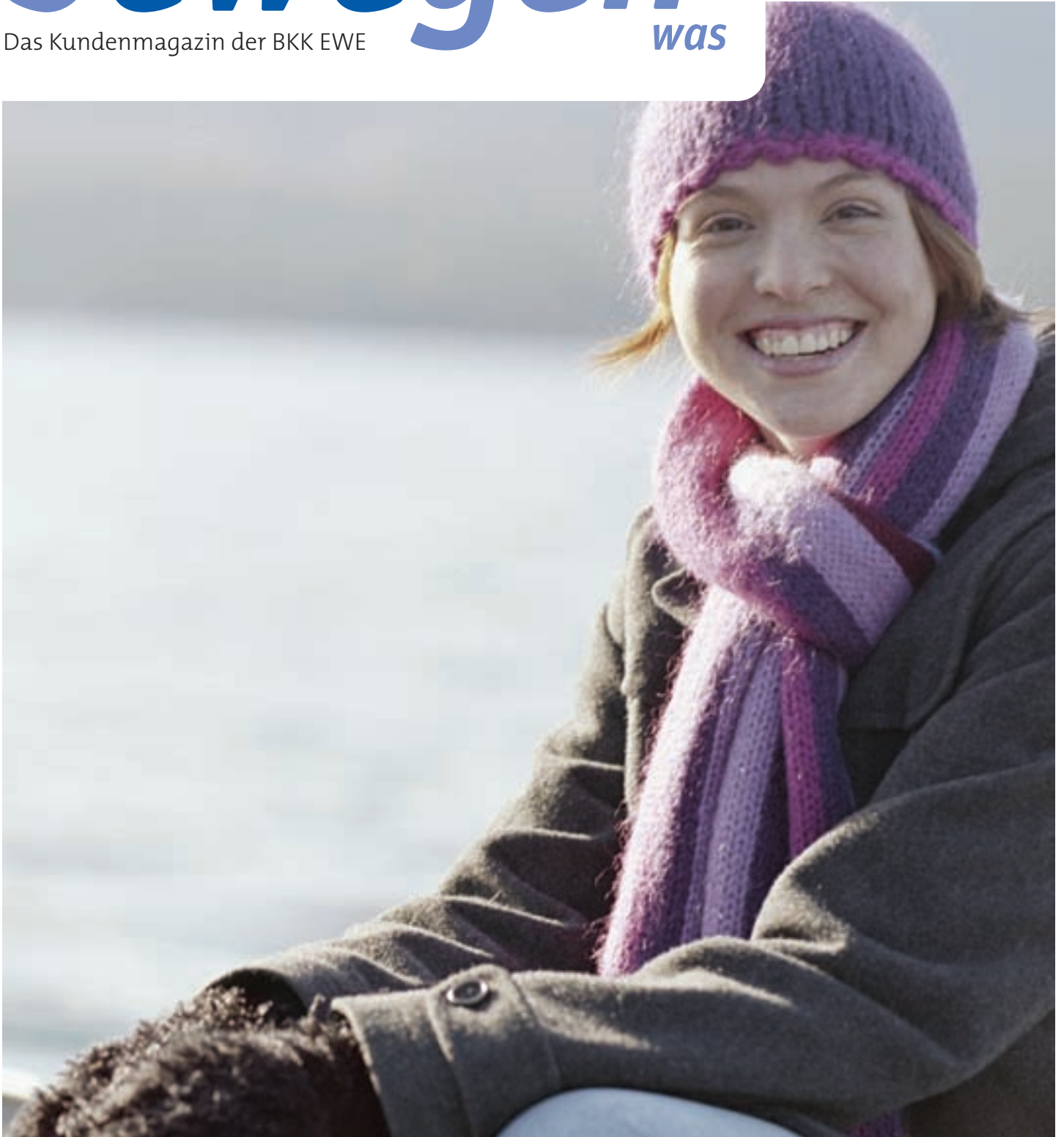


wir  
**bewegen** ● ● ●  
Das Kundenmagazin der BKK EWE **was**



- *Ihren Zähnen zuliebe!*
- *Zusatzleistungen im Überblick*
- *BKK EWE kooperiert mit MEDINA*



## Liebe Leserinnen und Leser,

In unserer Sonderausgabe „bewegen“ Ende November haben wir ausführlich über den Gesundheitsfonds und den damit einhergehenden Einheitsbeitragssatz berichtet. Die Informationen, die schon seit Monaten durch die Presse verbreitet werden, sind vielschichtig und lassen viel Spielraum für Spekulationen. Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit der Sonderausgabe diese Unsicherheiten nehmen.

Abgesehen von der Tatsache, dass im kommenden Jahr eine höhere Beitragszahlung zu leisten ist, befürchten viele Versicherte nun auch noch eine Kürzung oder Rationierung der Leistungen. Diese Ängste sind unbegründet!

Im Gegenteil, das Leistungs- und Serviceangebot wird durch die Einführung des Gesundheitsfonds und des Einheitsbeitragssatzes nochmals an Bedeutung gewinnen. Unsere Zielsetzung ist es also, bei den Kosten zu sparen, nicht aber bei den Leistungen. Die BKK EWE bietet Ihnen attraktive und exklusive Zusatzleistungen und Serviceangebote. Für Ihre Gesundheit ist also auch in Zukunft gesorgt.

Was Sie, liebe Leserinnen, liebe Leser, selbst tun können? Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten rund um Ihre Gesundheit: vom Bonusheft bis zur Vorsorge.

Wir übernehmen z. B. jährlich die Kosten für ein Hautscreening, unabhängig von Ihrem Alter. Dies gilt selbstverständlich nicht nur für das Mitglied, sondern auch für alle kostenfrei mitversi-

cherten Familienmitglieder. Und darüber hinaus liegen uns auch unsere „kleinsten Kunden“ sehr am Herzen, die im Rahmen des Programms „BKK Starke Kids“ zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen im Kindergarten- und Schulalter in Anspruch nehmen können.

Die BKK EWE kooperiert mit MEDINA, einem bundesweit tätigen Anbieter von qualitativ hochwertigen Gesundheitsprogrammen. Mehr dazu finden Sie auf der Seite 10.

In dieser Ausgabe geben wir Ihnen einen Überblick über unser gesamtes zusätzliches Leistungsangebot, wobei wir besonders auf erweiterte und neue Angebote gezielt eingehen möchten. Und damit Sie wissen, wer Ihre Ansprechpartner sind, finden Sie in diesem Heft auch eine Übersicht aller Mitarbeiter der BKK EWE.

