

exklusiv

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER SAINT-GOBAIN BETRIEBSKRANKENKASSE | 2.2011

Hmmm!

- Bis(s) zur Pause –
gesunde Schleckereien

125 Jahre
an Ihrer Seite!



SAINT-GOBAIN
BETRIEBSKRANKENKASSE

INHALT IMPRESSUM EDITORIAL

SGBKK TITELTHEMA

- 4** Bis(s) zur Pause – [gesunde Schleckereien](#)
8 Leckerschmecker Kochrezepte –
mit [Gewinnspiel](#)
-

SGBKK AKTUELL

- 10** Gelenkknirschen – [Arthrose](#)
12 [Arthrose](#) – Übungen zur Förderung
der Beweglichkeit
14 „Micro is more“ – [modernste Behandlung](#)
[besonders effektiv](#)
18 Die Grenzen der [Homöopathie](#) ausloten
19 [Kreuzworträtsel & SUDOKU](#)
-

SGBKK SERVICE

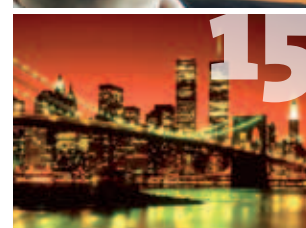
- 15** Ab in den Urlaub! [Eine Checkliste](#)
zum Ausschneiden und Ausfüllen
-

SGBKK INTERN

- 16** Wir bilden aus...
17 Und was macht eigentlich ... [Zeinab Kader?](#)
-

SO ERREICHEN SIE UNS

- 20** Ihre Ansprechpartner
-



2 ► **exklusiv**

SAINT-GOBAIN

BETRIEBSKRANKENKASSE

IMPRESSUM: **exklusiv** – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER SAINT-GOBAIN BKK

Herausgeber: Saint-Gobain Betriebskrankenkasse, Bismarckstr. 149, 52066 Aachen – Vi.S.d.P.: Sebastian Kubalski, SGBKK / Tel.: 0241/46303-116 / **Verlag, Konzept & Umsetzung:** SÜDAUSWAHL Dialog & Idee / GF: Daniel Elger > daniel.elger@suedauswahl.de > Tel.: 0911/42468974 / **Redaktion:** Sebastian Kubalski (SK), Christiane Chmel (CH), Carmen Groschwitz (GR), Alina Natter (AN), Jennifer Dommel (JD) / **Lektorat:** SÜDAUSWAHL Dialog & Idee / **Fotos & Illustrationen:** Getty Images / Emely, iStockphoto, vgs, COLOURBOX, Rheuma-Liga, TUI, Archiv, SÜDAUSWAHL / **Erscheinungsweise:** vierteljährlich / **Auflage:** 15.000 / **Druck:** Druckerei Ralf Küster, Aachen / © 2011 Nachdruck, Weitergabe und Vervielfältigung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf besonders wichtige Gesundheitsthemen lenken. Die Wichtigkeit gesunder Ernährung schon im Kindesalter, sowie ausreichende Bewegung sollten jedem von uns am Herzen liegen.

Falsche Ernährung und unzureichende Bewegung sind mit die Hauptursachen für viele Erkrankungen. Es gilt deshalb das Ernährungsbewusstsein schon bei Kindern zu schärfen, was aber nur über die Eltern und z. B. die Schulen zu erreichen ist. Statt ungesundem Fast Food, sollte die Ernährung vielmehr ausgewogen sein und nicht auf Grund des Stresses bei Eltern und Kindern vergessen werden.

Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung können Ihnen zudem bis ins hohe Alter die Schmerzfreiheit sowie die Elastizität Ihrer Gelenke bewahren.

Verschaffen Sie sich selbst einen Überblick in unseren Artikeln über das, was Sie selbst tun können und über Einiges mehr.

*Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre Elke-Luise Müller,
Vorstand der Saint-Gobain BKK.*



Elke-Luise Müller, Vorstand der Saint-Gobain BKK

exklusiv ▶ 3

■ KOSTENLOS FÜR SIE!

Sichern Sie sich eine der praktischen Vesper-Boxen. Wie Sie an dieses **exklusive** Geschenk kommen, lesen Sie auf **Seite 6**.



Bis(s) zur Pause – gesunde Schleckereien

4 ▶ exklusiv

*„Einige wissen überhaupt
nicht, wie gesunde Kost
schmeckt oder riecht.“*

Jutta Endrusch

Stellvertretende Landesvorsitzende im
Verband Bildung und Erziehung



BANANEN, ÄPFEL
ODER KNACKIGE,
BELEGTE VOLLKORN-
BRÖTCHEN BRIN-
GEN SCHWUNG IN
DEN SCHULALLTAG
UND ERFRISCHEN
DIE SINNE.



Auf dem Weg zum Klassenzimmer schnappt sich Maria schnell noch einen Apfel. Der liegt einladend mit anderen Obst- und Gemüsesorten in einem Körbchen am Eingang. Die Schulleitung hat im letzten Jahr diesen Stand eingerichtet. Aus Spenden wird er finanziert und den Schülern gefällt es. Auch in der Schul-Mensa wird täglich Frisches zubereitet. Mit dieser Aktion hat die Schule einen bundesweiten Wettbewerb gewonnen. Dem war ein Aufruf der Bundesregierung dem Übergewicht an Schulen den Kampf anzusagen, vorangegangen. Lehrer und Ernährungsberater besuchten extra Kurse, damit sie den Schülern im Unterrichtsfach „ausgewogene Ernährung“ das gesunde Essen zeigen können. Der positive Nebeneffekt dieser Aktion ist gewiss: Die Pfunde schmelzen und die Abwehrkräfte werden unterstützt. Diese kleine Erzählung beschreibt jedoch noch die Zukunft!

WIE SCHMECKT GESUNDES ESSEN?

Natürlich wird an vielen deutschen Schulen am Morgen vor dem Unterricht ein Frühstück angeboten. Und der Renner sind die obligatorischen Süßigkeiten, die versteckte Fette und auch teilweise einen hohen Zuckeranteil haben. Das schädigt die Zähne und erfüllt schnell den täglichen Kalorienbedarf. „Kinder sind neugierig. Vor allem sind sie Neuem aufgeschlossen. Sie haben nichts gegen eine gesunde Ernährung. Nur einige wissen überhaupt nicht, wie gesunde Kost schmeckt oder riecht. Im schlimmsten Fall verlässt der Nachwuchs ohne Frühstück das Haus und ernährt sich in den Schulpausen von Chips und Cola“, schildert Jutta Endrusch, Stellvertretende Landesvorsitzende im Verband Bildung und Erziehung (VBE) in Nordrhein-Westfalen.

