

Frühling 2008

wir  
**bewegen** ● ● ●  
Das Kundenmagazin der BKK EWE was



- *Hallo Berufstarter!*
- *Jetzt wird's heiß – Grillrezepte*
- *Gebärmutterhalskrebs*



## im Frühling 2008



- 2 Inhalt  
Impressum
- 3 Vorwort
- 4 Klima und Ernährung
- 5 Kurz notiert
- 6 Alle Jahre wieder – Prüfung der  
Familienversicherung
- 7 Beratungspflicht über die Früherken-  
nung von Gebärmutterhalskrebs
- 8 – 9 Laktoseintoleranz – wenn Milch krank  
macht
- 10 Kosten im Gesundheitswesen
- 11 So macht das Küssen wieder Spaß
- 12 Wissenswertes für kleine und große  
Schlaumeier
- 13 Jetzt wird's heiß – Grillrezepte
- 14 Hallo Berufsstarter!
- 15 Beitrittserklärung
- 16 Denksport für Jung und Alt

### Impressum

Herausgeber  
BKK EWE  
Donnerschwer Str. 20, 26123 Oldenburg  
Hotline 0180 322-4148  
(0,09 Euro pro Minute)  
Telefax 0441 803-5195  
E-Mail [info@bkk-ewe.de](mailto:info@bkk-ewe.de)  
[www.bkk-ewe.de](http://www.bkk-ewe.de)  
Redaktion  
Imke Schmidt  
Fotoquellen  
BKK EWE, KKF- und DSG-Bildarchiv,  
Photocase.de, Pixelio.de, BKK-Bundesverband

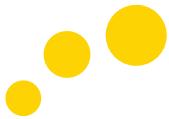
Grafische Gestaltung und Druckvorstufe  
D-Sign-Grafix GmbH  
Herbststraße 8, 74072 Heilbronn  
Telefon 07131 89866-333  
E-Mail [info@dsg1.de](mailto:info@dsg1.de)  
[www.dsg1.de](http://www.dsg1.de)  
Druck, Vertrieb  
KKF-Verlag  
Martin-Moser-Str. 23, 84497 Altötting  
Telefon 08671 5065-10  
Erscheinungsweise  
viermal jährlich

Projektidee  
SDO GmbH  
Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl  
Telefon 09857 9794-10  
Fax 09857 9794-50  
E-Mail [info@sdo.de](mailto:info@sdo.de)  
[www.sdo.de](http://www.sdo.de)  
Anzeigenportal  
[www.bkk-anzeigen.de](http://www.bkk-anzeigen.de)  
Auflage  
8.025 Exemplare  
Bezugsquelle  
direkt bei der BKK EWE

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK EWE 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 und Leser



„Wir bewegen was“ – mit diesem neuem Motto und einem frischen Image präsentieren wir uns Ihnen im neuen Jahr. Unser Kundenmagazin macht den Anfang, hat sich bereits diesem Wandel angepasst und schließt sich unter dem Titel „bewegen“ diesem Motto an.

Die Interpretation ist vielseitig: Egal, ob wir etwas für Sie bewegen, dazu beitragen, dass Sie in Bewegung bleiben oder ob wir damit einfach am Puls der Zeit bleiben, da ja immer und überall etwas in Bewegung ist. Wie zum Beispiel zurzeit wieder alles rund um das Thema Klimaschutz.

Der Begriff „Klimakatastrophe“ prägt in besonderem Maße die öffentliche Diskussion. Deshalb wurde diese „verbale Leitfossilie“ Ende 2007 von der Gesellschaft für deutsche Sprache zum Wort des Jahres gewählt. „Katastrophe“ kennzeichnet prägnant die bedrohliche Entwicklung, die unser Klima nimmt. Leider werden sich die Auswirkungen des Klimawandels nicht nur auf ein Jahr beschränken, sondern unser Leben dauerhaft begleiten. Ebenso vielschichtig wie das Thema sind auch die Möglichkeiten, wie jeder Einzelne einen positiven Beitrag leisten kann.

Beispiel Ernährung: Für eine ausgewogene Ernährung nutzen Sie nicht nur saisonale Angebote, sondern auch Gutes aus der Region. Ein oftmals irrwitziger Transport von Lebensmitteln rund um den Erdball könnte so reduziert werden und damit die schädigenden Folgen für unser Klima.

Beispiel Auto: Sie möchten Ihr Gewicht halten oder sogar abnehmen und fit bleiben? Bewegung hilft Ihnen dabei! Benutzen Sie die Treppe, nicht den Aufzug. Gehen Sie doch zu Fuß zum Einkaufen, zum Bäcker oder Briefkasten bzw. steigen Sie auf das Rad, anstatt sich ins Auto zu setzen. Auch öffentliche Verkehrsmittel sind eine gute Alternative.

Beispiel Gesundheit: Wer ganz allgemein gesünder lebt, spart nicht nur Beitragsgelder der Krankenkasse, sondern schont darüber hinaus die Ressourcen durch weniger Energieverbrauch bei Leistungserbringern und der Herstellung von Gesundheitsprodukten. Es lohnt sich also für jeden Einzelnen, der einen auch noch so kleinen Beitrag zum Schutz unseres Klimas leistet.

Sie haben „schon wieder“ einen Familienfragebogen von uns erhalten? Was es damit auf sich hat, warum es so wichtig ist und viele interessante Informationen zu weiteren Themen lesen Sie in dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

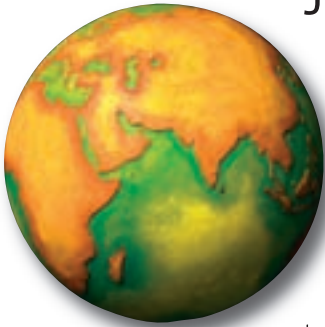
Ihr

Torsten Greulich  
Vorstand



2007 in aller Munde – CO<sub>2</sub> und Klimaschutz, Bio & Co.

# Klima und Ernährung – jede/r kann etwas tun!



Von Klima-Diät und weiteren Vorschlägen zur Rettung unseres Planeten war die Rede. Wer sich damit auseinandersetzt, steht einer unüberschaubaren Fülle an Informationen, Sichtweisen und Argumenten gegenüber. Was also tun – wo anfangen?