Das Team der BKK EWE wünscht Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Torsten Greulich  
Vorstand

## 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 eingegangene 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.

# Topservice auf einen Klick – BKK EWE mit neuem Internetauftritt online



Das neue Portal bietet Ihnen noch mehr Informationen und noch mehr Service.

Ab sofort ist die Internetseite der BKK EWE noch aktueller und bietet viele wertvolle Informationen rund um die Themen Krankenversicherung und Gesundheit.

Klicken Sie doch mal rein!

## Jährliche Kostenübernahme für Hautscreening

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen hat deutlich zugenommen. Das liegt vor allem daran, dass die Menschen immer mehr Zeit in der Sonne verbringen. Dazu kommen noch die Solarienbesuche. UV-Strahlen im Sonnenlicht können die Erbsubstanz der Hautzellen verändern. Besonders gefährdet sind blasse Menschen mit Sommersprossen, blonden bis rötlichen Haaren und blauen Augen. Auch wer als Kind häufig in der Sonne war, sollte seinen Körper genau beobachten.

Zudem besteht bei Menschen mit vielen Leberflecken ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Wenn sich die Leberflecke verändern, sollte man in jedem Falle zum Hautarzt gehen. Auch Muttermale, die sich verändern, sind ein Warnsignal!

Oftmals sind es aber nur kleine Hautveränderungen, die der Patient selber gar nicht bemerkt. Zwar wurde das Hautkrebscreening zum 1. Juli 2008 in den sogenannten Leistungskatalog aufgenommen und ist somit eine Kassenleistung, allerdings nur für Patienten über 35 Jahre und auch nur alle zwei Jahre. Bei der BKK EWE wird Vorsorge groß geschrieben, daher möchten

wir unseren Versicherten mehr Sicherheit bei der so wichtigen Hautkrebsfrüherkennung bieten. Wir übernehmen die Kosten einmal jährlich und altersunabhängig für alle Versicherten. Die BKK EWE hat einen Hautscreening-Vertrag für die Länder Niedersachsen und Bremen geschlossen. Bei in Niedersachsen und Bremen niedergelassenen Ärzten ist daher die Untersuchung über die Versichertenkarte abzurechnen. Für unsere Versicherten ist die Untersuchung damit kostenfrei.

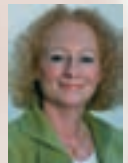
Bis auf wenige Ausnahmen haben sich alle Hautärzte diesem Vertrag angeschlossen. Wir empfehlen jedoch, sich die Teilnahme in der Hautarztpraxis bei Terminabsprache noch einmal bestätigen zu lassen. Aber auch für die Versicherten, die außerhalb von Niedersachsen oder Bremen wohnen und nicht die Möglichkeit haben, sich bei einem hier niedergelassenen Hautarzt untersuchen zu lassen, besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme von bis zu 22 Euro.

In diesem Fall setzen Sie sich bitte vor dem Hautarzttermin mit unseren Mitarbeitern in Verbindung.



Ihre Ansprechpartnerin  
A – K

**Birgit Häseker**  
Telefon 0441 803-5132  
birgit.haeseke@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





BKK Starke Kids – mehr Gesundheit für Kinder

## BKK EWE bietet zusätzliche kostenfreie Vorsorge im Alter von sieben bis zehn Jahren

Mit dem Beginn der Schulzeit sind Kinder besonders herausgefordert. Lese- und Rechtschreibschwächen oder auch Schulleistungsstörungen können auftreten. Genau hier setzt das neue Vorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS Ihrer BKK EWE an.



Fragen Sie einfach Ihren Kinder- und Jugendarzt nach dem neuen BKK-Vorsorge-Programm oder wenden Sie sich an:

Bisher kennen Sie als Eltern die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen im Vorschulalter. Ihre BKK EWE bietet Ihrem Kind nun zusätzliche kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen im Alter von sieben bis zehn Jahren an.

Damit Krankheiten besonders früh erkannt werden können, arbeiten wir mit qualifizierten Kinder- und Jugendärzten in Bremen und Niedersachsen zusammen.

Die BKK EWE konzentriert sich seit langem auf die Bedürfnisse ihrer jüngsten Versicherten und unterstützt Eltern beim verantwortungsvollen Umgang mit der Gesundheit ihrer Kinder.

### Die zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U 10 und U 11 sollen

- körperliche und geistige Entwicklungsverzögerungen erkennen.
- Sprachstörungen früh erkennen und behandeln.
- durch Impfungen Infektionserkrankungen vermeiden.

### U 10 – Grundschulcheck

Diese Untersuchung ist für Kinder im Alter von sieben bis acht Lebensjahren gedacht. Für diese Altersstufe sieht der Gesetzgeber zurzeit keine spezielle Untersuchung vor. Im Zentrum der zusätzlichen U10 stehen

- Lese-/Rechtschreib- sowie Rechenstörungen
- Störungen der motorischen Entwicklung
- die allgemeine Entwicklung des Kindes

### U 11 – Schülercheck

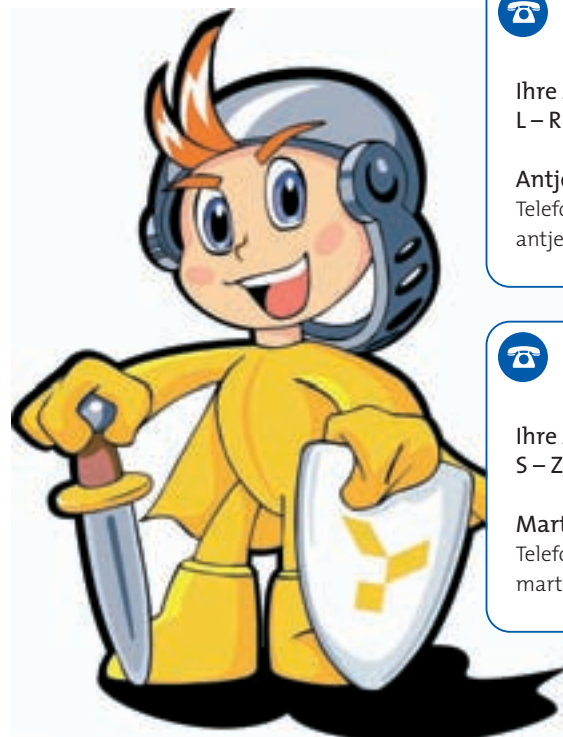
Diese Untersuchung ist für Kinder von neun bis zehn Lebensjahren gedacht, auch sie ist eine Ergänzung zu den allgemeinen U-Untersuchungen. Sie berücksichtigt

- Schulleistungsstörungen
- Sozialisations- und Verhaltensstörungen
- die allgemeine Entwicklung des Kindes

Die Teilnahme am Programm BKK STARKE KIDS ist freiwillig und wird von der BKK EWE zusätzlich angeboten.

