

Gesundheit

Das Magazin der BKK Herford Minden Ravensberg

Ausgabe 6/2010

Kein
Zusatzbeitrag
2011



Versicherung

Wissenswertes zur
Krankenversicherung 2011

Work-Life-Balance

Im Gleichgewicht
leben

Neuer Personalausweis

Seit November 2010 hat der neue Personalausweis im Scheckkartenformat den bisherigen Personalausweis abgelöst. Er erlaubt es Verbrauchern, sich im Internet sicher zu authentifizieren, digital zu unterschreiben oder einen Altersnachweis auf elektronischem Weg durchzuführen. Mit diesem Dokument, das die persönlichen Daten schützt und die IT-Sicherheit stärkt, können Sie sich bequem in der Offline- und der Online-Welt bewegen. Weitere Infos unter www.bmi.bund.de.

Webportal gibt Informationen zur HPV-Impfung

Eine Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) kann vor Gebärmutterhalskrebs und seinen Vorstufen schützen. Auf dem Portal www.tellsomeone.de steht Mädchen, ihren Müttern sowie jungen Frauen ab 18 Jahren ein umfangreiches Angebot zur Verfügung, das gezielt zur Erkrankung und zu Möglichkeiten der Prävention informiert. Alle Themen sind anschaulich mit Grafiken, Bildmaterial und ergänzenden Videos mit Kommentaren von Patienten und Ärzten aufbereitet.

Das Gleiche ist nicht Dasselbe

Kennen Sie das? Der Apotheker gibt Ihnen oft nicht das verschriebene und vertraute Medikament, sondern ein preiswertes Austauschpräparat. Für manche, vor allem Schmerzpatienten, kann das schwierig werden, denn die Austauschpflicht gilt auch für starke Schmerzmittel wie Opioid. Da kann ein Austausch stärkere Schmerzen und mehr Nebenwirkungen bedeuten. Was Schmerzpatienten tun können und wie sie mit einem Austauschpräparat umgehen sollten, finden sie auf der neuen Ratgeber-Karte „Austausch von Opioiden – Das Gleiche ist nicht Dasselbe“. Sie ist die Vierte einer insgesamt sechsteiligen Serie der Initiative Schmerz, die Patienten mit starken chronischen Bewegungsschmerzen Tipps für den Alltag gibt. Bereits erschienen sind die Karten „Gut vorbereitet zum Arzt – an was müssen Schmerzpatienten denken?“, „Mit Opioiden auf Reisen: Lebensqualität im Urlaub“ und „Schmerzfrei einkaufen: Den Einkauf nicht mit Schmerzen bezahlen“. Die Reihe wird noch ergänzt durch „Autofahren bei Opioid-Therapie“ und „Hilfe für Patienten durch Selbsthilfegruppen“. Die ersten vier Ratgeber-Karten stehen unter www.schmerzmassen.de zum Download bereit und können per Post angefordert werden bei: Initiative Schmerz messen, c/o Deutschen Schmerzliga e. V., Adenauer Allee 18, 61440 Oberursel

Männer haben schlimmere Krampfadern als Frauen

Männer leiden oft unter stärkeren Krampfadern als Frauen. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt eine Studie der Seiter-Klinik in Stuttgart. Dazu wurden zwischen Anfang Mai und Ende Juli 2010 mehr als 3.100 Patienten im Alter von 17 bis 89 Jahren untersucht. Die Forscher fanden dabei u. a. heraus, dass Männer im Schnitt viel später zur ärztlichen Untersuchung kommen als Frauen. Die Krampfaderekrankung ist dann bereits weit fortgeschritten und stellt unbehandelt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. In Europa sterben jährlich knapp 500.000 Menschen an einer Lungenembolie, jeder zweite ist männlich. Die Ursache fast jeder Lungenembolie sind Krampfadern der Beine.

Winterzeit ist Teezeit

Was gibt es Angenehmeres an herbstlichen und winterlichen Tagen, als eine Tasse heißen Tee zu schlürfen? Für jeden Geschmack gibt es heutzutage bewährte Kräuter- und Gesundheitstees für jede Stimmung und für so manches körperliche „Gebrechen“. In Drogerien und hauptsächlich in Apotheken kauft man sie in Schachteln praktisch mit Beuteln für je eine Tasse – einladend zum Aufgießen zu allen Tageszeiten. Wer konnte nicht schon einmal mit heißem Tee eine Erkältung umschiffen, Linderung verspüren und Schlimmeres verhindern? Unser Organismus hat den unumstößlichen Bedarf an Flüssigkeit, sommers wie winters, tagsüber und nachts: Die Nieren müssen immer durchspült werden mithilfe von Wasser oder Tee. Viele, vor allem Ältere, verspüren das Bedürfnis nach dem Nass viel zu spät und müssen sich immer wieder daran erinnern (lassen). Beruhigend oder anregend – das Schöne daran ist der Genuss einer kleinen Auszeit zwischen aller Hektik, wohlischmeckend und entspannend. Genießen Sie erfriert Ihr darauf folgendes Wohlbefinden!



Liebe Leserinnen und Leser,

was ist vom neuen GKV-Finanzierungsgesetz zu halten? Das fragen sich nicht zuletzt die Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung.

Der Gesundheitsfonds mit seinem einheitlichen Beitragssatz bleibt unangetastet, der einheitliche Beitragssatz wird wieder auf seine ursprüngliche Höhe von 14,6 % gesetzt, war er doch vorübergehend im Rahmen des Konjunkturpakets II auf 14,0 % reduziert worden. Damit es in Zukunft bei dem „eingefrorenen“ Beitragssatz bleiben kann, sollen die Zusatzbeiträge nun zu einer neuen Säule der Finanzierung ausgebaut werden. „Die Beitragseinnahmen sollen deshalb vermehrt über unabhängige Zusatzbeiträge gewonnen werden, die vom Einkommen unabhängig sind“, so das erklärte Ziel der Bundesregierung.

Diese Zusatzbeiträge werden von einigen, meist größeren Krankenkassen bereits erhoben. Aus den Medien ist schon heute zu entnehmen, dass dies auch trotz Erhöhung des Einheitsbeitragsatzes so bleiben soll.

Die gute Nachricht für Sie: Für 2011 wird die BKK HMR aller Voraussicht nach ohne einen Zusatzbeitrag auskommen.

Auch im nächsten Jahr bleiben wir mit unserem BKK-Magazin für Sie am Ball, berichten über alles Neue und Wichtige in der Kranken- und Pflegeversicherung und stehen Ihnen und Ihrer Familie mit Ratschlägen und Tipps zur Seite.

