

wir
bewegen ● ● ●
was

Das Kundenmagazin der BKK EWE
Mitglied im Verein BKK im Unternehmen e. V.



- *Hallo Berufsstarter!*
- *Fit von klein auf – mach mit!*
- *Dem Kopfschmerz auf der Spur*





Liebe Leserinnen und Leser,

Krisenstimmung landauf, landab – weltweit!

Dabei lässt sich wieder einmal dieses uralte Phänomen beobachten: Negative Nachrichten halten sich hartnäckig und verbreiten sich viel schneller als die positiven. Gehört die gesetzliche Krankenversicherung auch zu den Betroffenen? Eines steht dabei fest: Die Geldanlagen sind nicht durch die weltweiten Finanzzocker gefährdet!

Finanz- und Wirtschaftskrise werden oft in einem Atemzug mit dem Gesundheitsfonds genannt. Bekanntlich gilt seit Jahresanfang auch in der Krankenversicherung ein bundeseinheitlicher Beitragssatz, und alle Einnahmen fließen über den Gesundheitsfonds nach einem morbiditätsorientierten Finanzausgleich auch an die BKK EWE. Dabei werden die Beitragseinnahmen von der allgemeinen Wirtschaftslage beeinflusst, zu eng sind Beschäftigtenzahlen, Arbeitslosigkeit und Kurzarbeit sowie Lohn-/Gehaltszahlungen mit ihr verbunden.

Beitragssatz gesenkt! Im Rahmen ihres zweiten Konjunkturprogramms hat die Bundesregierung beschlossen, den seit 1. Januar 2009 geltenden Beitragssatz zu senken: Ab 1. Juli 2009 wird der allgemeine Beitragssatz – er gilt für die meisten Versicherten – von 15,5 Prozent auf 14,9 Prozent reduziert. Davon profitieren Arbeitnehmer wie Arbeitgeber, und zwar je zur Hälfte.

Übrigens: Von der Beitragssenkung profitieren auch die Rentner. Der zum 1. Januar 2009 verringerte Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung konnte sie nicht entlasten, weil sie zu diesem Versicherungszweig keine Beiträge mehr zahlen. Die Lücke im Gesundheitsfonds wird durch höhere Zuschüsse des Bundes für sog. versicherungsfremde Leistungen, wie zum Beispiel die beitragsfreie Familienversicherung, geschlossen.

Vorgezogene Konjunkturprogramme gab es bereits zum Jahreswechsel 2008/2009: Ärzte können mehr Leistungen zu höheren Preisen abrechnen. Für alle Krankenkassen entstehen dadurch Mehrausgaben von rd. 2,75 Mrd. Euro. Verbesserte Quoten für Psychotherapeuten sorgen für mehr Zulassungen und Behandlungsmöglichkeiten; diese werden sich auch durch das generelle Aufheben der Altersgrenze von 68 Jahren für alle Arztgruppen verbessern.

Krise da, Krise dort ... Ihr Krankenversicherungsschutz ist absolut gesichert und entsprechend einer alten Börsenregel investieren Sie jetzt besonders vorteilhaft in Ihre Gesundheit. Nie ist die Gelegenheit dazu günstiger als jetzt im Frühling. Jede Menge Tipps zu Themen rund um die Gesundheit in dieser Ausgabe der „bewegen“ garantieren einen hohen Ertrag. Es lohnt sich für Sie und Ihre Familie.

Einen wunderschönen, ungetrübten Frühling und viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr

Vorstand

Impressum

Herausgeber
BKK EWE
Donnerschweer Str. 20, 26123 Oldenburg
Hotline 0180 322-4148
(0,09 Euro pro Minute)
Telefax 0441 803-5195
E-Mail info@bkk-ewe.de
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
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
www.sdo.de
Anzeigenportal
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.

Die Krankenkasse auch für Ihren Ehepartner und Ihre Kinder

BKK EWE für die ganze Familie

Seit über 50 Jahren versichert die BKK EWE als gesetzliche Krankenkasse exklusiv die Mitarbeiter des EWE Konzerns und deren Familien. Von unserem guten Service und den umfassenden Zusatzangeboten können daher auch die Ehepartner und Kinder unserer Mitglieder profitieren. Dabei ist es unerheblich, ob diese eine eigene Beschäftigung ausüben.

Selbstversicherte Ehepartner können die BKK EWE wählen. Unter bestimmten Voraussetzungen besteht die Möglichkeit, Ehepartner und Kinder in die kostenfreie Familienversicherung aufzunehmen.

Familienversichert sind der Ehegatte oder Lebenspartner (eingetragene Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz) und die Kinder. Als Kinder gelten auch Stiefkinder und Enkel, die das Mitglied überwiegend unterhält, sowie Pflegekinder, wenn die Pflege nicht berufsmäßig ausgeübt wird. Für Ihre noch nicht bei der BKK EWE versicherten Familienangehörigen prüfen wir, ob eine Familienversicherung möglich ist.