### Voraussetzung ist

- Das Kind ist bei der BKK EWE versichert.
- Das Kind ist zwischen sieben und acht Jahren alt (U10) bzw. zwischen neun und zehn Jahren alt (U11).



Ihre Ansprechpartnerin  
A – K

Birgit Häseker  
Telefon 0441 803-5132  
birgit.haeseke@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





Neue Extraleistungen der BKK EWE  
zum Vorzugspreis

## Ihren Zähnen zuliebe!



Ob hochwertigen Zahnersatz, zahnfarbene Füllungen oder die professionelle Zahnreinigung – ab sofort bietet Ihnen die BKK EWE diese Extraleistungen zu Vorzugspreisen. Die BKK EWE hat mit dem Zahnarzt Netzwerk „Ihren-Zähnen-zuliebe“ besondere Preise und Leistungen für die Versicherten der BKK EWE vereinbart. Sie müssen sich also bei Ihren nächsten zahnärztlichen Behandlungen keine Sorgen mehr über Preis- und Leistungsunterschiede machen und können ganz beruhigt darauf vertrauen, dass die BKK EWE für Sie erstklassige Leistungen vereinbart hat.

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sie sparen am Preis und nicht an der Qualität.
- Sie sichern sich hochwertige Privatleistungen zum Vorzugspreis.
- Sie erhalten kostenlos Zusatzleistungen

und eine exzellente zahnärztliche Versorgung.

- Sie erhalten ausschließlich Zahnersatz „made in Germany“.

Das Zahnarzt Netzwerk „Ihren-Zähnen-zuliebe“ arbeitet nur mit Zahnärzten zusammen, die nachweislich die hohen Qualitäts- und Leistungsanforderungen der BKK EWE erfüllen. Daher können diese Leistungen nur bei ausgewählten Zahnärzten in Anspruch genommen werden. So ist sichergestellt, dass Sie bei der Behandlung nicht nur bares Geld sparen, sondern auch erstklassig versorgt werden.

**Die Leistungen:** kostenloses Prophylaxe-Programm für Kinder von 6 bis 17 Jahren  
Umfassender Schutz und gründliche Pflege von Anfang an mit kostenloser Versiegelung der Prämolaren.

### Alles in Weiß

Kein goldenes oder silbernes Glitzern mehr aus Ihrem Mund. Zahnersatz erhalten Sie immer zahnfarben.

### Amalgan – nein danke!

Für Kunststofffüllungen bezahlen Sie maximal 30 Euro pro Füllung dazu.

### Brücke oder Implantat

Auch für die reine Privatleistung „Implantat setzen“ wurde ein maximaler Preis von 500 Euro plus Materialkosten vereinbart. So müssen Sie aus Preisgründen keine gesunden Zähne mehr für eine Brücke opfern.

### Auszug aus dem vereinbarten Preis- und Leistungsspektrum

| Zahnärztliche Leistung                       | Reguläre <sup>(1)</sup> Eigenbeteiligung | Ihre niedrige Eigenbeteiligung                               |
|--|--|--|
| professionelle Zahnreinigung                 | 50 bis 120 €                             | 35 €   |
| Füllungen aus Kunststoff                     | 40 bis 180 €                             | 30 €   |
| vollverblendete Krone                        | 250 bis 900 €                            | max. 130 € <sup>(2)</sup> abzüglich Ihrem persönlichen Bonus |
| Implantat setzen, plus vollverblendete Krone | 1.400 bis 3.000 €                        | max. 630 € <sup>(3)</sup> abzüglich Ihrem persönlichen Bonus |
| Inlay, egal wie viele Flächen                | 300 bis 600 €                            | 270 € <sup>(2)</sup>   |

<sup>(1)</sup> Marktforschungsergebnisse (abweichende Eigenbeteiligungen sind im Einzelfall möglich)

<sup>(2)</sup> Plus Materialkosten. Das Material wählen Sie zusammen mit Ihrem Zahnarzt aus. Zum Beispiel Stahl (ca. 20 €), Gold (ca. 60 €) oder Vollkeramik (ca. 80 €)

<sup>(3)</sup> Plus Materialkosten. Je nach Hersteller kostet das Material für das Implantat (Titan) ca. 250 € Materialkosten für die vollverblendete Krone siehe <sup>(2)</sup>

Das gesamte Leistungsangebot und alle weiteren Informationen finden Sie im Internet unter [www.ihren-zaehnen-zuliebe.de](http://www.ihren-zaehnen-zuliebe.de)!

Sie haben noch Fragen? Dann rufen Sie das Team „Ihren Zähnen zuliebe“ an oder schicken Sie eine E-Mail.

Ihren Zähnen zuliebe, Tel. 0211 239298-23, Fax 0211 239298-20  
E-Mail: [kundenservice@ihren-zaehnen-zuliebe.de](mailto:kundenservice@ihren-zaehnen-zuliebe.de)



# Ansprechpartner und ihre Aufgaben im Überblick



## Vorstand

Torsten Greulich  
 Tel. 0441 803-5100  
 Fax 0441 803-5195  
 torsten.greulich@bkk-ewe.de



Susanne May  
 Assistentin des Vorstands  
 Tel. 0441 803-5125  
 Fax 0441 803-5195  
 susanne.may@bkk-ewe.de  
 montags – donnerstags  
 8:15 Uhr – 12:15 Uhr



## Serviceteam Arbeitgeber/Finanzen

Bernd Rehenbrock  
 Teamleiter / Stellv. Vorstand  
 A – Z  
 Controlling, Haushalt,  
 Korruptionsbeauftragter  
 Tel. 0441 803-5110  
 Fax 0441 803-5195  
 bernd.rehenbrock@bkk-ewe.de



Frank Oltmer  
 A – R  
 Arbeitgeberservice, Buchhaltung,  
 Finanzen, Rechnungsprüfung,  
 Umlageversicherung  
 Tel. 0441 803-5130  
 Fax 0441 803-5195  
 frank.oltmer@bkk-ewe.de



Heike Hillen  
 Arbeitgeberservice, Buchhaltung,  
 Finanzen, Rechnungsprüfung,  
 Umlageservice S – Z  
 Tel. 0441 803-5131  
 Fax 0441 803-5195  
 heike.hillen@bkk-ewe.de



