

# meine gesundzeit.

Versichertenmagazin der BKK VICTORIA-D.A.S.



- » Geben Sie Ihrer Karte ein Gesicht
- » Neuer Verwaltungsrat
- » BKK-Online-Angebote

**KEIN**  
Zusatzbeitrag  
**IN 2011**



## AUSGABE 3/2011

- Seite 3      **EDITORIAL**  
- Grußwort von Vorstand Sigrid Rick  
- Mitglieder werben Mitglieder
- Seite 4 – 5      **VERSICHERUNG**  
Geben Sie Ihrer Karte ein Gesicht
- Seite 6      **FAMILIE**  
Kinder, Klinik – kein Problem!
- Seite 7      **BKK ONLINE**  
Die Online-Angebote Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S.
- Seite 8 – 9      **BKK INTERN**  
Vorstellung Verwaltungsrat – alt und neu
- Seite 10      **GESUNDHEIT**  
Leben Sie herzgesund?!
- Seite 11      **GESUNDHEIT**  
Mach mal (Atem-)Pause!
- Seite 12      **EUROPA**  
Gesundheit in Europa
- Seite 13      **ARZNEIMITTEL**  
Nicht ohne meine Pille
- Seite 14      **ERNÄHRUNG**  
Vital dank Vitaminen
- Seite 15      **RÄTSELPASS**  
Denksport für Groß und Klein
- Seite 16      **SERVICE**  
Ihre Ansprechpartner



4



7



8



10



## Impressum

Herausgeber: BKK VICTORIA-D.A.S., Fischerstraße 8, 40477 Düsseldorf, Tel. 0211 477-7129, E-Mail: info@bkk-victoria-das.de, www.bkk-victoria-das.de  
 Redaktion: Rafaela Kaiser, Manuel Brocker, Peter Lex, Sigrid Rick, Monika Markowski  
 Fotoquellen: BKK VICTORIA-D.A.S., DSG- und KKF-Bildarchiv, BKK Bundesverband, photocase, pixelio, sxc.hu  
 Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: D-Sign-Grafix GmbH, Herbststraße 8, 74072 Heilbronn, Tel. 07131 898663-33, www.dsg1.de  
 Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10  
 Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 979410, Fax 09857 979450, www.sdo.de, E-Mail: info@sdo.de  
 Erscheinungsweise/Auflage: viermal jährlich, jeweils in der ersten Woche des letzten Quartalsmonats/13,500  
 Bezugsquelle: direkt bei der BKK VICTORIA-D.A.S.

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

### sie kommt? Sie kommt nicht? Sie kommt doch!

Es geht – wieder einmal – um die elektronische Gesundheitskarte, die eGK. Sie sollte bereits vor Jahren im Rahmen der Telematikinfrastruktur eingeführt werden, aber auch für unsere BKK stand das Motto im Vordergrund: „Gut Ding will Weile haben.“ Vor allem dann, wenn es einerseits um mehr Service und andererseits um einen absolut sicheren Schutz sensibler Versichertendaten geht.

Unsere BKK wird die eGK schrittweise ab Ende des Jahres ausgeben, bitte bewahren Sie Ihre Krankenversicherungskarte so lange auf, bis Sie weitere Informationen von uns erhalten. Neben den persönlichen Daten trägt die neue Karte für Versicherte ab 15 Jahren ein Lichtbild; dadurch bietet sie mehr Schutz vor Missbrauch. Die Rückseite ist die Auslandskrankenversicherungskarte. Sie gilt in den Ländern der Europäischen Union, außerdem in Island, Liechtenstein, Norwegen, der Schweiz sowie in Kroatien und Mazedonien – sie gehört in jedes Reisegepäck.

Doch Achtung:

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. bietet Ihnen eine private, kostenfreie Auslandskrankenversicherung auch für das außer-europäische Ausland. Sie können sich also ganz komfortabel in private Behandlung begeben. Die Kosten werden Ihnen durch unseren Kooperationspartner DKV zu 100 Prozent erstattet.

Sie werden feststellen, dass sich beim Ablauf in der Arzt-/Zahnarztpraxis nichts ändert. Als Service können zu gegebener Zeit bei einem Arztbesuch Daten aktualisiert werden, wenn sich zum Beispiel Name oder Anschrift ändern. Was bringt die Zukunft? Während bisher Arztbefunde oftmals unverschlüsselt, zum Beispiel per Fax oder E-Mail, übermittelt werden, wird dies künftig nur mittels Verschlüsselung und Zugriffskontrolle möglich sein. Sie sehen, der Datenschutz hat also höchste Priorität. Der Zugriff auf Daten in der Arztpraxis erfolgt dann nur mit Ihrem Einverständnis (PIN-Code) und nur zusammen mit dem Heilberufsausweis des Arztes.

Das Internet ist allgegenwärtig und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Qualität und Sicherheit lassen manche Lücken erkennen. Die Telematik im Gesundheitswesen nutzt alle technischen Möglichkeiten der Datensicherheit und des Datenschutzes. Die eGK ist der Schlüssel dazu. Insofern hat sich – auch im Interesse unserer Versicherten – die lange Wartezeit gelohnt.

In diesem Sinne wünsche ich der eGK einen guten Start und eine hohe Akzeptanz.

Herzliche Grüße

Ihre

Sigrid Rick



### Ihre Empfehlung ist unser bestes Argument!

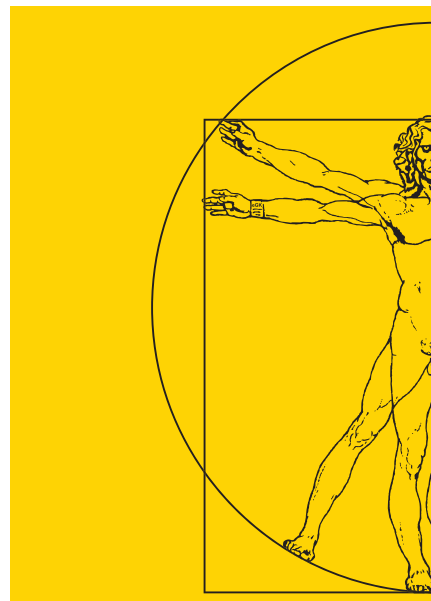
Empfehlen Sie die BKK VICTORIA-D.A.S. in Ihrem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis. Mitmachen lohnt sich: Jede erfolgreiche Werbung honorieren wir mit 20 €.

Einfach von der Homepage der BKK VICTORIA-D.A.S. in der Rubrik Mitgliedschaft/ Mitgliederwerbung die Beitrittserklärung ausdrucken und ausfüllen.

Oder Sie fordern Beitrittserklärungen bei uns an:  
Telefon 0211 477-6171.

Die Auszahlung des Honorars erfolgt nach Beginn der Mitgliedschaft.





