

meine **gesundzeit.**

Kundenmagazin der BKK VICTORIA-D.A.S.

Das neue Bürger- entlastungsgesetz

Seite 6 - 7

Männergesundheit

Seite 4 - 5

Zusätzliche Leistungen

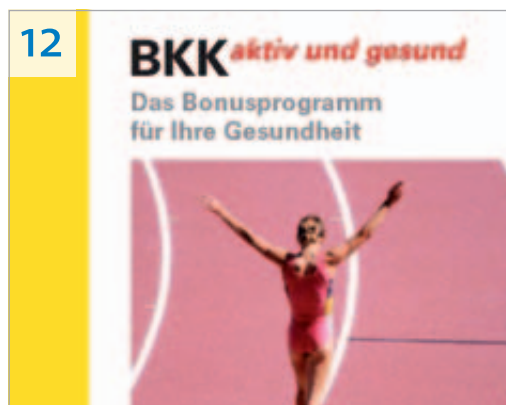
Seite 12



AUSGABE 1/2010

AUSGABE 1/2010

| | |
|-------------|---|
| Seite 3 | EDITORIAL Grußwort von Vorstand Sigrid Rick |
| Seite 4 | GESUNDHEIT Fast 17 Prozent mehr Männer nutzen die Krebsfrüherkennung |
| Seite 5 | BKK AKTUELL MANN BIST DU GESUND!? Eine Erfolgsstory geht weiter: in Hamburg |
| Seite 6 – 7 | POLITIK - Was bringt das Bürgerentlastungsgesetz? - Mitglieder werben Mitglieder |
| Seite 8 – 9 | BKK INTERN - Jubiläum: 20 Jahre BKK VICTORIA-D.A.S. - Neues vom BKK-Verwaltungsrat - Satzungsänderung |
| Seite 10 | - Ein starkes Team: Interner Service und Marketing - Modellversuch Medipunkt gestoppt |
| Seite 11 | GESUNDHEIT - Entspannung am Arbeitsplatz - BKK-webTV |
| Seite 12 | ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN - Ihre Vorteile im Überblick - Handyeintrag „ICE“ |
| Seite 13 | GESUNDHEIT - Das Gesundheitstelefon gibt Antworten auf Ihre Fragen - BKK Gesundheit online und Expertenchats |
| Seite 14 | WISSEN Die Gürtelrose – eine „schlafende“ Viruserkrankung |
| Seite 15 | DENKSPORT Rätselspaß |



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; **Fotoquellen:** BKK VICTORIA-D.A.S., DSG-Bildarchiv, KKF-Bildarchiv, photocase, pixelio, sxc.hu; **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** D-Sign-Grafix GmbH, Herbststraße 8, 74072 Heilbronn, Tel. 07131 898663-33, www.dsg1.de; **Auflage:** 13.250; **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:** viermal jährlich jeweils in der ersten Woche des letzten Quartalsmonats; **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.



Guten Tag liebe Leserinnen und liebe Leser,

erfreuliche Botschaften sind nicht so häufig in letzter Zeit. Umso mehr freue ich mich, heute berichten zu können, dass Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. in 2010 keinen Zusatzbeitrag erheben wird. Das zeigt einmal mehr, dass Größe allein sicher nicht der Garant für Qualität und wirtschaftliche Stabilität ist. Auch wenn unsere großen Wettbewerber dies gerne so darstellen.

Obwohl der Gesundheitsfonds den Kassen nicht ausreichend Mittel zur Verfügung stellt, um alle Ausgaben zu decken, sind wir in der Lage, das Defizit auszugleichen. Andere Kassen sind bereits jetzt gezwungen, den Verlust durch höhere Beiträge ihrer Versicherten auszugleichen. Denn eins ist durch die aktuellen Gesetze festgelegt: Wenn es knapp wird im Fonds, werden zunächst die Versicherten zur Kasse gebeten. Erst wenn der Gesetzgeber den allgemeinen Beitragssatz anhebt, werden die Arbeitgeber wieder mehr an der Finanzierung beteiligt.

Wie so oft, ist es mal wieder völlig unklar, wie es in der Gesundheitspolitik weitergeht. Der neue Gesundheitsminister Philipp Rösler hat seine Expertenteams gebildet und den Auftrag erteilt, ein Konzept für ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem zu entwickeln. Die Tatsache, dass die Vertreter der privaten Krankenversicherung bei der Expertenauswahl applaudieren, signalisiert, dass ein Politikwandel eingesetzt hat. Abzuwarten bleibt, welche Konsequenzen dies für die gesetzliche Krankenversicherung mit sich bringt.

Gravierende Änderungen erwarten wir somit frühestens in der zweiten Jahreshälfte.

Wir haben uns deshalb entschlossen, die Phase der relativen Ruhe dafür zu nutzen, die EDV bei der BKK VICTORIA-D.A.S. zukunftsfähig zu gestalten. Nachdem die neue Hardware zwischenzeitlich in Betrieb genommen wurde, haben wir das Projekt zur Erneuerung der Software gestartet. Das überalterte ISKV wird am 1. Juli 2010 durch die moderne Software 21c abgelöst. Bis dahin sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK über die Maßen gefordert, denn jeder Geschäftsprozess in der BKK ist von dieser Umstellung betroffen. Dennoch werden wir alles daran setzen, dass Sie hierdurch keine Nachteile bei der Betreuung erfahren.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling

Sigrid Rick
Vorstand



Aufholjagd gestartet

Fast 17 Prozent mehr Männer nutzen die Krebsfrüherkennung – sind Sie auch dabei?

Obwohl Männer langsam aufholen, gehen Frauen viermal so häufig zur Früherkennungsuntersuchung. Die gesetzliche Krankenversicherung bietet neben der Krebsvorsorge auch den allgemeinen Gesundheits-Check-up 35, die Schwangerenbetreuung sowie kostenlose Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche an.

Vorsorgemuffel – auf diesen Titel waren deutsche Männer seit Jahrzehnten gebücht.

Doch jetzt hat ein Umdenken eingesetzt. In den vergangenen zwei Jahren hat sich die Zahl der Männer, die die kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung nutzten, deutlich erhöht. Gingen 2006 nur drei Millionen zum Arzt, waren es 2008 bereits 3,5 Millionen. Eine Steigerung um fast 17 Prozent.

Frauen haben in punkto Früherkennung nach wie vor die Nase vorn.

Im vergangenen Jahr gingen fast 15 Millionen Frauen zum Krebsabstrich, der als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung bereits für Versicherte ab dem 20. Lebensjahr angeboten wird. Für Männer ab 45 Jahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Abtastuntersuchung im Jahr. Seit 2008 gehört auch das Hautkrebs-Screening für Versicherte ab 35 Jahren als neue Leistung alle zwei Jahre dazu. Egal ob Brust, Prostata oder Haut, für alle drei Organe gilt: Wird der Krebs rechtzeitig diagnostiziert, stehen die Chancen auf Heilung sehr gut.