## Serviceteam Leistungen I

Antje Rutenberg (Teamleiterin)  
 L – R  
 Befreiungsanträge/Zuzahlungen, Fahrkosten, Funktionstraining,  
 Gesundheitsförderung, Heil- und Hilfsmittel, Rehasport,  
 Pflegeversicherung

A – Z  
 BKK MedPlus, Zahnersatz  
 Tel. 0441 803-5166  
 Fax 0441 803-5197  
 antje.rutenberg@bkk-ewe.de



Birgit Häseker  
 A – K  
 Befreiungsanträge/Zuzahlungen, Fahrkosten, Funktionstraining,  
 Gesundheitsförderung, Heil- und Hilfsmittel, Rehasport,  
 Pflegeversicherung  
 Tel. 0441 803-5132  
 Fax 0441 803-5197  
 birgit.haesecker@bkk-ewe.de



Martina Tegeler  
 S – Z  
 Befreiungsanträge/Zuzahlungen, Fahrkosten, Gesundheitsförderung,  
 Heil- und Hilfsmittel, Rehasport, Pflegeversicherung  
 Tel. 0441 803-5180  
 Fax 0441 803-5197  
 martina.tegeler@bkk-ewe.de  
 montags 8:30 Uhr – 16:30 Uhr  
 dienstags 8:30 Uhr – 12:45 Uhr  
 donnerstags 8:30 Uhr – 14:00 Uhr



Heike Krause  
 A – Z  
 Kieferorthopädie, Paradontose-  
 behandlungen, Zahnersatz  
 Tel. 0441 803-5151  
 Fax 0441 803-5197  
 heike.krause@bkk-ewe.de  
 montags – freitags  
 08:30 Uhr – 13:00 Uhr





### Serviceteam Leistungen II

Dr. Jörg Pöpken (Teamleiter)

A – Z

Arztkontakte, DMP-Koordination,  
medizinisches Fallmanagement

Tel. 0441 803-5165

Fax 0441 803-5196

joerg.poepken@bkk-ewe.de



Karin Müller

A – Z

Anschlussheilbehandlungen,  
häusliche Krankenpflege,  
Krankenhausleistungen

Tel. 0441 803-5152

Fax 0441 803-5196

karin.mueller@bkk-ewe.de



Martina Habedank

A – K

Haushaltshilfe, Impfungen, Krankengeld,  
Kinderkrankengeld, Mutterschaftsgeld,  
Psychotherapie, Verletztengeld

L – Z

Ersatz- und Erstattungsleistungen  
(In- und Ausland),  
Rehabilitationsmaßnahmen

Tel. 0441 803-5182

Fax 0441 803-5196

martina.habedank@bkk-ewe.de



Andreas Zoll

A – Z

Haushaltshilfe, Impfungen, Krankengeld,  
Kinderkrankengeld, Mutterschaftsgeld,  
Psychotherapie, Verletztengeld,

L – Z

Ersatz- und Erstattungsleistungen  
(In- und Ausland),  
Rehabilitationsmaßnahmen

Tel. 0441 803-5161

Fax 0441 803-5196

andreas.zoll@bkk-ewe.de



### Serviceteam Mitgliedschaft/Versicherung

Holger Lüers (Teamleiter),

A – E

Freiwillige Versicherung, Kranken-  
versicherung der Rentner, Kranken-  
versicherung der Studenten,  
Mitgliedschaften, Versicherungszeiten

Tel. 0441 803-5120

Fax 0441 803-5194

holger.lueers@bkk-ewe.de



Heike Ruddat

F – M

Freiwillige Versicherung, Kranken-  
versicherung der Rentner, Kranken-  
versicherung der Studenten,  
Mitgliedschaften, Versicherungszeiten

A – Z

Familienversicherung

Tel. 0441 803-5102

Fax 0441 803-5194

heike.ruddat@bkk-ewe.de



Nils Binner

N – Z

Freiwillige Versicherung, Versicherung  
der Rentner, Versicherung der Studenten,  
Mitgliedschaften,

A – Z

BKK ExtraPlus

Tel. 0441 803-5141

Fax 0441 803-5194

nils.macgregor@bkk-ewe.de

Herr Binner steht Ihnen donnerstags von 07:30 Uhr bis 14:00  
Uhr in unserem Büro in der Cloppenburg in Olden-  
burg zur Verfügung.

Tel 0441 803-5113

Fax 0441 8000-3597



Imke Schmidt

A – Z

Aktivwoche, Krankenversicherten-  
karten, Marketing, Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0441 803-5124

Fax 0441 803-5194

imke.schmidt@bkk-ewe.de



### Ausbildung

Lena Dohnalek

Auszubildende seit 1. August 2008

lena.dohnalek@bkk-ewe.de



# Zusatzleistungen im Überblick

## Service und Leistung

Zusammen mit unseren Partnern aus dem Gesundheitswesen sorgen wir für beste Qualität und Sicherheit bei Ihrer Gesundheitsversorgung. Gerne berät Sie unser engagiertes Team zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Ihre Ansprechpartner nehmen sich Zeit für Sie, helfen kompetent und direkt. Wir stehen Ihnen mit unserem ganzen Wissen und Einsatz zur Seite.

### Familien und Kinder

#### BabyCare Nutrition

BabyCare Nutrition ist ein Ernährungsprogramm, das sich an Frauen mit Kinderwunsch richtet. Durch dieses Programm ist die Möglichkeit gegeben, bei schwangeren Frauen die Chance auf eine normale Geburt zu erhöhen und möglichen Fehlbildungen bei Neugeborenen vorzubeugen.

#### BabyCare Schwangerschaftsbegleitung

Entwickelt von führenden Gynäkologen in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Frauenärzten, Hebammen und Gesundheitsforschern besteht das Programm aus einem Handbuch, einem Fragebogen und einem Tagebuch. BabyCare unterstützt Sie während der Schwangerschaft, damit diese so gesund und unbeschwert wie möglich erlebt wird.

#### Elterntelefon

24 Stunden am Tag erhalten Sie fachkundige Hilfe von einem qualifizierten Ärzteteam – egal, ob Sie Informationen zur Behandlung und Pflege Ihres kranken Kindes benötigen, Fragen zum Impfschutz oder zu einer kindgerechten, gesunden Ernährung haben oder ob es um die Bewältigung typischer Alltagssituationen im Umgang mit Kindern geht.

#### Kostenfreie Familienversicherung

Bei uns sind Familien im Vorteil. Denn in der Regel sind die Familienangehörigen eines Mitglieds, die kein eigenes oder nur ein geringes Einkommen haben, beitragsfrei mitversichert. Mit dem Beitrag eines Mitglieds ist die ganze Familie krankenversichert – ohne einen Cent mehr.