Sind Sie schon bei uns familienversichert? Dann erhalten Sie jedes Jahr den Familienfragenbogen. Sicher haben Sie sich schon einmal gefragt, ob das viel-

leicht ein Versehen ist, weil Sie ihn bereits im vorhergehenden Jahr ausgefüllt haben. Die Krankenkassen sind gesetzlich verpflichtet, einmal im Jahr die Daten Ihrer kostenfrei mitversicherten Familienangehörigen zu prüfen und zu aktualisieren.

Deshalb unsere Bitte an Sie:

- Familienbogen bitte immer ausgefüllt und unterschrieben an uns zurücksenden.
- Schulbescheinigung bei Kindern ab dem 23. Lebensjahr mitschicken.
- Krankenkasse des Ehepartners eintragen bei privat versicherten Ehepartnern den Einkommensnachweis beifügen.
- Fragebogen auch zurücksenden, wenn sich nichts geändert hat.

Der Grundsatz der Familienversicherung gilt übrigens auch für die Pflegeversicherung. Wenn Sie Mitglied bei uns sind, gehören Sie automatisch auch zur unserer Pflegekasse. Aber auch Ihre Angehörigen sind unter den gleichen Voraussetzungen wie bei der Familienversicherung in der Pflegeversicherung mitversichert.

Unser Tipp: Falls Ihr Ehepartner oder Ihre Kinder noch nicht bei uns versichert sind, fordern Sie die entsprechenden Informationen an.



Ihr Ansprechpartner
A – E

Holger Lüers

Telefon 0441 803-5120
holger.lueers@bkk-ewe.de



Ihre Ansprechpartnerin
F – M

Heike Ruddat

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



Ihr Ansprechpartner
N – Z

Nils Binner

Telefon 0441 803-5141
nils.binner@bkk-ewe.de



78-EWE-2009-1-V05IK0

Seit 1. Januar 2009 hat das Team der BKK EWE eine neue Mitarbeiterin

Willkommen im Team



Mareike Spille ist 26 Jahre alt und gelernte Sozialversicherungsfachangestellte. Sie verstärkt das Team Leistungen I und ist dort, gemeinsam mit ihren Kolleginnen, für die folgenden Bereiche verantwortlich:

- Befreiungsanträge / Zuzahlung
- Fahrkosten
- Funktionstraining

- Gesundheitsförderung
- Heil- und Hilfsmittel
- Reha-Sport
- Pflegeversicherung
- Zahnersatz

Sie erreichen Mareike Spille unter
Telefon 0441 803-5140 oder per
E-Mail mareike.spille@bkk-ewe.de

Hallo Berufsstarter,



Du hast deinen Ausbildungsvertrag in der Tasche? Herzlichen Glückwunsch! Dann hast du den wichtigsten Schritt ins Berufsleben geschafft. Ganz gleich, für welchen Beruf du dich entschieden hast, auf dich wartet eine spannende Zeit! Nun brauchst du auch eine zuverlässige und unkomplizierte Krankenkasse an deiner Seite – uns – die BKK EWE!

Da du zurzeit bei uns über deine Eltern familienversichert bist, kannst du uns auch als Krankenkasse für deine eigene Mitgliedschaft wählen.

Vorsicht! Solltest du eine Ausbildung außerhalb des EWE-Konzerns antreten und dich für eine andere Krankenkasse entscheiden, ist eine spätere Rückkehr zur BKK EWE aufgrund der eigenständigen Mitgliedschaft grundsätzlich nicht mehr möglich.

Wie du vielleicht schon weißt, gibt es seit Anfang des Jahres den sogenannten Gesundheitsfonds. Dadurch müssen alle Krankenkassen in Deutschland den gleichen Beitragssatz erheben, welcher von deinem Lohn abgezogen wird. Darüber hinaus kann jede Krankenkasse von ihren Versicherten einen Zusatzbeitrag einfordern. Viele Krankenkassen werden, aufgrund ihrer finanziellen Situation, voraussichtlich noch in diesem Jahr einen zusätzlichen Beitrag einziehen. Die BKK EWE garantiert dir, dass für dich in den Jahren 2009 und 2010 keine weiteren Beitragskosten durch die Krankenkasse entstehen. Wir

werden versuchen, dir auch langfristig einen Zusatzbeitrag zu ersparen. Mit dem Beginn einer eigenständigen Krankenversicherung sind einige Formalitäten zu erledigen, die wir dir gern so weit wie möglich abnehmen. Du füllst einfach die Beitrittserklärung aus, alles Weitere regeln wir für dich. Dann bekommst du eine Mitgliedsbescheinigung und erhältst selbstverständlich auch eine neue Versichertenkarte. Die Mitgliedsbescheinigung schicken wir auf Wunsch gerne direkt zu deinem neuen Arbeitgeber.

Als Mitglied der BKK EWE hast du vom ersten Tag an Anspruch auf alle Leistungen. Übrigens: Mit der Wahl einer Krankenkasse wirst du automatisch auch Mitglied in der Pflegeversicherung. Als Auszubildender bekommst du auch ein eigenes Rentenkonto bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Jeder Berufsstarter erhält von der DRV, falls noch nicht vorhanden, einen Sozialversicherungsausweis mit einer Versicherungsnummer. Falls dir dieser Ausweis

noch nicht vorliegt, beantragen wir ihn gerne für dich. Schulzeiten nach Vollendung des 17. Lebensjahres werden in der Rentenversicherung berücksichtigt. Für den Besuch von Schulen oder Berufsfachschulen sowie für 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 Binner

Telefon 0441 803-5141
nils.binner@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 ...

