



Einblick

Das Gesundheitsmagazin der Vereinigten BKK



Ski, Berge & Thermen
Bergromantik in Dorfgastein

Fructoseintoleranz
Wenn gesundes
Essen krank macht

zum Jahresende wartet die Politik gleich mit zwei neuen gesundheitspolitischen Gesetzen auf. Innerhalb von einer Woche wurde im Bundestag über das Arzneimittel-Markt-Neuordnungs-Gesetz und über das GKV-Finanzierungsgesetz entschieden. Gesundheitsreformen haben eine lange Tradition in Deutschland. Immer wieder werden Maßnahmen beschlossen, die das Ausgabenwachstum der gesetzlichen Krankenversicherung senken und so den Beitragssatz stabilisieren sollen. Auch die Gesetze von Herrn Rösler machen da keine Ausnahme. Im Rahmen der Wirtschafts- und Finanzkrise wurde der Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung zur Stützung der Konjunktur abgesehen. Mit dem GKV-Finanzierungsgesetz wird diese Absenkung jetzt wieder aufgehoben und der für alle gesetzlichen Krankenkassen geltende Beitragssatz wieder von 14,9 auf 15,5 Prozent angehoben. Der Arbeitgeberbeitrag wird gleichzeitig bei 7,3 Prozent eingefroren.

Auch losgelöst von Gesundheitsreformen war das Jahr 2010 für uns ein sehr bewegtes Jahr. Zum 1. Juli entstand aus der BANK BKK und der Neckermann-BKK die Vereinigte BKK. Wenn man eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen hat, kommt sie einem oft nicht mehr schwierig vor. Rückblickend betrachtet galt es jedoch neben der eigentlichen Arbeit eine Vielzahl von zusätzlichen Aufgaben zu bewältigen. Die EDV-Anlagen mussten zusammengeführt werden, die Organisations- und Geschäftsprozesse waren neu zu definieren, das Logo, die Homepage, das Briefpapier und unsere Informationsbroschüren waren neu zu entwerfen und zu gestalten, um hier nur einige Dinge zu nennen. Vielen Dank für das zahlreiche Lob, das wir in dieser Zeit von Ihnen erhalten haben. Vielen Dank vor allem auch für Ihre Rückmeldung in Situationen, in denen etwas mal nicht so richtig

funktioniert hat. Sie haben uns damit geholfen, kritische Punkte und Probleme sofort zu erkennen und diese für die Zukunft zu beheben.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle Mitarbeiter, die mit Ihrem Einsatz zu der erfolgreichen Fusion beigetragen haben. Es war und ist für mich eine große Freude zu erleben, mit welchem Engagement und welcher Selbstverständlichkeit sie sich diesen Herausforderungen angenommen und auch in schwierigen Situationen immer Lösungen im Interesse unserer Kunden gefunden haben. Mit dem Zusammenschluss zur Vereinigten BKK ist es uns gemeinsam gelungen in der Krankenkassenlandschaft ein sichtbares Zeichen zu setzen. Unser kooperatives und partnerschaftliches Konzept hat auch die BKK ENKA überzeugt, die sich zum 1. Januar 2011 der Vereinigten BKK anschließen wird. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 3. Im neuen Jahr wird sich also wieder einiges ändern, eins aber bleibt sicher:

Auch in Zukunft erhalten Sie bei der Vereinigten BKK den gewohnten Versicherungsschutz und Service. Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein glückliches und gesundes neues Jahr.



Manfred Brede



Manfred Brede

Vorstandsvorsitzender

Inhalt Winter 2010



- 2 Vorwort, Inhalt
- 3 Zusammenschluss
- 4 Vergünstigungen bei Zahnersatz
- 5 Steuerliche Berücksichtigung von Beiträgen



- 6 Dem Hautkrebs keine Chance
- 7 Intoleranz – Teil 4:
Fructoseintoleranz
- 8 Die elektronische Patientenquittung

- 9 Gesundheitsförderung und Kursangebote
- 10 – 11 BKK intern
- 12 – 13 Endlich mein Wunschgewicht erreichen – und halten
- 14 – 15 Ski, Berge & Thermen
- 15 Rätsel / Impressum
- 16 - Mitglieder werben Mitglieder
- Beitrittserklärung





Die Vereinigte BKK wächst

BKK ENKA schließt sich an

Gutes bleibt selten verborgen und so hat auch die erfolgreiche Fusion der Neckermann-BKK und der BANK BKK im Sommer 2010 ein positives Zeichen gesetzt. Die Vereinigte BKK bietet mittelständischen Betriebskrankenkassen eine gemeinsame Zukunft, in der die Tradition und die Werte der einzelnen Kassen gepflegt und weiterentwickelt werden. Die BKK ENKA hat dieses partnerschaftliche Konzept ebenfalls überzeugt: Sie wird sich zum 1. Januar 2011 der Vereinigten BKK anschließen. Die Verwaltungsräte beider Kassen votierten in ihren Sitzungen im September und Oktober dieses Jahres einstimmig für den freiwilligen Zusammenschluss.

Mit der Vereinigten BKK und der BKK ENKA haben sich zwei nicht nur finanziell auf gesunden Beinen stehende Krankenkassen gefunden, deren Strukturen harmonisieren und die ihren Kunden künftig gemeinsam der verlässliche Partner in Sachen Krankenversicherung sein werden. Von diesen Vorteilen profitieren im nächsten Jahr mehr als 38.000 Versicherte in ganz Deutschland.

Ziel der Vereinigten BKK ist es dabei nicht, zu den größten Krankenkassen auf dem Markt zu gehören. Unser Ziel ist es, Ihnen durch stetiges und überschaubares Wachsen dauerhaft einen sicheren Krankenversicherungsschutz zu bieten. Das Höchstmaß an gesetzlichen Leistungen bleibt die Basis, zu der Sie ein attraktives Zusatzangebot erhalten, das wir für Sie zudem ständig weiter-

entwickeln. Ihre BKK wird also flexibel und persönlich bleiben. Ihre Gesundheit ist unser Anliegen und Ihre Bedürfnisse und Wünsche sind unser Auftrag – darauf können Sie vertrauen.