#### BKK Starke Kids

Die BKK EWE konzentriert sich auf die Bedürfnisse ihrer jüngsten Versicherten und unterstützt Eltern beim verantwortungsvollen Umgang mit der Gesundheit ihrer Kinder. Zwei zusätzliche kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sollen körperliche und geistige Entwicklungsverzögerungen erkennen, Sprachstörungen früh erkennen und behandeln sowie durch Impfungen Infektionserkrankungen vermeiden. Mehr dazu Seite 4.

#### Stammzellen aus Nabelschnurblut

Die BKK EWE unterstützt als Partner die Idee der Stammzellaufbewahrung bei VITA 34. Deshalb fördert VITA 34 die Nabelschnurblut-Einlagerung für Versicherte der BKK EWE, die ein Kind erwarten. Dabei können Sie beträchtlich sparen. Lagern Sie das Nabelschnurblut Ihres Neugeborenen bei VITA 34 ein, erhalten Sie einen Preisnachlass in Höhe von 200 Euro. Mehr dazu Seite 15.

### Kuren und Prävention

#### Aktivwoche

Die Aktivwoche verbindet in einem einwöchigen Kurzurlaub qualifizierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mit Spaß und Lebensfreude in ausgewählten Kurorten. Die BKK EWE beteiligt sich mit einem Zuschuss und unterstützt somit Ihre Eigeninitiative zur Gesundheitsvorsorge.

#### Aktivkur

Die Aktivkur richtet sich an diejenigen, die nicht mehr aktiv arbeiten und bereits den Ruhestand genießen. Qualifizierte Ärzte und Therapeuten sorgen im Rahmen dieser ambulanten Kur für eine auf Ihre Erkrankung abgestimmte Heilbehandlung in ausgewählten Kureinrichtungen in Polen, Tschechien und Ungarn.

#### MEDINA

Die BKK EWE kooperiert mit MEDINA, einem bundesweit tätigen Anbieter von qualitativ hochwertigen Gesundheitsprogrammen. Die MEDINA-Gesundheits-Programme setzen ganz neue Akzente im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Sie bilden die beste Grundlage für ein selbstständiges und aktives Leben – frei von chronischen Leiden, wie Rückenschmerzen, Stress, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Mehr dazu Seite 10 / 11

#### Gesundheitsförderung

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – so lässt sich die Zielsetzung von Prävention allgemein beschreiben. Ziel ist es, die individuellen Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung aufzuzeigen und Krankheiten vorzubeugen. Wir beteiligen uns an den Kosten für qualitätsgesicherte Gesundheitskurse. Die BKK EWE übernimmt die Kosten für diese Maßnahmen zu 90 Prozent, jährlich bis zu einem Betrag von je 150 Euro für die Handlungsfelder Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

### Krebsfrüherkennung

#### Hautscreening

Wir gehen über die gesetzlichen Leistungen hinaus. Versicherte der BKK EWE können sich unabhängig von ihrem Alter jährlich einmal durch einen Hautarzt untersuchen lassen. Laut Leistungskatalog ist dies erst ab dem 35. Lebensjahr und nur alle zwei Jahre vorgesehen. Mehr dazu Seite 3.

## Bonus und Wahltarife

### Bonusheft

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird belohnt. Wer bestimmte ärztliche und zahnärztliche Untersuchungen regelmäßig wahrnimmt und sich sportlich betätigt oder Präventionsangebote nutzt, erhält eine Bonuszahlung. Jeder Versicherte ab dem vollendeten siebten Lebensjahr kann diese Möglichkeit wahrnehmen.

### Ihren Zähnen zuliebe

Ob hochwertiger Zahnersatz, zahnfarbene Füllungen oder die professionelle Zahnreinigung – ab sofort bietet Ihnen die BKK EWE diese Extraleistungen zu Vorzugspreisen. Sie müssen sich also bei Ihren nächsten zahnärztlichen Behandlungen keine Sorgen mehr über Preis- und Leistungsunterschiede machen. Die Zusammenarbeit erfolgt mit ausgewählten Zahnärzten, die nachweislich die hohen Qualitäts- und Leistungsanforderungen der BKK EWE erfüllen. Mehr dazu Seite 5.

### BKK MedPlus

Dieses Programm garantiert vielen chronisch kranken Versicherten eine qualitätsgesicherte Behandlung nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen. Hierzu gehören bei Bedarf auch systematische Patientenschulungen und fachärztliche Kontrolluntersuchungen – jeweils auf die einzelnen Krankheitsbilder ausgerichtet.

### 2te Zahnarztmeinung

Auf dem Online-Marktplatz [www.2te-ZahnarztMeinung.de](http://www.2te-ZahnarztMeinung.de) können Sie Ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz kostenlos einstellen und Zahnärzte aus der jeweiligen Stadt/Region bieten darauf. Sie können so im Schnitt 56 Prozent Ihres Eigenanteils sparen, ohne auf die gewohnte Qualitätsarbeit aus Deutschland verzichten zu müssen.

## Arzneimittel und Apotheken

### Arzneimittelberatung

Zur Verfügung steht ein erfahrenes Team von Apothekerinnen und Apothekern, das unabhängig und individuell alle Fragen rund um das Thema Arzneimittel beantwortet.

### Versandapotheken

Die BKK EWE kooperiert mit mehreren Versandapotheken. Diese gewähren unseren Versicherten teilweise hohe Rabatte auf frei verkäufliche Arzneimittel und räumen uns mengenabhängige Kassenrabatte für verschreibungspflichtige Arzneimittel ein. Zudem ist es möglich, Ihre gesetzliche Zuzahlung zu reduzieren.



## Beratung und Information

### Auslandsreisehotline

Unsere Reisehotline steht Ihnen auch im Ausland zur Seite – rund um die Welt und rund um die Uhr. Medizinisch geschulte Mitarbeiter helfen schnell und kompetent bei kleinen und großen medizinischen Problemen.

### Gesundheitswegweiser

Sie haben Fragen zu Krankheiten, ihren Ursachen und Symptomen. Sie suchen eine Fachklinik oder einen Facharzt in Ihrer Nähe. Sie brauchen die Adresse des Notdienstes von Apotheken, Ärzten und Zahnärzten in Ihrem Wohnort. Tag und Nacht stehen Ihnen unabhängige Ärzte und medizinisches Fachpersonal zur Verfügung, um Ihre medizinischen Fragen kompetent, umfassend und ohne Zeitdruck zu beantworten.