Wer weiß schon, wie ein Joghurt ohne Aromen schmeckt? Wenn jedoch diese gesunden Leckereien gut präsentiert werden, greifen die Kinder zu. Körnerbrötchen mit Salatgarnitur oder Obst- und Gemüse-Dips sowie Heiß- und Kaltgetränke als Frühstück oder Pausensnack können das herkömmliche Angebot einer Schulkantine wunderbar ergänzen.

„Im Essen bist du schnell, im Gehen bist du faul; iss mit den Füßen, Freund, und nimm zum Gehen das Maul,“ erkannte bereits Lessing. Dieses Zitat spiegelt den heutigen Trend wider. Essen stillt nicht nur den Hunger, sondern auch den Frust. „Berufstätigkeit, Alltagshetze und Freizeitstress lassen kaum noch Raum für die Zubereitung einer Mahlzeit und das gemeinsame Essen. Stattdessen haben Mikrowelle, Fertiggerichte und Fastfood in Big-, Maxi- und XXL-Größen Einzug in die Familien gehalten. Gemeinsame Aktivitäten reduzieren sich nicht selten auf Computerspiele und Fernsehen. Statt Bewegen sei Abhängen angesagt“, berichtet Endrusch, Rektorin an einer Gemeinschaftshauptschule. Das Essensangebot einer „schnellen Küche“ liegt meistens auf dem Weg. Der Imbiss um die Ecke oder der Fast-Food-Tempel duftet verlockend. Wer hungrig ist wird schwach!

exklusiv ▶ 5

VOM FRUST ZUM ÜBERGEWICHT

Wie jedoch lässt sich im Dschungel der Warenangebote einem Heranwachsenden erklären, dass auch bei den im TV angepriesenen Vollkorn- und Fitnessprodukten oder Frühstückszerealien gemogelt wird, dass sich die Balken biegen? „Eine einfache und übersichtliche Kennzeichnung – wie die Ampel-lösung – wäre hier wünschenswert“, wirft Dr. Ulrich Fegeler, Kinder- und Jugendarzt sowie Pressesprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland ein. Denn infolge einer unausgewogenen Ernährung oder eines ungeordneten Tagesablaufs kann sich bei Kindern und Jugendlichen Übergewicht und im schlimmsten Fall Adipositas (siehe Kasten) entwickeln. Den größten Teil ihrer Zeit sitzen die Heranwachsenden. Mangelnde Bewegung füllt die Fettpolster. Der Anteil von deutschen Kindern mit Übergewicht liegt mittlerweile bei 15 Prozent, die vermehrt aus den bildungsfernen Milieus stammen. In ihrem Umfeld isolieren sie sich, sind manchmal verhaltensauffällig und weisen Lernstörungen auf. „Geht man von reinen Essstörungen aus, ist mehr der psychosoziale Hintergrund entscheidend als eine individuelle Störung des

Kindes. Es kompensiert durch vermehrtes Essen häufig sozialen Frust oder nicht gelebte familiäre Nähe“, begründet der Mediziner diese Situation. Aufklärung heißt das Zauberwort, indem durch diszipliniertes Vorgehen eine gesunde Ernährung gelebt wird. Denn wer sich viel im Freien aufhält, unterstützt seine Abwehrkräfte. Beim Austoben und Sport schmelzen die Pfunde und die sozialen Kontakte bringen Freude und Freundschaften.

ERNÄHRUNGSBEWUSSTSEIN SCHÄRFEN!

„Das Ernährungsbewusstsein lässt sich jedoch nur dann ändern, wenn alle „Vorbilder“ ein gutes Beispiel geben. Ob Eltern, Erzieher oder Lehrer, sie müssen vermitteln können, welche Möglichkeiten einer gesunden Ernährung vorhanden sind“, unterstreicht Diätassistentin Margret Morlo vom VFED e.V. (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.) die Möglichkeiten aus diesem Teufelskreis herauszufinden. So könnten anstelle von Pommes Pellkartoffeln auf der Speisekarte ganz oben stehen. Eine Portion Fisch mit Reis und Salat oder eine Gemüsepfanne mit Tomate, Gurke und Paprika ist kalorienärmer als ein Schnitzel mit üppiger Beilage. Gewiss darf auch Süßes gegessen werden, jedoch nicht täglich. Je nach Alter sollen Kinder

und Jugendliche 1-2 Liter am Tag trinken. Ideale Durstlöscher sind vor allem Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und Säfte oder Saftschorlen. Solch ein Speiseplan ist selbst bei geringem Einkommen realisierbar, indem einfach saisonale Produkte und Erzeugnisse aus der Region gekauft werden. Weniger Fleisch und Fleischerzeugnisse ergänzt durch viel Obst und Gemüse halten fit und bringen den Energiehaushalt in Schwung. „Allerdings können Eltern bei kleinem Budget Bio-Produkte nicht so oft einkaufen“, ergänzt Morlo.

ERNÄHRUNG EINS, ÜBERGEWICHT KEINS

Demzufolge ist eine gesunde Ernährung leicht zu verwirklichen. Schon heute bieten Ganztagschulen diese an. „Bei einigen besteht das Mittagsangebot noch aus Brötchen bzw. Butterbroten oder der Ausgabe von fertig angelieferten Speisen“, kritisiert Endrusch, weil es an der Ausstattung fehlt und fügt hinzu: „Haben Oberstufenschüler eine Freistunde, nehmen sie nicht selten Pommes, Döner, Pizza, Burger und Cola ein. Jedoch ist der Wunsch vorhanden, Schüler mit gemeinsamen Mahlzeiten zu versorgen. Hier bedarf es der entsprechenden räumlichen und personellen Ausstattung an den Schulen, welche auch auf die Bedürfnisse von Schülern mit Migrationshintergrund eingeht.“

6 ► exklusiv

AKTION



■ KOSTENLOS FÜR SIE!

Sichern Sie sich eine der praktischen Vesper-Boxen im modernen SGBKK-blau. Alles was Sie dafür tun müssen ist uns zu kontaktieren, und wir lassen Ihnen Ihr persönliches Exemplar zukommen.

BITTE SCHREIBEN SIE AN:

MAIL: info@
saint-gobain-bkk.de
POST: Saint-Gobain BKK
Marketing
Bismarckstr. 149
52066 Aachen

HINWEIS: Die Vesper-Boxen werden ohne Inhalt ausgeliefert. Eine Box pro SGBKK-Versichertem. Nur solange der Vorrat reicht.