Stabilität ist wichtig

Und Sie können sicher sein, dass die Vereinigte BKK Ihr Anwalt in allen Fragen Ihrer Krankenversicherung bleibt. So werden wir im Miteinander auch weiterhin Ihrem Serviceanspruch gerecht werden. Es erwartet Sie hohe Kompetenz, große Schnelligkeit und ein freundliches Team, das sich Zeit für Sie nimmt. Denn bei uns sind Sie keine anonyme Nummer, sondern der Mensch, der im Mittelpunkt unseres Handelns steht. **Die Vereinigte BKK ist eben überzeugend anders.**

Das gilt übrigens auch für unsere Geschäftsstellenpolitik. Während bundesweit Kunden die Schließung von Niederlassungen und Filialen beklagen, erweitern wir durch den Zusammenschluss mit der BKK ENKA unser Angebot um eine weitere Geschäftsstelle in Kelsterbach.

PS: Die Krankenversichertenkarten der Versicherten der Vereinigten BKK behalten ihre Gültigkeit.



Die Vereinigte BKK in der Übersicht

Hauptgeschäftsstelle

Hugo-Junkers-Str. 5
60386 Frankfurt

Service-Telefon

0800 7 32 00 00

Geschäftsstellen

Westendstr. 21
60325 Frankfurt

Winkeler Str. 56
65366 Geisenheim

Kleiner Kornweg 2
65451 Kelsterbach

Internet

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



Sparen Sie Geld beim Zahnersatz

Ohne Kompromisse – in punkto Sicherheit und Qualität

Schöne, gesunde Zähne machen attraktiv, sie sind wichtig für das persönliche Wohlbefinden, bieten Sicherheit und Lebensqualität. Leider hat nicht jeder von Natur aus ein makelloses Gebiss. Die moderne Zahnmedizin und Zahntechnik bietet aber sichere, bioverträgliche und ästhetische Zahnersatzlösungen, die keine Wünsche offen lassen. Dabei kann allerdings so mancher Zahnarztbesuch zu einer kostspieligen Angelegenheit werden.

Die Belastungen für Patienten sind aufgrund der Eigenbeteiligung weiter gestiegen. Auf der anderen Seite bietet der zahnmedizinische und zahn-technische Fortschritt heute hervorragende Versorgungsmöglichkeiten mit neuen, sicheren, langlebigen Materialien und Verfahren. Doch hochwertiger Zahnersatz muss auch bezahlbar sein – ohne Kompromisse in Sachen Sicherheit und Qualität.



Aus diesem Grund ist die Vereinigte BKK Partner im dent-net®-Netzwerk. dent-net® ist ein Verbund von Krankenkassen, Zahnärzten sowie dem Implantat-Anbieter Implant DirectTM und der Imex Dental und Technik GmbH, die aufgrund ihrer internationalen Ausrichtung und ihrer Hightech-Fertigung in Essen Qualitätszahnersatz zu besonders günstigen Konditionen anbieten kann. So günstig, dass Zahnersatz, der vom Gesetzgeber als „Regelversorgung“ bezeichnet wird, für Mitglieder der Vereinigten BKK bei teilnehmenden Zahnärzten sogar zuzahlungsfrei ist – den 30 Prozent Bonus für das lückenlos geführte Bonusheft vorausgesetzt.

Vereinigte BKK-Mitglieder profitieren von Preisvorteilen

Möglich ist dies durch die vertragliche Zusammenarbeit im dent-net®-Netzwerk und die damit verbundenen Synergien. So konnte ein spezielles Leistungspaket mit den teilnehmenden Zahnarztpraxen – derzeit sind dies mehr als 500 in Deutschland – und dem Essener Meisterlabor, der Imex Dental und Technik GmbH, vereinbart werden. Neben den zuzahlungsfreien Regelversorgungen können Patienten aber auch bei außervertraglichen Leistungen von Einsparungen bis zu 65 Prozent profitieren.



Sicherheit und Qualität genießen höchste Priorität

Hervorzuheben ist am dent-net®-Konzept und bei Zahnersatz-Lösungen aus dem Hause Imex, dass der Patient keine schlechtere Qualität erhält, sondern fortschrittlichen Zahnersatz, der lediglich wirtschaftlicher hergestellt wird – ohne Verzicht auf Sicherheit, Haltbarkeit, Verträglichkeit und Ästhetik. Schon vor mehr als

15 Jahren hat die Imex Dental und Technik GmbH das Ziel verfolgt, hochwertigen Qualitäts-Zahnersatz möglichst preiswert anzubieten. Um die besondere Qualität des Zahnersatzes zu unterstreichen, gibt die Imex Dental und Technik GmbH sogar eine verlängerte Garantie von fünf Jahren statt der gesetzlich vorgeschriebenen zwei Jahre. Das spricht für sich.

Auch Zahnimplantatversorgungen im dent-net®-Leistungsumfang

Durch die erweiterte Kooperation mit ausgewählten implantierenden Praxen, Implantologen, Oralchirurgen sowie dem renommierten Implantat-Anbieter Implant DirectTM erhalten Patienten bei dent-net® auch Implantatversorgungen erheblich preiswerter.



Information

Eine Übersicht aller am dent-net®-Netzwerk teilnehmenden Zahnärzte befindet sich im Internet unter www.dent-net.de. Mittels Suchfunktion können hier auch Praxen nach Region oder Postleitzahl selektiert werden.

Zudem gibt es eine kostenfreie Service-Rufnummer: 0800 8776226.





Wichtige Information

Steuerliche Berücksichtigung Ihrer Krankenversicherungsbeiträge

Seit dem 1. Januar 2010 können Sie im Rahmen des Bürgerentlastungsgesetzes Ihre geleisteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung in höherem Umfang steuerlich geltend machen.

Wie erfährt das Finanzamt von Ihren geleisteten Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen?

Bei Arbeitnehmern übermittelt der Arbeitgeber bereits heute die Lohnsteuerbescheinigung auf elektronischem Wege an das Finanzamt. In der Lohnsteuerbescheinigung werden auch die Beiträge mitgeteilt, die der Arbeitnehmer an die gesetzliche Krankenversicherung und Pflegeversicherung geleistet hat. Dies gilt auch für freiwillig versicherte Arbeitnehmer, bei denen der Arbeitgeber entsprechende Beiträge an die Krankenkasse abführt. Somit meldet Ihr Arbeitgeber die im Kalenderjahr von Ihnen geleisteten Beiträge. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern.