Bankverbindung für Erstattungen

Name der Bank

Kontonummer

Bankleitzahl

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.



Die Verwaltungskosten einer Krankenkasse

Seit dem 1. Januar 2009 gilt für alle gesetzlich Krankenversicherten ein gesetzlich festgelegter, einheitlicher Beitragssatz von 15,5 Prozent. Auch wenn im Rahmen eines Milliarden schweren Konjunkturpaketes die Beitragszahler und die Arbeitgeber wieder um jeweils 0,3 Prozentpunkte entlastet werden sollen, bezahlen damit immer noch die meisten Mitglieder einer Betriebskrankenkasse einen höheren Beitrag als im Jahr 2008. Umso wichtiger wird es auch in der Zukunft für die BKK EWE sein, bei den eigenen Verwaltungskosten besonders sparsam zu sein, um unseren Versicherten Leistungen auf dem gewohnt hohen Niveau anbieten zu können.

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 u. Ä. umfassen. Hinzu kommen u. a. Kosten für Rechtsverfolgung, für Schiedsämter, für Patientenberatung bei Verdacht von Behandlungsfehlern, für den Medizinischen Dienst und anderes mehr.

Verwaltungskosten sind überwiegend Personalkosten

Bereits hier wird deutlich, dass hinter dem etwas angestaubten Begriff der Verwaltungskosten echte Dienstleistungsaufwendungen für Versicherte und Patienten stecken. Vergleicht man gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und private Krankenversicherung (PKV) miteinander, fällt sofort auf, dass hier große Unterschiede bestehen. Während in der GKV im Jahr 2007 rund 5,3 Prozent der Gesamtausgaben auf die Verwaltungskosten ent-

fielen, waren es in der PKV rund 12 Prozent. Innerhalb der GKV wiederum zeichnen sich die Betriebskrankenkassen durch einen besonders verantwortungsvollen Umgang mit den Versicherungsgeldern aus.

Krankenkassen-Vorstand ist „General Manager“

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 usw.) und deren Organisationen. Alles in allem ist der Vorstand der „General Manager“ des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse – in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausgesellschaft oder dem Vorstand einer Aktiengesellschaft.

Die Leistungsausgaben, Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der BKK EWE

Im Jahr 2008 beliefen sich die Gesamtausgaben der BKK EWE auf ca. 35 Mio. Euro. Davon wurden rund 4 Prozent für Verwaltungskosten aufgewendet. An jährlicher Vergütung einschließlich Nebenleistungen erhielt der Vorstand 96.120 Euro.



Zahnersatzzuschüsse – darauf sollten Sie achten!

Schöne gesunde Zähne haben großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und sind heute wesentliches Symbol für Vitalität und Erfolg. Mit einem strahlenden Lachen werden Sympathie und Aufmerksamkeit gewonnen.

Darüber hinaus können Sie durch sorgfältige und regelmäßige Zahnpflege erhebliche Kosten sparen, denn das Risiko, einmal Zahnersatz zu benötigen, wird dadurch gemindert. Sollte dies dann trotzdem der Fall sein, erstattet Ihnen die BKK EWE die Kosten für Zahnersatz wie Kronen, Brücken, Teil- oder Vollprothesen in Höhe von Festzuschüssen.

- Kinder und Jugendliche vom 12. bis einschließlich 18. Lebensjahr müssen den Bonusnachweis kalenderhalbjährlich erbringen, um einen erhöhten Zuschuss zum Zahnersatz zu erlangen.
- Seit dem Jahr 2000 müssen auch Träger von Totalprothesen den Bonus nachweisen.
- Die genannten Vorsorgeuntersuchungen zur Gewährung der Festzuschüsse sind im Bonusheft nachzuweisen.

Berechnung der Festzuschüsse

Diese beruht auf gesetzlichen und vertraglichen Grundlagen. Der Festzuschuss wurde anhand statistischer Durchschnittskosten für Zahnersatz ermittelt und deckt als „einfacher Zuschuss“ 50 Prozent der vertraglichen Durchschnittskosten ab.

Festzuschuss „00 Prozent“

- **Grundzuschuss, wenn der Bonus nicht erfüllt ist**
(entspricht 50 Prozent der vertraglichen Durchschnittskosten für die Zahnersatzanfertigung)

Festzuschuss „20 Prozent“

- **Zuschuss, für fünfjährigen Bonusnachweis, hier für die Jahre 2004 bis 2008**
(entspricht 60 Prozent der vertraglichen Durchschnittskosten für die Zahnersatzanfertigung)

Festzuschuss „30 Prozent“

- **Zuschuss bei durchgehendem Bonusnachweis seit 1999**
(entspricht 65 Prozent der vertraglichen Durchschnittskosten für die Zahnersatzanfertigung.)

Übrigens: Für zwei zahnärztliche Kontrolluntersuchungen im Jahr wird keine Praxisgebühr erhoben. Im Behandlungsfall zahlen gesetzlich Versicherte ab dem 18. Lebensjahr eine Praxisgebühr von 10 Euro. Kinder unter 18 Jahren sind von den Praxisgebühren befreit.