### Case-Management

Wir helfen Ihnen auf dem Weg durch den Dschungel des Gesundheitswesens. Sie werden auf Wunsch durch das Versorgungssystem begleitet, die für Sie relevanten Leistungen werden koordiniert. Im Krankheitsfall sorgen wir dafür, dass Leistungen optimal aufeinander abgestimmt sind und Ihnen ohne Zeitverzögerung zur Verfügung gestellt werden. Im Rahmen des Rehabilitationsprozesses verknüpfen wir die Vielzahl von möglichen Einzelleistungen sinnvoll und nahtlos.

### Netzwerk Pflegeberatung

Fragen zur richtigen Wohnform im Alter, zu den Unterhaltungspflichten der Angehörigen, zu Heim- und Pflegeverträgen, zum Betreuungsrecht und zu Patientenverfügungen. Damit wir Ihnen auch zu diesen wichtigen Themen ein gutes Beratungsangebot machen können, bieten wir Ihnen in Kooperation mit den Verbraucherzentralen das Netzwerk Pflegeberatung – eine kostenlose telefonische Anlaufstelle.

### Krankenhausberatung

Wir haben für Sie im Falle eines Krankenhausaufenthaltes einen besonderen Service geschaffen. Unsere Versichertenberater stehen Ihnen mit professioneller Hilfe zur Seite und besuchen Sie auf Wunsch bei einem Aufenthalt in der Klinik.

### Newsletter

Immer auf dem Laufendem. Auf unserer Homepage [www.bkk-ewe.de](http://www.bkk-ewe.de) können Sie kostenlos unseren Newsletter abonnieren. Sie erhalten regelmäßig Informationen zu gesundheitspolitischen Änderungen und werden auf interessante Neuigkeiten bei der BKK EWE hingewiesen.

## Zusatzversicherung

### ExtraPlus – Zusatzversicherung

Die BKK EWE bietet in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G. private Zusatzversicherungen an. Im Krankheitsfall haben Sie so einen umfassenden Versicherungsschutz. Wählen Sie aus, was für Ihre persönliche Absicherung wichtig ist, und nutzen Sie die vielen Vorteile, die durch diese Kooperation möglich werden.



# BKK EWE kooperiert mit dem Marktführer im Gesundheitssport

Seit Oktober 2008 kooperiert die BKK EWE mit MEDINA, einem bundesweit tätigen Anbieter von qualitativ hochwertigen Gesundheitsprogrammen.

Die MEDINA-Gesundheits-Programme setzen ganz neue Akzente im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Sie bilden die beste Grundlage für ein selbstständiges und aktives Leben – frei von chronischen Leiden wie Rückenschmerzen, Stress, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.

MEDINA arbeitet ausschließlich mit qualitätsgeprüften Fitness-Clubs und Physiotherapiepraxen zusammen. Derzeit sind bundesweit ca. 200 dieser Betriebe im MEDINA-Partner-Netzwerk organisiert. Damit ist MEDINA der Marktführer in diesem Segment.

Mit einem Entwicklungsteam aus Sportwissenschaftlern und Pädagogen entwickelt MEDINA seine Gesundheitsprogramme ständig weiter und hält diese immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Die BKK EWE zahlt 90 Prozent der Kurskosten für Sie. Das heißt für einen sechs bis achtwöchigen Kurs zahlen Sie lediglich einen Eigenanteil von 10 Euro. Sollten Sie im Anschluss an den Kurs im Studio des Anbieters dauerhaft weitertrainieren wollen, können Sie dies zu besonders günstigen Vertragsbedingungen tun.

## Das Kurs-Konzept

Die MEDINA-Gesundheits-Programme sind modular aufgebaut und können folgende Bausteine beinhalten:

- Die Eingangsberatung – damit Sie das für Sie ideale MEDINA-Gesundheits-Programm finden.
- Die Eingangsanamnese – damit Sie mögliche Risikofaktoren ausschalten und Über- bzw. Unterforderung ausgeschlossen ist!
- Das Gruppenprogramm – damit das Training besonders motivierend ist und Sie nette Leute kennenlernen.

- Die Betreuung – damit Sie während Ihres Programms von erfahrenen Präventionstrainern motiviert und unterstützt werden.
- Die Ausgangsanamnese – damit Sie Ihre Leistungsfortschritte auch in Wort und Bild dokumentiert haben.
- Die Ausgangsberatung – damit Sie wissen, wie Sie Ihre Lebensqualität weiter erhalten bzw. steigern können.

Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.meditina-gesundheit.de](http://www.meditina-gesundheit.de).

Im Januar 2009 starten im Weser-Ems-Gebiet die folgenden Kurse:

| Club Sportiv, Fährgrund 18, 28755 Bremen, 0421 656397 |            |               |
|---|------------|---------------|
| Herz-Kreislauf-Zirkel                                 | Donnerstag | 19.30 – 20.30 |
| Nordic Walking  | Montag     | 17.30 – 18.30 |
| Rücken-Zirkel   | Mittwoch   | 19.00 – 20.00 |

| Sportwelt, Hermann-Ritter-Str. 100, 28197 Bremen, 0421 520420 |            |               |
|---|------------|---------------|
| Pilates   | Dienstag   | 20.00 – 21.00 |
|   | Freitag    | 10.30 – 11.30 |
| Wirbelsäulengymnastik   | Montag     | 19.15 – 20.15 |
|   | Donnerstag | 8.45 – 9.45   |

| Qi55, Ostertorsteinweg 55, 28203 Bremen, 0421 73105 |          |               |
|---|----------|---------------|
| Nordic Walking                                      | Mittwoch | 9.00 – 10.00  |
| Wirbelsäulengymnastik                               | Mittwoch | 10.15 – 11.15 |

| Sportwelt, Hermann-Ritter-Str. 100, 28197 Bremen, 0421 520420 |            |               |
|---|------------|---------------|
| Pilates   | Dienstag   | 20.00 – 21.00 |
|   | Freitag    | 10.30 – 11.30 |
| Wirbelsäulengymnastik   | Montag     | 19.15 – 20.15 |
|   | Donnerstag | 8.45 – 9.45   |