Bei pflichtversicherten Beziehern einer Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung wird der Beitrag zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung unmittelbar vom Rentenversicherungsträger einbehalten und an Ihre Krankenkasse abgeführt. Die geleisteten Beiträge werden zusammen mit der Rentenbezugsmitteilung vom Rentenversicherungsträger direkt an die Finanzverwaltung übermittelt.

Für Bezieher von Leistungen der Agenturen für Arbeit entfällt die Meldung an die Finanzverwaltung, da der Leistungsträger die Beiträge in vollem Umfang trägt bzw. zahlt.

Für alle Versicherten, die Ihre Beiträge selbst an uns zahlen (sogenannte Selbstzahler), wie zum Beispiel freiwillig Versicherte, übernehmen wir die Meldung über Ihre geleisteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an die Finanzverwaltung. Sie erhalten anschließend hierüber eine schriftliche Bestätigung der übermittelten Daten. Dazu benötigen wir Ihre steuerliche Identifi-

kationsnummer (Steuer-ID). Diese Steuer-ID erhalten wir in einem maschinellen Abfrageverfahren von der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA). Sie brauchen nichts dafür zu tun.

Datenübermittlung nicht gegen Ihren Willen

Die Vereinigte BKK darf die Ermittlung der Steuer-ID und die Datenübermittlung Ihrer geleisteten Beiträge an die ZfA nur vornehmen, wenn Sie hiermit einverstanden sind. Für Mitglieder, die bereits am 31. Dezember 2009 bei uns versichert waren, gilt die Einwilligung zur Datenübermittlung seitens des Gesetzgebers aus Vereinfachungsgründen grundsätzlich als erteilt.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie die Möglichkeit haben, der Datenübermittlung zu widersprechen. Die betroffenen Personen wurden von uns hierzu im November 2010 bereits persönlich angeschrieben und informiert.

Sind Sie als freiwillig Versicherter (Selbstzahler) erst seit dem 01.01.2010 Mitglied bei der Vereinigten BKK geworden?

In diesem Fall sind wir verpflichtet, für die Datenübermittlung Ihre schriftliche Einwilligung sowie Ihre Steueridentifikationsnummer einzuholen. Wenn Sie zu diesem Personenkreis zählen, haben Sie ebenfalls von uns im November 2010 ein persönliches Informationsschreiben erhalten.

Wichtig!

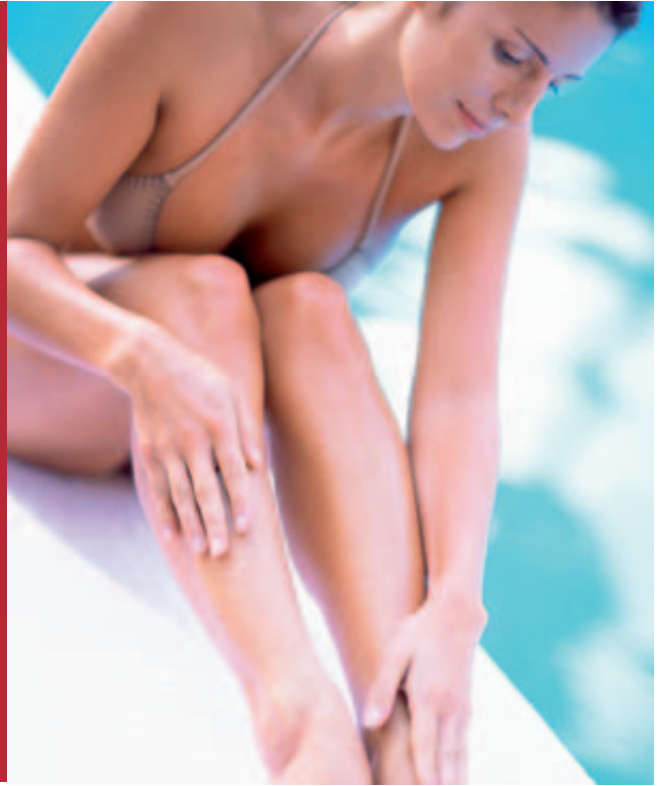
Für pflichtversicherte Arbeitnehmer sowie für pflichtversicherte Rentner gilt die Einwilligung zur Datenübermittlung an das Finanzamt als erteilt, da die relevanten Daten im Rahmen der elektronischen Lohnsteuerbescheinigung bzw. Rentenbezugsmitteilung an das Finanzamt übermittelt werden.



Für Fragen stehen Ihnen die Kundenberaterinnen des Teams Versichertenservice gerne zur Verfügung.

Dem Hautkrebs keine Chance

Hautkrebsfrüherkennung –
je früher, desto besser



In der Statistik der Krebserkrankungen steht Hautkrebs ganz oben auf der Liste. Nach Aussage der Deutschen Krebshilfe erkranken pro Jahr mehr als 210.000 Menschen neu daran. Bei über 24.000 der Betroffenen wird ein malignes Melanom festgestellt. Diese Melanome gelten als eine besonders gefährliche Form von Hautkrebs, deshalb ist die frühzeitige Erkennung eine wichtige Voraussetzung für die anschließende Heilung.

Früherkennung

Im Gegensatz zu anderen Krebsarten sind Hautkrebs und seine Vorstufen ohne technische Hilfsmittel sicht- und fühlbar. Veränderungen an der Haut sind einfach und frühzeitig zu erkennen, daher sollte man regelmäßig den vollständig entkleideten Körper auf Veränderungen hin anschauen. Natürlich muss nicht jede bedenkliche Veränderung der Haut zum Hautkrebs führen. Doch insbesondere bei bösartigen Hauterkrankungen, die sich äußerlich sichtbar entwickeln, bietet eine regelmäßige Selbstbeobachtung die größte Chance, Krebs in einem frühen Stadium zu bemerken. Ein rechtzeitig erkannter Hautkrebs kann geheilt werden, ein zu spät erkannter Hautkrebs ist lebensbedrohlich.