Ihre Ansprechpartnerin
A – Z

Heike Krause
Telefon 0441 803-5151
heike.krause@bkk-ewe.de



Ihre Ansprechpartnerin
A – Z

Mareike Spille
Telefon 0441 803-5140
mareike.spille@bkk-ewe.de





Fit von klein auf – mach mit!

Spaß an der Bewegung haben, sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und entspannen können – Kinder sollten die Freude an einer gesunden Lebensweise so früh wie möglich entdecken, um sich langfristig wohlfühlen zu können und gesund zu bleiben. Die Aufgabe von uns Erwachsenen ist es, sie bei diesen Entdeckungen zu unterstützen.

Aus diesem Grund wurde die bundesweite Gesundheitsinitiative „Fit von klein auf“ ins Leben gerufen. Mit ihr möchten wir Erzieherinnen, Erzieher und Eltern praktisch unterstützen, die gesundheitlichen Kompetenzen ihrer Kinder zu stärken sowie ihr Leben gesünder zu gestalten.

Mach mit!

... beim Online-Gesundheitskurs für Eltern mit Kindern im Alter von drei bis vier Jahren. Wir, die BKK EWE, engagieren uns für Ihre Gesundheit in allen Lebenslagen.

Das Leben mit Kleinkindern bringt jeden Tag etwas Neues mit sich. Vieles ist für Sie als Eltern beglückend, das meiste ist aufregend, manches aber auch verunsichernd. Die gesunde Entwicklung Ihres Kindes liegt Ihnen dabei immer am Herzen. Sie selbst können im Familienalltag vieles dazu beitragen. Mit ein wenig Un-

terstützung können Sie sogar – im wahren Sinne des Wortes – spielend die Gesundheit Ihres Kindes fördern.

Unser Online-Angebot „Mach mit!“ will diese Unterstützung bieten: Anhand der Tagebuchaufzeichnungen der Mutter eines Kleinkindes werden Sie viele bekannte Situationen wiedererkennen. An diesen Situationen anschaulich illustriert, erhalten Sie vielfältige Tipps und Anregungen, wie Sie reagieren können. Sie haben die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzugeben und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Das Online-Angebot „Mach mit!“ ist ein Modul unserer Reihe „Fit von klein auf“. Sie finden es auf unserer Homepage im Bereich Pluspunkte.



Zu Besuch in der Biberburg

Die BKK EWE unterstützt im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Fit von klein auf“ auch die Betriebskindertagesstätte Biberburg bei ihrem Einsatz, die Gesundheit der Kinder zu fördern und zu stärken. Damit möchten wir das Engagement und

die Kompetenzen weiter stärken und unterstützen. Das zentrale Element stellt die Bereitstellung von zwei BKK-Gesundheitskoffern mit den vielfältigen Unterstützungsmaterialien dar. Er ist angelegt als eine praktische Handlungshilfe von und für Kitas und beinhaltet diverse Gesundheitsbausteine rund um das Thema Gesundheit. Materialien, wie die Handpuppe „Florina“, eine Kinderlieder-CD, Elterninformationen und Plakate bzw. Ausgänge, unterstützen die Arbeit von Erzieherinnen.

Im Dezember 2008 besuchte Torsten Greulich, Vorstand der BKK EWE, die Kindertagesstätte persönlich. Und nachdem ihm lautstark versichert wurde, dass alle Kinder sich morgens und abends die Zähne putzen, gab es für jedes Kind eine bunte Überraschungstüte – selbstverständlich ohne Süßigkeiten.



Fit von klein auf

MEDINA erweitert das Kursangebot



Seit Anfang dieses Jahres kooperiert die BKK EWE mit MEDINA, einem bundesweit tätigen Anbieter von qualitativ hochwertigen Gesundheitsprogrammen. In der Dezemberausgabe der „bewegen“ haben wir Ihnen MEDINA vorgestellt. Es konnten bereits weitere Fitness-Studios verpflichtet werden. Neu ist auch, dass sich Versicherte ab sofort online für die Kurse anmelden können. Mehr Informationen über MEDINA und das Kursangebot finden Sie auf den Internetseiten der BKK EWE. Fragen beantworten Ihnen gerne die MEDINA-Mitarbeiter unter der Telefonnummer 0771 898600.

Folgende Studios bieten MEDINA-Kurse an:

Berlin

Jumps Sportstätten

Falkenbergerstr. 143 E, 13088 Berlin
Telefon 030 9270770



Delmenhorst

Deltha Fitness Club

Twistringer Str. 3, 27751 Delmenhorst
Telefon 04221 924333



Bremen

Club Sportiv

Fährgrund 18, 2855 Bremen
Telefon 0421 656397

Sportwelt

Hermann-Ritter-Str. 100, 28197 Bremen
Telefon 0421 520420

Qi55

Ostertorsteinweg 55, 28203 Bremen
Telefon 0421 73105



Gütersloh

W & D Gesellschaft für Fitness & Gesundheit

Eichenallee 90, 33332 Gütersloh
Telefon 05241 53570



Oldenburg

FitnessTreff

Emsstraße 20, 26135 Oldenburg
Telefon 0441 776033



Osnabrück

Corpo Fitness GmbH & Co. KG

Berghofstr. 7, 49090 Osnabrück
Telefon 0541 75007600



Bremerhaven

CorpuSana

Schillerstraße 5, 27570 Bremerhaven
Telefon 0471 8007770



Ritterhude

Sportsdome

Klemperhagen 14, 27721 Ritterhude
Telefon 0421 631000





Oft essen die meisten Menschen zu viele tierische Lebensmittel, d. h. Fleisch, Fisch, Eier, fette Milchprodukte und Wurst. Dabei entsteht im Körper zu viel Säure, die über die Niere und den Darm ausgeschieden werden muss. Zum Ausgleich helfen auch Lebensmittel, die basisch wirken. Wenn diese aber zu wenig gegessen werden – dazu zählen Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Nüsse –, dann werden basische Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Kalium aus den Knochen und Muskeln in die Blutbahn geschwemmt. Als Folge kann es dann natürlich zu Muskelbeschwerden, Krämpfen, Verspannungen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne kommen.

Um dem entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, seinen Speiseplan generell so zusammenzustellen, dass mehr basische als Säure bildende Lebensmittel gegessen werden. Für eine dementsprechende Kur bietet sich auch das Basenfasten an:

Sabine Wacker hat mit ihrem Mann dieses Basenfasten entwickelt und für jedermann zugänglich gemacht. Wichtig ist, dass man vorab mit seinem Arzt spricht, ob gesundheitliche Gründe gegen das Fasten sprechen. Wenn er „grünes Licht“ gibt, sollte man im Frühjahr eine Sieben-Tage-Kur durchführen. Das Frühjahr bietet sich dafür am besten an, da sich in der Zeit der Stoffwechsel auf wärmere Tage umstellt und eher bereit ist, Überflüssiges loszuwerden. Außerdem entsteht durch die geringere Kalorienzufuhr oft ein Wärmeverlust der körpereigenen Temperatur, und viele frieren dann sehr schnell. Dann wäre das Durchhaltevermögen sicherlich geringer.

Erlaubt sind: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Mandeln, Reis, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kräuter- und Früchtetees und stilles Wasser, Gewürze, Kräuter, Gemüsebrühe, Rapsöl, Olivenöl, Oliven.

Verboten sind: Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee, Teigwaren.

Während des Fastens sollte man reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen. Rohes Obst und Gemüse sollte man nur bis 14 Uhr essen, danach Obst und Gemüse nur gedünstet bzw. gekocht, weil es dann besser verdaulich ist.

Nach dem Fasten sollte man den Körper erst langsam wieder an Normalkost gewöhnen und auch danach weiter darauf achten, die Kost ausgewogen zusammenzustellen.

Wenn Sie an weiteren Informationen dazu interessiert sind, lesen Sie auf der Internetseite www.basenfasten.de nach.

Das Ernährungstagebuch eines Versicherten

Basenfasten





Tim Kuhlmann, Mitarbeiter der EWE NETZ GmbH, hat während seiner einwöchigen Basenfasten-Kur ein Ernährungstagebuch geführt. Nehmen Sie an seinen Erfahrungen teil!

Tag 1 – Samstag

Frühstück fällt heute aus, es gibt Brennnessel-Tee und stilles Wasser. Drei Liter sollen es am Tag mindestens sein. Zum Mittag essen wir heute Ratatouille. Ohne Beilagen, wieder mit Wasser, einfach Ratatouille, na ja, macht satt.

Das Abendessen besteht heute aus Kartoffelpüree mit Kräuter-Pesto. Klingt großartig, schmeckt aber nicht so. Irre Arbeit, Kartoffeln kochen, kochend heiß pellen und dann stampfen. Pesto dazu und mit stillem Wasser genießen. Da kommt Freude auf. Die nächsten Tage können nur besser werden! Abends zum Naschen auf dem Sofa sind Kalamata-Oliven eine willkommene Abwechslung, wer braucht schon Chips und Gummibärchen?

Tag 2 – Sonntag

7.00 Uhr, wir sind topfit und springen aus dem Bett. Was dieses Alkoholverbot nicht alles bewirkt. Wir fühlen uns sehr gut, nur habe ich jetzt schon Lust auf Kaffee und frische Brötchen. Leider gibt es für uns aber nur Gemüsesaft und, woher kenne ich das nur, Brennnessel-Tee. Dazu wieder jede Menge stilles Wasser. Ganz nebenbei möchte ich erwähnen, dass unsere Tochter herrlich duftende Brötchen, frisch vom Bäcker, verspeist. Im Mittelalter nannte man so etwas „Folter“!!! Mittags gibt es Rüben-Carpaccio mit Basendressing an Kresse. Ist ganz okay. Am Abend dann das erste wirkliche Highlight: Fenchelcremesuppe! Ui, die schmeckt sehr lecker und macht satt. Statt der abendlichen Süßigkeiten dann getrocknete Datteln. Ich hätte nie gedacht, dass der liebe Gott diese in mich hineinbekommt ...