## Versorgungsbeginn Ende 2011

# Geben Sie Ihrer Karte ein Gesicht

Bereits in unserer vergangenen Ausgabe haben wir Sie darüber informiert, dass die lang erwartete Einführung der Gesundheitskarte sich nun auf der Zielgeraden befindet.

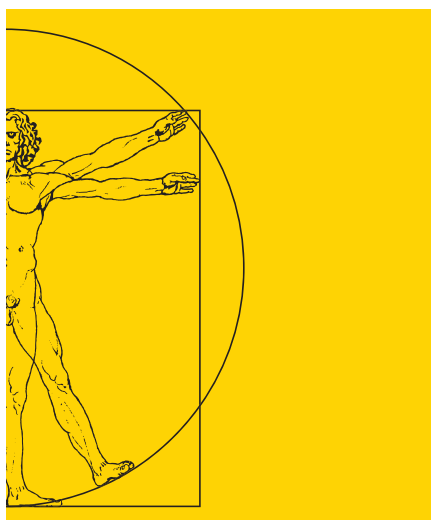
Gegen Ende des Jahres werden die ersten Versicherten der BKK VICTORIA-D.A.S. mit der neuen Gesundheitskarte versorgt. Wer bei der diesjährigen Versorgung berücksichtigt wird, hängt von zwei Faktoren ab. Zum einen von der Anzahl der eingereichten Fotos und zum anderen von der Ausstattung der Ärzte und Krankenhäuser mit den neuen Kartenlesegeräten in den jeweiligen Bundesländern.

Natürlich gilt Ihre jetzige Krankenversicherungskarte (KVK) so lange, bis Sie Ihre neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) erhalten. Bestimmt haben Sie in der Zwischenzeit auch schon den Brief Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. mit dem Rücksendebogen erhalten.

**Sie haben zwei Möglichkeiten, uns Ihr Foto zu schicken:**

**Entweder** Sie kleben ein Passfoto auf den Bogen und senden diesen an die im Brief angegebene Adresse, **oder** Sie laden Ihr digitales Bild über unsere Internetseite [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de) unter der Rubrik „elektronische Gesundheitskarte“ hoch. Folgen Sie dazu einfach den Anweisungen auf unserer Homepage. Kinder müssen ab dem 15. Lebensjahr ein Foto einreichen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die ihr Foto bereits eingereicht oder über unsere Internetseite hochgeladen haben. Haben Sie uns Ihr Foto schon geschickt?



## Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. hat für Sie noch mal die wichtigsten Informationen zusammengefasst

### Was ist die eGK?

Die eGK ist der erste Schritt in die breite elektronische Kommunikation im deutschen Gesundheitswesen, in ein deutsches, elektronisches Gesundheitsnetzwerk. Die Karte dient den Versicherten als Ausweis für die elektronische Kommunikation in diesem Netzwerk.

### Welche Vorteile haben Sie durch die eGK?

Die eGK ist ein elektronisches Multifunktionsinstrument, das am Anfang mit wenigen Funktionen beginnt und im weiteren Verlauf mit immer mehr Leistungsmerkmalen ausgestattet wird.

Auf der Karte ist Ihr Foto aufgedruckt. Dies erschwert den Kartenmissbrauch.

### Welche Informationen sind auf der eGK gespeichert?

Auf der eGK sind die sogenannten Versichertenstammdaten gespeichert, die beispielsweise beim Arztbesuch in der Praxis oder im Krankenhaus eingelesen werden. Damit weisen Sie sich als Versicherte/r der BKK VICTORIA-D.A.S. aus. Ihr behandelnder Arzt kann mit diesen administrativen Daten die erbrachten Leistungen überhaupt erst abrechnen. Ihre administrativen Versichertenstammdaten sind bereits heute auf der Krankenversichertenkarte gespeichert.

Im Einzelnen sind dies der Name, das Geburtsdatum, die Anschrift, die Krankenversicherungsnummer und der Versichertenstatus sowie ergänzend ggf. Informationen z. B. zum Zuzahlungsstatus.

Auf der Rückseite der eGK ist wie gewohnt die Europäische Krankenversichertenkarte abgedruckt.

### Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Im Hinblick auf Datenschutz und -sicherheit gilt das deutsche Gesundheitsnetzwerk mit der eGK als vorbildlich. Das Netzwerk ist das Ergebnis ausgiebiger Sicherheitsdiskussionen, die die Einführung zwar deutlich verzögert, es dafür aber auch sehr sicher gemacht haben.

Der Datenschutzbeauftragte der BKK VICTORIA-D.A.S., Peter Lex, ist von den datenschutzrechtlichen Qualitäten der eGK überzeugt: „Der Patient wird ‚Herr seiner Daten‘, die durch eine sichere Verschlüsselung grundsätzlich geschützt sind. Einzig vorhandene Notfalldaten sind mit dem elektronischen Heilberufsausweis des Arztes auch ohne Zustimmung des Versicherten einzusehen.“ ■



### Wenn das deutsche Gesundheitsnetzwerk startet und ausgebaut wird, kommen folgende weitere Leistungsmerkmale für die Krankenversicherungen hinzu:

- » Auf der eGK können, wenn Sie dies möchten, wichtige Daten für den Notfall gespeichert werden. So weiß dann z. B. der Notarzt, ob und wenn ja, welche Medikamentenallergien bei Ihnen vorliegen.
- » Sie können auf der Karte speichern, ob Sie Organspende sind und/oder ob Sie eine Patientenverfügung hinterlegt haben. Damit ist Ihr Wille auch für behandelnde Ärzte oder Angehörige einfach und klar erkennbar.
- » Sollten Sie ins Krankenhaus müssen, können sich dank der eGK Ihr Hausarzt, das Krankenhaus und Ihr Reha-therapeut über das Gesundheitsnetzwerk – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – schnell über Ihren Fall elektronisch austauschen, so dass alle Involvierten sofort wissen, wie es Ihnen geht und was als nächstes zu tun ist.
- » Ihr Hausarzt kann sich über das Gesundheitsnetzwerk sicher und schnell mit einem Fachkollegen über Sie und Ihren speziellen Fall beraten, um Ihnen immer den bestmöglichen medizinischen Rat geben zu können.
- » Das Gesundheitsnetzwerk wird es ermöglichen, auf der Karte Versicherungsdaten wie z. B. Ihre Adresse oder Ihren Versicherungsstatus zu ändern, wenn sich bei Ihnen etwas ändert. Heute muss dazu jedes Mal eine neue Karte gefertigt und Ihnen zugeschickt werden. Die eGK spart damit Geld und Rohstoffe ein.

# Gesundheitskarte

G 1

## Das „Gesund-werde-Haus“ oder ...

# Kinder, Klinik – kein Problem!

Ob Beinbruch, Mandel-OP oder Infektion, wenn Kinder ins Krankenhaus müssen, ist das für viele Eltern oft doppelt belastend. Neben der Sorge um die Gesundheit des Nachwuchses sind die Kleinen mit der unbekanntem Umgebung oft überfordert und leiden zusätzlich unter Heimweh. Dabei ist es gar nicht schwer, Kindern die Furcht vor dem Krankenhaus zu nehmen – indem man ihnen einfach erklärt, was da passiert!