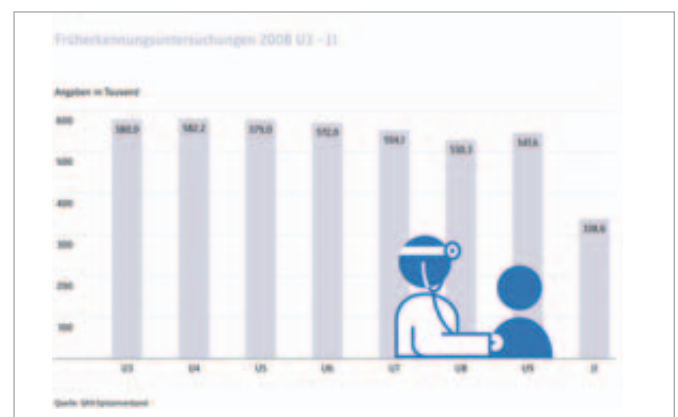
Insgesamt finden jährlich rund 40 Millionen Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung statt.

Alle zwei Jahre empfiehlt die GKV den Check-up für alle Versicherten ab 35 Jahren, gewissermaßen den „TÜV“ für die Gesundheit. Die

Untersuchung dient der Früherkennung von Risikofaktoren und Frühsymptomen einer Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Diabetes-erkrankung, noch bevor diese ernste gesundheitliche Probleme bereitet. Im vergangenen Jahr haben fast zehn Millionen GKV-Versicherte daran teilgenommen. Vor drei Jahren waren es nur rund 8,5 Millionen.

Im Bereich der Schwangerenversorgung begleitet die GKV jedes Jahr fast 2,6 Millionen werdende Mütter. Und auch bei den Kleinen wird Früherkennung mit den Untersuchungen U1 bis J1 groß geschrieben: Die ersten beiden Untersuchungen finden noch im Krankenhaus statt, neben dem Messen und Wiegen steht die Überprüfung der Organe und Verdauungstätigkeit im Vordergrund.

Bis zum Grundschulalter finden U3 bis U9 statt. Hier überprüft der Kinderarzt in erster Linie die altersgerechte Entwicklung des Kindes und erinnert an wichtige Impfungen. Die J1 wird für Kinder im Alter von zehn bis 13 Jahren angeboten. Neben einer Urinuntersuchung, einem Hörtest und der Blutdruckmessung wird der Impfstatus überprüft. Zusätzlich spricht der Arzt mit den Teenagern über Themen wie die schulische Entwicklung, Sexualität, Sport, Ernährung sowie den Umgang mit Nikotin, Alkohol und anderen Drogen.



MANN, BIST DU GESUND!?

Eine Erfolgsstory geht weiter: in Hamburg

Im November 2008 startete Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. die Reihe MAN(N), BIST DU GESUND!? in Düsseldorf. Mit dieser Reihe bietet Ihnen Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. wichtige Informationen und Untersuchungen zum Thema Männergesundheit an.



Nachdem nun die Männer und einige Frauen in Berlin, Düsseldorf, Mannheim und München im Jahr 2009 mit den Vorträgen der Reihe MAN(N), BIST DU GESUND?! informiert wurden, gingen die Einladungen zur Auftaktveranstaltung am 14. Januar 2010 an Männer und Frauen in Hamburg. „Warum sterben Männer früher als Frauen?“ war dabei das Motto.

Herr Dr. Heinz-Jürgen Notz, Urologe und Männerarzt in Düsseldorf, referierte unterhaltsam und informativ über die Gründe und Ursachen dieser Tatsache. In der anschließenden Diskussionsrunde hatten die Teilnehmer viele Fragen, die von Herrn Dr. Notz und Frau Sigrid Rick, Vorstand der BKK VICTORIA-D.A.S., beantwortet wurden.



Im Wesentlichen ging es hierbei um die Themen:

- » Wie finde ich den richtigen (Haus)Arzt?
- » Welche Vorsorgetermine sollten wahrgenommen werden?
- » Machen Untersuchungen, die die Krankenkasse nicht zahlt, Sinn?
- » Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?
- » Ist es sinnvoll, den PSA-(Prostata-spezifisches Antigen)-Wert ermitteln zu lassen und wenn ja, ab welchem Alter?

Herr Dr. Notz und Frau Rick stellten heraus, dass es viele Möglichkeiten der Vorsorge und Diagnostik gibt. Vieles davon wird von Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. gezahlt. Jedoch nicht alles. Und trotzdem macht es Sinn, die eine oder andere Untersuchung durchführen zu lassen. Aber erst dann, wenn Ihr Arzt Sie ausführlich beraten hat und Sie davon überzeugt sind, dass die Untersuchung für Sie das Richtige ist. Frau Rick wies darauf hin, dass viele dieser Fragen auch in der Männerpost beantwortet werden. Bisher sind von der Männerpost zehn Ausgaben erschienen. Die Männerpost behandelt spezifische Themen der Männergesundheit und gibt Tipps und Hinweise. Die Männerpost ist unter www.bkk-victoria-das.de in der Rubrik Gesundheitstipps/Männergesundheit zu finden. Zum Abschluss der Veranstaltung wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingeladen, an den noch folgenden Vorträgen teilzunehmen.



Eindruck der Veranstaltung „Die Wechseljahre des Mannes“ der Reihe „MAN(N), BIST DU GESUND!“ am 14.01.2010 in Hamburg

Die Schwerpunktthemen der nächsten drei Veranstaltungen in Hamburg lauten:

- » Wechseljahre des Mannes
- » Männer(krebs)erkrankungen
- » Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hierzu sind natürlich wieder alle Männer und Frauen herzlich eingeladen. Weitere Veranstaltungen in Hamburg und in anderen Städten finden Sie ebenfalls unter www.bkk-victoria-das.de.

Nutzen Sie Steuervorteile durch bessere Absetzbarkeit von Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen

Was bringt das Bürgerentlastungsgesetz

Seit dem 1. Januar 2010 können die vom Steuerpflichtigen geleisteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung in vollem Umfang steuerlich geltend gemacht werden. Das Gesetz ist Folge einer Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes vom 14. März 2008, in der festgestellt wurde, dass die Gesundheitsversicherung zum Existenzminimum gehört und somit steuerfrei gestellt werden muss.

Neue Höchstgrenzen für Berücksichtigung von Vorsorgeaufwendungen

Ab 2010 können Sie, wenn Sie steuerpflichtig sind und Ihre Krankenversicherung alleine finanzieren müssen, für Vorsorgeaufwendungen 2.800 Euro steuerlich geltend machen. Wenn Sie abhängig beschäftigt sind und von Ihrem Arbeitgeber einen steuerfreien Zuschuss zu Ihrer Krankenversicherung erhalten oder beihilfeberechtigt sind, können Sie 1.900 Euro steuerlich beim Finanzamt in Ansatz bringen. Liegen Ihre geleisteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung unter den neuen Grenzen (2.800/1.900 Euro), können Sie weitere Vorsorgeaufwendungen bis zum Grenzbetrag steuerlich voll ansetzen.