Erholungsfeiertage und alles Gute, besonders Glück und Gesundheit im neuen Jahr, wünscht Ihnen

Ihr

 Joachim Schwarzer

Fokus	4
Im Gleichgewicht leben – Work-Life-Balance	
Versicherung	6
Wissenswertes zur Krankenversicherung 2011	
Gesundheit	8
Haben Sie schon einen Organspendeausweis?	
Gesundheit	10
Hygiene am Arbeitsplatz	
Familie	11
Geburtshäuser – eine Alternative zur Haus- und Klinikgeburt	
Kuren	12
Schloss Warnsdorf: Erholungs-Auszeit im Schloss-Ambiente	
Selbsthilfe	14
Gewinn-Rätself	15

Nicht abwarten:
Tee trinken!



Foto: Fotolia/Alena Dzerova

Im Gleichgewicht leben

Work-Life-Balance

Das Prinzip der Life-Work-Balance ist denkbar einfach: Alles, was einseitig ist oder übertrieben wird, schadet dem Einzelnen letztendlich. Das Geheimnis des Lebens liegt in seiner Ausgeglichenheit – der Balance aller Bereiche.

Unser Leben besteht nicht nur aus Arbeit, und es besteht in der Regel auch nicht nur aus Freizeit. Es wäre also ein Irrtum, den englischen Begriff „Work-Life-Balance“ ausschließlich auf die beiden Lebensbereiche „Work“ (Arbeit) und „Life“ (Leben) reduzieren zu wollen. Die Berücksichtigung aller wichtigen Aspekte dieser beiden Pole sowie ihre Wechselwirkung untereinander wird daher unter dem Begriff der Life-Work-Balance behandelt. Dabei geht es um die Ausgewogenheit der individuellen Lebensbereiche mit dem Ziel, die Lebensqualität zu erhöhen.

Die vier wichtigen Lebensbereiche

Die Grundidee geht auf Dr. Nossrat Peseschkian (1933–2010), Psychotherapeut und Begründer der positiven Psychotherapie, zurück. In seiner Arbeit, die sich auch mit der Sinnhaftigkeit befasst, entwickelte er das Modell der Lebensbalance mit den vier Bereichen **Sinn – Leistung – Kontakt – Körper**.

Der Bereich **Sinn**, genauer gesagt Lebenssinn, meint die Vision, die jeder Einzelne idealerweise von seinem Leben hat. Hier geht es um unsere eigenen Vorstellungen, Werte, Wünsche und die Selbstverwirklichung: Wo will ich hin? Mit wem möchte ich dahin? Wann möchte ich ankommen?

Im Bereich **Leistung** bzw. Arbeit/Beruf geht es um unsere beruflichen Erwartungen. Unter diesem Aspekt verfolgen wir unsere berufliche Verwirklichung und unseren beruflichen Erfolg. Da wir einen

großen Teil unseres Lebens mit Arbeit verbringen, ist es wichtig, dass wir uns mit dem Beruf, den wir ausüben, auch identifizieren und wohlfühlen können.

Inhalt des Bereichs **Kontakt** sind unsere sozialen Beziehungen, Freunde, Familie, Partner. Soziale Kontakte benötigen Zeit und sind gekennzeichnet durch ein ständiges Geben und Nehmen. Unser Leben wird durch vielfältige Beziehungen bereichert. Im freundschaftlichen Miteinander lernen wir uns auch selbst besser kennen. Beziehungen zu pflegen ist von großer Bedeutung, denn ohne Kontakte steht Vereinsamung vor der Tür.

Der vierte Bereich **Körper** beinhaltet alles, was mit Gesundheit, Erholung, Bewegung und Fitness zu tun hat. Bereits vor Jahrhunderten wurde der Spruch „mens sana in corpore sana“ (ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper) geprägt. Entspannungstechniken, Sport oder regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft können uns schnell wieder ins Lot bringen und einen körperlich-seelischen Ausgleich verschaffen.

Alle vier Bereiche gehören zu unserem Leben. Die Anteile sind in der Regel nicht in gleichen Teilen zu je 25 % vorhanden. Vielmehr geht es um die Ausgewogenheit des Verhältnisses der einzelnen Bereiche zueinander.

Sehen wir uns den Bereich Leistung an, nimmt dieser bei einem Berufstätigen meist mehr als 45 % ein. Einen Großteil unseres Lebens umfasst der private Bereich. Familie und gute Freunde können

einen geeigneten Ausgleich zum Berufsleben im Bereich Kontakt darstellen. Kraft und Energie erhalten wir zudem aus dem Körperbereich: Bewegung, ausgewogene Ernährung, Entspannung und Gesundheit sind hier zentrale Themen. Vergessen wir nicht, weshalb wir dies alles auf uns nehmen, welche Gründe hinter unseren Aktivitäten stecken. Von Zeit zu Zeit dies zu überprüfen gehört in den Lebensbereich Sinn.

Das Prinzip Wechselwirkung

Nicht außer Acht zu lassen ist der wechselseitige Einfluss aller Lebensbereiche aufeinander. Positives wie Negatives wirkt auf das Privat- bzw. das Berufsleben und umgekehrt.

Hatten Sie beispielsweise ein Erfolgserlebnis im beruflichen Alltag, werden Sie Ihre Freude auch in Ihrem Privatleben ausstrahlen. Umgekehrt gilt das natürlich auch. Probleme, die sich in der Firma oder im Betrieb ergeben haben, sollten Sie daher bewusst mit Gelassenheit angehen, um diese nicht, negativ eingestimmt, mit nach Hause zu nehmen. Im umgekehrten Fall gilt das natürlich genauso. Hatten Sie einen harmonischen Abend und sind morgens mit guter Laune aufgestanden, wird sich das in der Regel positiv auf Ihren beruflichen Alltag auswirken.

Dabei geht es auch um Ihre persönliche Einstellung. Lassen Sie sich durch Störungen – wie z. B. das Auto, das am Morgen nicht anspringen will – aus der Ruhe bringen, wird sich die Heftigkeit vermutlich durch den gesamten Tag ziehen.



Foto: K&T

Kraft aus allen
Lebensbereichen

Sagen Sie sich dagegen „Heute lasse ich mich chauffieren“ und nehmen den Bus, werden Sie den restlichen Tag vermutlich auch weiterhin positiv bewältigen können.