Wo werden die Patienten untergebracht, wer untersucht sie und warum eigentlich? Ach, und wenn wir schon dabei sind: Was sind eigentlich Krücken oder ein Stethoskop? Fragen von Kinderseite zum Thema Gesundheit und Krankenhaus gibt es in der Regel genug. Wer sich die Zeit nimmt, diese verständlich zu beantworten, kann den Mädchen und Jungen viele Ängste nehmen – und gleichzeitig beispielsweise auch die Bedeutung von Viren, Bakterien und Hygiene deutlich machen.

### Positive Ansprache wichtig

Optimalerweise klären Eltern den Nachwuchs behutsam über Krankenhaus und Co. unabhängig davon auf, ob ein aktueller Grund für einen Besuch besteht. So werden Hemmschwellen und Berührungängste spielerisch abgebaut. Gerade die Angst, von den Eltern getrennt zu werden, ist nämlich für viele Kinder eine

regelrechte Horrorvision, vor allem, wenn sie nie zuvor ohne ihre Familie waren. Eltern oder nahe Verwandte sollten deshalb so häufig wie möglich zu Besuch kommen oder nach Möglichkeit auch einmal im Krankenhaus übernachten.

So oder so: Wichtig ist, den Kindern durch einfache Wortwahl und eine positive Ansprache die Berührungängste mit dem Thema Krankenhaus zu nehmen. Auch, wenn umgekehrt ein Verwandter ins Hospital muss, kann es Kindern helfen, zu wissen, was da mit Mama, Papa, Oma oder Opa passiert. Das Wichtigste aber ist, den Kindern klarzumachen, dass das Krankenhaus vor allem zu einem Zweck da ist – um Menschen zu helfen und sie so schnell wie möglich wieder gesund zu machen. Dann verfliegt die Angst vor Doktoren und Krankenschwestern schon beinahe von selbst. ■

## Kurz und knapp erklärt für Kinder

### Was ist eigentlich ... ein Krankenhaus?



Dort arbeiten Ärzte und Krankenschwestern. Die helfen zum Beispiel bei Geburten und heilen kranke Menschen. Das machen sie, indem sie sie operieren und versorgen, bis es ihnen wieder besser geht.

### ein Arzt?



Ärzte untersuchen und behandeln die Patienten. Einmal am Tag kommen sie zur sogenannten „Visite“ in jedes Zimmer und besprechen mit den Patienten deren Fortschritte beim Gesundwerden und wie lange sie noch auf der Station bleiben müssen.

### ein Rettungshelikopter?



Das ist ein Hubschrauber, der Verletzte, die nicht in einem Auto gefahren werden können, direkt aufs Dach eines Krankenhauses fliegt. Auch Schwerkranke können so schnell in eine größere Klinik verlegt werden.

### ein OP-Saal?



Hier werden alle Arten von Operationen durchgeführt, vom entzündeten Blinddarm bis zu Knochenbrüchen. Damit keine Krankheitserreger in die Wunden der Patienten kommen, wird dort besonders auf Sauberkeit geachtet. Die Reinigung von Instrumenten und Händen mit chemischen Mitteln nennt man übrigens desinfizieren.



### VERLOSUNG



Viele weitere Erklärungen für Kinder ab Kindergartenalter rund um den Krankenhausaufenthalt, illustriert mit vielen Bildern, finden sich beispielsweise im Buch „Was passiert im Krankenhaus“ (Ravensburger Verlag).

**Wir verlosen fünf Exemplare sowie fünf Hörbücher.** Senden Sie einfach eine Karte oder E-Mail bis 23.09.2011 an:  
BKK-Magazin, Herbststraße 8, 74072 Heilbronn bzw. [gewinnspiel@bkkmagazin.de](mailto:gewinnspiel@bkkmagazin.de)

## Rund um die Uhr für Sie verfügbar

# Die Online-Angebote Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S.

Waren Sie schon einmal auf unserer Internetseite [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)? Ein Besuch lohnt sich, denn wir erweitern ständig unsere Online-Angebote für Sie. Die folgenden Inhalte sind nur ein kleiner Vorgeschmack.

### FamilyCare

Egal ob Sie eine Familie planen, der Nachwuchs gerade das Laufen lernt oder demnächst in die Schule kommt: Es stehen Ihnen spannende und aufregende Zeiten bevor.

Der FamilyCare-Newsletter begleitet Sie und Ihren Nachwuchs regelmäßig von der 20. Schwangerschaftswoche bis zum zehnten Geburtstag und gibt viele praktische Tipps für Ihre kleine Familie. Er beantwortet Fragen rund um die gesunde Entwicklung des Kindes und gibt nützliche Hinweise von A wie Autositz bis Z wie Zahnpflege. Darüber hinaus erinnert der E-Mail-Newsletter an die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen.



### Bauchgefühl

Essstörungen gehören in westlichen Gesellschaften zu den am weitesten verbreiteten psychosomatischen Erkrankungen. Dazu zählen Magersucht (Anorexie), Ess- und Brechsucht (Bulimie), Binge Eating Disorder (Essanfälle ohne Erbrechen) und Fettsucht (Adipositas). Mischformen sind dabei häufig.

Die Initiative „bauchgefühl“ wurde von den Betriebskrankenkassen ins Leben gerufen, um durch Informationen und Sensibilisierung dem Krankheitsbild Essstörungen vorzubeugen sowie über Beratungs- und Behandlungsangebote für bereits betroffene Jugendliche dem Voranschreiten der Krankheit entgegenzuwirken.

### OnlineSchlaflabor

Über drei Viertel der berufstätigen Deutschen haben gelegentlich Schlafprobleme. 13 % haben sogar jede oder fast jede Nacht Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen oder wachen morgens zu früh auf.

Das Projekt BKK OnlineSchlaflabor wurde vom BKK Bundesverband entwickelt und soll Ihnen dabei helfen, die Ursachen Ihrer Schlafprobleme zu ermitteln. Dabei spielt das Schlaftagebuch eine zentrale Rolle. Über die Dauer von 28 Tagen erfassen Sie Informationen zu Ihren Schlafgewohnheiten. Am Ende des Programms lässt sich das Protokoll einfach exportieren und so können Sie dies gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt auswerten.

Das BKK OnlineSchlaflabor verfügt darüber hinaus über einen Informationsbereich zum Thema. Hier finden Sie eine Vielzahl an Tipps zur Schlafhygiene sowie einen umfangreichen Test und verschiedene Info-Broschüren.

### Die AktivBleiber

„AktivBleiber.de“ ist eine Initiative zur Gesundheitsförderung (nicht nur) für ältere Menschen.