Wenden Sie für Ihre Basiskrankenversicherung und Pflegeversicherung allerdings mehr auf, können Sie sogar Ihre tatsächlichen Ausgaben ansetzen. Das bedeutet: Übersteigen die für eine Basiskranken- und Pflegeversicherung gezahlten Beiträge die zuvor genannten Werte, sind diese voll abziehbar. Eine betragsmäßige Deckelung für Beiträge zu einer Basiskrankenversicherung gibt es ab 2010 nicht mehr.

Beispiel:

Ein lediger Arbeitnehmer mit einem Bruttolohn von 17.000 Euro zahlt 1.498 Euro Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge im Jahr, die er steuerlich absetzen kann. Daneben könnte er dann andere Versicherungsbeiträge (z. B. Beiträge zur Haftpflicht- oder Berufsunfähigkeitsversicherung) bis zu 402 Euro geltend machen – die Differenz zum neuen Höchstbetrag von 1.900 Euro.

Wenn hingegen ein lediger Arbeitnehmer 3.500 Euro Beiträge geleistet hat, ist eine steuerliche Berücksichtigung weiterer Vorsorgeaufwendungen nicht möglich. Dafür werden die geleisteten Beiträge steuerlich in vollem Umfang berücksichtigt.

Steuerlich berücksichtigt werden jedoch nur die Krankenversicherungsbeiträge, durch die eine Basisabsicherung erreicht wird. Die Leistung „Krankengeld“ zählt laut Bundesverfassungsgericht nicht zur Basisabsicherung. Daher werden Ihnen, sofern Ihre Ver-



sicherung einen Anspruch auf Krankengeld einschließt (pflichtversicherte und freiwillig versicherte Arbeitnehmerinnen; Selbstständige, die das gesetzliche Krankengeld gewählt haben), die geleisteten Krankenversicherungsbeiträge pauschal um 4 % durch die Finanzverwaltung gekürzt.

Neben Ihren eigenen Aufwendungen für eine Basiskrankenversicherung und gesetzliche Pflegeversicherung sind ab 2010 auch entsprechende Beiträge für Ihren freiwillig versicherten Ehepartner/eingetragenen Lebenspartner sowie für freiwillig versicherte kindergeldberechtigte Kinder abzugsfähig. Absetzbar sind ferner die Beiträge, die der Basisabsicherung von gesetzlich unterhaltsberechtigten Personen dienen, soweit diese nicht selbst steuerpflichtig sind.

Obwohl Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. für das Jahr 2010 keinen Zusatzbeitrag erhebt, möchten wir Sie darauf hinweisen, dass auch ein erhobener Zusatzbeitrag steuerlich abzugsfähig ist. Prämienzahlungen mindern hingegen die Höhe Ihrer geleisteten Beiträge. Nicht angerechnet werden Beiträge für Wahltarife bei einer Krankenkasse sowie für Zusatzversicherungen bei einem privaten Versicherungsunternehmen. Hintergrund ist, dass die über Wahl- und Zusatztarife abgesicherten Leistungen über dem Niveau einer Basisabsicherung liegen.

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 abführt. Somit meldet Ihr Arbeitgeber die im Kalenderjahr von Ihnen geleisteten Beiträge. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern.

Ebenso verhält es sich, wenn Sie Bezieher einer Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung sind. Sofern Sie pflichtversicherte/r



Rentner/Rentnerin sind, 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.

Zahlen Sie Ihre Beiträge selbst an Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. (sogenannte Selbstzahler)?

Dann werden wir Ihre geleisteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, unter Angabe Ihrer Steueridentifikationsnummer, über die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA) an die Finanzverwaltung übermitteln.

Datenübermittlung nicht gegen Ihren Willen

Die BKK VICTORIA-D.A.S. darf die Beitragsdaten nur an die ZfA übermitteln, wenn hierfür Ihre Einwilligung vorliegt bzw. die Einwilligung unterstellt werden kann. Für Mitglieder, die bereits am 31. Dezember 2009 bei uns versichert waren, gilt die Einwilligung zur Datenübermittlung seitens des Gesetzgebers grundsätzlich als erteilt. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie die Möglichkeit haben, der Datenübermittlung zu widersprechen (siehe Hinweis: „Ihr Widerspruchsrecht“).

Haben Sie sich erst zum Jahreswechsel für Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. entschieden?

Dann sind wir dazu verpflichtet, für die Datenübermittlung Ihre schriftliche Einwilligung sowie Ihre Steueridentifikationsnummer einzuholen. Hierzu werden Sie von uns ein Schreiben erhalten. Sie können aber auch den auf unserer Homepage www.bkk-victoria-das.de hinterlegten Vordruck nutzen und ausgefüllt an uns senden. 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.

Ihr Widerspruchsrecht: Übermittlung nicht gegen Ihren Willen!

Nach Ablauf des Beitragsjahres übermittelt Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. die von Ihnen geleisteten bzw. an Sie erstatteten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung unter Angabe Ihrer Steueridentifikationsnummer an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA). Diese Meldung dürfen wir jedoch nur erstellen, wenn Ihr Einverständnis hierfür vorliegt. Für unsere langjährigen Mitglieder unterstellt der Gesetzgeber aus Vereinfachungsgründen, dass die Einwilligung grundsätzlich als erteilt anzusehen ist. Selbstverständlich erfolgt die Übermittlung nicht gegen Ihren ausdrücklichen Willen: Sie können der Datenübermittlung innerhalb von vier Wochen nach Erhalt der Mitgliederzeitschrift schriftlich widersprechen. In diesem Fall werden wir Ihre Daten nicht an die Finanzverwaltung melden. Bitte beachten Sie, dass dann auch keine steuerliche Berücksichtigung Ihrer geleisteten Beiträge erfolgen kann. Das Schreiben richten Sie bitte an:

**BKK VICTORIA-D.A.S. – Beitragsabteilung,
Fischerstraße 8, 40477 Düsseldorf**



Ihre Empfehlung ist unser bestes Argument!

Empfehlen Sie Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. in Ihrem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis. Mitmachen lohnt sich: Sie bekommen für jede erfolgreiche Werbung 20 Euro.

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.



Weil Sie uns wichtig sind ...

Herzlichen Glückwunsch!

Die BKK VICTORIA-D.A.S.
wurde am 1. Januar
20 Jahre alt



Die Verwaltungsratsvorsitzenden Horst Poganaz (links) und Werner Baumann (rechts) gratulieren Sigrid Rick, Vorstand der BKK VICTORIA-D. A. S.

Im internen Kreis würdigten der Verwaltungsrat und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK VICTORIA-D.A.S. das zwanzigjährige Bestehen der BKK. Auch wenn es noch kein „silbernes Jubiläum“ ist, so sind zwanzig Jahre doch Grund genug, einmal zurückzublicken.