Morlo schlägt „eine flächendeckende Ernährungslehre“ vor. Sie sollte in den Grundschulen als Bildungsangebot unterrichtet werden. Das ließe sich auch auf die Kindergärten mit entsprechend geschulten Mitarbeitern ausweiten. So könnte die gesunde Schleckerei zur Selbstverständlichkeit werden! GR ■

■ **HIER KÖNNEN SIE SICH INFORMIEREN:**

Deutsche Adipositas Gesellschaft:
www.adipositas-gesellschaft.de

Berufsverband der Kinder- und
Jugendärzte in Deutschland:
www.kinderaerzte-im-netz.de

Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED):
www.vfed.de

Verband Bildung und Erziehung e. V. (VBE):
www.vbe.de

„Das Ernährungsbewusstsein lässt sich nur dann ändern, wenn alle Vorbilder ein gutes Beispiel geben.“

Margret Morlo

Diätassistentin Verband für Ernährung und Diätetik e.V.



■ **ZAHLEN UND FAKTEN**

In der Bundesrepublik Deutschland leben **ca. 1,9 Mio.** übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 17 Jahren. Das sind 15 %! Beim Übergewicht gibt es zwischen den Jungen und Mädchen keinen Unterschied. **6,3 % der Jugendlichen sind adipös.**

■ **WAS IST ADIPOSITAS**

Adipositas (nach WHO-Definition, ab einem Körpermassenindex (BMI) von **30 kg/m²**) ist eine krankhafte Vermehrung des Körperfettes. Sie kann Erschöpfungsdiabetes auslösen. Dadurch ist die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage, das Insulin ausreichend zur Verfügung zu stellen. Sie schädigt das Gefäßsystem, Herz, Knochen und Gelenke. Der Betroffene hat eine verkürzte Lebenserwartung. Bei Kindern und Jugendlichen wird sie in Perzentilen gemessen. Auskunft darüber gibt die Arbeitsgemeinschaft im Kindes- und Jugendalter: www.a-g-a.de

■ **WIE ERNÄHRE UND VERHALTE ICH MICH GESUND?**

- ▶ täglich drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
- ▶ täglich zwei Zwischenmahlzeiten (Pausenbrot und Getränke)
- ▶ vermeiden von Heißhungerattacken
- ▶ kalorienarme Kost, wenig Fett und Zucker, wenig tierische Lebensmittel (Fleisch, Wurst)
- ▶ täglich, fettarme Milchprodukte (sie enthalten Kalzium)
- ▶ zwischendurch viel Obst essen (gut waschen)
- ▶ eine nährstoffschonende Zubereitung
- ▶ viel trinken – auch zwischen den Mahlzeiten, Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen
- ▶ aktive Freizeitgestaltung

■ **RICHTIG EINKAUFEN**

- ▶ Vorher eine Liste aufstellen, welche Lebensmittel tatsächlich gekauft werden müssen.
- ▶ Nie hungrig zum Einkaufen gehen.
- ▶ Frisches Obst und Gemüse der Saison kaufen und richtig einlagern.
- ▶ Bei Fertigpackungen, die Lebensmittel-Kennzeichnung (am besten ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe) überprüfen. Info: www.zusatzstoffe-online.de
- ▶ Das Haltbarkeitsdatum überprüfen.



Leckerschmecker Kochrezepte

ETWAS KOCHEN, ODER DOCH LIEBER FAST-FOOD? SELBST FÜR LECKERE ABWECHSLUNG SORGEN, ODER DOCH SCHNELL DIE FERTIGPACKUNG IN DIE MIKROWELLE? SELBER KOCHEN GEHT SCHNELLER ALS MAN DENKT UND ES MACHT SPASS – UND DARAUF KOMMT ES JA AN! IDEEN GEFÄLLIG?

Frühstück

BEERENMISCHUNG

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

Energie: Pro Portion 1,8 g Fett – 635 kJ (152 kcal)

8 ► **exklusiv**

Mische 160 g Himbeermarmelade mit 225 g Tiefkühl-Beerenmischung (aufgetaut). Verteile das Ganze auf die Brötchenhälften und serviere es mit einem Becher Joghurt.

Mittagessen

PIZZASCHNECKEN

Zutaten:

300 g Mehl

1 ½ Teelöffel Backpulver

1 Esslöffel Zucker

30 g Butter

180 ml Milch

70 g Tomatenmark

2 Teelöffel Pizzagewürzmischung

100 g milde Salami (dünne Streifen)

1 mittelgroße grüne Paprika (dünne Streifen)

200 g Pizzakäse

Menge: 12 Stück

Energie: pro Stück 9,7 g Fett – 870 kJ (208 kcal)

PIZZASCHNECKEN



1. Heize den Ofen auf mittlerer Hitze (180 °C) vor. Fette ein 19 x 29 cm großes Backblech ein.
2. Gib das Mehl und den Zucker in eine Schüssel und knete mit den Fingern die Butter darunter, bis du eine krümelige Masse hast. Gieße die Milch hinzu und verrühre das Ganze zu einem weichen, geschmeidigen Teig. Knete den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht durch und rolle ihn dann zu einem 30 x 40 cm großen Rechteck aus.
3. Verteile das Tomatenmark auf dem Teig und streue die Gewürzmischung darüber. Belege das Ganze mit der Salami, der Paprika und dem Käse.
4. Rolle den Teig von der langen Seite her möglichst eng auf. Schneide die Rolle mit einem Sägemesser in zwölf gleich große Scheiben. Lege diese dann mit der Schnittkante nach oben nebeneinander auf das Backblech. Backe die Schnecken etwa 30 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.

GEWINNSPIEL

■ GEWINNEN SIE DIE KOCH-HITS FÜR KIDS & TEENS

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie eines der tollen und praktischen Kochbücher für Kids ab 10! Was müssen Sie dafür tun? Ganz einfach:

Schicken Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit Ihrem Lieblingsgericht.

Unter den Einsendungen werden fünf Gewinner ausgelost, die das Buch von uns erhalten.

Einsendeschluss ist der 29. Juli 2011.

BITTE SCHREIBEN SIE AN:

MAIL: info@saint-gobain-bkk.de
POST: Saint-Gobain BKK
 Marketing
 Bismarckstr. 149
 52066 Aachen



■ KOCH-HITS FÜR KIDS & TEENS

Je früher Kinder Spaß am selbstständigen Kochen finden, desto eher lernen sie, sich bewusst zu ernähren, und desto besser können sie sich im späteren Leben selbst versorgen – ob Junge, ob Mädchen. Dieses Kochbuch führt Kids ab ca. 10 Jahren in die Kochkunst ein und hilft ihnen, mit viel Spaß die Küche zu erobern. Es enthält Rezepte, die auf den Alltag von Schulkindern zugeschnitten sind. Die Rezepte sind alle mehrfach getestet und leicht nachzukochen – erste Kocherfolge garantiert!