Zusätzlich können Frauen und Männer ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre das Hautkrebs-Screening bei einem Hautarzt kostenlos in Anspruch nehmen. Die Abrechnung erfolgt direkt über Ihre Versichertenkarte. Die Praxisgebühr ist für diese Früherkennungsuntersuchung nicht zu zahlen.

Das Screening umfasst:

- ärztliches Gespräch (z. B. Fragen nach Veränderungen und Beschwerden, Krankheitsvorgeschichte)
- Untersuchung der gesamten Hautoberfläche auf Hautkrebs
- Hauttypbestimmung
- Befundmitteilung und anschließende Beratung durch den Arzt

Information

Ausführliche Informationen und Broschüren über die verschiedenen Hautkrebsarten und deren Behandlung erhalten Sie bei der „Deutschen Krebshilfe e. V.“ unter www.krebshilfe.de.



Fructoseintoleranz

Intoleranz Teil 4: Wenn gesundes Essen krank macht!

Unter einem Menschen, der sich gesund ernährt, verstehen wir jemanden, der morgens schon ein Glas Orangensaft trinkt und viel Obst sowie Gemüse zu sich nimmt. Doch was ist, wenn genau diese gesunde Ernährung mit einem Male Ursache für die unerklärlichsten Beschwerden wird?

Was genau bedeutet Fructoseintoleranz?

Wie man schon erahnen kann, geht es um eine Unverträglichkeit gegenüber dem Kohlenhydrat Fructose, das naturgemäß in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. Ursache ist ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms, der dazu führt, dass dieser Zuckerstoff nicht ausreichend verdaut wird.

Welche Folgen hat eine Fructoseallergie und wie erkenne ich sie?

Was mit Völlegefühl, Blähungen und durchfallartigen Störungen anfängt, kann bei langfristiger Nichtbeachtung zu Depressionen und zahlreichen Folgen eines Vitalstoffmangels führen.

Jeder Mensch, der diese Beschwerden bei sich feststellt, sollte einen Arzt aufsuchen und ihn direkt auf Fructoseintoleranz ansprechen. Bislang ist diese Erkrankung nämlich nicht nur der Bevölkerung relativ unbekannt, sondern auch viele Mediziner tappen noch im Dunkeln. Bei Betroffenen wird dann fälschlicherweise ein „Reizdarmsyndrom“ oder eine psychische Ursache diagnostiziert und dementsprechend die falsche Therapie angesetzt.

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem H2-Atemtest

Ähnlich wie bei einem Alkoholtest wird dabei anhand der Ausatemluft die Konzentration von H2 gemessen. Diese wiederum gibt Aufschluss über die An-

zahl der Kohlenhydrate im Dünndarm. Überschreitet diese Anzahl einen bestimmten Wert, liegt die Diagnose klar auf der Hand: Fructoseallergie!

Therapiemaßnahmen

Wer die Fructoseintoleranz einmal hat, wird voraussichtlich ein ganzes Leben lang damit konfrontiert sein. Dies ist aber kein Grund, die Beschwerden zu akzeptieren. Sie können verschiedene Maßnahmen ergreifen, um Ihren Körper wieder in Balance zu bringen:

- **Eine fructose-reduzierte Diät**
Betroffene Menschen dürfen ein bis zwei Gramm Fructose am Tag zu sich nehmen. Entnimmt man den Nahrungstabellen die Fructosegehalte, kann man sich Menüpläne zusammenstellen, die auf Fructose nahezu verzichten.
- **Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure**
Folge der diätischen Maßnahmen ist oft ein Mangel an Zink und Folsäure. Was wiederum zu Depressionen und Infektanfälligkeit führt. Entsprechende Nahrungsergänzungspräparate sollten lebenslang fester Bestandteil der Ernährung werden.
- **Aufbau der Darmflora**
Die durch die falsche Ernährung beeinträchtigte Funktion der Darmflora sollte durch die Anreicherung mit gesunden Darmbakterien wieder stabilisiert werden.



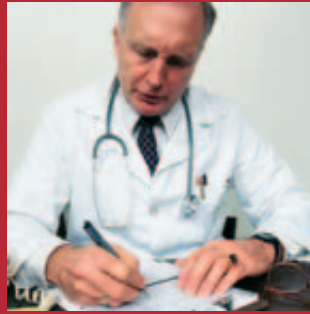
So viel Fructose steckt in Lebensmitteln

Anhand dieser Tabelle können Sie den Fructosegehalt von je 100 Gramm eines Lebensmittels ermitteln.

Fg* in Gemüse	Gramm
weiße Bohnen, trocken	2,1
Karotte, Zwiebel	2,3
Petersilienwurzel	3,2
Blumenkohl	9,2
Fg in Süßigkeiten	Gramm
Bitterschokolade	23 – 30
Blütenhonig	40,0
Haushaltszucker, ca.	50,0
Milkschokolade	19 – 25
Speiseeis, ca.	7,5
Fg in Getränken und Alkohol	Gramm
Obstpresssäfte	3 – 7
Limonaden	5 – 6
Rotwein	0,3
Ausleseweine, Schaumweine	bis 3,0
Dessertweine, meiste Marken	4 – 10
Liköre	10 – 25
Fg in Früchten und Obst	Gramm
Ananas	6,4
Apfel	7,5
Aprikose	4,3
Banane	8,6
Birne	9,8
Brombeeren	3,2
Erdbeeren	2,8
Grapefruit	3,6
Heidelbeeren	3,5
Himbeeren	2,5
Kivi	4,7
Mango	7,1
Orange	4,3
Pfirsich, Mandarine	4,9
Pflaume	5,1
Preiselbeeren	3,0
Quitte, Stachelbeeren	3,7
Rosinen	32,0
Süßkirsche	6,2
Trockenapfel	38,0
Trockenpflaume, Trockenaprikose	24,0
Weintraube	7,9
Zitrone	1,6

*Fg = Fructosegehalt





Die elektronische Patientenquittung

Mehr Transparenz für Sie!