### Gesundheit online

Hier finden Sie wichtige Informationen rund um das Thema Gesundheit. In den Rubriken: Themenwelten, Top-Themen, Krisendienste, Ratgeber, FAQs (häufig gestellte Fragen) und mehr können Sie sich bequem informieren.



### BKK-webTV

Wer Gesundheitstipps nicht länger nur lesen, sondern auch sehen und hören will, der sollte in das BKK-webTV schauen. Unter dem Titel „... weil gesund bleiben einfach gesünder ist“ laufen Kurzfilme zu interessanten Themen im Internet. In den leicht verständlichen Beiträgen erhalten Sie Informationen u. a. zur Vorsorge oder Früherkennung, Fitnesstipps sowie Neues zu Angeboten für Pflegebedürftige oder zu gesundheitlichen Förderprogrammen für Kinder.

### Die BKK GesundheitsFinder

Suchen Sie einen Pflegeplatz, einen ambulanten Pflegedienst, eine Klinik, einen Arzt oder einen Präventionskurs in Ihrer Nähe? Dann können Ihnen die folgenden GesundheitsFinder bei der Suche helfen.

[www.bkk-pflegefinder.de](http://www.bkk-pflegefinder.de)  
[www.bkk-klinikfinder.de](http://www.bkk-klinikfinder.de)  
[www.bkk-praeventionskurse.de](http://www.bkk-praeventionskurse.de)  
[www.bkk-arztfinder.de](http://www.bkk-arztfinder.de) ■





Der eine geht ...

## Langjährige Selbstverwalter verabschiedeten sich

Engagiert bis zum letzten Tag waren die Mitglieder des Verwaltungsrates. Dies zeigte sich auch bei ihrer letzten Sitzung in der alten Besetzung.

Bei Temperaturen von über 30 °C standen die Abnahme der Jahresrechnung, die Beratung einer Satzungsneufassung und viele weitere wichtige Themen auf der Tagesordnung. Zum Abschluss der Legislaturperiode war der Verwaltungsrat erstmals zu Gast am ERGO-Standort Mannheim.

Doch es kam auch ein wenig Wehmut auf, denn auch langjährige Selbstverwalter waren zum letzten Mal dabei. So verabschiedeten sich mit Wera Zeitidis und Werner Baumann zwei Mitglieder des Verwaltungsrates, die schon aktiv an der Gründung der Kasse beteiligt waren. Seit 1990 haben sie die über zwanzigjährige Geschichte der BKK VICTORIA-D.A.S. mit geprägt. Sie waren beteiligt, als im Jahr 1996 die Betriebskrankenkassen der Victoria und der D.A.S. vereinigt wurden.

Auch nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben waren beide der BKK eng verbunden. Werner Baumann hatte bis zum Schluss das Amt des alternierenden Vorsitzenden inne.

„Ich kann mir die BKK ohne Sie kaum vorstellen! Die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit, angereichert mit kontroversen und Ziel führenden Diskussionen, waren wesentlich für den Erfolg unserer BKK“, sagte Sigrid Rick, Vorstand der BKK, bei der Verabschiedung.

Sie bedankte sich auch bei Ursula Hagen, Wilhelm Leufkes, Arthur Ernst Oswald, Paul Redmer und Dr. Klaus Werther, die ebenfalls viele Jahre Mitglied im Verwaltungsrat waren. Im neuen Verwaltungsrat setzen jedoch auch einige erfahrene Mitglieder ihr Ehrenamt entweder als ordentliches Mitglied oder als Stellvertreter fort.

„Wir bedanken uns bei allen Verwaltungsräten für die engagierte Mitwirkung und freuen uns auf die Arbeit im neuen Gremium“, bekräftigte Horst Poganaz. ■



### Liste der ehemaligen Verwaltungsräte, alphabetisch

#### Versichertenvertreter

Peter Claußen  
Michael David  
Ursula Hagen  
Bernd Iserhardt  
Dietmar Meiling  
Horst Poganaz  
Thilo Wiedemann

#### Stellvertreter

Franz-Josef Krebber  
Frank Guschmann  
Markus Wagner  
Bernd Albersmeier

#### Arbeitgebervertreter

Werner Baumann  
Ralf Esser  
Bernd Gratzfeld  
Cristine Heer-Elke  
Dr. Ralf Kieser  
Wilhelm Leufkes  
Joachim Mauersberger  
Paul Redmer  
Peter Tillmann  
Wera Zeitidis

#### Stellvertreter

Rolf-Dirk Feldmann  
Dr. Joachim Girnth  
Heinz-Jürgen Henke  
Volker Kalle  
Ralf Königs  
Ingo Schäfer



Der andere kommt ...

## Neuer Verwaltungsrat konstituierte sich

Auch für die BKK VICTORIA-D.A.S. galt es, in diesem Jahr einen neuen Verwaltungsrat zu wählen. Wahltag war der 1. Juni dieses Jahres. Im Rahmen einer Friedenswahl wurde das Gremium neu gewählt. Die konstituierende Sitzung fand am 18. Juli 2011 in Düsseldorf statt.

Als Vorsitzender wurde der Versichertenvertreter Horst Poganaz gewählt und als alternierender Vorsitzender fungiert ab sofort der Arbeitgebervertreter Heinz-Jürgen Henke.

Der Vorsitz wechselt von Jahr zu Jahr. Während Horst Poganaz schon seit vielen Jahren den Vorsitz innehat, übernimmt Heinz-Jürgen Henke erstmals dieses Amt. Beide besiegelten die gute Zusammenarbeit durch einen Handschlag (s. Foto oben).

Insgesamt gehören dem Verwaltungsrat 16 Mitglieder an. Jeweils die Hälfte davon sind Vertreter der Arbeitgeber- und der Versichertenseite. Sie wurden für sechs Jahre gewählt. 15 Stellvertreter vertreten die ordentlichen Mitglieder, falls diese verhindert sind.

Die gewählten Verwaltungsräte kommen von den Trägerunternehmen der BKK und engagieren sich ehrenamtlich.

Bei dieser Wahl kamen insbesondere auf der Arbeitgeberseite einige neue Mitglieder in den Verwaltungsrat; sie lösten langjährige Mitglieder ab, die sich in den Ruhestand begeben.

Die Versichertenseite hingegen setzt sich aus vielen langjährigen Mitgliedern zusammen, so dass das neue Gremium mit viel Erfahrung und frischem Wind an den Start gehen kann.