Sackgasse „Einseitigkeit“

Wie fühlt sich eine Person, die im Beruf tolle Erfolge verzeichnen kann, im Privatleben jedoch keine Freunde oder Hobbys hat? Sie wird vermutlich alles versuchen, um so wenig wie möglich Zeit für Privates zu haben. Die Arbeit soll das Leben komplett ausfüllen. Und wie reagiert eine Person, die nur fürs Private lebt? Der Beruf im Betrieb ergeben haben, sollten Sie daher bewusst mit Gelassenheit angehen, um diese nicht, negativ eingestimmt, mit nach Hause zu nehmen. Im umgekehrten Fall gilt das natürlich genauso. Hatten Sie einen harmonischen Abend und sind morgens mit guter Laune aufgestanden, wird sich das in der Regel positiv auf Ihren beruflichen Alltag auswirken.

Die Vereinbarkeit aller wichtigen Lebensbereiche steht bei der sogenannten Work-Life-Balance daher im Mittelpunkt. Wie der Einzelne allerdings ein ausgeglichenes Leben definiert, ist individuell

sehr unterschiedlich. Festzuhalten dabei ist, dass die grobe Einteilung in Berufs- und Privatleben nicht ausreichend ist. Der private Anteil umfasst deshalb auch immer die Bereiche Kontakt, Körper und vor allem den Sinn.

Ausgleich erhöht Lebensqualität

Der Lebenssinn wird ganz unterschiedlich definiert, je nach Person, Lebenssituation und Lebensphase, die gerade durchlebt wird. Ein sechsjähriges Kind antwortet auf die Frage, was es denn werden möchte, anders als ein 16-Jähriger. Die junge Studentin, 22 Jahre, die sich mitten im Studium befindet, sieht ihren Lebenssinn in einer großen Karriere. Wie sieht es 15 Jahre später aus? Was ist mit dem 40-jährigen Bankangestellten? Wie sah seine Vision mit 20 und wie sieht sie jetzt aus? Ein Unternehmer, der bereits etliche Jahre sein Unternehmen führt, kann die Vision von seinem Ruhestand haben: so zeitig, dass er noch aktiv genug ist, um zu genießen, so zeitnah, dass all seine Geschäfte geregelt sind. Das Unternehmen „Ich“ umfasst das ganze Leben. In Seminaren zum Selbstmanagement, wie sie Ursula Vormwald,

Harmonie, Zufriedenheit, Gesundheit, ausreichend Geld, ein interessanter Beruf, eine glückliche Familie, Freunde, auf die man sich verlassen kann – dies sind den meisten wichtige Ziele und Motivation. Die Reihenfolge muss jeder für sich selbst bestimmen. Machen Sie eine „Inventur“, verschaffen Sie sich den nötigen Ausgleich, und bringen Sie Ihr Leben in Balance. Ihr Gewinn ist mehr Lebensqualität.

Betriebswirtin und Personal Coach, anbietet (www.uv-business.de), werden Beruf und Privatbereiche individuell ausgelotet gemäß dem Motto: Nimm dir Zeit für das Wesentliche. Oft ist erst so die persönliche Balance, die Kraft aus allen Lebensbereichen schöpfen lässt, zu erreichen.

Fragen, die den Sinn betreffen, sind sehr persönlich. Es lohnt sich aber, sich mit ihnen zu befassen, denn der Sinn wirkt wie ein Motor, der unser Leben antreibt. Wie hat sich Ihre Vision geändert? Vielleicht möchten Sie jetzt Kinder haben, vielleicht auch beides: Beruf und Kinder?

Harmonie, Zufriedenheit, Gesundheit, ausreichend Geld, ein interessanter Beruf, eine glückliche Familie, Freunde, auf die man sich verlassen kann – dies sind den meisten wichtige Ziele und Motivation. Die Reihenfolge muss jeder für sich selbst bestimmen. Machen Sie eine „Inventur“, verschaffen Sie sich den nötigen Ausgleich, und bringen Sie Ihr Leben in Balance. Ihr Gewinn ist mehr Lebensqualität.

Sozialversicherung 2011

Ende September dieses Jahres wurde vom Bundesministerium für Gesundheit der Entwurf eines „Gesetzes zur nachhaltigen und sozial ausgewogenen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-FinG)“ vorgelegt. Durch kurzfristige Maßnahmen sollen die Finanzierungsgrundlagen der GKV im Jahr 2011 gestärkt werden. Der allgemeine Beitragssatz soll von 14,6 % auf 15,5 % angehoben werden. Der einkommensunabhängige, individuelle Zusatzbeitrag der Mitglieder wird als Säule der GKV-Finanzierung ausgebaut und weiterentwickelt. Ausgabensteigerungen der GKV sollen zukünftig über eine Erhöhung des Zusatzbeitrages finanziert werden. Das Gesetz soll am 1. Januar 2011 in Kraft treten.

Anhebung des einheitlichen Beitragssatzes

Die im Jahr 2009 aufgrund der Finanz- und Wirtschaftskrise erfolgte vorübergehende Absenkung des bundeseinheitlichen Beitragssatzes der Krankenkassen um 0,6 Prozentpunkte läuft zum Jahresende 2010 aus.

Der einheitliche Beitragssatz der Krankenkassen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber wird wieder auf 14,6 % angehoben. Hinzu kommt der nur von Arbeitnehmern und Rentnern zu leistende Beitragsanteil von 0,9 %. Daraus ergibt sich ein allgemeiner Gesamtbetragsatz von 15,5 % (ermäßigter Beitragsatz: 14,9 %) – eine Rückkehr zum Stand von 2008. Nach dem Willen der Bundesregierung soll der Beitrag in dieser Höhe ab 2011 eingefroren werden. Weitergehenden Finanzbedarf sollen die Krankenkassen darüber hinaus nur noch durch individuelle, einkommensunabhängige Zusatzbeiträge decken können.

Erhebung eines einkommensunabhängigen, individuellen Zusatzbeitrages

Wachstum auf der Ausgabenseite in der gesetzlichen Krankenversicherung soll nach dem Entwurf zum GKV-FinG über die Erhebung eines festen Zusatzbei-

trages und durch einen neuen Sozialausgleich gebremst werden. Bisherig konnten die Kassen Zusatzbeiträge von ihren Versicherten erheben, diese waren jedoch auf 1 % der beitragspflichtigen Einnahmen des Mitglieds begrenzt. Allenfalls Zusatzbeiträge bis 8 € monatlich konnten die Krankenkassen ohne Einkommensprüfung erheben. Ab 2011 fällt diese Begrenzung weg. Die Zusatzbeiträge können dann von den Kassen in individueller Höhe ohne Einkommensprüfung erhoben werden. Mitversichert bleiben auch hinsichtlich eines Zusatzbeitrages beitragsfrei. Um mehr-Verdienten zu schaffern, müssen die Zusatzbeiträge ab 2011 immer eine Angabe in Prozentsätzen ist nicht mehr zulässig.