Die Verwaltungsratsvorsitzenden Werner Baumann und Horst Poganaz sowie Vorstand Sigrid Rick erinnerten an die Gründungsgeschichte und blickten auf zwanzig ereignisreiche Jahre zurück.

Am 1. Januar 1990 wurden gleich zwei Betriebskrankenkassen gegründet.

Nach der damaligen Rechtslage war es erforderlich, dass jede selbstständige Gesellschaft die Voraussetzungen für die Gründung erfüllen musste. So wurden am 7. April 1989 zwei Gründungsanträge beim Bundesversicherungsamt gestellt. Die BKK VICTORIA-Versicherung und die BKK VICTORIA-Lebensversicherung nahmen die Geschäfte auf, um sich bereits zum 1. Juli 1990 zusammenzuschließen.

Auch galt die Regel, dass bei der Gründung einer Betriebskrankenkasse mehr als die Hälfte aller Beschäftigten im Unternehmen zustimmen müssen, ob sie mit der Gründung einer eigenen BKK einverstanden sind. Dieses demokratische und aufwendige Verfahren wurde durch ein Gründungsteam durchgeführt und durch die Hilfe vieler Führungskräfte und Betriebsräte umgesetzt.

Mit überwältigender Mehrheit von über 90 % stimmten die Beschäftigten der beiden Gesellschaften der Gründung ihrer Betriebskrankenkassen zu. Damit war der Weg frei. Die beiden Kassen starteten mit einem sensationellen Beitragssatz von 10,4 % und rund 3.100 Mitgliedern. Schon am 1. April 1990 wurde die ebenfalls selbstständige BKK D.A.S. gegründet. Der Zusammenschluss der Kassen war rechtlich jedoch erst zum 1. Januar 1996 möglich; seither trägt die BKK den Namen BKK VICTORIA-D.A.S.

Bereits am 1. Januar 1991 sah sich die junge Kasse vor neue Herausforderungen gestellt. Denn nach dem Fall der Mauer in Deutschland galt es, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den neuen Bundesländern zu versichern.

Pioniere machten sich auf den Weg in die neuen Bundesländer, um den Menschen die „neue Sozialversicherung“ nahezubringen. Durch viele Informationsveranstaltungen in Ost und West konnte die BKK viele Mitglieder gewinnen, so dass sie im Jahr 1992 bereits fast 6.700 Mitglieder betreute. In den folgenden Jahren weitete die BKK ihren Zuständigkeitsbereich immer weiter aus und öffnete sich zum 1. Juli 2003 bundesweit für alle Versicherten. Trotzdem verstand sie sich weiterhin in erster Linie als eine betriebsbezogene BKK.

Ein weiterer bedeutender Schritt war zum 1. Januar 2005 die Fusion mit der BKK Bagel. Hierdurch wuchs der Versichertenbestand deutlich, so dass zum 1. Januar 2010 über 21.000 Versicherte bei der BKK VICTORIA-D.A.S. versichert sind.

Quasi zeitgleich mit der Gründung der Kasse begann die Politik damit, die gesetzliche Krankenversicherung zu reformieren. War 1977 zuletzt ein Kostendämpfungsgesetz in Kraft getreten, so gab es von 1989 bis 2010 insgesamt zwölf große Gesundheitsreformgesetze. Und auch aktuell bereitet die neue Bundesregierung eine weitere Reform vor.

Bereits mit der Einführung des Risikostrukturausgleiches im Jahr 2002 wurde der Untergang kleinerer Kassen prognostiziert. Tatsächlich sank die Anzahl der gesetzlichen Krankenkassen seit 1970 von 1.815 auf derzeit 169.

Stabil und gesund ist Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. eine dieser Kassen, die sich erfolgreich im Wettbewerb behauptet. Denn anders als viele große Konkurrenten wird sie im Jahr 2010 keinen Zusatzbeitrag erheben.

Herzlichen Glückwunsch BKK VICTORIA-D.A.S.!

Tagung in Essen

Neues vom BKK-Verwaltungsrat

In den Räumen des BKK Landesverbandes NRW traf sich der Verwaltungsrat der BKK VICTORIA-D.A.S. am 17. Dezember 2009 zu seiner zweitägigen Sitzung.

» Der Vorstand des Landesverbandes, Jörg Hoffmann, begrüßte die Teilnehmer und erläuterte in einem ausführlichen Referat gesetzliche und politische Entwicklungen und deren Hintergründe. Die Situation der gesetzlichen Krankenversicherung und des BKK Systems, ein Jahr nach Einführung des Gesundheitsfonds, waren dabei ein besonderer Schwerpunkt. Das Defizit des Gesundheitsfonds von 7,5 Mrd. Euro belastet die Krankenkassen erheblich, so dass die Bundesregierung noch im Dezember beriet, ob sie weitere Steuermittel in Höhe von 3,9 Mrd. Euro in den Fonds gibt. Von dieser wichtigen Entscheidung wird letztlich auch der Haushalt der BKK VICTORIA-D.A.S. in 2010 geprägt sein. Über die Feststellung des Haushaltsplanes hatte die Selbstverwaltung in der Sitzung zu beschließen.



Mitglieder des Verwaltungsrates

» Nach ausführlicher Beratung des voraussichtlichen Rechnungsergebnisses für 2009 und der erwarteten Ausgabenentwicklungen in 2010 stellte der Verwaltungsrat den Haushaltsplan einstimmig fest. Es standen auch noch weitere wichtige Themen auf der Tagesordnung. So mussten einige Satzungsänderungen für die Krankenkasse und eine neue Satzung für die Pflegekasse beschlossen werden.

» Neben der Festlegung der Satzung gehört es auch zu den Aufgaben des Verwaltungsrates, den Vorstand der Kasse zu bestellen, zu überwachen und seine Bezüge festzulegen. Er achtet auch darauf, dass die Bezüge jährlich veröffentlicht werden. Für das Jahr 2009 betragen die Vorstandsbezüge 105 Tausend Euro p. a. Darüber hinaus kann eine jährliche Zieltantieme von maximal 21 Tausend Euro gezahlt werden, die sich nach dem Grad der Zielerreichung bemisst. Aufwendungen für einen Dienstwagen (Pauschal) und für Altersversorgung sind Bestandteil des Dienstvertrages. Der Vorstand wird jeweils für sechs Jahre bestellt.

» Die Mitglieder der Selbstverwaltung üben ihr Amt ehrenamtlich aus. Der Verwaltungsrat der BKK tritt mindestens zweimal jährlich zusammen. Die Termine der öffentlichen Sitzungen werden regelmäßig bekannt gegeben.

» Die nächste Sozialwahl findet im Jahr 2011 statt.