Verbraucherschützer und Politiker fordern mehr Transparenz im Gesundheitswesen. So sollen unter anderem fehlerhafte Abrechnungen vermieden werden: „Wir benötigen eine Patientenquittung. Dann haben die Versicherten einen Überblick, was die Untersuchungen, Anwendungen und Verschreibungen, die der Arzt vorgenommen hat, kosten. Das dient nicht nur der Kontrolle, ob der Arzt alles richtig macht, sondern führt auch beim Versicherten zu einem neuen Bewusstsein“, so Gerd Billen, Chef des Bundesverbands der Verbraucherzentralen.

Auch die Versicherten wünschen sich mehr Transparenz. In einer Umfrage von Infratest Dimap Anfang 2010 sprachen sich 90 Prozent der Befragten dafür aus, dass jeder Patient genau wissen sollte, was ein Arztbesuch oder sein Klinikaufenthalt gekostet hat.

Die elektronische Gesundheitsakte

Viele wissen nicht, dass diese Informationen schon seit fast sieben Jahren jedem gesetzlich Versicherten zur Verfügung stehen. Jeder Patient hat das Recht, im Anschluss an eine medizinische Behandlung eine Patientenquittung einzufordern. Trotzdem machen das weniger als ein Prozent der Patienten. Viele finden es unangenehm, ihren langjährigen Hausarzt nach einer Quittung zu fragen. Sie befürchten, dieser könnte das als mangelndes Vertrauen missdeuten.

Innerhalb unserer elektronischen Gesundheitsakte bieten wir unseren Versicherten die Möglichkeit, alle gewünschten Auskünfte ganz einfach und bequem online einzusehen. Neben Ihren persönlichen Einträgen finden Sie auch allgemeine Gesundheitsvorsorgetermine, wie z. B. den jährlichen Besuch beim Zahnarzt, in Ihrer persönlichen Akte. E-Mail-Erinnerungen sorgen dafür, dass eingetragene Termine nicht in Vergessenheit geraten. Eine weitere Leistung der Gesundheitsakte bildet der Medikamenten-Check. Er erkennt Wechselwirkungen, Risiken und Doppelindikationen auf Grundlage der international renommierten Scholz-Datenbank.

Online-Patientenquittung

Das Gesundheitswesen gehört mit einem Anteil von über elf Pro-

zent am Bruttoinlandsprodukt zu einem der größten volkswirtschaftlichen Bereiche Deutschlands. Mehr als die Hälfte der Gesundheitskosten fallen dabei auf die gesetzliche Krankenversicherung (GKV). Aktuell betragen die jährlichen GKV-Leistungsausgaben über 140 Milliarden Euro. Trotz verschiedener politischer Initiativen gibt es für die über 70 Millionen gesetzlich Versicherten kaum Transparenz über die Art und die Höhe der einzelnen Abrechnungspositionen. Nur wenige Versicherte haben eine Vorstellung davon, welche medizinischen Leistungen über ihre Krankenversicherungskarte abgerechnet werden und welche Kosten diesen Leistungen gegenüber stehen. Eine systematische Rechnungsprüfung durch die Versicherten findet nicht statt. Ein Gefühl für den hohen Wert der medizinischen Versorgung kann sich nicht herausbilden. Ein Kostenbewusstsein gibt es nicht.

Über die Online-Patientenquittung erhalten Sie eine Übersicht der Leistungs- und Kostendaten aus den Bereichen ambulante ärztliche Versorgung, Arznei- und Hilfsmittel aus der Apotheke, Krankenhausleistungen und Heil- und Hilfsmittel anderer Dienstleister. Ihr Arzt oder Apotheker erfährt nicht, ob und wann Sie Ihre Patientenquittung nutzen. Das Vertrauensverhältnis wird in keiner Weise belastet.

Die elektronische Patientenquittung ist eine praktische Lösung für mehr Kostentransparenz im Gesundheitswesen. Werden Sie zu einem mündigen Patienten. Besuchen Sie uns im Internet unter www.vereinigte-bkk.de und rufen Sie Ihre persönliche Patientenquittung über die online Gesundheitsakte auf.

Kurz notiert ... Erkältungstipps

Die Nase läuft, der Hals ist entzündet und der Matschkopf raubt einem den letzten Nerv. Wem sind die Symptome einer Erkältung nicht bekannt? Lassen Sie es doch gar nicht erst so weit kommen, bekanntlich kann man nicht nur Muskeln trainieren. Stärken Sie Ihr Immunsystem, denn: Die angenehmste Erkältung ist die, die gar nicht erst ausbricht.



Vorbeugung

- ausreichend Vitamin C
- ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- Tee trinken, verschiedene Sorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee
- In der Öffentlichkeit nach Möglichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden.
- Täglich an die frische Luft gehen, so kann sich der Körper besser auf die kalten Temperaturen einstellen.
- warm-kalte Wechselduschen
- Den Temperaturen angemessene Kleidung tragen.
- Die Gripeschutzimpfung nicht vergessen!
- Täglich 15 bis 30 Milligramm Zink zu sich nehmen.*
- Trockene Heizungsluft durch Verdunster vermeiden und ausreichend lüften.
- regelmäßige Saunabesuche
- Stress vermeiden
- Sport treiben

Behandlung

- Viel trinken, um den hartnäckigen Schleim zu lösen. Am besten stilles Wasser oder mit Honig gesüßte Kräutertees wie beispielsweise Thymian- oder Salbeitee.
- Ein paar Scheiben frische Ingwerwurzel mit kochendem Wasser übergießen, nach Geschmack ziehen lassen und mit Honig süßen.
- Inhalation mit Salzwasser oder ätherischen Ölen, um den Schleim zu lösen.
- Lassen Sie sich eine Hühnersuppe kochen.
- Die Nase mit Salzwasser spülen, um ausgetrocknete Schleimhäute zu befeuchten.
- Ein heißes Bad mit ätherischen Ölen trägt zur Entspannung bei und befreit die Atemwege.
- Trockene Heizungsluft vermeiden, sonst trocknen die Schleimhäute aus und die Viren können sich ausbreiten. Einfach eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen, einen Tropfen ätherisches Öl hineingeben – das ersetzt jedes Raumparfum.
- Auch bei einer Erkältung an die frische Luft gehen und Spaziergänge unternehmen, dabei aber warm halten.
- Stress vermeiden, so bleibt dem Körper die nötige Kraft, um gegen die Viren anzukämpfen.
- Dauert die Erkältung länger als eine Woche an oder bekommen Sie Fieber, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

* Neben Bewegung und einer vitaminreichen Ernährung spielt Zink eine Schlüsselrolle im Kampf gegen die Erkältung. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Menschen, die häufiger als fünfmal im Jahr erkältet sind, meist über zu wenig Zink verfügen. Das Spurenelement wird vom Körper nicht selbst produziert und muss daher über die Nahrung oder über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Zink findet sich vor allem in Rind- und Schweinefleisch, besonders in den Innereien, sowie in Vollkornprodukten, eiweißreichem Fisch und in Meeresfrüchten. Große Mengen sind auch in Eiern, Milch, Nüssen sowie in Camembert, Schmelz- und Emmentaler Käse enthalten.