Einführung eines Sozialausgleichs

Die Versicherten müssen aber keine Zusatzbelastungen in unbegrenzter Höhe befürchten. Wenn der durchschnittliche Zusatzbeitrag 2 % des individuellen Einkommens übersteigt, soll nach der Neuregelung im Entwurf zum GKV-FinG ein Anspruch des Versicherten auf Sozialausgleich bestehen.

Das Bundesgesundheitsministerium legt dazu jährlich nach Empfehlungen eines Schätzerkreises einen zu erwar-

tenden durchschnittlichen Zusatzbeitrag fest. Sofern dieser durchschnittliche Zusatzbeitrag 2 % der beitragspflichtigen Einnahmen des Mitglieds übersteigt, greift der Sozialausgleich. Der Arbeitgeber (oder bei Rentnern der Rentenversicherungsträger) senkt den Beitragssatz des Mitglieds automatisch um den Betrag, um den das Mitglied durch Entrichtung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages überfordert wäre. Wer beitragspflichtige Einnahmen aus verschiedenen Quellen bezieht, erhält den Sozialausgleich von 0,9 %. Bei freiwillig versicherten, die ihre Beiträge selbst zahlen, führt die Krankenkasse direkt den Sozialausgleich durch. Bezieher von Arbeitslosengeld I erhalten – da von ihnen keine eigenen Beiträge gezahlt werden – von der Bundesagentur für Arbeit eine zusätzliche Auszahlung zum Ausgleich der Überforderung. Die für den Sozialausgleich maßgebliche Bemessungsgrundlage beträgt hier 67 % des der ALG-I-Leistung zugrunde liegenden Arbeitsentgelts.

Sofern – wider Erwartung der Bundesregierung – bereits 2011 ein Sozialausgleich erforderlich wird, soll dieser aber wegen der Vorlaufzeiten für das neue Verfahren erst zum Jahresende 2011 von den Krankenkassen durchgeführt werden. Die geplante Regelung wird bei

Alle in diesem Beitrag aufgeführten Zahlen und Fakten (ohne Gewähr) sind gültig ab dem 1.1.2011. Die genannten Beträge in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. Im Bereich der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es weiterhin unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen für „Ost“ und „West“. Über eventuelle Änderungen oder Neuregelungen aufgrund von Gesetzen oder aus anderen Gründen werden wir an dieser Stelle jeweils aktuell berichten.

Beitragsbemessungsgrenzen/Beitragsätze ab 1.1.2011

	West		Ost	
	jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (einheitlicher Beitragssatz von 14,6 %)	44.550 €	3.712,50 €	44.550 €	3.712,50 €
Sonderbeitrag 0,9 % (allein vom Mitglied zu tragen)	44.550 €	3.712,50 €	44.550 €	3.712,50 €
Pflegeversicherung (Beitragsatz: 1,95 %*)	44.550 €	3.712,50 €	44.550 €	3.712,50 €
Rentenversicherung (Beitragsatz: 19,9 %)	66.000 €	5.500 €	57.600 €	4.800 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragsatz: 2,8 %)	66.000 €	5.500 €	57.600 €	4.800 €

*Für „Kinderlose“ Mitglieder ab 23 Jahren gilt ein um 0,25 % erhöhter Beitragssatz, d. h. 2,2 %. Alle genannten Werte basieren auf dem Stand bei Redaktionsschluss vom 17.11.2010.

Allerdings wird dies durch die geplante Erhöhung des Beitragssatzes wieder ausgeglichen.

Private Krankenversicherung

Nach dem Entwurf zum GKV-FinG wird die im Koalitionsvertrag vorgesehene jährliche Wechselmöglichkeit gesetzlich Versicherten in die private Krankenversicherung zum Ende des Kalenderjahres wiederhergestellt. Die Wartefrist von drei Jahren wird abgeschafft. Damit gehen der gesetzlichen Krankenversicherung wichtige Einnahmen verloren. Die Versicherungspflichtgrenze sinkt 2011 auf 4.125,00 € pro Monat (49.500 € Jahresbruttoeinkommen), 2010 beträgt der Wert noch 4.162,50 € pro Monat (49.950 € Jahresbruttoeinkommen).

© spectrumIK GmbH, Berlin
Autoren: Dr. Anne-Mone Winter und Alexander Kohnen
www.spectrumk.de

Vorsicht vor übereilten Entschlüssen

Die Verkürzung der Wartepflicht für einen Wechsel in die private Krankenversicherung könnte vor allem junge Versicherte zu vorläufigen Entschlüssen verleiten, doch Vorsicht: Neben vielen systembedingten Nachteilen, wie der fehlenden Mitversicherung von Familienangehörigen, können die Beiträge bzw. Prämien privater Krankenversicherungen im Alter deutlich ansteigen, und der Weg zurück ist grundsätzlich nicht vorgesehen.





Zum Ausschneiden

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen aus und senden Sie ihn an die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO), Postfach 10 15 53, 53115 Bonn. Die DSO ist eine gemeinnützige Organisation. Ihre Aufgabe ist es, die Organspende zu fördern und die Organtransplantation zu unterstützen. Die DSO ist eine gemeinnützige Organisation. Ihre Aufgabe ist es, die Organspende zu fördern und die Organtransplantation zu unterstützen.

Organpendeausweis

nach § 2 des Organtransplantationsgesetzes

DSO
DEUTSCHE STIFTUNG
ORGANTRANSPLANTATION

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organpende unter der gebührenfreien Rufnummer (0800/90 40 400).

PLZ, Wohnort
Name, Vorname
Geburtsdatum
Geburtsort

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben
oder Ja, ich gestatte dies, nur Ausscheidungsorganen
oder Ja, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organen/Gewebe:
 Niere
 Herz
 Lunge
 Bauchspeicheldrüse
 Leber
 Knochenmark
 Haut
 Cornea
 Kornea
 Herzklappen
 Blutgefäße
 Blut
 Knochen
 Stammzellen
 Haut
 Cornea
 Kornea
 Herzklappen
 Blutgefäße
 Blut
 Knochen
 Stammzellen

Hier knicken und
zusammenfalten

Haben Sie schon einen Organpende-Ausweis?

Organpende

Frank-Walter Steinmeier tat es lebend: Er spendete seiner schwerkranken Frau eine seiner beiden Nieren. Ihm und seiner Frau geht es heute – wie man hört – wieder gut und sie können ihren Lebensweg zuversichtlich gemeinsam fortsetzen – eine Nachricht, die viele Menschen aufhorchen ließ und nachdenklich machte. Wie ist das eigentlich mit der Organpende?