Am einfachsten bei den täglich wiederkehrenden (Noch)-Umweltsünden, z. B. Stand-by AUS, das Auto öfter stehen lassen; verzehren Sie bewusst weniger Fleisch, denn die weltweite Tierproduktion ist für fast 20 Prozent aller Treibhausgase verantwortlich – und vor allem regionales Obst und Gemüse der Saison sowie Nahrungsmittel aus unmittelbarer Erzeugernähe essen. Frisches und wenig verarbeitetes Obst und Gemüse enthält die meisten gesunden Pflanzenstoffe. Tiefkühllebensmittel sind ernährungsphysiologisch zwar vergleichbar, belasten aber das Klima durch den Energiebedarf für das Einfrieren. Achten sie beim Kauf auf die richtige Erntezeit – nutzen Sie für Ihre Planung einfach die untenstehende Übersicht.



	Januar	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Obst</b>												
Äpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Birnen	●	●	●					●	●	●	●	●
Erdbeeren					●	●	●	●	●	●		
Himbeeren						●	●	●	●	●		
Heidelbeeren							●	●	●			
Kiwi	●	●	●								●	●
Mirabellen							●	●	●			
Pfirsich							●	●	●			
Kirschen (süß)					●	●	●					
Rhabarber*				●	●	●	●					
Stachelbeeren						●	●	●				
Trauben							●	●	●	●	●	
Zwetschgen							●	●	●			
<b>Gemüse</b>												
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●	●	●
Brokkoli					●	●	●	●	●	●	●	●
Bohnen							●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●						●	●	●
Chinakohl	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Erbsen						●	●	●	●	●	●	●
Feldsalat	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●	●	●
Kopfsalat					●	●	●	●	●	●	●	●
Lauch/Poree	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Möhren	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Radieschen					●	●	●	●	●	●	●	●
Rettich					●	●	●	●	●	●	●	●
Rosenkohl	●	●	●									
Rote Bete	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Rotkohl	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Knollensellerie	●	●	●	●					●	●	●	●
Spargel				●	●	●						
Spinat			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomaten	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Weißkohl	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Wirsing	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchini						●	●	●	●	●	●	●

● Nebensaison, Lagerbestände  
● Hauptsaison, Erntezeit

\* Rhabarber zählt botanisch gesehen zum Gemüse, wird jedoch wegen seiner Zubereitung hier gelistet. Angaben ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



## Moose als „Feinstaubsauger“ an deutschen Autobahnen

Eine Reduzierung der krankmachenden Feinstaubbelastung auf deutschen Straßen ist das Ziel aller Landesumweltpolitiker. Die häufige Überschreitung von Grenzwerten erhöht den Druck auch auf sie, Lösungen anzubieten. Nun haben Wissenschaftler der Universität Bonn entdeckt, dass viele Bestandteile von Abgasen (Ammonium) dem Moos als Nahrung dienen. Es liegt an den Millionen winziger Blätter (ca. fünf Mio./m<sup>2</sup>), die die große Oberfläche des Moores darstellen – und somit als gigantischer Filter funktionieren. Moose halten aber die gefährliche Partikelfracht nicht nur fest, nein sie verdauen das Ammonium regelrecht. Damit wird maßgeblich ihre Kilerfunktion in Bezug auf den Feinstaub bestimmt.

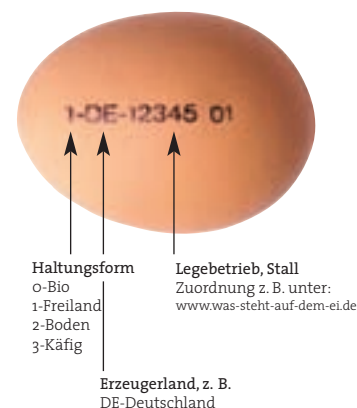
Nach den Vorstellungen der Wissenschaftler sollen die Mittelstreifen der Autobahnen mit von ihnen patentierten Moosmatten, die eigentlich für die Dachbegrünung entwickelt worden sind, belegt werden. Labortests haben die Effizienz dieser natürlichen Luftfilter belegt.



## Eierfabrikanten müssen Farbe bekennen und nicht nur den Rohstoff für Ostereier herstellen!

[www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de) – Katharina Huhn weiß Rat

Der Bereich der Legehennenhaltung befindet sich in Deutschland in einer Umbruchphase. Die klassische Käfighaltung wird in der EU ab dem Jahr 2012 verboten. Danach dürfen Legehennen nur noch in alternativen Haltungssystemen wie Boden- und Freilandhaltung bzw. in ausgestatteten Käfigen untergebracht werden. Im Bereich des ökologischen Landbaus ist eine Haltung mit Grünauslauf bereits grundsätzlich vorgeschrieben. Hier dürfen vorhandene Stallungen ohne Grünauslauf als Übergangslösungen nur noch bis 2010 genutzt werden. Die alternativen Haltungssysteme schützen auch nicht vor Verhaltensanomalien wie dem Federpicken oder Kannibalismus. Eine ökonomisch tragfähige und ökologisch vertretbare Legehennenhaltung stellt daher höhere Anforderungen an das Management denn je.



### Stichwort Käfighaltung

- Vier bis sechs Tiere sind in neben- und übereinander angeordneten Käfigen mit einer Grundfläche von 550 Quadratzentimetern untergebracht – das ist weniger als ein DIN-A4-Blatt. Die Hennen stehen auf Drahtgeflechten, sie haben keine Sitzstangen und Nester. Die Eier rollen über Gitter in eine Auffangrinne.
- Typische Verhaltensweisen wie Scharren, Staubbaden und die Eiablage in Nestern sind nicht möglich.
- Käfige mit Nest, Sitzstange und Einstreu und einer Größe von 750 Quadratzentimetern, sogenannte „ausgestaltete Käfige“, sind noch bis 31. Dezember 2020 erlaubt.

### Stichwort Bodenhaltung (EU)

- Gruppen von Hundert bis mehreren Tausend Tieren
- pro Quadratmeter max. sieben Hennen
- Mindestens ein Drittel der Bodenfläche muss mit Streumaterial wie Strohhäcksel, Sand oder Torf bedeckt sein, damit die Tiere ihren natürlichen Verhaltensweisen wie Scharren und Sandbaden nachgehen können.
- In Nestern, die auf mehreren Etagen angelegt sind, können die Hennen ihre Eier ablegen.
- Es ist schwierig, hygienisch einwandfreie Eier zu produzieren, da die Hühner Kontakt zu Einstreu und Kot haben.