Gewinnspiel aus der vergangenen Mitgliederzeitschrift

Die Gewinnerin ist ermittelt

Auch in der vergangenen Ausgabe der „Einblick“ gab es wieder etwas zu gewinnen. Die Beteiligung an dem Gewinnspiel war riesengroß. Die Frage nach dem größten Ski-verbund Österreichs beantworteten die meisten Teilnehmer richtig – nämlich mit „Ski Amadé“. Viele Versicherte versuchten ihr Glück – doch nur einer konnte gewinnen.

In diesem Fall eine Gewinnerin: Karina Möller aus Nidderau wurde aus dem Lostopf gezogen und erhält den siebentägigen Aufenthalt für zwei Personen im Winterparadies Filzmoos. Die Vereinigte BKK gratuliert der Gewinnerin recht herzlich und wünscht einen angenehmen Aufenthalt und viel Spaß.

Gesundheitstag in Heidelberg

Ernährungsberatung im Callcenter

Am 31. August 2010 fand im Callcenter Heidelberg der Neckermann Unternehmensgruppe ein Gesundheitstag zum Thema Ernährung statt. Gesundheit am Arbeitsplatz wird in Heidelberg großgeschrieben. Hierfür steht auch die Leiterin des Callcenters Ruth Oppe. Ihr liegt die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr am Herzen. Die Idee für diese Gesundheitsaktion reifte bei Callcentermitarbeiterin und Betriebsratsmitglied Carola Lukowski, die den kompletten Ablauf des Gesundheitstages organisierte. Die staatlich anerkannte Ernährungsberaterin Kerstin Franke aus Dessau referierte über ausgewogene Ernährung und gab Anregungen zu gesunden und vitaminreichen Speisen. An der Informationsveranstaltung nahmen rund 30 Mit-

arbeiterinnen und Mitarbeiter teil, die die Tipps zur gesunden Ernährung erwartungsfroh entgegennahmen. Darüber hinaus gab Kerstin Franke allen Mitarbeitern die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen, um eine auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Beratung anzubieten.

Für das leibliche Wohl war natürlich ebenfalls gesorgt. Ganz im Sinne einer gesunden Ernährung wurden Gemüsespieße und Apfelsaftschorle angeboten. Schnell wurde klar, gesund kann auch lecker sein.

Begleitet wurde die Veranstaltung durch die Vereinigte BKK. Zu allen Fragen, die Krankenversicherung betreffend, stand Jochen Hirchenhein Rede und Antwort.

Besonderes Interesse hatten die Teilnehmer an der Zuschussregelung für Ernährungskurse. Hier überzeugte die Vereinigte BKK durch 100-prozentige Übernahme der Gebühren für Präventionskurse, bis zur Gesamthöhe von 300 Euro je Kalenderjahr.



v.l.n.r. Ernährungsberaterin Kerstin Franke, Organisatorin Carola Lukowski, BKK-Mitarbeiter Jochen Hirchenhein und Leiterin des Callcenters Ruth Oppe.

Willkommen im Leben

Vereinigte BKK bekommt Nachwuchs



Die beiden Mitarbeiterinnen Katja Kraft und Yvonne Lipfert haben Nachwuchs bekommen.

Am 2. August 2010 erblickte der kleine Jonas Kraft das Licht der Welt. Mama Katja und Papa Oliver waren überglücklich, als sie ihren Sohn in die Arme schließen konnten. Jonas wog bei der Geburt 3.330 Gramm und war 48 Zentimeter groß.

Nur ein paar Tage später, am 12. August 2010, wurde Malte Lipfert geboren. Er wog 3.500 Gramm und war 56 Zentimeter groß. Mama Yvonne und Papa Lars freuen sich riesig über den kleinen Neuankömmling.



Endlich mein Wunschgewicht erreichen – und halten

Wie Sie gute Vorsätze tatsächlich wahr werden lassen!

Die Gesundheit ist das höchste Gut. Und doch leben viele Menschen alles andere als gesund: Mehr als 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind übergewichtig oder leiden an chronischen Erkrankungen. Sie essen zu viel, haben zu viel Stress und zu wenig Bewegung. Schuld ist der ungesunde Lebensstil.

Nun geht das Jahr zu Ende und im nächsten Jahr soll alles besser werden. Schnell ist er also gefasst, der gute Vorsatz. Dass dieser nicht nur Segen, sondern auch Fluch sein kann, wissen viele aus eigener Erfahrung. Immerhin fassen 50 Prozent der Deutschen gute Vorsätze. Ganz oben auf der Liste stehen gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion.

Doch kaum einer schafft es alleine raus aus den ungesunden Mustern. Denn die Gewohnheiten zu ändern, ist nicht leicht. Radikale Diäten führen zu einer schnellen Gewichtsabnahme, ändern aber nichts an den Gewohnheiten. Das Ende vom Lied: Die mit eiserner Disziplin abgenommenen Pfunde sind schnell wieder drauf – meist sogar mehr. Viele Übergewichtige haben diese Tortur

mehrmals durch. Sie kennen den Jo-Jo-Effekt zur Genüge, denn sie sind immer wieder gescheitert. Sie haben den Glauben an Abnehmprogramme verloren und finden sich mit ihrem Körpergewicht ab. Doch das muss nicht sein. Sie sind vielleicht nur gescheitert, weil das Programm nicht zu Ihrem Alltag passte oder die Ansprüche zu hoch waren.