Seit etwa 50 Jahren werden Organtransplantationen am Menschen durchgeführt. Sie gehören inzwischen zu den bewährten Verfahren in der medizinischen Versorgung. Oft machen lebensbedrohliche Krankheiten eine Transplantation, eine Verpflanzung von Organen bzw. organischem Material, erforderlich wie beispielsweise bei schweren Herz-, Lungen- oder Leberleiden. In anderen Fällen ist der Verlust einer Organfunktion, zum Beispiel von Bauchspeicheldrüse oder Nieren, mit schwerwiegenden Folgeerkrankungen verbunden. Hier kann die Übertragung eines funktionstüchtigen Spenderorgans die Lebensqualität des Patienten verbessern und das Auftreten von Spätschäden verhindern. Patienten, die auf ein Spenderorgan warten, gibt

es viele. Daher existiert schon seit Jahren die Organisation Stiftung Eurotransplant, die lange Wartelisten führt. Da der oben genannte Fall natürlich höchst selten vorkommt, herrscht bei Eurotransplant dauernd ein Mangel an Organen, die schnellstens an die anfragenden Kliniken weitergeleitet werden müssten. Viele Patienten müssen die Wartezeit im Krankenhaus verbringen. In manchen Fällen wird es erforderlich, Herzpatienten während der Wartezeit mit einem Kunstherz zu versorgen. In Deutschland werden vor allem Niere und Leber benötigt, gefolgt von Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Darm. Im niederländischen Leiden, wo Eurotransplant ihren Sitz hat, werden die Daten derjenigen, die auf eine Transplantation warten, mit den Daten der

Organpenden koordiniert. Sobald von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) ein gespendetes Organ gemeldet wird, ermittelt Eurotransplant computergesteuert und in kürzester Zeit den geeigneten Empfänger.

So oder so – Sie treffen eine respektvolle Entscheidung

Die Vorstellung, dass unmittelbar nach Eintritt des eigenen Todes ein Organ entnommen wird, mag manchem unangenehm sein. Als Signal der Bereitschaft, anderen Menschen das Leben zu retten, kann die Entscheidung für eine Organpende aber auch positive Gefühle hervorrufen. Die Einstellung vieler Bürger ist daher positiv – das belegen repräsentative Erhebungen

der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) immer wieder aufs Neue. Knapp 70 % der Deutschen wären mit einer Organentnahme nach ihrem Tode einverstanden. Diese Entscheidung im persönlichen Organpende-Ausweis auch zu dokumentieren, kann Mitmenschen das Leben retten. Dafür genügt es, einen Organpende-Ausweis, der die eigene persönliche Entscheidung belegt, ausgefüllt stets bei sich zu tragen.

Der Vordruck sieht folgende Möglichkeiten vor:

- Der Organ- und Gewebespende kann generell zugestimmt werden.
- Einzelne Organe oder Gewebe können von der Spende ausgeschlossen werden.



Foto: Kitzin

- Nur bestimmte Organe und Gewebe werden für eine Organpende zur Verfügung gestellt.
 - Die Organ- und Gewebespende kann generell abgelehnt werden.
 - Die Entscheidung kann auf eine Person des Vertrauens übertragen werden.
- Bereits ab dem 16. Lebensjahr ist die Entscheidung für eine Organpende erlaubt, eine Altersgrenze gibt es nicht. Die Organe der Spendewilligen müssen jedoch funktionstüchtig sein und es dürfen keine schweren Erkrankungen vorliegen.

Weitere Informationen

Auf der Website www.organspende-info.de finden Sie alles Wissenswerte zum Thema Organpende. Den Organpende-Ausweis können Sie hier anfordern oder einfach downloaden. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung Organtransplantation hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung außerdem einen telefonischen Informationsdienst zur Organ- und Gewebespende sowie zur Transplantation eingerichtet:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr und Samstag von 9 bis 13 Uhr bietet das gebührenfreie Infotelefon die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch: 0800 9040400.

Hygiene am Arbeitsplatz

Computer-„Viren“ vermeiden

Wenn im Herbst und Winter Erkältungskrankheiten zunehmen, wir schon am Morgen niesenden und schnupfenden Mitmenschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und am Arbeitsplatz begegnen, wächst die Angst vor Ansteckung und Keimen. Zu Recht, denn wussten Sie, dass kleine Sekrettröpfchen beim Niesen und Husten bis zu zwei Meter weit fliegen?



Gehen Sie bereits gern in der Mittagspause ein wenig spazieren? Wunderbar! Der Aufenthalt an der frischen Luft trägt zur Stärkung Ihres Immunsystems bei und macht Sie unempfindlicher gegen Bakterienangriffe jeder Art.

Regelmäßig Händewaschen nicht vergessen

Vom richtigen Maß

Hygiene ist wichtig für die Gesundheit, aber auch hier kommt es auf das richtige Maß an. Unsere Haut ist besiedelt von einer Vielzahl verschiedener Bakterien, die die Aufgabe haben, uns vor Infektionen zu schützen, indem sie mögliche Angriffspunkte für Krankheitserreger blockieren. Unser „Schutzschild“ bleibt nur erhalten, wenn wir das sensible Gleichgewicht unserer Haut- und Schleimhautflora nicht durch übermäßige Hygiene zerstören. Es gilt also, sich sowohl unter der Dusche als auch beim Reinigen von Haushalt und Arbeitsplatz nicht so zu verhalten, als wollte man eine Seuche bekämpfen. Verziehen Sie auf Desinfektionsmaßnahmen. Im Haushalt angewandt sind sie vergleichbar mit dem Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft. Der Immunologe Delespesse von der Universität Montreal behauptet sogar, dass eine allzu sterile Umgebung dazu führt, dass das Immunsystem keine schädlichen Bakterien mehr abwehren muss, dadurch an einer Art „Beschäftigungsmangel“ leidet mit der Folge, dass der Körper auch nichtschädliche Erreger und Allergien führen könne.

Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Mit wenigen, unaufwendigen Maßnahmen können Sie sich schon gut schützen und zumindest dafür sorgen, dass Bakterien in Ihrer Umgebung keine paradisierten Zustände vorfinden. Regelmäßiges Händewaschen mit Wasser und Seife ist die einfachste Waffe gegen gefährliche Keime. Zum Abtrocknen empfehlen sich allerdings weder der Heißlufttrockner noch ein bereits leicht feuchtes Textilhändchentuch, denn Feuchtigkeit und Wärme bilden zusammen einen guten Nährboden für Bakterien. Am besten nimmt man Papierhandtücher, die sofort nach dem Benutzen weggeworfen werden können.