### Stichwort Freilandhaltung

- Die Hennen haben zusätzlich zu einem Stall mit Sitzstangen, Nestern und Einstreu tagsüber Auslauf im Freien.
- Jedem Tier müssen mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung stehen.





Alle Jahre wieder...!

## Die Prüfung der Familienversicherung

Sie haben wieder einen Erhebungsbogen zur Prüfung der Familienversicherung erhalten? Der Grund für diese jährlichen Prüfungen ist immer noch derselbe: der Risikostrukturausgleich zwischen den gesetzlichen Krankenkassen. Die Höhe der Finanzströme richtet sich unter anderem nach der Zahl der mitversicherten Familienangehörigen. Alle gesetzlichen Krankenkassen – und damit auch die BKK EWE – müssen dem Landes- bzw. Bundesversicherungsamt einmal jährlich den Anspruch auf Familienversicherung nachweisen.

### Erhebungsbogen bitte unbedingt zurückschicken

Der durchgehende Versicherungsschutz Ihrer familienversicherten Angehörigen kann nur gewährleistet werden, wenn Sie uns den Erhebungsbogen vollständig ausgefüllt innerhalb von 14 Tagen zurücksenden. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben jedoch gezeigt, dass die BKK EWE auf Ihre Mitarbeit und Ihr Verständnis für diese jährliche Aktion vertrauen und zählen kann.

### Zur Beantwortung sind nachfolgend einige Ausfüllhilfen aufgeführt, da die korrekten Angaben für die Anerkennung der Bögen sehr wichtig sind.

- Der Familienstand muss ausgefüllt werden.
- Wichtig bei Scheidungen ist das Datum des rechtskräftigen Urteils.
- Der Ehepartner muss angegeben werden, wenn im Familienstand das Feld „verheiratet“ angekreuzt ist – auch wenn der Ehegatte selber bei der BKK EWE versichert ist!
- Das Einkommen des Ehepartners muss nur nachgewiesen werden, wenn dieser nicht gesetzlich versichert ist, z. B. bei Selbstständigen, Beamten, Soldaten. Hierbei ist das Einkommen idealerweise immer durch den letz-

ten vorliegenden Steuerbescheid nachzuweisen. Sollte dieser der BKK EWE bereits vorliegen, ist dies entsprechend zu vermerken!

- Schul- und Studienbescheinigungen sind notwendig bei Kindern, die das 23. Lebensjahr vollendet haben.
- Wehr-/Zivildienstbescheinigungen sind in Kopie beizufügen, wenn in dem abgefragten Zeitraum einer der Dienste geleistet wurde.
- Stiefkinder können, sofern der Hauptversicherte den überwiegenden Unterhalt leistet, mitversichert werden. In diesem Fall werden ein Einkommennachweis und ein Nachweis über die Höhe des Unterhalts für das Stiefkind in Kopie benötigt.
- Einkünfte sind mit anzugeben, so z. B. Kapitaleinkünfte, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung. Auch hierüber wird ein Nachweis in Kopie benötigt.
- Die Unterschrift ist auf jeden Fall vom Mitglied zu leisten. Selbstverständlich kann bzw. sollte auch der mitversicherte Ehegatte/Lebenspartner unterschreiben.



Ihre Ansprechpartnerin

Heike Ruddat

Telefon 0441 803-5102  
heike.ruddat@bkk-ewe.de



## Beratungspflicht über die Früherkennung Gebärmutterhalskrebs

Diese Beratung kann später höhere Zuzahlungsbelastungen bei Frauen vermeiden. Vom Gesetzgeber wurde festgelegt, dass Versicherte Zuzahlungen im Kalenderjahr höchstens bis zu ihrer individuellen Belastungsgrenze leisten müssen. Diese beträgt zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Für chronisch Kranke, die wegen derselben schwerwiegenden Krankheit in Dauerbehandlung sind, beträgt sie ein Prozent.



Nun hat der Gesetzgeber diese Regelung für Frauen, die ab dem 2. April 1987 geboren sind, erweitert, damit die geringere Belastungsgrenze von einem Prozent später gelten kann: Sie müssen, wenn sie später an Gebärmutterhalskrebs (Zervix-Karzinom) erkranken sollten, zusätzlich nachweisen, dass sie eine ärztliche Beratung über die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs in Anspruch genommen haben. Diese Beratung können Frauen ab dem Alter von 20 Jahren nutzen; sie ist frühestens ab dem 1. Januar 2008 möglich. Erstmals betroffen sind im Kalenderjahr 2008 jene jungen Frauen, die in der Zeit vom 2. April 1987 bis zum 31. Dezember 1988 geboren sind. Sie haben 2008 das Alter von 20 Jahren erreicht bzw. werden es erreichen. Für die Inanspruchnahme der Beratung bleiben ihnen zwei Jahre Zeit. Für Frauen, die bereits im Jahr 2007 20 Jahre alt geworden sind, beginnen die 2 Jahre erst ab dem 1. Januar 2008. Nur wenn in dieser Zeit eine Beratung durchgeführt wird, kann später die Belastungsgrenze gesenkt werden!

Der ärztliche Nachweis erfolgt über einen Präventionspass. Bis der Pass in allen

Arztpraxen vorliegt, kann die Beratung auch vom Arzt formlos bestätigt werden. Die Ausstellung erfolgt für die Versicherte kostenlos. Bei einer formlosen Bestätigung müssen der Name der Versicherten, das Geburtsdatum, die Bestätigung der Beratung gemäß der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Umsetzung der Regelungen in § 62 für schwerwiegend chronisch Erkrankte („Chroniker-Richtlinie“), der Tag der Beratung sowie die Unterschrift und der Stempel des Arztes enthalten sein.

### Hinweis für Frauen, die vom 2. April bis 31. Dezember 1987 geboren wurden

Ist eine Untersuchung zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses bereits im Jahr 2007 in Anspruch genommen worden, besteht die Möglichkeit, dass der Arzt diese Untersuchung nachträglich bestätigt. Um dem Beratungsnachweis später nicht mühsam hinterherlaufen zu müssen, sollte der Arzt unverzüglich um die Ausstellung der Bescheinigung gebeten werden.

Bei Fragen steht Ihnen unser **Team Leistungen I** gerne zur Verfügung.



