterparadies Filzmoos. Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

Wie heißt Österreichs größter Skiverbund?

- a) Ski amadé b) Mozart-Ski c) Ski-Welt

Senden Sie einfach eine E-Mail unter dem Betreff „Filzmooserhof“ und dem richtigen Lösungswort an service@vereinigte-bkk.de oder eine Postkarte an Vereinigte BKK, Postfach 610115, 60343 Frankfurt. Einsendeschluss ist der 30. September 2010. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnberechtigt sind nur Versicherte der Vereinigte BKK. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.

Information

Mehr Informationen über den Filzmooserhof, Filzmoos und die Ferienregion Salzburger Sportwelt gibt es auf www.filzmooserhof.at oder unter Telefon 0043 6453 82320. Die Mitarbeiter des Hotels erstellen gerne auch ein individuelles Angebot.

Informieren Sie sich auch auf www.alpenjoy.de über weitere Regionen und Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum. Der Filzmooserhof ist Partner von www.alpenjoy.de – dem Portal für Urlaub in den Alpen.

1. Sudoku (schwer)

So funktioniert's

- Nur die Zahlen 1 bis 9 dürfen verwendet werden.
- In jeder Reihe darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jeder Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jedem 3x3-Feld darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jedes Feld darf nur eine Zahl eingetragen werden.

			2				7	
	4	8	5		3	6		
7		9	1					
							6	7
5	2				7	9		
		1			9			2
					2	3	9	
				3		7	4	
	8		7		5			

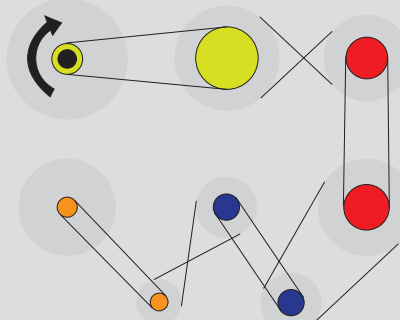
2. Zahlenreihe (schwer)

$$\square + 4 \cdot \square - \square : 2 + 6 \cdot \square - \square : 7 = 11$$

3. Drehscheiben

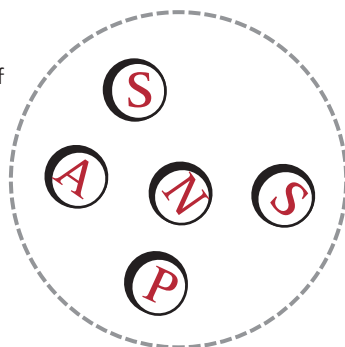
Die Drehscheiben sind durch Antriebsriemen miteinander verbunden. **Wie viele der acht Drehscheiben drehen sich linksherum?**

- a) keine b) zwei c) vier d) sechs



4. Scrabble-Champions

Zwei Scrabble-Champions spielen fünf Partien Scrabble. Jeder von ihnen gewinnt und verliert die gleiche Anzahl von Partien und keine Partie endet unentschieden. **Wie ist das möglich?**



2. $\square \cdot \square - \square + \square : \square - \square : \square = 11$

3. c) vier

4. Sie spielen nicht gegeneinander.

Lösungen

Impressum

Herausgeber: Vereinigte BKK, Hugo-Junkers-Straße 5, 60386 Frankfurt/Main, Telefon 069 404-8250, Telefax 069 404-7034

Redaktion: Vereinigte BKK, Jochen Hirchenhein, Telefon 069 404-8250, Telefax 069 404-7034

Fotoquellen: Vereinigte BKK, KKF Bildarchiv, DSG-Archiv, BKK Bundesverband, Photocase.de, sxc.hu, istockphoto.com

Gestaltung, Druckvorstufe: D-Sign-Grafix GmbH, Herbststraße 8, 74072 Heilbronn, Telefon 07131 89866-333, www.dsg1.de

Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Telefon 08671 506510

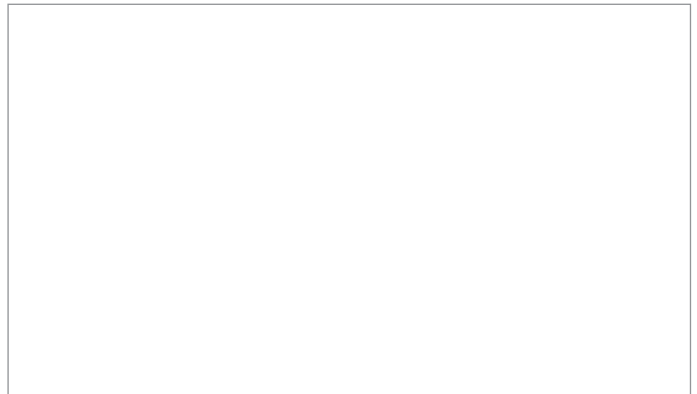
Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 979-410, Telefax 09857 979-450, www.sdo.de, E-Mail info@sdo.de

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Bezugsquelle: direkt bei der Vereinigte BKK

Druckauflage (2010-3): 20.000 Exemplare

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Mitglieder werben Mitglieder 20 Euro Prämie sichern!

Ein Höchstmaß an gesetzlichen Leistungen, attraktive Zusatzangebote, toller Service und ein kompetentes Team sind gute Argumente, die für die Vereinigte BKK sprechen. Als Dank für Ihr Vertrauen und kleinen Ansporn, uns in Ihrem Familien-, Kollegen- und Bekanntenkreis weiterzempfehlen, erhalten Sie für jedes geworbene neue Mitglied eine Prämie von 20 Euro.

Hauptgeschäftsstelle
Hugo-Junkers-Str. 5
60386 Frankfurt

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag
8 bis 18 Uhr
Freitag
8 bis 16 Uhr

Geschäftsstelle
Winkeler Str. 56
65366 Geisenheim

Geschäftsstelle
Westendstr. 21
60325 Frankfurt

Service-Telefon
0800 7 32 00 00

Internet
www.vereinigte-bkk.de
info@vereinigte-bkk.de



Beitrittserklärung

Ja, ich möchte zum T T M M J J J J Mitglied der Vereinigte BKK werden.

Personalien und Angaben zum aktuellen Versicherungsverhältnis

Name _____
Vorname _____
Straße, Haus-Nr. _____
PLZ, Ort _____
Geburtsdatum, -ort _____
Familienstand _____
Telefonnummer _____

derzeitige Krankenkasse _____
dort versichert seit _____
 Arbeitnehmer/in
 Auszubildende/r
 Selbstständige/r
 sonstiger Personenkreis: _____

Ich wurde geworben von

Name, Vorname _____
Geb.-Datum oder Versicherten-Nr. _____
Straße, Haus-Nr. _____
PLZ, Wohnort _____
■ 20 Euro Prämie bitte überweisen:
Kontonummer _____
Bankleitzahl _____
Name der Bank _____

Datum, Unterschrift _____

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