Die Sitzungstermine des Verwaltungsrates im Jahr 2010:

- » 1. Juli in Düsseldorf
- » 16. – 17. Dezember Tagungsort wird noch bekannt gegeben

Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.bkk-victoria-das.de (Rubrik „Aktuelles“ und dann „Informationen“).



SATZUNGSÄNDERUNG

» Die Neufassung der Satzung der Pflegekasse der BKK VICTORIA-D.A.S. wurde am 18. Dezember 2009 vom Verwaltungsrat beschlossen. Mit Bescheid vom 14. Januar 2010 hat das Bundesversicherungsamt die Genehmigung erteilt. Die neue Satzung trat mit der Genehmigung in Kraft. Die aktuelle Satzung der Pflegekasse der BKK kann in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Sie steht auch im Internet unter www.bkk-victoria-das.de zum Download bereit.

» Der 18. Satzungsantrag zur Satzung der BKK VICTORIA-D.A.S. vom 29. Oktober 2004 wurde genehmigt. Gegenstand des Antrages sind folgende Änderungen:

Artikel I

| | |
|---|-------------------------|
| § 2 Abs. II | Verwaltungsrat |
| § 10 Abs. I Nr. 2, Abs. II und Abs. III | Fälligkeit der Beiträge |
| § 12 Abs. IV | Leistungen |
| § 12 b Abs. I | Schutzimpfungen |
| § 18 Abs. I | Bekanntmachungen |

Der Verwaltungsrat hat den Antrag Nr. 18 zur Satzung vom 29. Oktober 2004 am 17./18. Dezember 2009 beschlossen. Der Satzungsantrag wurde mit Bescheid vom 3. Februar 2010 vom Bundesversicherungsamt genehmigt. Die geänderte Satzungsbestimmung tritt am 1. Januar 2010 in Kraft.

Die aktuelle Satzung und der Satzungsantrag kann in der Geschäftsstelle eingesehen werden. Sie steht auch im Internet unter www.bkk-victoria-das.de zum Download bereit.



Auf dieses Team können sich die Versicherten und die BKK-Kollegen verlassen.

Interner Service (IS) und Marketing Ein starkes Team

Manuel Brocker, Sylvia Viktora und Rafaela Kaiser (v. l. n. r.) arbeiten gemeinsam in unserem Team „Interner Service (IS) und Marketing“. Unterstützt werden sie dabei von unserer Auszubildenden Claudia Nowak (vorne rechts).

„Ohne sie läuft nichts“ könnte man sagen, denn morgens mit dem Öffnen der Post beginnt die Arbeit von Sylvia Viktora und Manuel Brocker. Öffnen, stempeln, verteilen, und das möglichst schnell, damit die Post an die Arbeitsplätze kommt und schon bald den Rückweg an die Versicherten antreten kann. Das kleine Team kümmert sich nämlich auch darum, dass die Post am Ende des Tages pünktlich verschickt wird.

Doch das ist nur ein geringer Teil der umfassenden Arbeiten. Die gesamte Verwaltung, von der Materialbestellung bis hin zur Gleitzeiterfassung, ist die Aufgabe von Sylvia Viktora. Daneben ist sie noch die rechte Hand des Vorstandes und zuständig für das gesamte Sekretariat. Sie erledigt den Schriftwechsel, plant Termine und organisiert Tagungen des Verwaltungsrates.

Manuel Brocker hingegen kümmert sich schwerpunktmäßig um die Administration unserer EDV und Bürokommunikation. Er trägt die Verantwortung für die Bereitstellung einer funktionsfähigen Hard- und Software und arbeitet eng mit unseren Dienstleistern zusammen.

Sylvia Viktora und Manuel Brocker übernehmen zudem noch Sonderaufgaben, wie z. B. die Erstattung der Bonuszahlungen. Anfang des Jahres, wenn die Versicherten die ausgefüllten Bonushefte einreichen, kann es schon mal eng werden. Mehrere Hundert Hefte gehen wöchentlich mit der Post ein und müssen geprüft und erstattet werden.

Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Betriebliche Gesundheitsförderung, das sind die vielfältigen Aufgaben von Rafaela Kaiser.

Wann immer unsere Versicherten eine BKK-Information erhalten, hat sie ihre Finger im Spiel. Sie plant und setzt Gesundheitsmaßnahmen um, organisiert Informationstage und Vorträge. Außerdem ist sie für die Gestaltung unseres Mitgliedermagazins verantwortlich.

Die Auszubildende Claudia Nowak lernt somit viele verschiedene Bereiche kennen und unterstützt während ihrer praktischen Ausbildung das gesamte Team.

Doch trennen kann man die Aufgabengebiete der vier Kollegen eigentlich nicht. Denn schon wenn einer im Urlaub ist, müssen die anderen einspringen. Alle Aufgaben des Bereiches IS/Marketing müssen regelmäßig und zeitnah erledigt werden. Wenn es hier hakt, läuft der gesamte Betrieb nicht.

Modellversuch gestoppt Medipunkt®

Noch bevor der **Medipunkt®** in Betrieb genommen werden konnte, gab es Gründe, die uns veranlasst haben, das Projekt zu stoppen.

In der vergangenen Ausgabe unserer Zeitschrift hatten wir über den geplanten Modellversuch in Düsseldorf berichtet. Am 1. Dezember 2009 sollte der Rezeptterminal der Europa Apotheek Venlo EAV in Betrieb genommen werden. Als besonderen Service hatte die EAV zuzahlungsfreie Medikamente versprochen. Diesen Service hätten wir Ihnen gerne angeboten, obwohl uns klar war, dass zur Umsetzung dieses innovativen Projektes eventuell juristische Hürden zu überwinden gewesen wären. Wir hätten diese gerne in Kauf genommen, um unseren Versicherten den Bezug ihrer Arzneien ohne Zuzahlung zu ermöglichen. Leider hat sich nach monatelangen Verhandlungen nun die EAV aus dem Projekt zurückgezogen. Durch Veränderungen in der Unternehmensleitung des niederländischen Anbieters ist diese nun nicht mehr bereit, auf die Zuzahlung zu verzichten. Wir bedauern sehr, dass wir Ihnen den versprochenen Service nicht anbieten können. Gleichwohl bleiben die übrigen Einkaufsvorteile bei unserem Kooperationspartner der EAV erhalten. Das Rabattsystem, das die EAV seit Jahren anbietet, besteht nach wie vor.



Mit dem Bonussystem kann die gesetzliche Zuzahlung bei zuzahlungspflichtigen Arzneimitteln teilweise eingespart werden. In manchen Fällen erhalten Sie darüber hinaus sogar eine Gutschrift – und das pro Medikament. Bei mehreren Medikamenten addiert sich der Bonus. Bei drei zuzahlungspflichtigen Medikamenten mit Höchst-Bonus sind dies dann bis zu 45 Euro Bonus. Nähere Einzelheiten finden Sie unter www.europa-apotheek.com unter der Rubrik: Sparen bei Rezepten.