Ihre Ansprechpartnerin  
A – K

**Birgit Häseker**

Telefon 0441 803-5132  
birgit.haesecker@bkk-ewe.de



Ihre Ansprechpartnerin  
L – R

**Antje Rutenberg**

Telefon 0441 803-5166  
antje.rutenberg@bkk-ewe.de



Ihre Ansprechpartnerin  
S – Z

**Martina Tegeler**

Telefon 0441 803-5180  
martina.tegeler@bkk-ewe.de





*Wenn Milch krank macht*

## Laktoseintoleranz

Längst ist Laktoseintoleranz kein Einzelphänomen mehr. Allein in Deutschland leiden rund 15 Prozent der Menschen unter dem Enzymmangel. Schätzungen zufolge leidet weltweit fast die Hälfte der Bevölkerung unter einer solchen mehr oder weniger ausgeprägten Laktoseintoleranz.

In Deutschland ist die Laktoseintoleranz auch unter den Begriffen Milchzucker- oder Laktoseunverträglichkeit bekannt. Der Mensch kann Milchzucker nur verwerten, indem er es in die Zuckerarten Galaktose und Glukose spaltet – für diesen Prozess ist das Enzym Laktase nötig, das normalerweise im Dünndarm vorkommt.

### Was versteht man unter einer Laktoseintoleranz?

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit ist der Körper aufgrund von fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nicht in der Lage, Milchzucker (Laktose) zu verdauen. Dieses Enzym wird jedoch vom Organismus benötigt, um den in allen Milchprodukten sowie in Wurst, Brot oder Medikamenten enthaltenen Milchzucker, die Laktose, aufzuspalten. Da der Magen-Darm-Trakt den Milchzucker nicht verdauen kann, gelangt die Laktose ungespalten in den Dickdarm. Dadurch gärt der Milchzucker im Darm und wird hier im Rahmen des Stoffwechsels von Bakterien zu Milchsäure und Gasen verarbeitet, was zu unangenehmen Magenschmerzen und anderen Beschwerden führen kann.

Bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden sollte man deshalb immer auch an eine Laktoseintoleranz denken.

Zu den Betroffenen zählen überwiegend erwachsene Menschen, denn die Konzentration des Enzyms Laktase nimmt nach der Stillzeit kontinuierlich ab. Die ersten Beschwerden verspüren sie allerdings oft erst als junge Erwachsene.

### Symptome und Folgen

Bei einer Laktoseunverträglichkeit (Intoleranz) können unmittelbar nach dem Verzehr von Milchprodukten typische Symptome mehr oder weniger stark auftreten:

- Übelkeit, Unwohlsein
- Völlegefühl
- Gasansammlungen im Bauchraum
- Blähungen
- krampfartige Bauchschmerzen, Koliken
- chronischer Durchfall

Seltener treten Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schlafstörungen, Nervosität oder Hautprobleme auf.

Wird die Laktoseintoleranz nicht rechtzeitig erkannt, können schwerwiegende Folgen auftreten. Durch den regelmäßigen Durchfall wird zudem die schützende Schleimschicht im Darminneren zerstört und die Darmwand für Nahrungsbestandteile durchlässig. Gelangen so unverdaute Nahrungsbestandteile in den Organismus, kann dies belastend auf die Entgiftungsorgane Leber und Nieren wirken. Gleichzeitig führt der Schleimhautabbau im Darm zu einer fortschreitenden Reduzierung der eventuell noch vorhandenen Restmenge des Enzyms Laktase.

### Wie erkennt man eine Laktoseintoleranz?

Zur Diagnose einer Laktoseintoleranz gibt es verschiedene Möglichkeiten. Um schnell herauszufinden, ob man Milchzucker verträgt oder nicht, sollte man ein Glas Milch auf leeren Magen trinken. Treten danach die typischen Beschwerden auf, ist der Verdacht auf Laktoseintoleranz begründet.

Die Diagnose einer Laktoseintoleranz sollte man sich mit einem genaueren Test bestätigen lassen – mit einer Eliminationsdiät, den H<sub>2</sub>-Atemtest, einen Laktosebelastungstest oder dem LactoScan-Testverfahren.

Bei der Eliminationsdiät wird geprüft, ob der Körper auf milchzuckerhaltige Lebensmittel reagiert. Hierbei sollte während einer zweiwöchigen Karenzphase auf laktosehaltige Lebensmittel verzichtet und ein tägliches Ernährungsprotokoll geführt werden. Liegt Laktoseintoleranz vor, bessern sich die Beschwerden meist schon in den ersten Tagen. Vor der Diät sollte man sich genau über den Laktosegehalt einzelner Lebensmittel informieren, da sich Laktose oft auch in „untypischen“ Lebensmitteln wie z. B. Back- und Wurstwaren versteckt.

Ein anderes, häufig durchgeführtes Verfahren zur Diagnose des Enzymmangels ist der sogenannte H<sub>2</sub>-Atemtest. Bei der Zersetzung der Laktose im Dickdarm entsteht neben anderen Gasen Wasserstoff, welcher teilweise durch die Darmwand entweicht und anschließend über die Lunge ausgestoßen wird. Bei dem H<sub>2</sub>-Atemtest wird in regelmäßigen Abständen die Wasserstoffmenge im Atem des Patienten auf nüchternen Magen und nach Gabe einer Laktoselösung gemessen. Während des gesamten Tests wird auf das Befinden des Patienten geachtet, z. B. wann Anzeichen einer Laktoseintoleranz wie Unwohlsein, Bauchschmerzen oder Durchfall auftreten.

Wiederum eine andere Methode ist der Laktosebelastungstest. Hierbei wird dem Patienten ebenfalls eine Laktoselösung verabreicht und anschließend anhand einer Blutanalyse die Menge an Glukose und gleichzeitig die an aufgespaltetem Milchzucker im Blut gemessen. Je nachdem, wie viel körpereigenes Enzym Laktase zur Aufspaltung des Milchzuckers vorhanden ist, desto mehr Glukose ist im Blut enthalten. Bei beiden Testverfahren

werden die Patienten jedoch mit einer konzentrierten Laktoselösung konfrontiert, wodurch unangenehme Nebenwirkungen hervorgerufen werden können.

Der LactoScan-Test ist ein neues Verfahren, welches die Diagnose vereinfacht und die Durchführung für den Patienten angenehmer gestalten soll. Durch eine einfache Speichelprobe wird hierbei ermittelt, ob eine genetische Disposition für Laktoseintoleranz besteht. In kurzer Zeit kann diese im Labor analysiert werden, wodurch das Testergebnis bereits nach kurzer Zeit verfügbar ist.