**CorpuSana**, Schillerstr. 5, 27570 Bremerhaven, 0471 8007770

|                       |                       |  |
|-----------------------|-----------------------|--|
| Herz-Kreislauf-Zirkel | Montag                | 10.45 – 11.45<br>20.00 – 21.00   |
|                       | Mittwoch              | 19.00 – 20.00  |
|                       | Freitag               | 10.45 – 11.45  |
| Rücken-Zirkel         | Montag                | 8.15 – 9.15<br>9.30 – 10.30<br>17.30 – 18.30                             |
|                       | Mittwoch              | 16.30 – 17.30<br>17.45 – 18.45   |
|                       | Donnerstag            | 17.30 – 18.30<br>18.45 – 19.45   |
|                       | Freitag               | 8.15 – 9.15  |
|                       | Wirbelsäulengymnastik | Montag 18.45 – 19.45<br>Donnerstag 20.00 – 21.00<br>Freitag 9.30 – 10.30 |

**FitnessTreff**, Emsstr. 20, 26135 Oldenburg, 0441 776033

|                       |            |                                |
|-----------------------|------------|--------------------------------|
| Nordic Walking        | Montag     | 17.00 – 18.00                  |
|                       | Dienstag   | 9.00 – 10.00                   |
|                       | Donnerstag | 8.30 – 9.30                    |
|                       | Freitag    | 19.00 – 20.00                  |
| Pilates               | Mittwoch   | 17.00 – 18.00<br>18.00 – 19.00 |
| Rücken-Zirkel         | Montag     | 14.00 – 15.00                  |
|                       | Dienstag   | 17.30 – 18.30                  |
|                       | Mittwoch   | 10.00 – 11.00                  |
|                       | Donnerstag | 17.30 – 18.30                  |
|                       | Freitag    | 10.00 – 11.00                  |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag   | 18.30 – 19.30                  |
|                       | Donnerstag | 18.30 – 19.30                  |
|                       | Freitag    | 18.00 – 20.00                  |

**Sportsdome**, Klemperhagen 14, 27721 Ritterhude, 0421 631000

|                       |            |                                |
|-----------------------|------------|--------------------------------|
| Herz-Kreislauf-Zirkel | Donnerstag | 15.00 – 16.00<br>16.15 – 17.15 |
|-----------------------|------------|--------------------------------|



Wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten, senden Sie den ausgefüllten Anmeldebogen an MEDINA Gesundheitsprogramme GmbH, Römerstraße 39, 78183 Hüfingen.

## Anmeldung für ein MEDINA-Gesundheitsprogramm!

bei der MEDINA Gesundheitsprogramme GmbH – Römerstraße 39 – 78183 Hüfingen

### Ich möchte folgenden MEDINA-Kurs durchführen

- Bewegung ● Entspannung ● Ernährung ● Sucht

#### Antwort

BKK EWE  
Donnerschweer Straße 20  
26123 Oldenburg

## Anmeldecoupon

Name, Vorname

Adresse

Krankenkasse

Vers.-Nr.

Tel. privat / Tel. Firma

Mobil / E-Mail

Beginn Datum / Programm-Name

MEDINA-Partnerstudio / Datum, Unterschrift



Karotten enthalten auch Fructose und sollten bei einer Fructoseintoleranz nicht übermäßig verzehrt werden.



*Intoleranz Teil 4: Wenn gesundes Essen krank macht!*

## Fructoseintoleranz

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

### Was genau bedeutet Fructoseintoleranz?

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

### Welche Folgen hat eine Fructoseallergie und wie erkenne ich sie?

Was mit Völlegefühl, Blähungen und durchfallartigen Störungen anfängt, kann bei langfristiger Nichtbeachtung zu Depressionen und zahlreichen Folgen eines Vitalstoffmangels führen. Jeder Mensch, der diese Beschwerden bei sich feststellt, sollte einen Arzt aufsuchen und ihn direkt auf Fructoseintoleranz ansprechen. Bislang ist diese Erkrankung nämlich nicht nur der Bevölkerung relativ unbekannt, sondern auch viele Mediziner tapen noch im Dunkeln. Bei Betroffenen wird dann fälschlicherweise ein „Reizdarm-Syndrom“ oder eine psychische Ursache diagnostiziert und dementsprechend die falsche Therapie angesetzt.



### Fragen Sie Ihren Arzt nach einem H<sub>2</sub>-Atemtest

Ähnlich wie bei einem Alkoholtest wird dabei anhand der Ausatemluft die Konzentration von H<sub>2</sub> gemessen. Diese wiederum gibt Aufschluss über die Anzahl der Kohlenhydrate im Dünndarm. Überschreitet diese Anzahl einen bestimmten Wert, liegt die Diagnose klar auf der Hand: Fructoseallergie!

### Therapiemaßnahmen

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

#### • Eine fructose-reduzierte Diät

Betroffene Menschen dürfen ein bis zwei Gramm Fructose am Tag zu sich nehmen. Entnimmt man den Nahrungstabellen die Fructosegehalte, kann man sich Menüpläne zusammenstellen, die auf Fructose nahezu verzichten.

#### • Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure

Folge der diätischen Maßnahmen ist oftmals ein Mangel an Zink und Folsäure. Was wiederum zu Depressionen und Infektanfälligkeit führt. Entsprechende Nahrungsergänzungspräparate sollten lebenslang fester Bestandteil der Ernährung werden.

#### • Aufbau der Darmflora

Die durch die falsche Ernährung beeinträchtigte Funktion der Darmflora sollte durch die Anreicherung mit gesunden Darmbakterien wieder stabilisiert werden.

### So viel Fructose steckt in Lebensmitteln

Anhand der folgenden Tabelle können Sie den Fructosegehalt von je 100 Gramm eines Lebensmittels feststellen:

| Fructosegehalt in Gemüse | Gramm |
|--------------------------|-------|
| weiße Bohnen, trocken    | 2,1   |
| Karotte, Zwiebel         | 2,3   |
| Petersilienwurzel        | 3,2   |
| Blumenkohl               | 9,2   |

| Fructosegehalt in Süßigkeiten | Gramm   |
|-------------------------------|---------|
| Bitterschokolade              | 23 – 30 |
| Blütenhonig                   | 40      |
| Haushaltszucker, ca.          | 50      |
| Milchschokolade               | 19 – 25 |
| Speiseeis, ca.                | 7,5     |

| Fructosegehalt in Getränken und Alkohol | Gramm   |
|---|---------|
| Obstpresssäfte                          | 3 – 7   |
| Limonaden                               | 5 – 6   |
| Rotwein                                 | 0,3     |
| Ausleseweine, Schaumweine               | bis 3   |
| Dessertweine, meiste Marken             | 4 – 10  |
| Liköre                                  | 10 – 25 |

| Fructosegehalt in Früchten und Obst | Gramm |
|-------------------------------------|-------|
| Ananas                              | 6,4   |
| Apfel                               | 7,5   |
| Aprikose                            | 4,3   |
| Banane                              | 8,6   |
| Birne                               | 9,8   |
| Brombeeren                          | 3,2   |
| Erdbeeren                           | 2,8   |
| Grapefruit                          | 3,6   |
| Heidelbeeren                        | 3,5   |
| Himbeeren                           | 2,5   |
| Kiwi                                | 4,7   |
| Mango                               | 7,1   |
| Orange                              | 4,3   |
| Pfirsich, Mandarine                 | 4,9   |
| Pflaume                             | 5,1   |
| Preiselbeeren                       | 3     |
| Quitte, Stachelbeeren               | 3,7   |
| Rosinen                             | 32    |
| Süßkirsche                          | 6,2   |
| Trockenapfel                        | 38    |
| Trockenpflaume, Trockenaprikose     | 24    |
| Weintraube                          | 7,9   |
| Zitrone                             | 1,6   |