Diese Bedingungen sollte ein gutes Abnehmprogramm erfüllen:

- eine realistische Zielsetzung
- die Anpassung an die individuelle Situation
- einfach im Alltag umzusetzen
- ganzheitlicher Ansatz: Ernährung, Bewegung und Motivation
- die schrittweise Änderung der Gewohnheiten
- die Festigung der neuen, erlernten Gewohnheiten mit der Geschwindigkeit des einzelnen Teilnehmers
- eine Unterstützung durch qualifizierte Fachkräfte
- das Programm sollte auf seine Wirksamkeit überprüft sein (Evaluierung)

Suchen Sie daher den für Sie passenden Weg aus. Für 2011 gibt es hier die richtige Unterstützung für Ihr Vorhaben.

Mit dem **RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching-FERNKURS** steht Ihnen ein flexibles und nachhaltiges Programm für zuhause zur Verfügung. Sie stellen Ihre Ernährungsgewohnheiten um und gelangen damit Schritt für Schritt zum Wunschgewicht. Ohne aufwändiges Kalorienzählen und knifflige Rezepte passt sich der Kurs Ihrem Alltag an. Einfache Bewegungsübungen unterstützen Sie beim Abnehmen.

Über vier Monate erhalten Sie alle Wochenthemen, Checks und Fragebögen nach und nach per Post. Wenn Sie das aktuelle Thema umgesetzt haben, fordern Sie den nächsten Schritt an. So festigen Sie Ihre neuen, gesunden Essgewohnheiten und es entsteht ein individuell zugeschnittenes Ernährungs- und Bewegungsprogramm.





Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt

- Die wichtige Rolle von Fett und Kohlenhydraten
- Richtig trinken – besser abnehmen
- Die RICHTIG-ESSEN-Pyramide – gesund abnehmen, weil gut versorgt
- Portionsgrößen und Sättigung
- Was tun bei Heißhunger, Stress und Frustessen?
- Bewegung
- Essen in Gesellschaft
- Wie bleibe ich in Balance?

Das Programm wird ständig auf seine Wirksamkeit überprüft. Über 300 Teilnehmer wurden in 2010 evaluiert. Das Körpergewicht sank im Durchschnitt um 6 Kilogramm.

Information

Bei Fragen zum Programmverlauf sind Experten an der Gewichts-Coaching-Hotline des RICHTIG ESSEN INSTITUTs unter **01801 119000** (3,9 ct/min) zu erreichen.



Bitte entlang der Linie ausschneiden!

Ja, ich melde mich verbindlich für den RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching-FERNKURS an.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Datum, Unterschrift

Ja, ich bin bei der Vereinigten BKK versichert und zahle einen Sonderpreis von 125 Euro per Einzugsermächtigung. Hiermit erteile ich dem RICHTIG ESSEN INSTITUT, Robert-Koch-Platz 4, 10115 Berlin, die Erlaubnis, die Gebühr einmalig von meinem unten angegebenen Konto abzubuchen. Bei erfolgreicher Teilnahme (mindestens 80 Prozent) erstattet die BKK 100 Prozent der Kosten.

Versichertennummer

Nein, ich bin Fremdversicherter und zahle die Programmgebühr per Einzugsermächtigung. Hiermit erteile ich dem RICHTIG ESSEN INSTITUT, Robert-Koch-Platz 4, 10115 Berlin, die Erlaubnis, die fälligen Kosten von 135 Euro einmalig von meinem unten angegebenen Konto abzubuchen.

Datum, Unterschrift

Meine Bankdaten

Kontonummer

Bank

Bankleitzahl

Füllen Sie diesen Coupon aus und faxen oder senden Sie ihn an:

RICHTIG ESSEN INSTITUT Berlin
Robert-Koch-Platz 4
10115 Berlin

Faxnummer: 030 400 445 11



Ski, Berge & Thermen

Bergromantik in Dorfgastein im Salzburger Land

Die Vereinigte BKK und das Landhotel Hauserbauer in Dorfgastein verlosen eine Woche Winterurlaub für zwei Erwachsene

Das Gasteinertal im Salzburger Land ist für viele Skifahrer etwas ganz Besonderes. Mit den vier Skizentren der traditionsreichen Wintersportregion Dorfgastein-Großarl, Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel, Graukogel und Sportgastein und deren 200 Pisten-km bietet das Gasteiner Tal eine ausgeklügelte Mischung für Skifahrer aller Altersklassen und liefert für jedes Können das passende Angebot an Skipisten. Die Skischaukel Dorfgastein-Großartal ist die erste dieser vier Skigebiete und bietet ein vielfältiges familienfreundliches Angebot mit abwechslungsreichen Abfahrten von 850 bis 2.000 Meter Höhe. Anfänger bis zum Könnler genießen höchsten Fahrkomfort mit modernsten Seilbahn- und Liftanlagen und eine einzigartige, besonders urige Skihüttenatmosphäre. Mit der Gipfelbahn Fulseck gelangen Sie auf den höchsten Punkt der Skischaukel. Von dort genießt man den schönsten Panoramablick, der vom Großglockner bis hin zum Dachstein reicht, bevor es die bestens präparierten Pisten wieder hinuntergeht.

Insgesamt stehen in der Skischaukel 50 Pistenkilometer zur Auswahl. Ein Hotel tut sich in diesem Wintersportparadies besonders hervor, weil es durch seine majestätische Lage besticht, das Viersterne-Landhotel Hauserbauer. Nicht nur, dass man mit dem Ski bis vor die Hoteltür fahren kann, sondern auch der freie Ausblick auf das umliegende Bergpanorama des Gasteiner Tals begeistert. Im Laufe der vergangenen Jahre hat die Gastgeberfamilie Rohmoser

aus einem einfachen Landgasthof ein alpines Ferienziel der Extraklasse geschaffen. Wer nach einem kombinierten Ski- und Wellnessurlaub mit Idylle, Ursprünglichkeit und Bergromantik sucht, findet diesen dort oben in den Gasteiner Bergen, verbunden mit dem nötigen Schuss Unterhaltung! Hoher Komfort im Salzburger Stil, Herzlichkeit und Gastfreundschaft spielen dabei eine tragende Rolle. 25 Landhotelzimmer, Suiten (teilweise mit Himmelbett und Kachelofen) oder Familienzimmer mit Balkon oder Terrasse, Sat-TV, Radio, Telefon, Safe, Badezimmer zum großen Teil mit getrenntem WC sind genauso selbstverständlich wie die schonende, vitalstoffreiche und fettarme Küche.