### Gibt es eine Heilung oder alternative Ernährung?

Die Laktoseintoleranz kann viele Ursachen haben. Heilen kann man sie nicht. Einzig die Umstellung auf eine laktosefreie Ernährung ermöglicht den Betroffenen derzeit, die Symptome der Unverträglichkeit zu vermeiden.



Auf Latte Macchiato, Milchshakes oder Müsli muss bei einer Milchzuckerunverträglichkeit dennoch nicht verzichtet werden: Dank spezieller laktosefreier Produkte wie laktosefreier Milch ist der Griff zum Milchglas weiterhin erlaubt. Den Betroffenen eröffnen sich so neue und vielfältige Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Inzwischen gibt es einige Milchprodukte die kaum noch Laktose enthalten. Durch spezielle Herstellungsverfahren wird die Laktose in der Milch bereits vorab in ihre Bestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten. Die gesunden und wertvollen Inhaltsstoffe der Milch, wie Kalzium oder Vitamin B<sub>12</sub> bleiben dabei vollständig erhalten. Betroffenen wird zudem nahegelegt, jene Milchprodukte, die von Natur aus einen geringen Gehalt an Laktose aufweisen wie Hartkäse oder Mozzarella, zu bevorzugen.

Außerdem bietet es sich auch an, auf Protein aus Hühnerei-Eiweiß (Ei-Albumin) auszuweichen. Es enthält kein Milcheiweiß und keinen Milchzucker und stellt somit kein Problem bei einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) oder Milcheiweißallergie dar.



#### libase.de

Informationsportal zum Thema Laktoseintoleranz, aber auch zu Themen wie Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien und Erkrankungen wie z. B. Fructoseintoleranz, Histaminintoleranz, Zöliakie, Sorbitunverträglichkeit oder dem Reizdarmsyndrom.

#### www.lactoscan.de

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Testverfahren.

# Die Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der Krankenkassen

Neben einer Beitragsstabilität war eine größere Transparenz der Ausgaben im Gesundheitssystem eines der vorrangigen Ziele der Gesundheitsreform 2004. Die Versicherten und Arbeitgeber sollten besser nachvollziehen können, wofür ihre Beiträge ausgegeben werden. Dieses Ziel unterstützt die BKK EWE uneingeschränkt.

Eine besondere Rolle beim Thema Transparenz spielen die Verwaltungskosten der Krankenkassen. Dazu gehören auch die Gehälter der Kassenvorstände. Nach dem Sozialgesetzbuch ist auch die BKK EWE verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütungen der einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie wesentlicher Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger sowie in der eigenen Mitgliederzeitschrift zu veröffentlichen. Immer wieder werden die Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen thematisiert, wenn es um die Kosten unseres Gesundheitswesens geht. Bisweilen wird sogar versucht, den Eindruck zu erwecken, die Verwaltungskosten seien einer der maßgeblichen Gründe für die scheinbar unaufhaltsamen Kostensteigerungen. Doch einer näheren Betrachtung hält dieser Vorwurf nicht stand.

## Was alles zu den Verwaltungskosten zählt

Zu den Verwaltungskosten von gesetzlichen Krankenkassen gehören neben den sogenannten sächlichen Verwaltungskosten wie Gebäudemieten, Kosten für Telekommunikation, technische Geräteausstattung, EDV-Software u. a. auch die „persönlichen Verwaltungskosten“, die vorwiegend Gehälter, Alterssicherungen usw. umfassen. Hinzu kommen u. a. Kosten für Rechtsverfolgung, für Schiedsämter, für Patientenberatung bei Verdacht auf Behandlungsfehler, für den Medizini-

schen Dienst und vieles andere mehr. Bereits hier wird deutlich, dass hinter dem etwas angestaubten Begriff der Verwaltungskosten echte Dienstleistungsaufwendungen für Versicherte und Patienten stehen.

## Das „Gewicht“ der Verwaltungskosten

Um den Stellenwert der Verwaltungskosten im Kostengefüge der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) richtig einschätzen zu können, hilft es folgende Zahlen zu kennen: Im Jahr 2006 betrug der Anteil der GKV-Verwaltungskosten an den gesamten Ausgaben der GKV 5,5 Prozent. Dabei ist dieser Anteil von Kassenart zu Kassenart verschieden. Während er z. B. bei den Innungskrankenkassen (6,2 Prozent) oder den Ersatzkassen für Angestellte (6,0 Prozent) deutlich über dem Bundesdurchschnitt lag, verbuchten BKK durchschnittlich nur 5,1 Prozent. Ein Blick zu den privaten Krankenkassen zeigt, dass die Verwaltungskosten dort um fast 50 Prozent höher sind als bei gesetzlichen Kassen. Durch einen umfangreichen Außendienst und damit verbundenen Provisionszahlungen klettern die Verwaltungskosten bei den privaten Krankenkassen auf ca. 12 Prozent.

## Verwaltungskosten sind überwiegend Personalkosten

Die Betreuung der Versicherten wird – trotz immer leistungsfähigerer Daten- und Bürotechnik – vor allem durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der

Krankenkassen und deren fachliche und persönliche Qualifikation gewährleistet. Damit liegt auf der Hand, dass die persönlichen Verwaltungskosten den größten Teil der Verwaltungskosten ausmachen.

## Der Vorstand und seine Aufgaben

Der Vorstand einer Krankenkasse wird vom Verwaltungsrat der Kasse für sechs Jahre gewählt – er hat also keinen auf Dauer garantierten Arbeitsplatz. Der Vorstand trägt die Gesamtverantwortung für die Leitung seiner Kasse. Er oder sie ist verantwortlich für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nach außen vertritt der Vorstand seine Kasse u. a. bei Vertragsverhandlungen und Auseinandersetzungen mit den Leistungserbringern (Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser, Apotheker u. a.) und deren Organisationen. Er oder sie muss die Kasse für den Wettbewerb um bessere Leistungen und mehr Qualität im Gesundheitswesen fit machen und fit halten, um die optimale gesundheitliche Versorgung der Versicherten sicherzustellen. An jährlichen Vergütungen einschließlich Nebenleistungen erhielt der Vorstand 89.494,00 Euro.

Alles in allem ist der Vorstand der „General Manager“ des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse – in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausesellschaft oder dem Vorstand einer kleineren Aktiengesellschaft.