Fit und aktiv

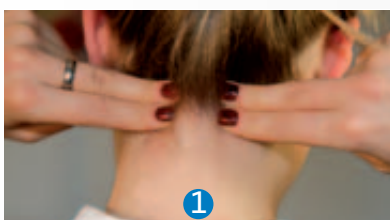
Entspannung am Arbeitsplatz

Zwischendurch entspannen am Arbeitsplatz ... Das empfiehlt auch Dr. Angela Sitter, Betriebsärztin der ERGO. Sie rät zu regelmäßigen Übungen, die Verspannungen und ihren Folgeerkrankungen vorbeugen können.

Setzen wir uns zu lange anhaltendem Stress ohne zwischenzeitliche Entspannungsphasen aus, können wir krank werden. Wer dagegen lernt, sein Arbeits- und Freizeitverhalten so einzurichten, dass Spannungs- und Entspannungsphasen sich abwechseln, stellt die Weichen hin zu einer stabileren Gesundheit. Wie Sie körperlicher Anspannung an Ihrem Arbeitsplatz entgegenwirken können, zeigen wir Ihnen anhand folgender Übungen. Wiederholen Sie diese zwischendurch, besonders auch dann, wenn Sie sich angespannt fühlen.

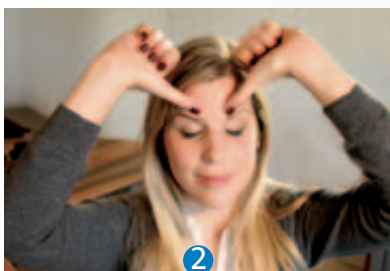


Dr. Angela Sitter,
Betriebsärztin der ERGO



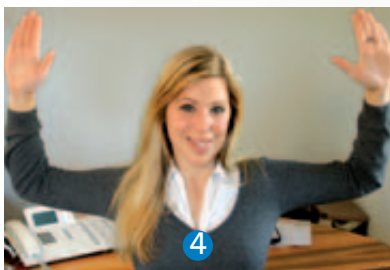
1. Nackenmassage

Ertasten Sie mit Zeige- und Mittelfinger die Vertiefungen unter dem Schädelknochen und massieren Sie diese Punkte in kleinen Kreisbewegungen.



2. Stirnmassage

Legen Sie die Daumen über der Nasenwurzel an die Augenbrauen. Massieren Sie die Punkte mit sanftem Druck in kleinen Kreisbewegungen.



3. Verspannungskopfschmerzen vorbeugen (kein Bild)

Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch, als wollten Sie „Ich weiß nicht“ sagen. Lassen Sie die Schultern wieder fallen und wiederholen Sie die Übung drei Mal.



4. Schultern lockern

Halten Sie die Oberarme waagrecht und winkeln Sie die Unterarme an. Ziehen Sie nun die Schulterblätter nach hinten.

5. Rumpfmuskulatur entspannen

Falten Sie die Hände hinter dem Kopf und bringen dabei die Ellenbogen auf Höhe der Ohren. Neigen Sie den Oberkörper nun zur Seite und wechseln Sie zur anderen Seite.

6. Gute Haltung (kein Bild)

Lassen Sie die Arme leicht angewinkelt nach unten hängen. Wenden Sie die Daumen nach hinten. Ihre Schultern streben dabei nach unten und hinten. Diese Übung sprich die gesamte Rückenmuskulatur an und sorgt für eine gute Haltung.

7. Wechseln Sie am Schreibtisch öfter mal Ihre Sitzposition (kein Bild)

- » Grundsätzlich gilt: Die beste Haltung ist immer die Nächste
- » Achten Sie darauf, dass der Blutrückfluss aus den Beinen nicht behindert wird (z. B. durch Überschlagen der Beine oder Druck durch die vordere Sitzkante bei zu hoch eingestelltem Stuhl).
- » Unterstützen Sie Ihren Rücken, indem Sie auf Ihrem Stuhl mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen: Wenn der unterste

Teil der Wirbelsäule gestützt ist, ist der obere Rückenanteil mit Schultern frei beweglich, so dass sich die Muskeln auch durch kleine, unbewusste Bewegungen lockern können.

- » Sitzen Sie so, dass Sie Ihre Gelenke nicht dauerhaft blockieren: Ein konstantes Abstützen von Ellenbogen und Handgelenken reduziert die Beweglichkeit von Schultern und Rücken und erhöht die Belastung der Unterarmmuskulatur.

Ihre Vorteile im Überblick

Von Januar bis März erreichen uns jedes Jahr Hunderte Bonushefte. Schön, dass Sie so gut auf Ihre Gesundheit achten und das Bonusprogramm **BKK aktiv und gesund** fleißig nutzen.

Vergangenes Jahr haben fast 3.000 Versicherte einen Bonus von der BKK VICTORIA-D.A.S. erhalten. Im Schnitt betrug die Prämie für jeden Teilnehmer 34 Euro. Es lohnt sich also teilzunehmen. Egal, ob Sie sich schon immer gesundheitsbewusst verhalten oder gerade erst den Entschluss für ein gesünderes Leben gefasst haben – für Ihr Engagement belohnen wir Sie mit attraktiven Geldprämien.

Beispiel:

| | | |
|--------|----------|---------|
| Vater | 35 Jahre | 60 Euro |
| Mutter | 33 Jahre | 50 Euro |
| Kind | 10 Jahre | 25 Euro |

Eintritt in einen Freizeitpark



Ihre Treue wird belohnt!

Haben Sie in den Jahren 2007, 2008 und 2009 am Bonusprogramm teilgenommen? Dann erhalten Sie einen zusätzlichen Bonus von Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. Denn: Wer drei Jahre in Folge an dem Bonusprogramm teilgenommen hat, bekommt einen „Aktivbonus“ in Höhe von 50 Euro. Dieser ist für Familien auf höchstens 150 Euro begrenzt. Der Aktivbonus kann erneut frühestens nach weiteren drei Jahren beansprucht werden.

Haben Sie Ihr Bonusheft für 2009 noch nicht eingereicht?

Dann schicken Sie uns jetzt Ihr Heft und sichern Sie sich Ihren Bonus. Einsendeschluss ist der 31. März 2010.

Das Bonusheft der BKK VICTORIA-D.A.S.

Fordern Sie Ihr persönliches Exemplar unter der Telefonnummer 0211 477-6275 an oder drucken Sie sich die PDF-Version im Internet unter www.bkk-victoria-das.de aus.



Neben dem Bonusprogramm gibt es jedoch noch mehr gute Gründe für eine Mitgliedschaft bei der BKK VICTORIA-D.A.S.:

- » Bonusprogramm BKK aktiv und gesund
 - » Hausarztzentrierte Versorgung
 - » Arzneimittel- und Gesundheitstelefon
 - » Impfungen (auch für Ihre Urlaubsreise)
 - » Homöopathie
 - » Zahnersatz & professionelle Zahnreinigung zum Nulltarif
 - » BabyCare und Hallo Baby
 - » BKK Aktivwoche, BKK Aktivkur und Well aktiv
 - » private Auslandsreisekrankenversicherung (kostenlos)
 - » immer einen persönlichen Ansprechpartner
- Dies ist nur ein Auszug der zahlreichen zusätzlichen Leistungen, die wir Ihnen bieten.