Zu dieser großartigen Pistenvielfalt und dem erstklassigen Hotel gesellt sich im Gasteiner Tal eine moderne Alpentherme mit sechs verschiedenen Erlebnis- und Gesundheitswelten. Multimedia-Erlebnisdom, Wasserrutschen und Geysire, ein großzügiger Saunabereich mit eigenem Bergsee setzen in der Thermenwelt Gasteins völlig neue Erlebnisschwerpunkte für viele Winterurlauber. Wer dem Skifahren oder Snowboarden überhaupt nichts abgewinnen kann, braucht dem Gasteiner Tal auch nicht fernzubleiben, denn auch Skilangläufer werden im Winterurlaub in Gastein ihre wahre Freude haben. Mehr als 90 Loipenkilometer auf einer schneesicheren Höhe von 1.000 bis 1.600 Meter führen durch das landschaftlich reizvolle Tal. Abseits der Skipisten entdecken Sie so die schönsten Plätze



Ihrer Urlaubsregion. Vier actionreiche Rodelbahnen laden darüber hinaus zu viel Spaß im Schnee ein. Eine davon ist die zwei Kilometer lange Naturrodelbahn Strohlehenalm in Dorfgastein, die mehrmals wöchentlich abends zum Nachtrodeln einlädt. Für Freunde von Wellness und alpinem Skivergnügen gibt es in der Zeit vom 8. bis 29. Januar 2011 eine besonders gute Gelegenheit, den Gasteiner Winter während eines Kurzurlaubs zu genießen. Drei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Hot-Stone-Massage, Aromaölmassage und 2-Tage-Skipass gibt es für 391 Euro pro Person. Wer lieber vier Nächte bleibt und drei Tage Skifahren möchte, bucht die Pauschale für 509 Euro pro Person.

Gewinnspiel

Gemeinsam mit dem Landhotel Hauserbauer verlost die Vereinigte BKK einen 7-tägigen Aufenthalt inkl. Halbpension für 2 Personen in Dorfgastein. Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

In welchem österreichischen Bundesland liegt Dorfgastein?

- a) Kärnten b) Steiermark c) Salzburg

Senden Sie einfach eine E-Mail unter dem Betreff „**Hauserbauer**“ und dem richtigen Lösungswort an service@vereinigte-bkk.de oder eine Postkarte an Vereinigte BKK, Postfach 610115, 60343 Frankfurt. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2010. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mehr Informationen direkt bei:

**** Landhotel Hauserbauer, A-5632 Dorfgastein, Telefon +43 (0)6433-73390, info@hauserbauer.com, www.hauserbauer.com

Informieren Sie sich auch auf www.alpenjoy.de über weitere Regionen und Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum.

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

Rätselspaß

1. Sudoku (mittel)

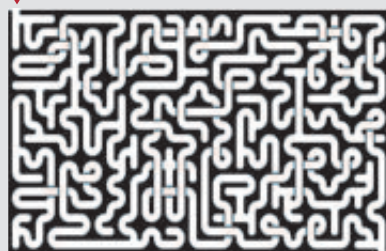
So funktioniert's

- 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.

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

2. Der verrückte Irrgarten

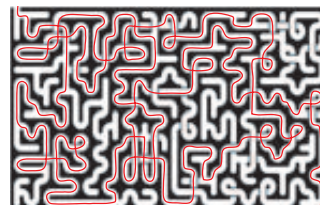
Start



Ziel

L
Ö
S
U
N
G

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



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

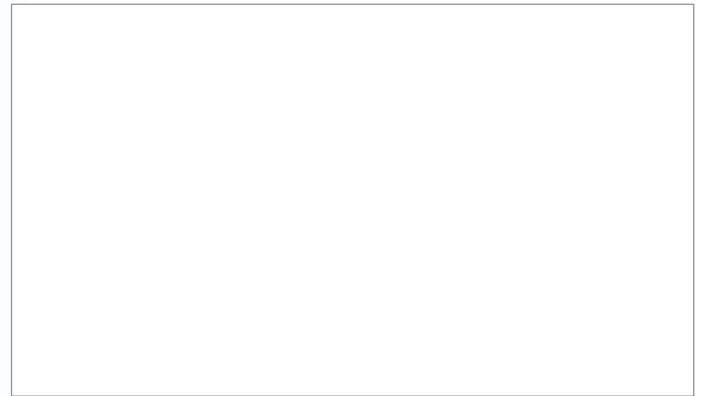
Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 979-410, Telefax 09857 979-450, www.sdo.de, E-Mail info@sdo.de

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Bezugsquelle: direkt bei der Vereinigten 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 weiterzuempfehlen, erhalten Sie für jedes geworbene neue Mitglied eine Prämie von 20 Euro.

Hauptgeschäftsstelle
Hugo-Junkers-Str. 5
60386 Frankfurt

Geschäftsstelle
Westendstr. 21
60325 Frankfurt

**Geschäftsstelle
ab 1. Januar 2011**
Kleiner Kornweg 2
65451 Kelsterbach

Geschäftsstelle
Winkeler Str. 56
65366 Geisenheim

Service-Telefon
0800 7 32 00 00

Ihre Ansprechpartnerin
Ulrike Sturm

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



Beitrittserklärung

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

Personalien und Angaben zum aktuellen Versicherungsverhältnis

Name	derzeitige Krankenkasse
Vorname	dort versichert seit
Straße, Haus-Nr.	<input type="checkbox"/> Arbeitnehmer/in
PLZ, Ort	<input type="checkbox"/> Auszubildende/r
Geburtsdatum, -ort	<input type="checkbox"/> Selbstständige/r
Familienstand	<input type="checkbox"/> sonstiger Personenkreis:
Telefonnummer	

Datum, Unterschrift

Ich wurde geworben von

Name, Vorname
Geb.-Datum oder Versicherten-Nr.
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Wohnort
<input checked="" type="checkbox"/> 20 Euro Prämie bitte überweisen:
Kontonummer
Bankleitzahl
Name der Bank

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.