Mundgeruch – keineswegs ein Schicksal

## So macht das Küssen wieder Spaß

Wenn man jemanden küsst und die Lippen des Partners liebkost, empfinden das einige als den intimsten erotischen Akt. Aber es gibt etwas, was einem den Spaß am Küssen ordentlich vermiesen kann, und das ist Mundgeruch. Hier einige Ursachen mit hilfreichen Tipps.



### Mundhygiene

In den allermeisten Fällen ist Mundgeruch auf mangelnde Mundhygiene zurückzuführen. Eine sorgfältige und regelmäßige Mundhygiene, die auch die Reinigung der Zahnzwischenräume und der Zunge mit einbezieht, bringt schnelle und dauerhafte Erfolge. Es ist wichtig, nach jeder Mahlzeit die Zähne zu putzen, um den Bakterien die Plaque als Lebensgrundlage zu entziehen.

**Tipp:** Nach Rücksprache mit dem Zahnarzt kann es durchaus sinnvoll sein, zusätzlich zur normalen Mundpflege eine desinfizierende Mundspüllösung zu verwenden.

### Nikotin

Der Glimmstängel hinterlässt nach dem Genuss einen wahrnehmbaren Atemgeruch zurück.

**Tipp:** Manchmal hilft eine trinkbare Flüssigkeit, die den Geruch überdeckt. Auch Essbares, wie z. B. Lutschbonbons oder Kaugummis, lassen den Geruch verschwinden.

### Alkohol

Durch den Alkohol wird der Mund sehr schnell besonders trocken, was unmittelbar zu schlechtem Atem führen kann. Außerdem konnten einige Studien zeigen, dass zu viel Alkohol über einen längeren Zeitraum Zahnfleisch und Mundschleimhaut schädigt.

**Tipp:** Auch ein Kaugummi lässt etwas von der „Fahne“ erahnen, deshalb nicht überreiben und am besten nicht so viel Alkohol trinken.

### Ernährung

Schlechter Atem direkt nach dem Essen kann die Folge einer Reaktion zwischen Bakterien und proteinhaltiger Nahrung sein. Wenn das Problem jedoch lange nach einer Mahlzeit immer noch besteht, ist das meist auf Flüssigkeitsmangel im Körper zurückzuführen. Auch Milchprodukte beeinflussen den Atem unangenehm. Das Problem entsteht dadurch, dass bestimmte Bakterien im Mund die Milcheiweiße abbauen mit der Folge von schlechtem Geruch und Geschmack.

**Tipp:** Zum Essen ausreichend trinken.

### Körper

Mundgeruch kann auch durch Sodbrennen oder Hungergefühl entstehen. Die Magensäure spielt verrückt und gibt das Resultat an den Rachen weiter. Manchmal ist Mundgeruch aber auch ein Alarmsignal, das anzeigt, dass eine Erkrankung vorliegt.

**Tipp:** Facharzt aufsuchen.



### Folgende Heilpflanzen gelten als natürliche Waffen gegen schlechten Atem:

Salbei, Myrrhe, Blutwurz, Echinacea und Parakresse. Aus diesen Kräutern gibt es auch Zahnpasten in der Apotheke, Drogerie und in Zahnpflegeläden. Ein weiteres Hilfsmittel ist Chlorophyll (Blattgrün); der Naturstoff, der Blättern seine grüne Farbe verleiht, neutralisiert auch strenge Gerüche durch Verringerung der Aktivität eiweißspaltender Enzyme.

Es wird wohl niemanden geben, der mit diesem leidigen Thema nicht auch schon mal zu schaffen hatte. Lassen Sie es nicht Ihr Schicksal sein und tun Sie was dagegen. Dann macht das Küssen auch wieder Spaß!



### Buchtipp

Mundgeruch ist ein Thema, das alle kennen, über das jedoch nur die wenigsten sprechen. Dieses Buch behandelt das Problem, entkräftet Vorurteile und zeigt Lösungen auf.

„A“ von A. Martin  
Publikations-Service-Verlag, Mchn.  
Preis: 9,90 Euro (inkl. MWSt.)  
ISBN: 3-936904-00-6



# Wissenswertes für kleine und große Schlaumeier

„Eine Hand wäscht die andere“ heißt die Devise, wenn es um sogenannte Symbiosen im Tierreich geht. Gemeint sind damit Lebensgemeinschaften von ganz unterschiedlichen Tieren, die voneinander profitieren. Und das kann ganz schön verblüffend sein ...



## Wenn die Blattlaus mit der Ameise ...

Langsam, aber zielsicher nähert sich der Marienkäfer der kleinen Blattlaus. Er will nach ihr schnappen und ... wird ohne Vorwarnung vom Blatt geschubst. Der natürliche „Bodyguard“ der Blattlaus hat seine Zangen in seine Hinterbeine gelegt und befördert den Angreifer zuverlässig aus der Gefahrenzone. Es ist die Ameise, die der Blattlaus zu Hilfe gekommen ist. Aber warum tut sie das? Die Antwort ist ganz einfach. Wer hier reine Nächstenliebe der Ameise vermutet, liegt falsch. Das Geheimnis liegt im Zuckersaft der Blätter. Die Blattlaus steckt ihren Rüssel in das Blatt, um den nahrhaften Saft einzusaugen. Hierbei scheidet sie allerdings einen großen Teil wieder aus, was den Ameisen zugute kommt. Denn sie haben eine Vorliebe für den süßen Saft und beschützen die Blattläuse als Gegenleistung.



## Wenn der Clownfisch mit der Anemone ...

Aber auch unter Wasser sind solch lustige Freundschaften zu finden. Der hübsche Clownfisch zum Beispiel – den ihr sicher alle als Nemo kennt – hat sein Zuhause in einer hochgiftigen Anemonenart. Ihm macht das allerdings herzlich wenig aus. Ganz anders sieht es mit seinen natürlichen Feinden aus – wenn sie versuchen, dem Clownfisch in das Innere der Anemone zu folgen, werden sie von den giftigen Tentakeln davon abgehalten. Als Dank für diesen Schutz verteidigt Nemo die Anemone gegen ihre eigenen Feinde und teilt sich gern seine Nahrung mit ihr.

## Wer hat an der Uhr gedreht?

Am 30. März, nachts um zwei, ist es wieder soweit – alle Uhren werden um eine Stunde vorgestellt. Aber wer kam eigentlich auf diese Energiespar-Idee?