Gerade weil wir eine kleine Krankenkasse sind, ist uns der persönliche Kontakt zu unseren Versicherten wichtig. Bei uns erreichen Sie kein Callcenter. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK VICTORIA-D.A.S. beraten Sie gerne. Unsere Zusatzleistungen haben wir speziell für Sie ausgewählt. Auch was einen Zusatzbeitrag angeht, können Sie bei uns beruhigt sein: Denn anders als viele größere Kassen, erhebt die BKK VICTORIA-D.A.S. in 2010 keinen Zusatzbeitrag. Eine Mitgliedschaft bei der BKK VICTORIA-D.A.S. hat also viele Vorteile. Überzeugen Sie auch Ihre Kollegen, Freunde oder Verwandte von uns und kassieren Sie pro geworbenem Mitglied 20 Euro.



HANDYEINTRAG „ICE“

Ein Tipp Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S., der Leben retten kann!

Rettungswagenfahrer haben bemerkt, dass bei einem Verkehrsunfall die meisten Verwundeten ein Handy bei sich haben. Bei dem Einsatz weiß man aber nicht, wer aus den langen Adresslisten zu kontaktieren ist. Ambulanzfahrer und Notärzte haben also vorgeschlagen, dass jeder in sein Handy-Adressbuch die im Notfall zu kontaktierende Person unter demselben Pseudonym eingibt.

Die international anerkannte Abkürzung ist ICE (= In Case of Emergency). Unter diesem Eintrag sollte man die Rufnummer der Person speichern, die im Notfall durch Polizei, Feuerwehr oder erste Hilfe anzurufen ist (sind mehrere Personen anzurufen, braucht man ICE 1, ICE 2, ICE 3 usw.): Dies ist leicht, kostet nichts, kann aber viel bewirken.



Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit? Antworten bekommen Sie beim Gesundheitstelefon

Sie können sich über das Gesundheitstelefon Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. beraten lassen. Ein von uns beauftragtes qualifiziertes Team hilft Ihnen bei Fragen zu den Themen Gesundheit, Vorsorge und Leistungserbringer (ausgenommen Zahnmedizin).

- » Sie erhalten Informationen zu akuten und chronischen Erkrankungen sowie zu Diagnostik- und Therapieverfahren.
- » Unser Partner in Gesundheitsfragen steht Ihnen nicht nur Rede und Antwort, sondern hilft bei Bedarf auch bei der Suche nach Ärzten, Fachärzten, Physiotherapeuten, Krankenhäusern, Kliniken und Selbsthilfegruppen.
- » Das Gesundheitstelefon bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, mehr über Medikamente zu erfahren. Sie können sich über Wirkungen und Nebenwirkungen informieren.
- » Auch wenn Sie Zweifel bei der Einnahme von mehreren Präparaten und zur Einnahmehäufigkeit von Medikamenten haben, können Sie das Gesundheitstelefon nutzen.
- » Ihre Fragen zu möglichen Einsparungen oder zur Zuzahlungsbefreiung beantwortet man Ihnen ausführlich.

Natürlich ersetzt die telefonische Auskunft nicht die Diagnosestellung und Therapie durch Ihren Arzt. Jedoch können Ihnen fundierte medizinische Informationen helfen, Ihre Situation besser zu verstehen und gesundheitliche Fragen intensiver mit Ihrem Arzt zu besprechen.

KONTAKT · INFO

Das Gesundheitstelefon können Sie als Versicherter der BKK VICTORIA-D.A.S., unter der Telefonnummer 0211 477-7082 montags bis freitags von 8 Uhr bis 20 Uhr erreichen. Damit Sie sich kostenfrei beraten lassen können, halten Sie bitte Ihre Versichertenkarte für das Gespräch bereit.



GesundheitsTelefon
Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S.

BKK GESUNDHEIT ONLINE/EXPERTENCHATS

Das Internetangebot der BKK VICTORIA-D.A.S. bietet wichtige Informationen rund um das Thema Gesundheit. In den Rubriken: Themenwelten, Top-Themen, Krisendienste, Ratgeber, FAQs und mehr können Sie sich bequem über verschiedene Sachgebiete informieren. Darüber hinaus bietet Ihnen das Internet vorab die Möglichkeit, sich in besonderen Lebenssituationen beraten zu lassen – entweder persönlich oder in Gruppen. Sie finden zudem Beratungsstellen zu den unterschiedlichsten Themen und können an Expertenchats teilnehmen.

Termine der Expertenchats 2010

- » **16. März** Vorsorgeuntersuchungen – für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes
- » **13. April** Sicher groß werden – wie Sie Ihr Kind vor möglichen Gefahren schützen
- » **15. Juni** Gesundheits-Check-ups – besser vor- als nachsorgen
- » **13. Juli** Vitaminpräparate – sinnvoll oder überflüssig?
- » **14. Sept.** Leben im Gleichgewicht – wie Sie mit Work-Life-Balance Ihr Leben neu ordnen können
- » **12. Okt.** Fit und gesund älter werden
- » **14. Dez.** Melancholie und Einsamkeit – Winterdepressionen vorbeugen

Schwerpunkte der Themenwelten 2010

Junge Familien

- » 1. – 31. März Vorsorge
- » 1. – 30. April Unfallverhütung

Fit in der Lebensmitte

- » 1. – 31. Mai Körper & Geist in Einklang bringen
- » 1. – 30. Juni Bewegung & Fitness
- » 1. – 31. Juli Vorsorge/Check-ups/Krebsfrüherkennung
- » 1. – 31. August Ernährung für ein langes Leben

Seelische Gesundheit

- » 1. – 30. September Gesunder Schlaf
- » 1. – 31. Oktober Work-Life-Balance
- » 1. – 30. November Vorsorge/Check-Ups
- » 1. – 31. Dezember Winterdepression