Der Verwaltungsrat ist sozusagen die Interessenvertretung der Beitragszahler und der Versicherten. Er überwacht den Vorstand und trifft alle Entscheidungen, die für die BKK von grundsätzlicher Bedeutung sind. So beschließt er die Satzung, stellt den Haushaltsplan fest und nimmt den Jahresabschluss ab. ■

### Namenslisten der Verwaltungsräte, alphabetisch

#### – Versichertenseite – ordentliche Mitglieder

Peter Claußen  
Michael David  
Wolfgang Janetzki  
Franz Krebber  
Reinhard Pasch  
Horst Poganaz  
Wolfgang Rusch  
Thilo Wiedemann

#### – Versichertenseite – Stellvertreter

Dr. Anne Horstmann  
Bernd Iserhardt  
Ingo Karrasch  
Petra Kühl  
Dietmar Meiling  
Silke Murawa  
Markus Wagner

#### – Arbeitgeberseite – ordentliche Mitglieder

Dr. Rolf Arera  
Ralf Esser  
Axel Fortmann  
Christine Heer-Elke  
Heinz-Jürgen Henke  
Dr. Ralf Kieser  
Joachim Mauersberger  
Dr. Thomas Vogeno

#### – Arbeitgeberseite – Stellvertreter

Ralf Eisenhauer  
Rolf-Dirk Feldmann  
Bernhard Kalis  
Fred Rabiega  
Andreas Sadlowski  
Ingo Schäfer  
Anton Schilcher  
Volker Schneider



Dr. Rolf Arera, Betriebsarzt  
der ERGO Versicherung

## Herzensangelegenheit Arbeitsplatz – Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen und vorbeugen

# Leben Sie herzgesund?!

Scheinbar mühelos pumpt das Herz in körperlicher Ruhe zirka fünf Liter Blut pro Minute durch die Adern und versorgt damit Organe und Muskeln mit lebenswichtigem Sauerstoff sowie Eiweißen und Nährstoffen. Bei körperlicher Belastung steigert es seine Leistung bis auf 20 bis 25 Liter. Doch ein ungesunder Lebenswandel kann die Leistung unseres Motors des Körpers erheblich vermindern oder sogar ganz plötzlich ausschalten. Eine einseitige oder fettreiche Ernährung, Übergewicht, Zigaretten- und Alkoholkonsum, Stress und ein erhöhter Cholesterinspiegel oder Diabetes können schwerwiegende Folgen haben: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland seit Langem die Todesursache Nummer eins.

Neben erblichen Vorbelastungen und einer ungesunden Lebensweise ist negativer und chronischer Stress ein Risikofaktor für die Herzgesundheit, der jedoch von vielen unterschätzt wird. Insbesondere ab einem Alter von 50 Jahren sollten Stress-Symptome ernst genommen werden. Denn das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, steigt in der zweiten Lebenshälfte. Gleichzeitig verändern sich derzeit die Lebensbedingungen in Beruf und Freizeit: Vieles soll immer schneller gehen. Aus Angst vor Ausgrenzung bürden sich viele mehr auf, als sie bewältigen können. Die Folge ist Stress und ein Gefühl der Überforderung, das häufig nach Feierabend noch andauert, da auch dann viele Menschen sich dem Freizeitstress hingeben. Die Folge sind häufig Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Abgeschlagenheit.

Wenn Sie Symptome einer Herz-Kreislauf-Erkrankung feststellen, familiär vorbelastet oder großem Stress ausgesetzt sind, sollten Sie regelmäßig an Gesundheits-Checks teilnehmen und auf eine gesunde Lebensweise achten.

### Ernährung

- » Essen Sie ausgewogen, fettarm, vitamin- und ballaststoffreich.
- » Essen Sie nur so viel, wie Ihr Körper braucht. So wird Übergewicht verhindert und ein Risikofaktor für den Herzinfarkt gesenkt.
- » Greifen Sie einmal in der Woche statt zu Fleisch zu Fisch. Er liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren sowie Jod und Selen.
- » Gehen Sie sparsam mit besonders fettreichen Lebensmitteln um, bevorzugen Sie pflanzliche Fette, wie Oliven- oder Rapsöl.
- » Achten Sie auf die Zubereitung: Gemüse und Fisch sollte bei geringen Temperaturen gedünstet anstatt gekocht oder gebraten werden, das erhält die Vitamine und Nährstoffe.
- » Essen Sie maßvoll.

### Bewegung


- » Gestalten Sie Ihren Alltag „bewegt“: Tauschen Sie das Auto gegen das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß, statt mit dem Bus zu fahren, und ziehen Sie Treppen Aufzügen vor.
- » Ideal für die Herzgesundheit sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen.

- » Haben Sie Spaß: Wenn Sport zur lästigen Pflicht wird, denken Sie über eine neue Sportart nach, die Ihnen gefallen könnte.
- » Suchen Sie sich Gleichgesinnte, das erhöht die Motivation und die Freude an der Bewegung.
- » Überfordern Sie sich nicht, beginnen Sie mit leichten Belastungen und steigern Sie Ihr Pensum langsam. Belasten Sie sich so, dass Sie immer noch gut Luft holen können und nicht außer Atem sind.
- » Lassen Sie sich vor dem (Wieder-)Einstieg in den Sport vom Arzt durchchecken.

### Entspannung

- » Lassen Sie die Gedanken an die Arbeit nach Feierabend im Büro. Erstellen Sie abends eine To-do-Liste für den nächsten Tag, das befreit den Kopf. Sorgen Sie für Klarheit in Beruf und Freizeit.
- » Sorgen Sie für regelmäßige Pausen. Hören Sie auf Ihren Körper, er signalisiert Ihnen, wann eine Auszeit nötig ist.
- » Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und abwechslungsreich, aber vermeiden sie „Freizeitstress“.
- » Lernen Sie, zu entspannen. Bestimmte Atemtechniken, Yoga, Meditationen und autogenes Training setzen einen Gegenpol zum Stress. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut. ■





## Mach mal (Atem-)Pause!

Wir tun es ständig, überall und meist, ohne darüber nachzudenken. Die Rede ist vom Atmen. Doch gerade die Tatsache, dass es unbewusst geschieht, verschließt uns eine große Ruhe- und Kraftquelle. Warum der Atem viel Gutes tut und wie Sie ihn zu Entspannung und Erholung nutzen können, zeigen wir Ihnen in diesem Artikel.

Gesundheit kann so einfach sein. Schließlich atmen wir alle – und können mit den richtigen Techniken zum Beispiel die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern und den Stoffwechsel anregen. Auch bei der Arbeit ist der eigene Atem ein wahres Wundermittel, um ganz ohne den Einsatz von Chemie mehr Leistung zu bringen. Er kann die Konzentrationsfähigkeit steigern und helfen, Stress abzubauen. Wer einmal einen Yoga- oder Meditationskurs besucht hat, weiß außerdem: Tiefenatmung hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und zu sich selbst zu kommen. Kurz, im Atem liegt der Schlüssel zu mehr Vitalität, Energie und innerer Ausgeglichenheit.