An einem Frühlingsabend im Jahre 1784 ärgerte sich der amerikanische Wissenschaftler Benjamin Franklin. Eigentlich wollte er noch arbeiten, aber er saß auf einmal aufgrund des frühen Sonnenuntergangs im Dunkeln. Er ging also ins Bett und bemerkte am nächsten Tag, als er um 6 Uhr aufstand, dass es bereits taghell war! So kam ihm nach langem Grübeln der Einfall, die Uhren um eine Stunde vorzustellen, um abends Kerzen zu sparen und morgens das Licht nicht zu verschwenden. Er schrieb einen Artikel für die Zeitung, der allerdings kaum beachtet wurde. Erst 130 Jahre später wurde diese Idee von den Deutschen, Engländern, Franzosen und Iren umgesetzt. Experten errechneten damals, dass auf diese Weise sehr viel Strom und Gas gespart werden kann, obwohl diese Theorie mittlerweile wieder angezweifelt wird.

Seitdem wurde die Zeitumstellung mehrfach wieder abgeschafft und wieder eingeführt. Seit 1980 stellt nun jeder Bürger der EU zur gleichen Stunde die Zeit um. Im Oktober werden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgedreht – auf die Winterzeit.



## Freitag, der Dreizehnte – Mythos oder Unglückstag?

Viele Menschen glauben, dass ein Freitag, der 13. Unglück bringt. Woher kommt eigentlich die Angst vor diesem Tag? Die Erklärung liegt zum größten Teil im Christentum. Beim letzten Abendmahl war der 13. Gast Judas, der Jesus später an die Römer verriet und so dessen Tod verantwortete, was wiederum an einem Freitag mit der Kreuzigung Jesu geschah. Auch Adam und Eva wurden an einem Freitag aus dem Paradies vertrieben, als sie von der verbotenen Frucht naschten.

In der Geschichte finden sich weitere Unglücke, die an einem Freitag passiert sind. Am Freitag, den 13. Oktober 1307 verhaftete der damalige König von Frankreich Philipp IV. die sogenannten Tempelritter in ganz Europa, die dann später von ihm umgebracht wurden.

Seit damals lassen sich aber keine weiteren auffälligen Ereignisse verzeichnen. Trotz allem neigen viele Menschen dazu, Missgeschicken, die an einem Freitag, den 13., passiert sind, besondere Beachtung zu schenken.

Leckere Rezepte zum Ausprobieren

## Jetzt wird's heiß!



Es ist wieder soweit! Die ersten Sonnenstrahlen machen Appetit auf frisch Gegrilltes. Diese Speisen sind nicht nur gesund und schmackhaft – das Grillen an sich ist auch ein sehr vergnügliches und geselliges Erlebnis. Hier ein paar leckere Rezepte für einen gelungenen Grillabend mit Freunden und Familie ...

### Hot Mexican Spareribs

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 kg Spareribs
- 2 Chilischoten
- 6 EL Öl
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Messerspitze Safran
- 1 TL Senf
- 2 TL Worcestersauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander gut zu einer Marinade vermischen und die Rippchen möglichst über Nacht darin ziehen lassen. Am besten teilen Sie die Rippchen vor dem Marinieren portionsweise.

2. Die marinierten Spareribs auf dem nicht zu heißen Grill circa 25 bis 30 Minuten garen. Wichtig ist, dass Sie die Rippchen mehrmals wenden, damit sie von allen Seiten schön knusprig braun werden.

### Französische Lachspäckchen

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Lachsfilets (insgesamt ca. 800 g)
- 1 Glas mit Paprika gefüllte grüne Oliven
- 2 EL Zitronensaft
- Knoblauchsatz
- Grillgewürz
- 60 g getrocknete Tomaten

Zubereitung

1. Die Lachsfilets gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend mit dem Salz und dem Grillgewürz bestreuen sowie mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Die Oliven ebenfalls abtropfen lassen und halbieren.

3. Die Lachsfilets auf jeweils ein großes Stück Alufolie legen und die Oliven und Tomaten darauf verteilen. Anschließend die Folie zu kleinen Paketen verschließen und ca. 15 Minuten auf dem Grill garen. Dazu schmeckt frisches Baguette.



### Griechischer Saganaki

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Packungen Feta
- 1 Packung Tomatenwürfel
- Kapern
- 1/2 grüne Paprika
- Oregano und Thymian
- Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomaten mit der gewürfelten Paprika und einem guten Schuss Olivenöl vermischen. Anschließend mit Pfeffer, Thymian und reichlich Oregano würzen. Die Kapern können Sie je nach Geschmack dazu geben.

2. Den Feta abtropfen lassen und auf große Stücke Alufolie legen. Das Gemüse großzügig darüber verteilen und die Folie anschließend zu Päckchen verschließen. Diese in die Glut legen und ca. 20 Minuten garen lassen. Dazu passt frisches Ciabatta.





BKK EWE = deine Krankenkasse

# Hallo Berufsstarter!

Nach der Schule möchtest du endlich loslegen und eine Ausbildung beginnen. Ganz gleich, für welchen Beruf du dich entscheidest: Auf dich wartet eine spannende Zeit! Genau der richtige Zeitpunkt also, dich auch darüber zu informieren, was du von einer Krankenversicherung als Berufsstarter alles erwarten kannst. Wenn du eine Berufsausbildung anfängst oder direkt ins Arbeitsleben startest, endet automatisch der Versicherungsschutz über deine Eltern. Du musst dich jetzt selbst versichern.

Was du nun brauchst, ist eine Krankenkasse, die dich schnell, zuverlässig und ohne viel Papierkram absichert. Und das zu einem günstigen Beitragssatz, damit vom ersten eigenen Geld am Monatsende auch möglichst viel übrig bleibt. Deshalb bist du bei der BKK EWE, mit 12,6 Prozent eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands, auch weiterhin am besten aufgehoben.

Als Mitglied der BKK EWE hast du vom ersten Tag an Anspruch auf alle Leistungen. Übrigens: Mit Wahl einer Krankenkasse wirst du automatisch auch Mitglied in der Pflegeversicherung.

### Rentenkonto inklusive

Azubis bekommen ein Rentenkonto bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Jeder Berufsstarter erhält von der DRV einen Sozialversicherungsausweis mit einer Versicherungsnummer. Falls dir dieser Ausweis noch nicht vorliegt, beantragen wir ihn gerne für dich. Melde dich einfach bei uns.