Koch-Hits für Kids & Teens – Bahn frei für junge Köche
 Gebundene Ausgabe Preis: € 14,95
 120 Seiten, mit zahlreichen Farbabbildungen und über 100 Rezepten.
 Verlag: vgs 2008 / ISBN 978-3-8025-1787-7



HIMBEEREIS

LACHS-DIP

Zwischenmahlzeiten

LECKERER DIP

Lachs und Gewürzgurke

Mische 250 g Frischkäse mit Lachsgeschmack und 60 ml Zitronensaft. Rühre 1 Esslöffel feingehackten, frischen Dill und eine fein gehackte Gewürzgurke unter. Salz und Pfeffer nach Belieben.

Dazu passen Knusperstangen und Brotchips hervorragend.

Energie: 2 ¼ Becher, pro Esslöffel 3,9 g Fett – 180 kJ (43 kcal)

LECKEREI

Eis am Stiel – Himbeereis

Erhitze 150 g tiefgefrorene Himbeeren und 50 g Puderzucker in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze, bis die Himbeeren weich sind. Streiche die Mischung dann durch ein Sieb und gib 250 ml Mineralwasser hinzu. Gieße die Mischung in 6 Eisförmchen (à 60 ml) und friere diese mindestens 6 Stunden ein. ID ■



BEERENMISCHUNG

Gelenkknirschen

10 ► exklusiv

WER WÜNSCHT SICH NICHT BIS INS HOHE ALTER ELASTIZITÄT IN DEN GELENKEN? DAS ZIPPERLEIN SCHLEICHT SICH UNBEMERKT EIN UND NENNT SICH ARTHROSE. RISIKOFAKTOREN SIND: WENIG BEWEGUNG, FALSCHER ERNÄHRUNG ODER ÜBERGEWICHT.

Ab und zu knirscht es im Kniegelenk. Das ist schnell vorüber, redet man sich ein und denkt nicht mehr darüber nach. Das Gelenkreiben wird stärker. Als Best Ager mit 55 Jahren ist das nichts Ungewöhnliches, wenn ab und zu einem das Zipperlein plagt! Da ist schon längst die Arthrose im Kniegelenk fortgeschritten. Das Tückische an dieser Gelenkerkrankung ist ihre schleichende Entwicklung.

Schätzungsweise sind in Deutschland bis zu 10 Millionen Menschen aus allen Altersgruppen davon betroffen – knapp 2 Millionen leiden unter einem Dauerschmerz!

ARTHROSE ZÄHLT ZUM RHEUMATISCHEN FORMENKREIS

„Mit dem Anlaufschmerz nach längerem Liegen oder Sitzen kommt es zu einer Gelenksteifigkeit, die bei der ersten Bewe-

gung schmerzt“, drückt es Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin im Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga, aus. Der leichte Schmerz ist nach dem Einlaufen wie „weggeblasen“. Hervorgerufen wird diese Krankheit durch eine zu große Beanspruchung und Belastung des Knorpels im Gelenk und kann bei längerem Gehen als Belastungsschmerz, aber auch als Spannungsschmerz in Hüfte, Knie und anderen Gelenken (Finger usw.) auftreten.

Begünstigt wird diese Erkrankung, die dem rheumatischen Formenkreis angehört, durch Übergewicht, Verletzungen oder Operationen, wie beispielsweise einer Meniskusentfernung. Ein Erkrankungsrisiko haben ebenso Frauen nach den Wechseljahren – teilweise auch Männer – wie auch jene mit einer hohen erblichen Veranlagung. Keine Seltenheit sind eine Fehlbelastung aufgrund falscher Haltung oder eine Überbelastung. Berufsbedingtes ständiges Knien oder schweres Heben, sowie eine angeborene Beinefehlstellung (X-/O-Beine) begünstigen eine Gelenkknorpelveränderung. Arthrose kann die Schulter, den Ellenbogen, das Hand- und Sprunggelenk, sowie die Hüft-, Knie- und Wirbelsäulengelenke befallen. Neben dem Schmerzbild kann es zu Entzündungen, geschwollenen Gelenken sowie Bewegungseinschränkungen kommen.

ABKLÄRUNG DER KRANKHEIT

Das Wichtigste ist die klinische Untersuchung des Kranken. Oft lässt der behandelnde Arzt ein Röntgenbild anfertigen oder es wird sogar eine Magnetresonanztomographie (MTR) vorgenommen. Sehr gut lassen sich Veränderungen der Weichteile (Muskeln, Bänder) mit Ultraschall abbilden. Um entzündliches Rheuma oder Gicht auszuschließen wird das Blut untersucht. Mithilfe der Arthroskopie, der operativen Gelenkspiegelung, wird in das Gelenkinnere geblickt.

MÖGLICHKEITEN EINER THERAPIE

Je nach Krankheitsbild und Fortschritt der Erkrankung wird der Mediziner die Behandlungsmöglichkeiten mit dem Betroffenen festlegen. Neben einer individuellen Physiotherapie wird die medikamentöse Therapie auf das Krankheitsbild abgestimmt. „Ist das Gelenk sekundär entzündet, werden kortisonfreie, schmerz- und entzündungslindernde Rheumamittel gegeben. Gelegentlich wird Kortison in das Gelenk injiziert, um die sekundäre Entzündung zu stoppen“, berichtet die Professorin. Ist das Gelenk total zerstört, erfolgt eine operative Maßnahme. Da es bisher noch keine Therapie gibt, die einen zerstörten Knorpel wieder aufbaut, wird bei großen Gelenken ein Kunstgelenk – auch Gelenkprothese – eingepflanzt. Hier sollte sich der Betroffene eine Klinik mit viel Erfahrung in der Gelenkchirurgie aussuchen. Auch orthopädische Hilfen werden meistens verordnet. **CG**

■ URSACHE EINER ARTHROSE

Die Arthrose zählt zum **rheumatischen Formenkreis**. Es kommt zu einem Anlaufschmerz und später zum Ermüdungs- und Belastungsschmerz, der im Verlauf der Erkrankung zu einem Dauerschmerz oder Nacht- und Muskelschmerz führen kann. Ein geschwollenes Gelenk kann mit Bewegungseinschränkung oder Funktionsverlust einhergehen. Aber auch Muskelverspannungen am Gelenk oder eine Deformierung des Gelenks sind Anzeichen.

■ VORBEUGEN

- ▶ Übergewicht vermeiden
- ▶ ausgewogener Wechsel zwischen Be- und Entlastung
- ▶ individuelle Gymnastik
- ▶ Schwimmen
- ▶ Kälte und Nässe meiden
- ▶ Gelenke warm halten
- ▶ keine unebenen Wege
- ▶ Verzicht auf High Heels

Der Erkrankte sollte sich beim Walken auf weichem Waldboden bewegen, Schuhe mit weicher Polsterung tragen und seine Muskeln trainieren.

■ UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Krankengymnastik:

Aktive Bewegungstherapien (siehe S. 12-13) sowie physikalische Therapien wie Wärme- und Kälteanwendungen (in Abhängigkeit vom Entzündungszustand), Stromtherapie, Ultraschall oder Fangopackungen.

Alternativen zu Hause:

Rotlicht, warmes Körnerkissen oder Wärmflasche.

Medikamentöse Behandlung:

Schmerzlindernde Mittel.

Operative Verfahren:

Beispielsweise Korrektur der X-/O-Beine, in seltenen Fällen Gelenkspülung zur Beseitigung von Knorpelabrieb im Gelenk und rechtzeitige Behandlung einer entzündlichen Gelenkerkrankung.

Orthopädische Hilfsmittel:

Schuhe oder Prothesen, die das Hand- und Daumengrundgelenk stabilisieren.

■ HIER HILFT MANN IHNEN WEITER

Deutsche Rheuma-Liga: www.rheuma-liga.de

www.groenemeyer-medizin.de

Lesen Sie bitte dazu auch Seite 14. Prof. Dr. med. Dietrich Grönmeyer behandelt in seinem Institut für MikroTherapie Wirbelsäulen-, Gelenk- und Schmerzkrankungen ganzheitlich.

Arthrose Übungen zur Förderung der Beweglichkeit

■ FOLGENDE GRUNDREGELN SOLLTEN SIE BEACHTEN:

1. Bei den Übungen darf kein Schmerz auftreten: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie über die Schmerzgrenze hinaus! Sollten während des Übens Schmerzen auftreten, scheuen Sie sich nicht davor, Ihren Arzt oder Ihre Krankengymnastin davon in Kenntnis zu setzen!
2. Dehnungen sollten 30 Sekunden gehalten werden! Nicht nachfedern!
3. Spannungen sollten ca. 8 - 12 Sekunden gehalten werden!
4. Stets weiteratmen!
5. Üben Sie mäßig, aber regelmäßig!

Gesäß- und Rückenmuskulatur



Rückenlage: Beine anwinkeln, Gesäß anheben (dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt) – 10 Sekunden halten, langsam Gesäß zum Boden führen.

Mehrmals wiederholen.

12 ► exklusiv

Bein- und Hüftmuskulatur



Rückenlage: Linkes Knie anwinkeln, rechtes Bein gestreckt anheben und soweit wie möglich halten, wieder senken. Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.

Rumpf- und Beinmuskulatur



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Linkes Bein strecken, mit der Fußspitze den Boden berühren und anheben. Die Übung kann auch in der Bauchlage durchgeführt werden.

Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.

Kräftigung der Hüftmuskulatur



Seitenlage: Den unteren Arm als »Kissen« unter den Kopf legen, den oben liegenden Arm anwinkeln und sich damit vor der Brust abstützen; beide Knie leicht anwinkeln und Richtung Oberkörper ziehen; das obere Bein abheben (Knie drückt dabei zur Decke) – halten. **Mehrmals wiederholen, dann Seitenlage wechseln.**



Seitenlage: Kopf auf den unteren Arm legen und den oberen Arm gestreckt auf der Hüfte ablegen; das untere Knie anwinkeln und den Fuß leicht Richtung Po führen, das obere Bein gestreckt, bequem ablegen. Den Arm im großen Bogen gestreckt über den Kopf führen, anschließend wieder zurück. **Mehrmals wiederholen, dann Seitenlage wechseln.**



Seitenlage: Kopf bequem auf dem unteren Arm ablegen, beide Knie leicht anwinkeln und Richtung Oberkörper führen, den oben liegenden Arm gestreckt nach vorne führen (von der Brust fort) und anschließend gestreckt nach hinten; (darauf achten dass der Rumpf fest liegen bleibt). **Mehrmals wiederholen, dann Seitenlage wechseln.**



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Das linke Knie zum Bauch ziehen und anschließend nach hinten führen und strecken. Die Übung kann auch in der Seitenlage ausgeführt werden. **Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.**



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Den rechten Arm nach vorne strecken und auf Kopfhöhe halten, dann im Viertelkreis nach rechts führen und auf Schulterhöhe halten. **Mehrmals wiederholen, dann Arm wechseln.**



**Beweglichkeit
der Schulter**

**Beweglichkeit
der Schulter**

exklusiv > 13

**Mobilisation der
Lendenwirbelsäule**

**Arm-
muskulatur**

■ WEITERE ÜBUNGEN?

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn
Telefon 0228 / 76606-0, Fax 0228 / 76606-20
eMail: bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de
Unser besonderer Dank gilt der Krankengymnastischen Abteilung des Johanniter-Krankenhauses Bonn.



Arthrose?

Rufen Sie uns an: **01804-60 00 00**
(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz)

Deutsche RHEUMA LIGA
Bundesverband e.V.



„Micro is more“ – modernste Behandlung besonders effektiv

JEDER MENSCH IST EIN INDIVIDUUM MIT EIGENER LEBENS- UND KRANKHEITSGESCHICHTE UND BILDET EINE EINHEIT AUS KÖRPER, SEELE UND GEIST. EIN ORGAN ODER EIN PROBLEM ALLEIN ZU BETRACHTEN, GREIFT ZU KURZ. RICHTIG IST DER GANZHEITLICHE BLICK. GENAU DESHALB HAT PROF. DR. MED. DIETRICH GRÖNEMEYER IN SEINEN EINRICHTUNGEN INTERDISZIPLINÄRE ARZT- UND THERAPEUTENTEAMS AUFGEBAUT.

Über 20 hoch spezialisierte Ärzte suchen für jeden Patienten individuell die Ideallinie zwischen schonender und effektiver Behandlung. Praktiziert wird diese Philosophie im Grönemeyer Institut für MikroTherapie in Bochum und in der angeschlossenen Facharztambulanz mit Standorten in Essen und Bochum. Spezialisiert sind Institut und Klinik auf die umfassende radiologische Diagnostik und speziell auf die micro- bzw. minimalinvasive Therapie von Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Schmerzbehandlung sowie auf die Früherkennung und Vorsorge von Herzerkrankungen. Hochmoderne, diagnostische Verfahren und ausführliche Arztgespräche sind für Professor Grönemeyer und sein Team die Basis für den Heilungsprozess.