Eine „schlafende“ Viruserkrankung

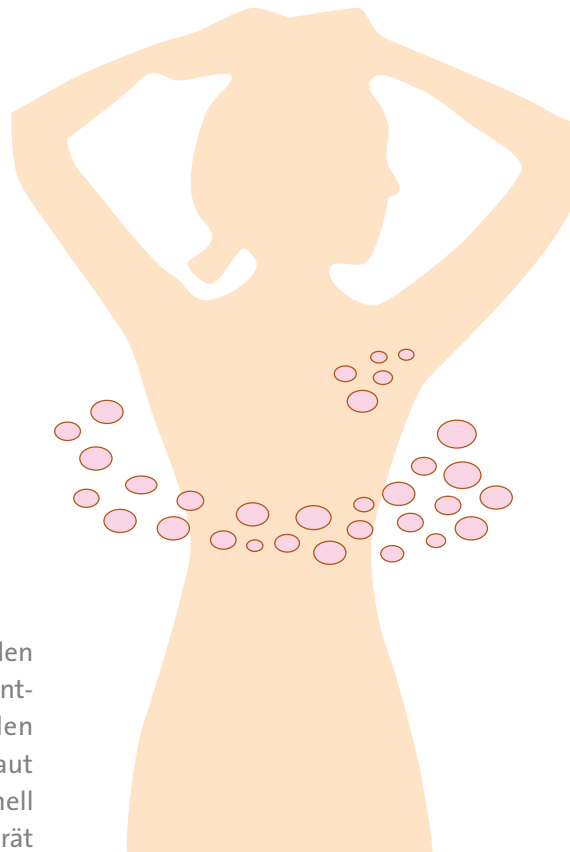
Die Gürtelrose

Fast jeder von uns hatte sie schon – nur wenige werden sich noch daran erinnern: die Windpocken. Eine vermeintlich harmlose Erkrankung, die sich vorwiegend in den Kindertagen durch kleine juckende Pusteln auf der Haut äußert. Meist verschwinden die Pusteln genauso schnell wieder, wie sie gekommen sind, und die Erkrankung gerät in Vergessenheit. Unser Körper allerdings vergisst sie nicht!

Die Gürtelrose, in der Fachsprache auch unter Herpes zoster bekannt, wird durch das Varizella-Zoster-Virus (VZV) ausgelöst. Das Virus gehört zu der Familie der Herpes-Viren und kann zu zwei verschiedenen Erkrankungen führen. Infiziert sich der Mensch zum ersten Mal mit dem Virus, kommt es zu Windpocken. Hatte man die Windpocken bereits, bekommt man sie nicht noch einmal. Das VZV allerdings bleibt im Körper. Einige Viren nisten sich in den Nervenknoten des Rückenmarks ein. Die Viren bleiben dort unter Umständen ein Leben lang – wartend auf passende Umstände, wieder aktiv zu werden. Sie sind sozusagen „Schläfer in uns“.

Was passiert, wenn das Virus erwacht ...

Die Gürtelrose ist keine Infektion im eigentlichen Sinne, sondern die erneute Aktivierung des VZV nach einer mehr oder weniger langen „Ruhezeit“. Die Viren verbleiben latent in den Nervenzellen des Rückenmarks, den sogenannten Spinal-Ganglien, sowie in den Ganglien der Hirnnerven. Werden sie nun „geweckt“, verlassen sie die Nervenzellen und wandern entlang der Nervenbahn wieder an die Körperoberfläche, wo es dann zur sogenannten Gürtelrose kommt. Der volkstümliche deutsche Ausdruck „Gürtelrose“ kommt daher, dass sich der rötliche Ausschlag bei besonders ausgeprägten Erscheinungsformen oft von der Wirbelsäule ausgehend halb- oder beidseitig gürtelförmig um den Körper schlingen kann und dort eine sogenannte „Wundrose“ hervorruft.



Symptome der Gürtelrose

Ist das Virus erwacht, vermehrt es sich und schädigt die Nervenzellen. Dies führt zu teilweise schlimmen Schmerzen in den Hautsegmenten, zu denen die betroffenen Nervenbahnen verlaufen. Bei manchen Betroffenen können Monate vorher oder nachher erneut Schmerzen auftreten. In der Folge wandert das Virus weiter in die Haut und verursacht hier die für Gürtelrose bekannten roten Bläschen. Nach wenigen Tagen ist der Hautausschlag maximal ausgebildet. Die Bläschen platzen auf und es entstehen kleine Wunden, die dann innerhalb von zwei bis drei Wochen abheilen. Wesentlich schlimmer als die Gürtelrose selbst sind mögliche Spätfolgen. Das Virus kann die Nerven an bestimmten Stellen so sehr schädigen, dass der Patient dort kein Empfinden mehr hat. Trotzdem verspürt der Patient in diesem Segment undefinierbare Schmerzen, die den sogenannten Phantomschmerzen nach Amputationen ähneln.

Behandlung

Um Spätfolgen vorzubeugen, ist eine schnelle Behandlung wichtig. Hegen Sie den Verdacht einer Gürtelroseerkrankung, sollten Sie sofort Ihren Hautarzt aufsuchen. Bei normalem Ausmaß genügt die Behandlung mit einem Herpesmittel und Umschlägen. In schwereren Fällen ist ein jedoch ein Krankenhausaufenthalt unvermeidlich. Sekundär wird die Gürtelrose mit gängigen Schmerzmitteln wie Paracetamol oder Ibuprofen behandelt. Diese können, bei rechtzeitiger Einnahme, verhindern, dass sich das Schmerzgedächtnis aufbaut, das für den gefürchteten Nervenschmerz verantwortlich ist.



Rätselspaß und Unterhaltung für Groß und Klein

1. Sudoku

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

2. Buchstabensalat

Die Erklärung der Wörter stimmt, aber die Buchstaben sind durcheinander geraten. Wer findet die richtigen Worte?

HERNVOGELSTALL

a) Zustand von jemandem, der entschieden zu viel Alkohol getrunken hat.

ROEMERTOGEN

b) Färbung des Himmels vor Sonnenaufgang

BOMONLEIBKARE

c) Bezeichnung für eine äußerst gehaltvolle Leckerei

TRESORSPEIXEN

d) Legendärer erster Luxuszug Europas

3. Negativbild

Welches der vier unteren Bilder stimmt mit dem nebenstehenden Negativ überein?



2.
a) sternhagelvoll
b) Morgenrote
c) Kalorienbombe
d) Orientexpress
3.
Bild Nummer 3

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

Lösungen

BKK VICTORIA-D.A.S.
 Fischerstr. 8 · 40477 Düsseldorf
 Service-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

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, München und Pflegeversicherung

| | | |
|---|-----------------|---------------|
| · | Gerlinde Rist | 089 6275-1718 |
| · | Manuela Schmitt | 089 6275-2179 |

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 |

Beauftragter für Datenschutz und Fehlverhalten im Gesundheitswesen

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

Gesundheitstelefon

0211 477-7082

* 6 Cent/Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom – Mobilfunkpreise können abweichen



Team Leistungen, Düsseldorf



Team Leistungen, München



Team Beiträge

Bei Bedarf bitte ausfüllen, ausschneiden und zurück an die BKK senden.

Änderungsmitteilung

Krankenversicherten-Nr. _____

Datum / Unterschrift _____

Name, ggf. Geburtsname, Vorname _____

Telefon tagsüber _____

Mein Name hat sich geändert, ab _____

Neuer Name (Kopie / Heiratskunde anbei) _____

Meine Anschrift / Tel.-Nr. hat sich geändert, ab _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon-Nummer _____

Meine Bankverbindung hat sich geändert, ab _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____