Schulzeiten nach Vollendung des 17. Lebensjahres werden in der Rentenversicherung berücksichtigt. Für den Besuch von Schulen, Berufsfachschulen sowie die Teilnahme an berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahmen können insgesamt bis zu drei Jahre angerechnet werden. Den Vordruck dafür findest du auf unserer

Internetseite. Das Schulsekretariat bestätigt darauf die Schulzeit. Die ausgefüllte Schulzeitbescheinigung leiten wir gerne für dich an den Rentenversicherungsträger weiter. Dein Vorteil: Die Zeiten werden später in deinem Rentenkonto berücksichtigt.



Dein Ansprechpartner



**Nils MacGregor**  
Telefon 0441 803-5141  
nils.macgregor@bkk-ewe.de

## Coupon

### Du möchtest mehr Tipps für deinen Start in die Berufswelt?

Dann schicke uns diesen Coupon ausgefüllt per Post oder per Fax an 0441 803-5194 zurück.

#### Antwort

BKK EWE  
Donnerschweer Straße 20  
26123 Oldenburg

Ja, ich möchte mehr Informationen.

- Flyer „Topfit in den Job“
- Flyer „BKK EWE – unsere Pluspunkte von A – Z“
- Vordruck Schulzeitbescheinigung
- Bitte beantragen Sie meinen Sozialversicherungsausweis

Frau  Herr

Sofern du zurzeit bei der BKK EWE familienversichert bist und seit mehr als 18 Monaten nicht selbst versichert warst, kannst du unmittelbar zum Beschäftigungsbeginn die BKK EWE wählen. Dadurch wirst du selbst Mitglied bei uns. Du brauchst uns nur die ausgefüllte Beitrittserklärung zu schicken. Dann bekommst du eine Mitgliedsbescheinigung und erhältst selbstverständlich auch eine neue Versichertenkarte. Die Mitgliedsbescheinigung senden wir auf Wunsch gerne direkt zu deinem neuen Arbeitgeber.

## Beitrittserklärung

# Ja,

ich möchte Mitglied der BKK EWE werden.



Gewünschtes Eintrittsdatum \_\_\_\_\_

Herr       Frau

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum, Geburtsort

\_\_\_\_\_  
Staatsangehörigkeit

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Rentenversicherungsnummer (sofern bereits vorhanden)

\_\_\_\_\_  
Ich bin Auszubildende/r als

\_\_\_\_\_  
Ausbildungsbeginn

\_\_\_\_\_  
Arbeitgeber

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Angaben zur bisherigen Krankenversicherung

familienversichert bei

\_\_\_\_\_  
durch Person ...

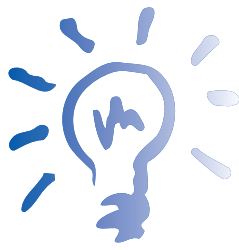
selbst versichert als ...

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Mit meinem Beitritt werde ich gleichzeitig Mitglied der BKK EWE-Pflegekasse. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Sie sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkasse erforderlich und werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches erhoben und auf Datenträgern gespeichert.

# Denksport für Jung und Alt



## Rätselfragen: wer – was – wie viel?

- 1** In einem Bücherregal stehen sechs Bände einer Enzyklopädie, geordnet von Band 1 bis 6. Jeder Band enthält 100 Seiten (eine Seite = ein Blatt). Ein Bücherwurm frisst sich nun von Seite 1 des ersten Bandes bis Seite 100 des letzten Bandes durch. Er benötigt pro Seite eine Minute und pro Buchdeckel drei Minuten.  
**Wie viele Minuten benötigt der Bücherwurm für seine Arbeit?**
- 2** Je mehr es bekommt, desto hungrier wird es. Hat es dann alles gefressen, so stirbt es.
- 3** Was Vögel tun, das sind gewisse Tiere, die nicht zwei Beine haben und nicht viere.
- 4** Welche Rosen stecken nicht im Busch, dafür aber in Hosen?
- 5** In einem Hafen hatten vier Schiffe festgemacht. Am Mittag des 2. Januar 1953 verließen sie gleichzeitig den Hafen. Es ist bekannt, dass das erste Schiff alle vier Wochen in diesen Hafen zurückkehrte, das zweite Schiff alle acht Wochen, das dritte alle zwölf Wochen und das vierte alle 16 Wochen.  
**Wann trafen alle Schiffe das erste Mal wieder in diesem Hafen zusammen?**
- 6** Ein gewöhnlicher Bauziegelstein hat eine Masse von 3,5 Kilogramm.  
**Welche Masse hat ein Spielzeugziegel aus dem gleichen Material, dessen Abmessungen jeweils ein Fünftel von denen des Bauziegels betragen?**

## Sudoku – so geht's

Sudoku (= jap. Zahlen-Einzel) ist ein Zahlenpuzzle. Das Puzzlefeld besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate bzw. Blöcke eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, so dass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einigen dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Typischerweise sind 22 bis 36 Felder von 81 möglichen vorgegeben.

Das Puzzle ist so zu vervollständigen, dass jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt und zwar in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der 9 Blöcke.

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

## Lösungen

- 1** Da die Bücher geordnet von Band 1 bis 6 im Regal stehen, muss sich der Bücherwurm durch insgesamt 10 Buchdeckel und exakt 400 Seiten fressen. (Seite 1 des ersten Bandes befindet sich ganz rechts im Buchdeckel und exakt 400 Seiten fressen.)  
Die Gesamtzeit beträgt also 430 Minuten.  
ganz links im letzten Band).
- 2** Das Feuer
- 3** Die Fliegen
- 4** Die Matrosen
- 5** Das kleinste gemeinsame Vielfache der Zahlen 4, 8, 12 und 16 ist 48. Folglich trafen die Schiffe nach 48 Wochen wieder zusammen, d. h. am 4. Dezember 1953.
- 6** Länge, Breite und Höhe des Spielzeugziegels beträgt jeweils ein Fünftel von denen des Bauziegels. Damit ist das Volumen des Spielzeugziegels  $1/5 \times 1/5 \times 1/5 = 1/125$  des Volumens des Bauziegels. Da beide aus dem gleichen Material bestehen, ist auch die Masse  $1/125$  Mal kleiner, sie beträgt 28 Gramm.

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