Tag 3 – Montag

Frisch, fromm, fröhlich, frei beginnt der Tag. Wieder fällt uns das Aufstehen sehr leicht. Keine langen Aufwach-Zeremonien! Tut sich da etwa was im Körper? Morgens dann wie immer jede Menge Brennnessel-Tee und Wasser. Inzwischen habe ich mich daran gewöhnt und selbst das Hungergefühl am Morgen ist zurückgegangen. Nur einen Kaffee würde ich nach wie vor gerne trinken. Was soll's! Zum Mittagessen gibt es wieder Ratatouille, heute auch irgendwie leckerer als noch am Samstag, na, in der Not ... Bisher wusste ich auch noch gar nicht, wie viele Döner- und Imbissbuden in der Alexanderstraße sind. Was man nicht alles lernt während einer Basenfastenzeit. Am Abend wartet eine frische Möhrensuppe mit gedünsteten Pfifferlingen. Wir sind

begeistert. Lecker, aber so etwas wäre in unserer Küche unter normalen Umständen nie zubereitet worden ...

Tag 4 – Dienstag

Heute war ein toller Tag. Wir haben überhaupt keine Probleme mehr mit der Flüssigkeitsaufnahme am Morgen und auch der Rest des Tages vergeht wie im Flug, ohne noch groß an Essen denken zu müssen. Der Magen macht sich nicht mehr so oft bemerkbar. Fein ist das. Am Mittag gibt es Feldsalat mit braunen Champignons und Basendressing, am Abend Pfannengemüse aus Tomaten, Oliven, Zucchini und Zwiebeln. Richtig lecker! Und das unsere Tochter ein „normales“ Abendbrot verspeist, neckt mich auch nicht mehr so sehr. Alles in allem ein sehr gelungener Tag!

Tag 5 – Mittwoch

Am Morgen wusste ich noch nicht wie schlecht der Tag enden sollte ...

Mittags gibt es „Türkischen Salat“, sehr schmackhaft, frisch und lecker, am Abend dann aber die volle Breitseite: Kartoffeln mit Avocado-Dip! Was habe ich mich darauf gefreut. Leider werden meine Geschmacksnerven bitter enttäuscht!!! Ich verweigere die Nahrungsaufnahme, meine Frau hingegen findet es superlecker. So unterschiedlicher Meinung kann man sein. Meine Banane ist auch sehr nahrhaft. Kurzfristig schlechte Laune im Anflug ...

Tag 6 – Donnerstag

Heute wurde die Aufwachphase von einem quengelnden Magen begleitet. Ich bin begeistert, das kann heute ja was geben! Nun ja, bei einer Banane am Abend, was will man da vom Organismus erwarten. Jeder möchte ja irgendetwas zu tun haben! Morgens dann, wie immer, trinken, trinken, trinken. Dazu esse ich einen Apfel. Mittags gibt es Gurkensalat, sehr lecker! Aber den esse ich sowieso gerne. Von daher kein Problem und satt bin ich auch geworden! Na also, geht doch! Das Abendessen entpuppt sich heute als ein wahrer Traum, und das meine ich durchweg positiv. Gemüsesuppe mit frischen Karotten, Lauch, Kohlrabi und Kartoffeln. Ein wenig Schnittlauch dazu und fertig. Ein Gedicht, wirklich toll. Warum kocht man so etwas nur so selten?

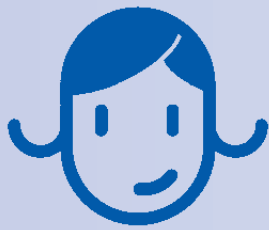
Tag 7 – Freitag

Alles wie gehabt, „null Problemo“ quasi.

Mittags verspeisen wir noch einmal die leckere Suppe vom Vortag und am Abend gibt es Obst und Wasser. Man soll gar nicht glauben, wie einfach das nach ein paar Tagen ist, wenn der Körper sich umgestellt hat.

Mein Fazit: Sinn der Fastenkur war es für uns, die positiven Auswirkungen auf eine bei mir bestehende leichte Psoriasis und die rheumatoide Arthritis meiner Frau zu testen. Tatsächlich gingen die Beschwerden deutlich zurück. Wir fühlten uns fitter und hatten das Gefühl, dem Körper etwas Gutes zu tun. Und Spaß hat es gemacht, so viel steht fest!

Das schreit also nach Wiederholung. Die nächste Basenfasten-Kur im Hause Kuhlmann ist gewiss!



Wenn es im Kopf pocht und klopft

Dem Kopfschmerz auf der Spur

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz – es gibt viele verschiedene Arten, die sich darin unterscheiden, wie häufig und an welcher Stelle sie auftreten. Am weitesten verbreitet sind Spannungskopfschmerzen und Migräne.

Unter welchem Kopfschmerz Sie leiden, können Sie anhand eines detailliert geführten Kopfschmerztagebuchs herausfinden. Selbsthilfegruppen und Schmerz-Experten empfehlen dies, da so die Diagnose sowie die optimale Therapie erleichtert wird. Nutzen Sie dazu einfach unser für Sie vorbereitetes nebenstehendes Formular. In den Tabellen lassen sich alle Details wie Dauer und Stärke der Kopfschmerzen übersichtlich festhalten.