### Was passiert, wenn der Atem stockt?

Umgekehrt sind im Schnitt 16,8% der Krankentage auf Erkrankungen der Atemwege zurückzuführen. Dabei entsteht leicht eine negative Spirale. Denn muskuläre Verspannungen können ebenso wie geistige Belastungen für flache Atmung sorgen. Was kurzfristig unbedenklich ist, kann auf lange Sicht körperliche Probleme bis hin zu Herzrhythmusstörungen nach sich ziehen.

### Worauf aber kommt es an, wenn man (sich) gesund atmen will?

Interessanterweise machen die meisten Menschen bei Wohlbefinden und guter Stimmung automatisch das Richtige: Sie atmen tief durch die Nase, unter Einsatz des Zwerchfells. Das tut nicht nur den inneren Organen gut, auch der Stoffwechsel profitiert von der Sauerstoffzufuhr. Auf der anderen Seite kann man das Atmen auch verlernen, denn was sich so selbstverständlich anhört, klappt

bei vielen nicht mehr. Damit Ihnen nicht die Puste ausgeht, an dieser Stelle ein nützlicher Tipp und eine praktische Übung rund ums Atmen. Weitere Tipps und Hinweise finden sich in zahlreichen Büchern sowie im Internet, zum Beispiel unter: [www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de).

#### TIPP I: Durchatmen gegen Stress

Folgende Übung lockert Muskelverspannungen in vier Schritten und beruhigt den Atem.

- Aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Schultern zu den Ohren hochziehen und Kopf nach hinten in die entstandene Nackenmulde drücken. Dabei Gesicht entspannen.
  - Leicht schniefend langsam tief durch die Nase einatmen.
  - Langsam durch den Mund gründlich ausatmen, dabei den Bauch einziehen.
  - Insgesamt fünf Wiederholungen.
- Danach Kopf langsam heben, Schultern senken und bei ruhiger Atmung entspannen.

#### TIPP II: Dreier-Rhythmus

Ungeübte Sportler haben beim Laufen oft Probleme, ausreichend Luft zu bekommen. Hier empfiehlt sich der „Dreier-Rhythmus“ als Atemtechnik. Dabei nutzt man jeweils drei Schritte zum Ein- und Ausatmen durch die Nase. Bei höherer Geschwindigkeit kann man auch zu Zwei-Schritt-Intervallen übergehen. ■

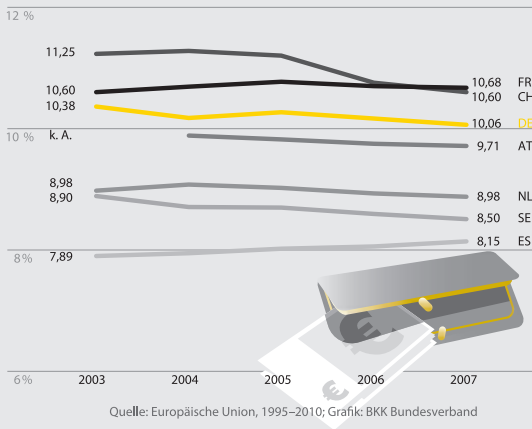


## Es gibt große Unterschiede

# Gesundheit in Europa

Europa ist noch weit von einer umfassenden Einheit entfernt. Zwar ist die europäische Währung täglich Gegenstand der öffentlichen Medien, doch die erheblichen Unterschiede in den Gesundheitsbereichen der einzelnen EU-Staaten stehen vergleichsweise wenig im Fokus des öffentlichen Interesses.

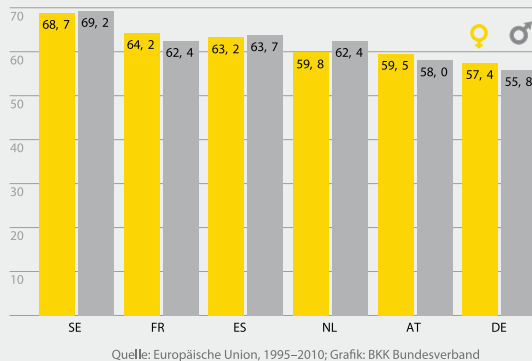
### Gesundheitsausgaben in Prozent des BIP



### Gesundheitsausgaben in Europa bleiben weitgehend stabil

Im Jahr 2007 betragen die Gesundheitsausgaben aller Kostenträger in Deutschland 10,06 % des Bruttoinlandsprodukts (BIP). Vier Jahre zuvor waren es 10,38 %. Prozentual am höchsten unter den erfassten Ländern in Europa waren die Gesundheitsausgaben in Frankreich: 2007 betragen sie 10,68 % des BIP, 2003 waren es 10,6 %. In der Schweiz verringerte sich der Anteil von 11,25 % (2003) auf 10,6 % (2007). Spanien hat im Vergleich mit den anderen großen europäischen Ländern eher geringere prozentuale Gesundheitsausgaben zu verzeichnen: 2003 betragen die Ausgaben aller Leistungsträger 7,89 % des BIP, vier Jahre später waren es 8,15 %. Europaweit die geringsten erfassten prozentualen Gesundheitsausgaben wies 2007 Rumänien mit 5,14 % aus. Es folgten Estland mit 5,23 %, Litauen mit 5,84 % und Zypern mit 5,87 % des Bruttoinlandsprodukts.

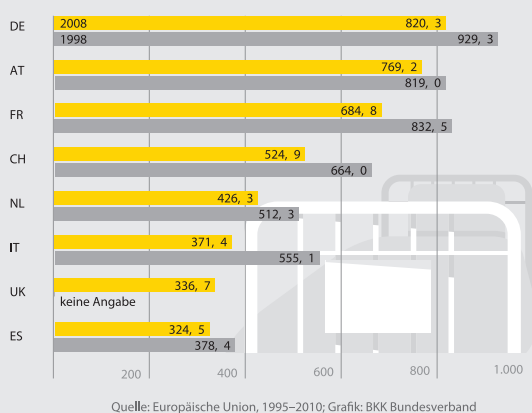
### Beschwerdefreie Lebenserwartung Zum Zeitpunkt der Geburt (2008)



### Frauen in Deutschland leben länger beschwerdefrei als Männer

In Deutschland leben Frauen ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt erwartungsgemäß 57,4 Jahre in guter gesundheitlicher Verfassung. Die beschwerdefreie Lebenserwartung von Männern liegt rund einhalb Jahre darunter (55,8). Dies ist weniger, als Menschen in anderen großen EU-Ländern in guter gesundheitlicher Verfassung leben: In Schweden erwarten Frauen 68,7 beschwerdefreie Lebensjahre, Männer sogar 69,2. In Frankreich sind es 64,2 bzw. 62,4, in Spanien 63,2 und 63,7. „Beschwerdefreie Lebenserwartung“ oder „Gesunde Lebensjahre“ ist ein Indikator der Gesundheitserwartung, der Informationen zu Sterblichkeit und Krankheit miteinander verknüpft. Gute gesundheitliche Verfassung wird über die Abwesenheit von Funktionseinschränkungen und Beschwerden definiert.