Die Pinguine Tom und Marie verraten euch ihre schönsten Spiele im Schnee

## Hurra, es schneit! Da muss man einfach raus

### Zielschießen

Hängt einen Luftballon an einen Zweig. Wer bringt ihn mit Schneebällen zum Platzen?

### Graffiti im Schnee

Jeder Mitspieler bekommt eine leere Spritzflasche, die mit Wasserfarbe gefüllt wird. Damit könnt ihr in den Schnee spritzen und Bilder malen.

### Hürdensprung

Rollt mehrere große Schneekugeln. Wer kann darüber springen, ohne sie kaputt zu machen?

### Fuchsjagd

Färbt eine Flasche Wasser mit Lebensmittelfarbe. Ein Mitspieler ist der Fuchs. Während die anderen bis 100 zählen, legt er eine farbige Fährte. Je weniger Schnee liegt, umso kniffliger wird es. Vielleicht macht der Fuchs ja mit ein paar Schneebällen auf sich aufmerksam?

### Wackelberg

Schaufelt Schnee zu einem Berg auf und klopft ihn fest. Auf die Spitze setzt ihr einen Mini-Schneemann. Nun kratzen alle Mitspieler abwechselnd mit Löffeln etwas Schnee vom Berg weg. Wer den Schneemann zum Stürzen bringt, hat verloren.

### Schneeballrennen

Zuerst ein paar Schneebälle formen. Diese sollen dann so schnell wie möglich von der Start- bis zur Ziellinie getragen werden. Aber nicht mit der Hand, das wäre ja zu einfach. Sondern, legt die Schneebälle einfach auf ein Holzbrettchen oder einen Löffel oder auch auf eine Limoflasche. Dann alle Mitspieler an die Startlinie – und ab geht die Post. Gewonnen hat, wer zuerst am Ziel angekommen ist – natürlich mit seinem Schneeball.

### Schneekegeln

Alte Flaschen werden wie Kegel aufgestellt. Nun versucht, sie „umzuschieben“.

### Bau dir deine Traumstadt

Sammelt mit Schaufeln, Eimern, Sandförmchen usw. so viele Schneesere wie möglich. Stürzt die Formen und stellt euch eine Zukunftsstadt mit vielen seltsamen Gebäuden, Türmen oder Hügeln vor. Wenn es eisig ist, könnt ihr eure Traumstadt mit Wasser übergießen. So hält sie ziemlich lange. Bei Tauwetter fließen bald jede Menge kleine Bächlein.

# BKK EWE unterstützt die Einlagerung von Nabelschnurblut bei VITA 34

Sie möchten alles tun, damit Ihr Kind gesund bleibt. Eine einmalige Chance dazu haben Sie bei der Geburt.

Mit der Einlagerung von jungen gesunden Stammzellen aus Nabelschnurblut sichern Sie Ihrem Kind ein Leben lang den raschen Zugriff auf seine eigenen, perfekt passenden Stammzellen und damit im Fall einer schweren Krankheit die Chance für einen gesundheitlichen Neuanfang. Deshalb gehört die Einlagerung von Stammzellen aus Nabelschnurblut heute für immer mehr Eltern zur zeitgemäßen Gesundheitsvorsorge.

Die Aufbewahrung von Stammzellen aus Nabelschnurblut ist eine Vorsorgemaßnahme, die zur Geburt eines Kindes getroffen und sich später im Leben auszahlen wird. Immer mehr Krankenversicherungen erkennen das medizinische Potenzial und unterstützen daher die Einlagerung. Nabelschnurblut enthält junge und vitale Stammzellen, die für vielfältige medizinische Zwecke eingesetzt werden können. Derzeit liegt der Schwerpunkt von Stammzelltherapien auf der Bekämpfung von Krebserkrankungen. In Studien werden Stammzellen darüber hinaus eingesetzt, um sogenannte Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes zu behandeln.

## Versicherte der BKK EWE können sparen

Die BKK EWE unterstützt als Partner die Idee der Stammzellaufbewahrung bei VITA 34. Deshalb fördert VITA 34 die Nabelschnurblut-Einlagerung für Versicherte der BKK EWE, die ein Kind erwarten. Dabei können Sie beträchtlich sparen. Lagern Sie das Nabelschnurblut Ihres Neugeborenen bei VITA 34 ein, erhalten Sie einen Preisnachlass in Höhe von 200 Euro.

Fordern Sie einfach über die Homepage der BKK EWE den kostenlosen Ratgeber an. Darin erfahren Sie alles Wissenswerte über die besonderen Nabelschnurblut-Stammzellen. Außerdem erhalten Sie damit alle erforderlichen Unterlagen.



# Denksport für Jung und Alt

## Rätselspaß

1

### Merkwürdige Tiere – Wortspiel

**Achtung: nur für tolle Wortakrobaten!**

1. Welche Assel suhlt sich gern im Dreck?
2. Welche Ente gibt gern an?
3. Welcher Aal legt Wert auf Kultur?
4. Welcher Fisch ist ganz besonders?
5. Welche Laus tritt im Dezember auf?
6. Welche Pferde lieben Blumen?

2

### SUDOKU – so geht's

- Nur die Zahlen 1 bis 9 dürfen verwendet werden.
- In jeder Reihe darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jeder Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jedem 3x3-Feld darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jedem 3x3-Feld darf jede Zahl nur einmal vorkommen.
- In jedes Feld darf nur eine Zahl eingetragen werden.

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

3

Finde die sieben Fehler im rechten Bild!



### Lösungen

1

1. Schlammassel
2. Prozente
3. Konzertsaal
4. Spezfisch
5. Nikolaus
6. Blumentopferde

2

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

3