Am Arbeitsplatz sollten Sie – neben der Reinigung durch die Putzkraft – regelmäßig Schreibtisch, Tastatur und Telefon abwischen. Grundsätzlich reicht hier ein Essigsprenger, empfindliche Geräte lassen sich leicht mit speziellen Reinigungstüchern säubern. Vermehren Sie es möglichst, am Schreibtisch zu essen, denn die häufige Einmischung von kleinen Leckereien trägt hier erheblich zur Bakterienverbreitung bei. Für Küchen in der Firma und für zu Hause gilt: Spül- und Wischlappen alle zwei Tage bei 60 °C waschen oder im Topf bei sprudelndem Wasser eine Minute auskochen – so verlieren sie ihren Schrecken als wahrhaftige Bakterien-schleudern!



Geburtshäuser – eine Alternative zur Haus- und Klinikgeburt

Das Erlebnis „sanfte Geburt“

Obwohl Geburtshäuser heute ein fester Bestandteil im Gesundheitswesen sind und die Krankenkassen für jede Geburt in der sogenannten „von Hebammen geleiteten ambulanten geburtschirurgischen Einrichtung“ pauschal 550 € erstatten, ist diese Alternative zur Klinik- und Hausgeburt noch viel zu wenig bekannt.



Partner eine Atmosphäre schaffen, die ihrer Individualität entspricht.

■ Übrigens dürfen seit Juni 1997 Hebammen Dammsschnitte bzw. -risse selbst versorgen.

■ Zu Hause übernimmt die Hebamme die Betreuung des Wochenbettes und unterstützt bei der Vermittlung von Haushaltshilfen. Die Erstuntersuchung des Kindes (Uz) erfolgt im Geburtshaus, die zweite Untersuchung (Uz nach etwa fünf Tagen) durch einen niedergelassenen Kinderarzt.

Wie sicher ist eine Entbindung in einem Geburtshaus?

Eine Entbindung in einem Geburtshaus ist genauso sicher wie in einer Klinik. Die Geburtshäuser stehen in engem Kontakt zum Krankenhaus, sodass eine kurzfristige Verlegung im Falle einer Komplikation während der Geburt gewährleistet ist, ebenso die schnelle Hinzuziehung eines hochspezialisierten Kinderarztes im Rahmen des kinderärztlichen Notdienstes bei kindlichen Komplikationen. Selbstverständlich ist auch die Konsultation eines erfahrenen Kinderarztes bei allen leichteren Störungen des kindlichen Wohlbefindens ohne Probleme möglich.

Voraussetzung und Tipps für eine Geburt im Geburtshaus

- Es muss eine unkomplizierte Schwangerschaft sein, die einen ebenfalls komplikationslosen Geburtsverlauf erwarten lässt.
- Sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung ist der Besuch der Kurse, die vom

Geburtshaus angeboten werden. So lernen die Frauen zuständige Hebammen kennen und die Umgebung, in der ihr Kind zur Welt kommen wird.

■ Der Partner oder eine andere Vertrauensperson sollte bei der Geburt dabei sein. Dies ist keine Vorschrift, wird aber von vielen als wertvolle Bereicherung geschätzt.

Wann wird zu einer Klinikgeburt geraten?

- bei Mehrlingsgeburten oder bei Beckenendlage des Kindes,
- bei einer Frühgeburt (vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche),
- bei Bluthochdruck oder massiver Eiweißausscheidung im Urin, Infektionen in der Scheide oder anderen schweren Schwangerschaftserkrankungen.

Unter www.rund-ums-Baby.de/geburtshaeuser.htm finden Sie nach Postleitzahlen geordnet Geburtshäuser aufgelistet.

Unser moderner Lebensstil hat auch seine Schattenseiten: Stress, Hektik, falsche Ernährung und Bewegungsmangel kennzeichnen bei Vielen den Alltag. In der Regel sorgen die Wochenenden und der Urlaub für erholsamen Ausgleich. Wer sich aber über einen längeren Zeitraum ständig müde, erschöpft und leer fühlt, braucht möglicherweise mehr als einen Urlaub, um Energiereserven wieder neu aufzufüllen!

Schloss Warnsdorf an der Ostsee zwischen Travemünde und Timmendorfer Strand

Erholsame Auszeit im Schloss-Ambiente

Erholsame Auszeit im Schloss-Ambiente

Etwas für die Gesundheit tun, das Wohlbefinden und die Leistungskraft steigern – in der Fastenambulanz Schloss Warnsdorf, nur 10 Autominuten von den Ostseebädern Timmendorfer Strand und Travemünde entfernt – vermisst man den Alltag und findet ideale Voraussetzungen für eine körperliche und mentale Erneuerung. Denn eine Fastenkur kann eine wohltuende Zäsur sein, um Körper, Geist und Seele die Gelegenheit zu geben, sich zu regenerieren.

Dabei gilt: Eine Heilfastenkur sollte stets im Rahmen eines Klinikaufenthaltes und unter ärztlicher Aufsicht stattfinden. In der Klinik Schloss Warnsdorf findet man alles in einem angenehmen Ambiente (www.schloss-warnsdorf.de). Das 1910 im Stil eines englischen Herrensitzes erbaute Schloss liegt in einer herrlichen Parkanlage inmitten der wunderschönen Landschaft Ostholsteins. Man fühlt sich wie zu Gast beim Schlossherrn und genießt alle Annehmlichkeiten, wie den eleganten Salon, die Bibliothek, den stilvollen Speisesaal,

den körperreichen Energiereserven zu bedienen.“ Ganz nebenbei kann sich der Fastende sogar über purzelnde Pfunde freuen.

Auf Kurskorrektur

Nach einem langen Arbeitstag auch mal erschöpft zu sein, gehört zum Arbeitsleben dazu. Wer sich aber ständig ausgebrannt und leer fühlt, steht möglicherweise kurz vor einem Burnout, dass sich durch einen starken Rückgang der Leistungsfähigkeit, chronische Müdigkeit, häufig begleitet von leichter Reizbarkeit, Ängsten, Sinnkrisen und körperlichen Beschwerden zeigt. Mit guten Tipps, wie „Nun gehen Sie es mal in nächster Zeit etwas ruhiger an, dann wird das schon“, ist den Betroffenen nicht geholfen. In aller Regel brauchen sie professionelle Hilfe, um aus dem Tief wieder heraus zu kommen. Neben der ambulanten Behandlung des Burnout-Syndroms bringt ein stationärer Aufenthalt vor allem den nötigen Abstand zum krankmachenden Alltag. Mit der Erfahrung von über 50 Jahren und einem speziellen Stress- und Burnout-Programm hat sich die Privatklinik Schloss Warnsdorf auf diese Behand-