### Krankenhausbetten je 100.000 Einwohner



### Deutschland hat europaweit die meisten Krankenhausbetten

Im europaweiten Vergleich hatte Deutschland im Jahr 2008 mit rund 820 die meisten Krankenhausbetten je 100.000 Einwohner unter den erfassten Ländern. Zehn Jahre zuvor waren es sogar rund 929. Die Tendenz ist auch bei den europäischen Nachbarn rückläufig: In Österreich verringerten sich die Betten von 819 auf circa 769, in Frankreich von rund 833 auf knapp 685 und in der Schweiz von 664 auf ca. 525. In Spanien standen 2008 sogar nur rund 325 Betten pro 100.000 Einwohner zur Verfügung. Krankenhausbetten liefern Informationen zu Kapazitäten im Gesundheitswesen, also zur maximalen Zahl der Patienten, die in Krankenhäusern behandelt werden können. Die Gesamtzahl der Krankenhausbetten umfasst alle Krankenhausbetten, die regulär unterhalten werden, mit Personal ausgestattet und unmittelbar für die Versorgung von eingewiesenen Patienten verfügbar sind. Dies schließt sowohl belegte als auch unbelegte Betten ein. ■



## Wie Sie in der Apotheke wieder Ihr Wunschmedikament erhalten „Nicht ohne meine Pille“

### Festbeträge und Rabattverträge

Seit dem Jahr 2006 kann Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. dem bundesweiten extremen Kostenanstieg bei den Arzneimitteln entgegenwirken. Der Wettbewerb der Arzneimittelhersteller untereinander hat sich dabei als wirksamer Ansatzpunkt erwiesen. Die Instrumente der Festbetragsregelungen und Rabattverträge führten deshalb zu deutlichen Einsparungen.

Das hatte für Sie jedoch zur Folge, dass die Apotheken bei einer großen Anzahl von Arzneimitteln nur preisgünstigere Medikamente ausgehändigt haben. Die gesetzlichen Regelungen sahen dabei sogar vor, dass Sie möglicherweise selbst dann auf Ihr bisheriges gewohntes Medikament („Wunschmedikament“) verzichten mussten, wenn Sie die Mehrkosten selbst tragen wollten. Zum Ausgleich erhielten Sie aber zahlreiche Medikamente ohne Zuzahlung.

### Neue Satzungsregelung Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S.

Die BKK VICTORIA-D.A.S. hat rückwirkend zum 1. Januar 2011 eine Satzungsregelung verabschiedet. Danach erhält der Versicherte wieder sein Wunschmedikament auch ohne den „aut idem“-Vermerk. Bei unterschiedlichen Medikamenten mit gleichen Anwendungsgebieten kann der Apotheker zwar das Wunschmedikament abgeben, allerdings nach dem Prinzip der Kostenerstattung: Sie strecken die Kosten für das Medikament in der Apotheke vor und reichen die Quittung zur Erstattung bei Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. ein.

Die Erstattung nimmt Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. unter Berücksichtigung der entgangenen Rabatte, des Pauschalpreises der Apothekenabgabe, der entstehenden Verwaltungskosten und der gesetzlichen Zuzahlung vor.

### Beispiel:

<b>Apothekenverkaufspreis</b>	<b>20,00 €</b>
1. entgangene Rabatte (27,5 %)	5,50 €
2. entgangener Pauschalpreis aufgrund von Substitution	2,00 €
3. Verwaltungsausgaben	1,00 €
4. Zuzahlung	5,00 €
<b>Erstattungsbetrag</b>	<b>6,50 €</b>

### Unsere Empfehlung

Informieren Sie sich bereits in der Apotheke über den aktuellen Apothekenabgabepreis und den Umfang der Rabatte. Damit verschaffen Sie sich vor Ihrer Entscheidung für das Wunschmedikament einen Überblick über den ungefähren Erstattungsbetrag. Das bewahrt Sie vor einer unangenehmen Überraschung. Denn teurer heißt nicht unbedingt besser. Durch eine hohe Zuzahlung erhalten Sie kein besseres Arzneimittel. Sie bekommen lediglich ein Präparat, das exakt den gleichen Wirkstoff mit der gleichen Wirkstärke enthält wie das ursprünglich zur Abgabe vorgesehene Medikament.

### „aut idem“

Wie bisher wird der Arzt nur in einem medizinisch begründeten Ausnahmefall von der Möglichkeit Gebrauch machen, die Verordnung mit einem Kreuz unter „aut idem“ zu versehen. Damit wird ein Austausch des Medikamentes ausdrücklich untersagt. Je nachdem, ob dieses Medikament einer Festbetragsregelung unterlag oder einem Rabattvertrag entstammt, kommen Sie allerdings für die Mehrkosten selbst auf. ■



## „Kleine Lebensgeister“

## Vital dank Vitaminen

Was wären wir ohne Vitamine! Sie sorgen für starke Knochen und Zähne, fördern Fitness und Wohlbefinden und sind generell unverzichtbar für die Gesundheit. Von solchen Wohltätern kann man gar nicht genug zu sich nehmen – sollte man meinen. Doch zu viele Vitamine sind eher schädlich als nützlich. Welche Vitamine was nutzen und wer wie viel davon konsumieren sollte: Wir verraten es Ihnen!

**Vitamine – was steckt dahinter?**

Vitamine gehören zu den lebenswichtigen Nährstoffen. Anders als zum Beispiel Eiweiße oder Zucker sind sie keine chemisch einheitliche Stoffgruppe, sondern organische Verbindungen. Bis heute sind 13 Vitamine bekannt. Einerseits die in der Leber gespeicherten, fettlöslichen Vitamine A, D, E, K, andererseits die wasserlöslichen Exemplare C und B, die täglich neu aufgenommen werden müssen.

**Warum Vitamine?**

Auch wenn wir täglich nur etwa 100 Milligramm von ihnen brauchen, sind Vitamine an fast allen Prozessen unseres Stoffwechsels entscheidend beteiligt. Nervenzellen, Immunsystem, Zähne, Haare und Knochen sind von ihnen abhängig. Bei Vitaminmangel hingegen riskiert man Krankheiten wie „Skorbut“, die bekannte Seefahrerkrankheit. Schon Kolumbus hat das erkannt und seine Mannschaft vorsorglich mit den Vitamin-C-Bomben, den Zitronen, versorgt.

Immerhin, einige Vitamine kann unser Körper selbst herstellen. Die meisten aber müssen wir mit der Nahrung regelmäßig wieder aufnehmen. Denn sie werden über die Nieren ebenso regelmäßig ausgeschieden.