14 ► **exklusiv**

Wenn Rückenschmerzen länger anhalten, können sie chronisch werden. Im schlimmsten Fall entwickeln sie sich zu einer eigenständigen Erkrankung, die nur schwer behandelbar ist. Ähnlich verhält es sich bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen und den Folgen von Gelenkverletzungen. Eine Therapie durch Spezialisten sollte deshalb so früh wie möglich beginnen und zudem individuell auf den Patienten zugeschnitten sein. Dabei gilt immer die Philosophie von Professor Grönemeyer: ambulant vor stationär!

Um die Versorgung der Versicherten mit Rückenschmerzen sowie Gelenkerkrankungen zu optimieren, hat Ihre Saint-Gobain BKK einen Vertrag zur integrierten Versorgung mit dem Grönemeyer Institut für MikroTherapie geschlossen.

DIE LEISTUNGEN IN DIESER KOOPERATION RICHTEN SICH VOR ALLEM AN VERSICHERTE MIT

- Rückenschmerzen (bei Bandscheibenvorfall, Wirbelkörperbruch, Wirbelkanalverengung, Facettengelenksarthrose etc.)
- Nervenschädigungen (Karpaltunnelsyndrom, Trigeminusneuralgie etc.)
- Gelenkverletzungen an Knie und Schulter (Kreuzbandriss, Meniskusriss, Rotatorenmanschettenruptur, Impingement-syndrom etc.)

Die damit im Zusammenhang stehenden diagnostischen Untersuchungen an der Wirbelsäule bzw. Knie und Schulter sind ebenfalls Bestandteil des Vertrages.

IHR WEG IN DIE INTEGRIERTE VERSORGUNG:

Sie können sich mit einer Überweisung Ihres niedergelassenen Facharztes oder direkt am Grönemeyer Institut vorstellen. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin.

AN ■



■ KONTAKTDATEN:

Grönemeyer Institut für MikroTherapie
Universitätsstr. 142, 44799 Bochum

Telefon: 0234 / 9780-0
Fax: 0234 / 9780-400
Mail: info@microtherapy.de
www.groenemeyer-medizin.de



Ab in den Urlaub!

UND DAMIT DABEI NICHTS SCHIEF GEHT, HIER EINE
CHECKLISTE ZUM AUSSCHNEIDEN UND AUSFÜLLEN:

VORHER BESORGEN

- Vignette/Mautkarte
- Impfungen
- Adresse deutsche Botschaft
- Reiseführer / Wanderkarte
- Grüne Versicherungskarte
- Int. Führerschein
- Auslandskrankenschein/-vers.
- Versicherung (z.B. Reiserücktritt)

GANZ WICHTIG

- Geld
- Ausweise
- Visum
- Schutzbrief
- Krankenversicherung/-schein
- Hausschlüssel
- Ausweiskopien extra einpacken
- TANs (Onlinebanking)
- Scheck-/Kreditkarte
- Flug-/Bahntickets
- Bestätigungen (Hotel, o.ä.)
- Notfalltelefonnummern

ZUHAUSE

- Haushaltsgeräte ausschalten
- Auto aus dem Parkverbot
- Kühlschrank leeren
- Anrufbeantworter
- (Antennen-)Stecker ziehen
- Adresse hinterlassen
- Schlüssel hinterlegen
- Heizung aus/klein
- Wasser abdrehen
- Müll raustragen
- Fenster / Türen / Rollläden zu?
- Licht aus (Zeitschaltuhr?)

VORHER KÜMMERN

- Fahrzeug zur Inspektion
- Wertsachen deponieren/verstecken
- Blumengießen organisieren
- Post abbestellen / Nachbarn
- Anrufbeantworter vorbereiten
- Auftragsdienst fürs Telefon
- Wichtige Ausweise kopieren
- Wichtige Zahlungen erledigen
- Haustier versorgen
- Telefonrufumleitung (de-)aktivieren
- Ausweise noch gültig?
- Telefonnummer Flugbestätigung
- Geheimnummern gut merken

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

- (Kopf-) Schmerzen
- Übelkeit
- Desinfektion
- Sonnenbrand
- Pille/Kondome
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Durchfall
- sterile Binde und Tupfer
- elastische Binde
- Mückenschutz/-stiche
- Erkältung
- Pflaster /Schere
- Pinzette
- Kohletabletten
- wichtige eigene Medikamente
- Reisezieltypische Medikamente
- Impfpass / Blutspenderpass
- Allergien
- Sonnenschutz
- Wasserreiniger

STRAND/SONNE

- Windschutz / Sonnenschirm
- Sonnenbrille
- Sonnenhut/mütze

AUTO ÜBERPRÜFEN

- Betriebsanleitung
- Öl, Luft, Wasser
- Werkzeug (Isoband, Draht...)
- Reserve-Schlüssel
- D-Schild
- Kartenmaterial
- Fahrzeugschein
- Verbandskasten
- (Ersatz)Reifen (Druck?)
- Reservekanister
- Sicherungen
- Unfallset
- Feuerlöscher
- Auto-Club-Mitgliedskarte
- Parkscheibe
- Abschleppseil
- Reservebirnen
- Warndreieck
- Auto-Schutzbrief
- Warnweste

exklusiv ▶ 15

HINWEIS:

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Überprüfen Sie bitte vorher die Bestimmungen des jeweiligen Urlaubslandes.

Weitere Infos erhalten Sie im Internet, zum Beispiel unter

www.urlaubs-checkliste.de



Wir bilden aus...

Bei der Saint-Gobain BKK wird viel Wert auf die Ausbildung zukünftiger Mitarbeiter gelegt. Drei Auszubildende zu Sozialversicherungsfachangestellten sind aktuell bei der traditionellen Betriebskrankenkasse angestellt. Zwei weitere sollen in den nächsten Monaten folgen. „Die Saint-Gobain BKK hat schon immer ausgebildet“, betont Anne Koullen, Ausbildungsleiterin bei der Saint-Gobain BKK. „Alle Auszubildenden wurden bisher von uns übernommen.“ Den Nachwuchs für das Unternehmen selbst auszubilden, habe viele Vorteile, erklärt Koullen. „Die Identifikation mit dem Unternehmen entsteht schon während der Ausbildung. Viele unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben ihre Ausbildung bei der Saint-Gobain BKK gemacht und sind der Krankenkasse treu geblieben.“

16 ► exklusiv

Sozialversicherungsfachangestellte beschäftigen sich mit Leistungen und Vorgängen der Renten-, Unfall-, Pflege- und Krankenversicherungen. Sie sichern dabei insbesondere den Kontakt und die Kommunikation zwischen dem jeweiligen Versicherungsträger und den Versicherten. Information, Beratung und Leistungsanforderungen der Mitglieder stehen im Mittelpunkt der alltäglichen Praxis. Die Ausbildung dauert 3 Jahre. Bei der Saint-Gobain BKK liegt der Schwerpunkt im Bereich Sozialversicherung und auf der allgemeinen Kranken- und Pflegeversicherung. Die anspruchsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit beinhaltet die Betreuung von Privat- und Firmenkunden, sowie die Beurteilung der Versicherungsverhältnisse und Entscheidungen über Leistungen. Schon früh kommen die Auszubildenden der Saint-Gobain BKK mit den Versicherten in Kontakt und übernehmen eigen-

ständig Aufgaben. „Sicheres Auftreten und Selbstbewusstsein ist uns bei den Bewerbern deshalb wichtig“, erklärt Koullen.