Grundsätzlich können Sie zunächst versuchen, Kopfschmerzen und Migräne selbst zu behandeln. Ein Arztbesuch ist aber unbedingt anzuraten, wenn die Kopfschmerzen

- täglich oder fast täglich auftreten,
- mit weiteren Symptomen wie Lähmungen, Gefühls-, Seh- oder Gleichgewichtsstörungen, Augen-

- tränen oder starkem Schwindel einhergehen,
- mit psychischen Veränderungen wie Störungen des Kurzzeitgedächtnisses oder Störungen der Orientierung zu Zeit, Ort und Person verbunden sind,
- erstmals im Alter von über 40 Jahren auftreten,
- in ihrer Intensität, Dauer und/oder Lokalisation ungewöhnlich sind,
- erstmals während oder nach körperlicher Anstrengung auftreten, sehr stark sind und in den Nacken ausstrahlen,
- von hohem Fieber begleitet sind,
- nach einer Kopfverletzung, z. B. nach einem Sturz, auftreten,
- trotz Behandlung an Häufigkeit, Stärke und Dauer zunehmen,
- zusammen mit einem epileptischen Anfall oder Bewusstlosigkeit auftreten,
- nicht auf die bisher wirksamen Medikamente ansprechen.

Migräne

Migräne ist eine zeitweilige Funktionsstörung des Gehirns, unter der weltweit etwa 10 bis 15 Prozent al-

Cluster-Kopfschmerz

einseitig im Augenbereich, pulsierend und pochend



Migräne

einseitig, pulsierend und pochend



Spannungskopfschmerz

beidseitig, dumpf drückend und ziehend





Kopfschmerztagebuch

(zum Ausschneiden)

ler Erwachsenen leiden. Zu den Symptomen gehören neben wiederkehrenden Kopfschmerz-Attacken auch vegetative Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Die Kopfschmerzen sind in der Regel pochend oder pulsierend und treten häufig einseitig auf. Sie dauern vier bis 72 Stunden an und werden bei Bewegung stärker.

Spannungskopfschmerz

Der Begriff Spannungskopfschmerz beschreibt wiederkehrende Kopfschmerzen, die als dumpf, drückend oder ziehend empfunden werden. Meistens betreffen sie beide Kopfhälften und sind leicht bis mittel-schwer. Anders als bei Migräne verstärken sie sich nicht bei Bewegung; ebenso werden sie nicht von Übelkeit begleitet und gehen nur sehr selten mit einer erhöhten Lärm- und Lichtempfindlichkeit einher.

Cluster-Kopfschmerz

Der Cluster-Kopfschmerz ist ein schwerer, einseitiger, meist hinter dem Auge lokalisierter Schmerz. Er tritt in Attacken (Clustern) bis zu achtmal täglich auf, vor allem nachts. Unbehandelt dauert er etwa zwischen 15 und 180 Minuten. Charakteristische Beschwerden des Cluster-Kopfschmerzes sind außerdem: ein tränendes und gerötetes Auge, eine laufende Nase und verstärktes Schwitzen im Bereich von Stirn und Gesicht. Selten wechselt der Cluster-Kopfschmerz die bevorzugte Gesichtsseite.

Medikamenteninduzierter Dauerkopfschmerz

Der medikamenteninduzierte Dauerkopfschmerz ist ein dumpf drückender, chronischer Kopfschmerz, der durch die häufige Einnahme von Schmerz- oder Migränemitteln entsteht.

Beginn und Ende der Kopfschmerzen

(bitte markieren) Uhrzeit/Datum Uhrzeit/Datum

Stärke der Kopfschmerzen

(bitte markieren) Beginn leicht | | | | unerträglich

Verlauf leicht | | | | unerträglich

Wo waren die Kopfschmerzen lokalisiert?

(bitte einzeichnen)



Begleiterscheinungen

- Übelkeit
- Erbrechen
- Sehstörungen
- Lärmempfindlichkeit
- Lichtempfindlichkeit
- _____

Welchen Belastungen/Gegebenheiten waren Sie ausgesetzt?

- Stress/Hektik
- Ärger
- Arbeitsbelastung
- Schlafmangel
- körperl. Anstrengung
- Wochenende/Urlaub
- Menstruation
- viel gegessen
- viel geraucht
- Erkältung
- krank
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welche Medikamente haben Sie eingenommen?

Name/Dosierung Uhrzeit Wirkung

78-EWWE-2009-F1-V051K0

Lecker in den Frühling

Ausgefallene und trotzdem einfache Frühlings-Rezepte



Frühlings-Kräutersuppe

Zutaten

1 EL	Butter
300 g	junger Blattspinat
4 Blatt	Liebstöckel
2 EL	Mehl
1 Bund	Petersilie
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Schlagsahne
1 Bund	Schnittlauch
1 1/4 Liter	Wasser

Zubereitung

1. Alle Kräuter waschen. Spinat-, Liebstöckelblätter und Petersilie (eventuell ein paar Blätter zur Dekoration übrig lassen) zerkleinern. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zergehen lassen. Danach das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren dunkelgelb anrösten. Mit dem Wasser aufgießen und dem Schneebesen gut durchrühren.
3. Dann kommen die gehackten Spinatblätter und das Liebstöckel dazu. Die Suppe 2 Minuten kochen lassen.
4. Zum Schluss kommen Schlagsahne, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen und das Salz dazu. Nicht mehr kochen lassen.