**Nicht zu viel des Guten**

Die Zufuhr ist im Grunde ganz einfach: Frische, abwechslungsreiche Lebensmittel heißt die Zauberformel, um einen Großteil des Bedarfs abzudecken. Doch Gemüse und Obst allein genügen nicht für die Rundumversorgung. Denn B-Vitamine kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor. Deshalb ist es für Vegetarier wichtig, zumindest Eier und Milchprodukte zu verzehren und im Idealfall mehrmals in der Woche Fisch zu essen. Veganer laufen Gefahr, nicht ausreichend mit dem für die Funktion von Nervenzellen notwendigen Vitamin B12 versorgt zu sein. Ebenfalls hilfreich ist, sich tagsüber an der frischen Luft zu bewegen. Denn das für die Einlagerung

von Calcium in unsere Knochen so wichtige Vitamin D können wir auch selbst durch Sonnenlicht bilden.

Doch Vorsicht bei den fettlöslichen Vitaminen. Diese werden schneller gespeichert als verbraucht. Nimmt man zu viele davon auf – etwa durch zusätzliche Vitaminpräparate – kann das für den Körper auch negative Auswirkungen haben. Vitamin C etwa kann bei einer extremen Überdosierung zu Durchfall, Vitamin A zu Haarausfall führen.

**Vitamine für jedermann?**

Fest steht also: Wir alle brauchen Vitamine. Doch der individuelle Mengenbedarf kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, denn er steigt bei körperlicher und psychischer Belastung. Kinder und Jugendliche brauchen mehr als Erwachsene, schwangere und stillende Frauen haben ebenfalls einen erhöhten Vitaminbedarf. Selbiges gilt für Menschen, die auf Diät sind, unter chronischen Erkrankungen leiden oder häufig Medikamente einnehmen.

**Vitamine und ihre Wirkung**

Vitamine sind wahre Muntermacher. Wir stellen einige ihrer möglichen positiven Effekte vor:

- » **A-Vitamine** stärken Nägel, Haare und Augen. Vorsicht: Bei Überdosierung kann der Effekt auch ins Negative umschlagen.
- » **B-Vitamine** können die Anfälligkeit für Migräne deutlich senken sowie gegen Verstimmung und Antriebsarmut wirken.
- » **Vitamin E** kann bei Hepatitis zu normalen Blutwerten und sogar zum Senken der Virusmenge beitragen. Bei Alzheimer hilft es den Nervenzellen, im Gehirn länger zu überleben.
- » **Vitamin C** kann die Adernverkalkung aufhalten. Regelmäßig eingenommen, senkt es das Risiko für den „Grauen Star“ und bekämpft freie Radikale.
- » **Vitamin D** ist gut für Knochen und Knorpel.

**Einige Vitaminlieferanten im Überblick**

- » Kalbsleber sichert die Versorgung mit Vitamin A, D und verschiedenen B-Vitaminen.
- » Fenchel liefert jede Menge Vitamin C – sogar deutlich mehr als Zitrusfrüchte. Auch Kiwis, Petersilie und Sauerkraut sind Vitamin-C-Bomben.
- » Eier sind neben diversen B-Vitaminen auch reich an A, D und K.
- » Hering und Thunfisch beinhalten die Vitamine D und B.
- » Lebertran ist der klassische Vitamin-A-Lieferant.
- » Weizenkeimöl versorgt ebenso wie diverse Nüsse mit ordentlich Vitamin E.

**Vitamin C – wie viel und wie oft?**

Speziell Nahrungsergänzungsmittel werben häufig mit hochdosiertem Vitamin C als Schutz vor Erkältungen. Tatsächlich sollte eine ausreichende Versorgung schon sein, um sicherzustellen, dass das Immunsystem nicht geschwächt wird. Extra Vitamin-C-Pusher sind bei gesunder Ernährung allerdings überflüssig – zwei Gläser Orangensaft decken in der Regel bereits den Tagesbedarf. Wenn überhaupt, sollten zusätzliche Dosen – wie bei allen Vitaminpräparaten – nur auf Anraten des Arztes eingenommen werden. ■

# Denksport für Groß und Klein

## Sudoku

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt. Schwierigkeitsgrad: sehr schwer

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

## Buchstabensuppe

Mit etwas Geduld und Tüfteln lassen sich die Buchstaben so ordnen, dass ein sinnvolles Wort entsteht. **Wie heißt es?**



## Such die Maus!

Die rosa Mäuschen suchen die graue Maus, die sich zwischen den Kürbissen versteckt hat. **Wer findet sie zuerst?**



## Lösungen



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



= KÜRBIS SUPPE

BKK VICTORIA-D.A.S.  
Fischerstr. 8 · 40477 Düsseldorf  
Telefon 01802 328 329

Fax Beitragsabteilung 0211 477-7563  
Fax Leistungsabteilung 0211 477-7568  
Fax Pflegeleistungen 089 6275-1719

E-Mail, allgemein info@bkk-victoria-das.de  
E-Mail, persönlich Vorname.Name@bkk-victoria-das.de  
Internet www.bkk-victoria-das.de

Öffnungszeiten montags bis donnerstags 8 – 18 Uhr  
freitags 8 – 16 Uhr

## Ihre Ansprechpartner



T. Geraets



K. Seeger



A. Wassen



P. Lex

### Team Leistungen, Düsseldorf

0211 477-7129

Leitung Thomas Geraets 0211 477-6206

#### Leistungen

A – He	Fatima Faiz	0211 477-6403
Hf – Pl	Waldemar Pitrasch	0211 477-6207
Pm – Z	Monika Markowski sowie Yvonne Moerschen	0211 477-6205



Team Leistungen, Düsseldorf

### Krankengeldfall-Management, Arbeitsunfähigkeit, Mutterschaft, Kinderkrankengeld und Auslandsersatzung

A – Ha	Martina Obijon	0211 477-6203
Hb – N	Jennifer Cardinal	0211 477-6210
O – Sh	Heidi Fehling	0211 477-6559
Si – Z	Sabine Degraff	0211 477-6369



Team Krankengeld

### Team Krankenhaus

·	Sylvana Mettner	0211 477-6261
·	Nora Quirl	0211 477-7267



Team Krankenhaus

### Team Leistungen, München und Pflegeversicherung

·	Gerlinde Rist	089 6275-1718
·	Benjamin Roselt	089 6275-1717
·	Manuela Schmitt	089 6275-2179



Team Leistungen, München

### BKK-MedPlus für chronisch Kranke

·	Kornelia Seeger	0211 477-6185
---	-----------------	---------------

### Team Beiträge

0211 477-6171

Leitung Andrea Wassen 0211 477-6240

#### Team Versicherung und Beiträge

A – Ha	Lisa Dohmen	0211 477-6233
Hb – Ro	Melanie Pogatzki	0211 477-6295
Rp – Z	Stefan Jetter	0211 477-6579



Team Beiträge

### Beauftragter für Datenschutz

·	Peter Lex	0211 477-6202
---	-----------	---------------

### Gesundheitstelefon

0211 477-7082

Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 20 Uhr

Damit Sie sich kostenfrei beraten lassen können, halten Sie bitte Ihre Versichertenkarte für das Gespräch bereit.