Aktuell wird von dem modernen Dienstleistungsunternehmen die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten in Zusammenarbeit mit der BKK Akademie in Rotenburg angeboten. Die Vermittlung des Berufsschulstoffs wird hierbei durch die BKK Akademie sichergestellt. Es finden 10 Vollzeitseminare von jeweils 2-wöchiger Dauer statt. Inhalte sind Themen wie Sozialversicherungsrecht, Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre. Im Rahmen des praktischen Teils lernen die Auszubildenden an den jeweiligen Standorten der Saint-Gobain BKK alle Abteilungen kennen.

Zudem wird die erste Auszubildende der BKK in diesem Jahr ein duales Studium zum „Bachelor in Gesundheitsmanagement“ an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement aufnehmen. Mit dem „Bachelor in Gesundheitsmanagement“ qualifizieren sich die Studierenden zu Präventionsspezialisten für die Zukunftsbranche Prävention, Fitness und Gesundheit. „Das hier erworbene, fachliche Know-how kann bei uns im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung optimal eingesetzt werden“, betont Koullen.

Auch nach der Ausbildung können sich die Fachkräfte der Saint-Gobain BKK weiterqualifizieren, um verantwortungsvollere und komplexere Aufgaben zu übernehmen. So bietet die Saint-Gobain BKK in Kooperation mit der BKK Akademie ihren Mitarbeitern beispielsweise die Fortbildung zum Krankenkassenfachwirt und -betriebswirt an.

CH ■



„Die Identifikation mit dem Unternehmen entsteht schon während der Ausbildung.“

Anne Koullen

Ausbildungsleiterin SGBKK

Und was macht eigentlich Zeinab Kader?

Am 1. August 2010 begann Zeinab Kader bei der Saint-Gobain BKK ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Die gebürtige Irakerin ist verheiratet, lebt seit 1997 in Aachen und erwarb im Juli 2010 die Fachhochschulreife. Bei der Saint-Gobain BKK arbeitet Zeinab Kader aktuell in der Leistungs- und Beitragsabteilung sowie im Marketing.

Zu ihren Aufgaben gehören neben der Kundenbetreuung und der Bearbeitung beispielsweise von Beitragsnachweisen und Fahrtkostenerstattungen, auch die Erfassung von Neumitgliedern und die Mitgliederwerbung. In ihrer Freizeit unternimmt Zeinab Kader gerne etwas mit der Familie und Freunden und hält sich mit Joggen fit. CH ■

NACHGEFRAGT

Was mögen Sie an Ihrem Beruf besonders?

Die Abwechslung und den Kontakt zu den Versicherten.

Wozu können Sie nicht „Nein“ sagen?

Zu Familie und Freunden.

Auf welche drei Dinge könnten Sie persönlich verzichten?

Krieg, Stress und alles andere was die Welt nicht gebrauchen kann.

exklusiv ▶ 17

Worauf könnten Sie persönlich nie verzichten?

Ruhe und Frieden.

Ergänzen Sie den Satz „Gesundheit ist ...“

...das höchste Gut eines jeden Menschen.“

Was war Ihr größter persönlicher Erfolg?

Meine bestandene Fachabiturprüfung.

Was spornt Sie an?

Anderen Menschen helfen zu können und eine Lösung zu finden.

Was macht Ihre Arbeit bei der Saint-Gobain BKK so spannend?

Die Abwechslung.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit der Familie und Freunden.



„Anderen Menschen helfen zu können und eine Lösung finden.“

Die Grenzen der Homöopathie ausloten

DEUTSCHER HOMÖOPATHIE-KONGRESS,
2. - 4. JUNI IN AACHEN

Die Homöopathie hat sich zu einem festen Bestandteil der Medizin entwickelt, nicht nur in der hausärztlichen Versorgung. Auch in Bereichen, wo sie vielleicht nicht direkt vermutet wird, ist sie inzwischen angekommen. Im Kinderkrankenhaus, auf der Intensivstation, in der Onkologie-Ambulanz im Universitätsklinikum oder in der Psychiatrie. Die 161. Jahrestagung des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) vom 2. bis 4. Juni im Eurogress Aachen steht unter der Überschrift „Homöopathie grenzenlos? Grenzerfahrungen der ärztlichen Homöopathie in Wissenschaft und Praxis“.

Über 40 Referenten werden das gesamte medizinische Spektrum der Homöopathie – dazu gehören auch die Zahn- und Tiermedizin – facettenreich betrachten. „Der Kongress richtet sich an den Praktiker, der hier Wissen für seine tägliche Praxis mit nach Hause nimmt“, sagt Christian Minck, Vorsitzender des DZVhÄ-Landesverbandes Nordrhein-Westfalen. Erste Einblicke in die Therapiemethode können auch Mediziner oder Apotheker gewinnen, die bis jetzt noch wenig Kontakt mit der Homöopathie hatten. Für sie sind spezielle Veranstaltungen geplant. Der jährlich stattfindende Kongress

des DZVhÄ ist Höhepunkt der ärztlichen Homöopathie-Fortbildung und Treffpunkt aller, die sich mit dem Thema Homöopathie beschäftigen. Rund 600 Teilnehmer aus vielen Ländern Europas kommen jedes Jahr zum Deutschen Homöopathie-Kongress.

Barbara Steffens, Ministerin für Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen wird den Kongress eröffnen, sie ist von dem Konzept der Veranstaltung überzeugt: „Mit wachsender Bedeutung steigt aber auch die Verantwortung gegenüber den Patientinnen und Patienten. Darum ist es richtig und wichtig, dass Sie in Aachen die Frage stellen, wo die Homöopathie von ihren Potenzialen her steht und in welche Richtung sie sich entwickeln soll“, schreibt die Ministerin in ihrem Grußwort an die Kongressteilnehmer.

Da das Interesse der Bevölkerung an der Homöopathie stetig steigt, werden auch bei diesem DZVhÄ-Kongress wieder offene Veranstaltungen für die Bevölkerung angeboten.