Frühlings-Couscous

Zutaten für vier Portionen

1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
500 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
350 ml	Gemüsebrühe (instant)
30 g	Pinienkerne
3 – 4 Stiele	Minze
2 Becher	Vollmilchjoghurt
300 g	Couscous (vorgegartener körniger Hartweizengrieß)
150 g	Schafskäse
Saft von 1/2 Zitrone	

Zubereitung

1. Paprikaschoten putzen und in grobe Würfel schneiden. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen ca. 3 cm lang abschneiden, restlichen Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika- und Spargelstücke zufügen und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Minze waschen, trocken schütteln und – bis auf etwas zum Garnieren – abzupfen. Minze in grobe Streifen schneiden. Joghurt und Minze glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Couscous zum Gemüse geben. Aufkochen und 6 bis 8 Minuten ausquellen lassen. Schafskäse in mittelgroße Würfel schneiden und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit in den Couscous rühren. Restliches Öl darüber träufeln und das Couscous vorsichtig mit einer Gabel auflockern. Pinienkerne darüber streuen. Couscous auf Tellern anrichten und mit der restlichen Minze garnieren. Joghurtsoße extra dazu reichen.



Hallo liebe Kinder!

Der Frühling rückt näher und damit auch Ostern!

Hier ein paar Tipps, die euch das Warten auf den Osterhasen verkürzen ...

Kommt der Osterhase auch nach Schweden?

Schokohasen und bemalte Eier gehören hierzulande zu jedem Osterfest. Doch wie sieht es damit eigentlich in der restlichen Welt aus? Versteckt der Osterhase seine Eier auch in Schweden und entzünden auch die Engländer ein Osterfeuer?

USA – Eierrollen im Weißen Haus

Der Präsident der USA lädt alljährlich Kinder in seinen Garten ein. Dort wird ein spaßiger Wettbewerb veranstaltet: Alle Kinder suchen im Garten gekochte Eier und rollen diese den Hügel hinunter. Gewonnen hat, wer mit seinem Ei ein anderes trifft.

Verkleidungsspaß in Schweden

In Schweden gibt es einen Brauch, der an Halloween erinnert. Die Kinder ziehen sich dort Kopftücher über und lange Röcke an. So als „Osterweiber“ verkleidet spazieren sie am Karsamstag durch die Straßen und sammeln Süßigkeiten.

„Wasser marsch“ in Polen

Am Karsamstag zieht es die polnischen Familien zunächst in die Kirche. Sie bringen dabei ein kleines Körbchen mit Eiern, Wurst, Brot und anderen traditionellen Lebensmitteln mit, die sie mit Weihwasser segnen lassen. Am Ostersonntag verspeisen sie dann die gesegneten „Gaben“. Am Ostermontag sollte man eher mit Vorsicht durch Polens Straßen wandeln: Es könnte sein, dass man mit Wasser bespritzt wird.

Australien – Glück für Verlobte

Verlobte Paare schöpfen hier an Ostern Wasser aus einem Bach, das sie bis zur Hochzeit aufbewahren. Am Tag der Trauung besprenkeln sie sich damit vor der Kirche – davon versprechen sie sich viel Glück für ihr gemeinsames Leben.

BASTEL TIPP

Eier bestempeln

Was du brauchst:

ausgeblasene Eier, Kartoffel, Kartoffelschälmesser, Plakafarben, Pinsel, Wasser

Wie bastele ich den Stempel?

Am besten du halbierst zunächst die Kartoffel, um eine glatte Fläche zu erhalten. In diese ritzt du mit einem Messer die Form des Stempels ein. Möglich sind Quadrate, Kreise oder auch komplizierte Muster wie ein Stern oder ein Herz. Dann schneidest du alles rund um die eingeritzte Figur ab. Achte darauf, dass die Formen nicht größer als fünf Millimeter sind.

Eier bedrucken

Am besten eignet sich zum Bedrucken von Eiern Plakafarbe. Diese pinselst du nicht allzu dick auf den Kartoffelstempel. Drücke nicht zu fest zu, denn die Eierschale ist sehr zerbrechlich. Zum Trocknen kannst du die bestempelten Eier in einen Eierbecher setzen. Nach jedem Druck musst du die Farbe vom Stempel mit Wasser wieder abwaschen, da die Farben sonst schmutzig werden. Toll sehen gelbe Punkte auf weißen Eiern oder bunte Formen dicht an dicht gestempelt aus.



REZEPT IDEE

Süßes Osterlamm

Zutaten

300 g	Mehl
220 g	Zucker
eine Tüte	Vanillezucker
1 TL	Backpulver
100 ml	Wasser

Zubereitung

Rührt einfach alle oben genannten Nahrungsmittel zu einem glatten Teig zusammen und füllt diesen anschließend in die Osterlammform. Die Form stellt ihr nun bei 180° C für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Abkühlen lassen – und fertig ist das süße Osterlamm!