Ganzheitlicher Ansatz

In Zeiten der Spezialisierung ist die ganzheitliche Betrachtungsweise medizinischer Probleme aktueller denn je. Deshalb erfasst das Heilfasten in der Klinik Schloss Warnsdorf den ganzen Menschen. Dabei bedeutet Fasten nicht etwa Hungern, sondern einige Tage oder Wochen bewusst auf feste Nahrung zu verzichten, um dadurch wieder neue Kräfte zu schöpfen. Die regelmäßige innere Reinigung des Körpers – verbunden mit einem Gewohnheiten und der Neuroentzündung – führt Schritt für Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil. „Das Hungergefühl vergeht übrigens ganz schnell“, versichert Dr. med. Volker Witte, leitender Arzt der Privatklinik in Ostholstein, „denn der menschliche Organismus ist von Natur aus in der Lage, den Stoffwechsel bei Bedarf aufs Fasten umzustellen und sich aus



ärztliche Betreuung



Akupunktur



Reduktionskost

Beauty (mit Übernachtung ab 220 €), die zahlreichen Arrangements – immer inklusive Teilnahme am Sport- und Entspannungsprogramm und Leihfahrad – lassen sich ganz individuell den Bedürfnissen und Ansprüchen des Einzelnen anpassen. So empfiehlt sich zum Beispiel für Anhänger des grünen Sports das Angebot „Golf und mehr“ (zwei Übernachtungen: 360 €) mit Massagen, Gesichtsbehandlung und Greenfee auf dem benachbarten Golfplatz. Auch in der Natur und der zauberhaften Landschaft in Nähe der Ostsee lässt sich wunderbar ausspannen und zwischen den eigenen Leistungsansprüchen sowie den Anforderungen im beruflichen und privaten Umfeld die eigene Mitte wiederfinden.



Die eigene Mitte wiederfinden

Zu gewinnen:



Ein Aufenthalt für zwei Personen für eine Woche in Schloss Warnsdorf im Wert von 1.600 €

Sie übernachten in einem Doppelzimmer mit Halbpension, auf Wunsch Reduktionskost; teilnehmen können Sie am morgendlichen Sportangebot (Frühgymnastik, Problemzonentraining, Walking/Nordic Walking, Wassergymnastik) sowie am nachmittäglichen Entspannungsprogramm (QiGong, Yoga, Autogenes Training, Feldenkrais), an den abendlichen Vorträgen (med. Themen, Ernährungsthemen, evtl. kulturelle Veranstaltung) und an Fahrten in die Umgebung. Leihfahrad, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum stehen Ihnen zur Verfügung. Extra: eine medizinische Massage (30 Minuten) und eine kosmetische Fußpflege. Weitere Infos unter www.schloss-warnsdorf.de.
Machen Sie mit, und rufen Sie an unter der Nummer **03788 40504-1** (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend), und geben Sie das Stichwort „Schloss Warnsdorf“ unter deutlicher Nennung Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Ihrer Telefonnummer durch. Einsendeschluss ist der **30.1.2011**. Viel Glück!

Anschriften



Hier finden Sie Anschriften von Organisationen und Selbsthilfe-Bundesverbänden, bei denen Betroffene Adressen regionaler Selbsthilfegruppen erfragen können:

Amputierten-Initiative e. V.
Bundesverband für Arm- und Beinamputierte/**Gefäßkranke – seit 1991**
Spanische Allee 140
14129 Berlin
Tel.: 030 8032675
Fax: 030 8049165
E-Mail: info@amputierten-initiative.de
Internet: www.amputierten-initiative.de

*Am 18. Januar 2011 feiert die Amputierten-Initiative e. V. ihr 20-jähriges Jubiläum

Deutsche Angst-Selbsthilfe – DASH
Bayerstraße 77 a Rgb.
80335 München
Tel.: 089 51 55 53-15
Fax: 089 51 55 53-16
E-Mail: info@panik-attacken.de
Internet: www.panik-attacken.de



Die ersten 365 Tage im Leben eines Kindes
Die Entwicklung des Säuglings von Theodor Hellbrügge, Hellbrügge-Stiftung, München; 215 S., 148 meist farb. Abb., gebunden, ISBN 978-3-00-029344-9, 8,95 €

Leicht verständlich wird Eltern der Mindeststandard der wichtigsten Entwicklungsschritte eines gesunden Kindes im ersten Lebensjahr vermittelt. Etwaige Auffälligkeiten können so frühzeitig erkannt und beim Kinderarzt zur Sprache gebracht werden.



Game Over
Ratgeber für Glücksspielsüchtige und Ihre Angehörigen
von Inna Eichenschmieder und Jörg Petry, Lambertus-Verlag GmbH; 72 S., gebildet, ISBN 978-3-7841-1792-8; 7,80 €

Es ist nur ein kleiner Schritt vom Freizeitspaß bis zur Abhängigkeit. Dieser Ratgeber

gibt erste Hilfestellungen, informiert über die verschiedenen Glücksspiele, das Krankheitsbild Glücksspiel-sucht, die Arbeit von Selbsthilfegruppen und enthält Hinweise auf ambulante und stationäre Beratungs- und Behandlungsangebote.



Arm aber Bio!
Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen. Ein Selbstversuch.
Ernährungsbericht/Rezepte/Tipps & Infos
von Rosa Wolff, Edition Butterbrod, München; Broschur; 208 S., ISBN 978-3-9813469-0-9; 11,95 €

Mit wenig Geld gesund, ökologisch und genussvoll speisen? Das geht in diesem Ratgeber beschreibt Rosa Wolff, Journalistin, Kochbuchautorin und Restaurantkassiererin, einen Selbstversuch, einen Monat lang mit dem Hartz-IV-Budget ausschließliche Naturkost zu speisen, liefert Rezepte, Tipp- und Info-Seiten. Es ist zwar mühsam, aber möglich, sich auch bei kleinstem Einkommen im Bioladen zu versorgen.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels in GESUNDHEIT 15/16:
NICHTRAUCHSCHUTZ WIRKT
B L E G C A
R A K E T T E A D E L
U R W I R T S C H A F T
A G I T S W I S S A U C E
H L L I T T E R C I N
I N S T I T U T M A R I N E
M I S C O C A O S I T I
A L T H E I T S K E
S A L Z B I M M A N D
D O P P L I N G
W E L S T E R I A
I N T E R N E T
T I M M B U J E
E P O D E M I J E T

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch die BKK. Abonnementbestellungen beim Verlag: Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres im schriftlichen Kündigungsfest möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik oder für, an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.
Preisrückst.: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Verzeugs gegen Erstattung des Preisporzells zugesandt. Die Gewinne werden von SKB-Gesetzlich zur Verfügung gestellt. Die SKB-Gesetzlichengemeinschaft.