Als Partner des DZVhÄ informiert die Saint-Gobain BKK bei diesem Kongress über besondere Leistungen, welche ihre Versicherten durch den Homöopathievertrag nutzen können. www.homoeopathie-kongress.de

18 ► exklusiv

So erreichen Sie uns:

ZWEIGSTELLE TORGAU:

Solarstr. 10,
04860 Torgau
TEL.: 03421 / 773279-0
FAX: 03421 / 773279-9
E-MAIL: torgau@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE HERZOGENRATH:

Glasstr. 1, 52134 Herzogenrath
TEL.: 02406 / 303313-0
FAX: 02406 / 303313-20
E-MAIL: herzogenrath@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE NEUBURG:

Ruhrstraße 2,
86633 Neuburg a. d. Donau
TEL.: 08431 / 399358-1
FAX: 08431 / 399358-9
E-MAIL: karin.huber@saint-gobain-bkk.de

FAMILIENVERSICHERUNG:

Bismarckstr. 149,
52066 Aachen
TEL.: 0241 / 46303-510
FAX: 0241 / 46303-120
E-MAIL: michaela.kalbhen@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE KÖLN:

Poststr. 71–103,
51143 Köln
TEL.: 02203 / 908804-0
FAX: 02203 / 908804-9
E-MAIL: koeln@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE ESSEN:

Ruhrglasstr. 50,
45329 Essen
TEL.: 0201 / 649259-60
FAX: 0201 / 649259-80
E-MAIL: essen@saint-gobain-bkk.de

PFLEGEKASSE:

Solarstr. 10,
04860 Torgau
TEL.: 03421 / 773279-4
FAX: 03421 / 773279-9
E-MAIL: angela.wallborn@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE STOLBERG:

Nikolausstr. 6,
52222 Stolberg
TEL.: 02402 / 709577-0
FAX: 02402 / 709577-9
E-MAIL: stolberg@saint-gobain-bkk.de

ZWEIGSTELLE MANNHEIM:

Spiegelstraße,
68305 Mannheim-Waldhof
TEL.: 0621 / 9760724-1
FAX: 0621 / 9760724-9
E-MAIL: annemarie.loos@saint-gobain-bkk.de

BEITRAGSSERVICE:

Bismarckstr. 149,
52066 Aachen
TEL.: 0241 / 46303-200
FAX: 0241 / 46303-220
E-MAIL: beitrag@saint-gobain-bkk.de



Raten Sie mal ...

überdachter Hausvorbau		Orkneyinsel	Boxkampfabschnitte	Knochen d. Unterarms	kurzer Mantel (franz.)	große Eule	deutsche Endsilbe	Lurchtier		Freiheitsstraße	ver-zichten
auf-richtig						asiatische Kampfsportart					
auf-rollbare Sichtblende						seidiger Baumwollstoff		Wärme-spende-r, Back-stelle			
				franzö-sische Königs-anrede	Reduk-tionskost					Sieger beim Wettlauf	
Western-schau-spieler f (John)		blauer Natur-farbstoff	Rohkost-gericht				Benzin nach-füllen		säch-liches Fürwort		
Gaunerin					Schell-fisch-art		latei-nisch: Erde				
engl. Frauen-kurz-name			alte deutsche Währung		Kose-name für Mutter				dt. Anti-terror-einheit (... 9)		
spa-nisch: Freund	chemi-sche Grund-stoffe		gesund-heitliche Besse-rung							Kenn-zeichnung	
				Gemeinde, Dorf			Kleb-stoff		Japan, Verwal-tungs-bezirk		
					Abtei am Boden-see	Organ					runde geome-trische Form
Kugel-spielart, Sportart		See-manns-gruß		Beginn des bäuerl. Anbaus				Aus-druck des Ekels		Stelle, wo etwas aufhört	
griechi-scher Buch-stabe	Haupt-stadt von Jordanien					Fluss in Bayern		Luft-reifen			
				dort		ärztliche Vorsorge					
Arznei-mittel	einen Auftrag erteilen, bestellen						offene Ver-letzung				
								Stachel-tier			

□ □ □ □ □ □ □ □ LÖSUNGSWORT

SUDOKU

SUDOKU. Der Begriff kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Zahl, die allein steht“. Denn jede Ziffer von eins bis neun muss ein Mal und darf auch nur ein Mal in jeder senkrechten Spalte, jeder waagerechten Reihe sowie in Einzelquadranten – bestehend aus drei mal drei Kästchen – enthalten sein. Viel Spaß!

6			9	1	8	a		2
8	3		5					4 6
		9	3					8
		4	2					9
1	2				b			5 7
	8				3	1		
c	1				5	2		
5	7				4			6 9
3			8	7	2			5

Einfach besser versichert.

Wir bieten Ihnen individuellen Service durch **persönliche Ansprechpartner** (ohne Hotline) und viele **zusätzliche Leistungen** für Ihre Gesundheit – und das **ohne Zusatzbeitrag**.

Einfach mehr versichert.

Die Saint-Gobain BKK bietet viele Zusatzleistungen, die andere Kassen nicht anbieten:



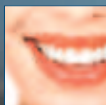
160 € EXTRA PRO JAHR

Mit dem Bonusprogramm der SAINT-GOBAIN BKK erhalten Sie Prämien von **bis zu 160 Euro** pro Familienmitglied **direkt auf Ihr Konto!**



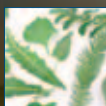
SPAREN SIE DIE PRAXISGEBÜHR!

Mit unserem **Hausarztvertrag** sind Sie medizinisch optimal versorgt und Sie zahlen bei teilnehmenden Ärzten **keine Praxisgebühr**.



ZAHNERSATZ ZUM NULLTARIF

Mit dent-net und Dr. Z bieten wir Ihnen bei allen teilnehmenden Zahnärzten **Zahnersatz schon ab 0,- €** sowie zwei Mal im Jahr eine **kostenlose professionelle Zahnreinigung**.



NATÜRLICH GESUND MIT HOMÖOPATHIE

Mit unserem Homöopathievertrag bieten wir Ihnen **umfassende natürliche Behandlungsmethoden**.

UND VIELES MEHR:

- **Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen** für Kinder und Erwachsene
- Spezielle Programme gegen **Rückenschmerzen** (FPZ)
- Volle Kostenübernahme für **Gesundheitskurse**
- **Aktivurlaube**, u.v.m.

Einfach persönlicher versichert.

Bei Ihrer Saint-Gobain BKK werden Sie ganz persönlich betreut – unser Ziel: **individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit**.

Gut, dass Sie bei uns sind...


SAINT-GOBAIN
BETRIEBSKRANKENKASSE

125 Jahre
an Ihrer Seite!

Saint-Gobain BKK, Bismarckstr. 149, 52066 Aachen