Layout: Joachim Faudt, Andrea Hädele, Elisabeth Langfort, Annabel Seifried, Ina Stuch, Beatrice Tenzler
Bildmache: Tiet-Falola/LanaK
Verlag und Vertrieb: AGIS Verlag GmbH, Geschäftsführung: Karin Grochowiak, Beate Sellung
Anschri: Opper Luisenstr. 23, 76532 Baden-Baden, Tel. 07221 9255-0, Fax 07221 66810, E-Mail: info@agis-verlag.de
Druck: Weiss-Druck, Mönchau
© AGIS Verlag GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages.
auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

IMPRESSUM
GESUNDHEIT erscheint alle zwei Monate im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.
Herausgeber: AGIS Verlag GmbH, Baden-Baden. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen und Verbände, zeichnen diese verantwortlich.
Redaktion und Lektorat: Karin Grochowiak (ChefRedakteurin), Priska Sellung-Sylla, Dagmar Oldach
Sekretariat: Laura Frank
Anredirektor: Martin Grochowiak

Kreuzwörterrätsel

Einfach anrufen und die Lösung unter Nennung Ihres Namens und Ihrer Adresse an unsere Gewinn-Hotline **03178 40504-9** durchgeben bis zum **30.1.2011**. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem dt. Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Unter allen Anrufern mit der richtigen Lösung verlosen wir: 3 X das schnurlose Seniorentelefon E500



von Gigaset Communications GmbH, im Wert von je ca. 79,99 €

Große, beleuchtete Tasten, ein kontrastreiches Display mit großen Buchstaben und Zahlen sowie eine außerordentliche Klangqualität – auch im Freisprechmodus oder in Verbindung mit hörgerechtem Kopfhörer – zeichnen das Gigaset E500 aus. Vier separate Zielwahltasten ermöglichen die schnelle Anwahl von Nummern, ein seitlicher Wippschalter dient der Lautstärkeregelung während des Gesprächs, die Ausstattung mit modernster energiesparender und strahlungsarmer ECO-DECT-Technologie sorgt für eine einfache Handhabung. Ist der ECO-Modus voll aktiviert, wird der Funk zwischen Mobilteil und Basis automatisch abgeschaltet, wenn kein Gespräch geführt wird. Weitere Infos unter: www.gigaset.com/de



Sonderpreis: 1 KitchenAid® Modell „Artisan™“ in Pro-Metallic von KitchenAid® Europa im Wert von ca. 589 €

Die KitchenAid®-Küchenmaschine, beliebt bei Profis und Hobbyköchen, erfüllt alle wichtigen Funktionen wie Raspeln, Schneiden, Pürieren, Passieren, Kneten, Schlagen usw. mühelos, standfest und leichtgängig. Sie besteht aus einem einbrennemaillierten Zinkzuggelgehäuse und hat fünf Jahre Garantie. Zum Standardzubehör gehören Flachrührer, Schneebesens, Knethaken, 4,8-l-Schüssel mit ergonomischem Griff sowie ein Spritzschutz mit Einfüllschütte. Mit dem KitchenAid®-Modell „Artisan™“ setzt das amerikanische Unternehmen absolute Farb-Highlights. Es ist für ca. 589 € in den Farben Weiß, Rot, Kobaltblau, Eisblau, Ozeanblau, Limone, Sonnenblumengelb, Apfelgrün, Pastellgelb, Fuchsia, Schwarz, Kaviar-Schwarz, Crème, Orange, Holunderbeere, Schokolade, Silberbraun, Pro-Metallic und Metallic chrome erhältlich; für ca. 619 € in Pink (Kooperation Brustkrebshilfe) und Liebesapfel-Rot oder für ca. 899 € in gebürstetem Metall und in Chrom. Unter www.KitchenAid.de finden Sie weitere Informationen.

Nachbar die ein- bis- über- Länder	Teil des Mittelmeers	feine Hautöffnung	VORS- erguss auf dem Balkan	Hand- liche Hand- schrift	Meeres- sauge- ber	Amel- loser Umring	17
ein- zeln- zeh- nend- laufend	11	16	11	10	10	10	10
ein- zeln- zeh- nend- laufend	13	13	13	13	13	13	13
ein- zeln- zeh- nend- laufend	14	14	14	14	14	14	14
ein- zeln- zeh- nend- laufend	15	15	15	15	15	15	15
ein- zeln- zeh- nend- laufend	16	16	16	16	16	16	16
ein- zeln- zeh- nend- laufend	17	17	17	17	17	17	17
ein- zeln- zeh- nend- laufend	18	18	18	18	18	18	18
ein- zeln- zeh- nend- laufend	19	19	19	19	19	19	19
ein- zeln- zeh- nend- laufend	20	20	20	20	20	20	20

LÖSUNG: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

**Gute Erfahrung, bessere Orientierung.
Empfehlen Sie uns weiter!**



Mitglieder begeistern Freunde

Die BKK Herford Minden Ravensberg ist Ihr Partner, wenn es um Ihre gesundheitliche Versorgung geht. Umfragen bescheinigen uns hervorragende Noten bei unseren Versicherten und bestätigen, dass Persönlichkeit, Nähe und unser optimaler Service von Ihnen geschätzt wird.

Lassen Sie doch auch Verwandte, Freunde und Bekannte von den Leistungen der BKK Herford Minden Ravensberg profitieren, und **empfehlen Sie uns weiter!**

Für jedes geworbene Mitglied erhalten Sie von uns ein Dankeschön in Höhe von 20,00 Euro.

Einfach anmelden unter:
www.bkk-hmr.de/mitgliederwerbung

oder unten stehenden Coupon ausgefüllt senden an:
BKK Herford Minden Ravensberg
Am Kleinbahnhof 5
32051 Herford

Hotline 0800 0 227337

Ausgefüllten Coupon an der weißen Linie abtrennen.



Ja, ich möchte Mitglied der BKK HMR werden

und bitte um Kontaktaufnahme und Übersendung von Informationen an meine Adresse.

Name	Vorname
Straße, Nr	
PLZ, Ort	
Geburtsdatum	
Vorwahl / Telefonnummer	
Bisherige Krankenkasse (Name, Ort)	
Unterschrift des Interessenten	

Ich bin bereits Mitglied der BKK HMR

und möchte für das geworbene Mitglied die Prämie in Höhe von 20,00 EUR erhalten.

Krankenversicherungsnummer	
Name	Vorname
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Kontonummer	
Bankleitzahl und Name der Bank	
Unterschrift des Mitgliedes	