

# Salus

Ihr Gutfühlmagazin

1/09



Frühstücken Sie richtig?  
Machen Sie den Test

„Liebevoller Medizin ist möglich“: Prof. Dr. Grönemeyer im Gespräch

# Inhalt

## News

- 2 **Versichertenseminar**
- 3 **Editorial**
- 4 **Wahltarif: Krankentagegeld**
- 5 **Unabhängige Patientenberatung**

## Gutfühlen

- 6 **Schlank, mit Günter, dem inneren Schweinehund**
- 8 **Das gesunde Frühstück**
- 9 **Muntermacher für's Frühstück**
- 10 **Frühstücks-Test**
- 11 **Gutfühltrezept von Mirko Reeh**
- 12 **Gesundheitsurlaub mit moreLX**

## Familie

- 14 **Liebevolle Medizin ist möglich: Prof. Grönemeyer im Gespräch**
- 16 **Rhein-Main-Gebiet: Hauptsitz der Salus BKK**

## Service

- 18 **Interview mit einer Versicherten**
- 19 **Mitglieder werben Mitglieder**

## Salus<sup>plus</sup>

- 20 **Hilfsmittel: Der neue Beschaffungsweg**
- 22 **Strukturiertes Behandlungsprogramm**
- 23 **Newsticker**

## Versichertenseminar in Schwerin

# Erste Hilfe für Kleinkinder

Beim Spielen und Toben lassen Kinder ihrem Temperament freien Lauf. Kleinere Blessuren wie Schrammen und blaue Flecken bleiben dabei nicht aus. Manchmal kann es aber auch zu Schlimmerem kommen.

Wissen Sie welche Erstversorgung richtig ist, wenn Ihr Kind Verbrennungen, Vergiftungen, einen Schock oder einen Atemstillstand... erleidet?

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Schwerin e.V. möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie sich bei Kindernotfällen verhalten sollen und durch Hilfeleistungen richtig reagieren.

Auch stellt die Salus BKK Ihre Angebote speziell für Familien vor.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

**Mittwoch, den 22.04.2009  
von 17.00 - 18.30 Uhr**

**DRK Kreisverband  
Güstrower Straße 4  
19055 Schwerin**

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung bis 17. April 2009 bei:

Jenny Klammer  
Tel.: 03 85 / 581 02-77  
info-schwerin@salus-bkk.de

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**



Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

wenn Sie dieses Gutfühlmagazin in den Händen halten, gilt bereits seit über vier Monaten der durch den Gesetzgeber festgelegte „bundes-einheitliche Beitragssatz“ von 15,5 Prozent. Dieser Beitragssatz wird so noch bis zum 1. Juli 2009 Bestand haben, dann wird er als kleines „Konjunkturpaket“ auf 14,9 Prozent abgesenkt.

Wie so oft, gilt auch in der Sozialversicherung: Bestand hat allein die permanente Veränderung. Als Salus BKK haben wir uns schon lange vor Einführung des politisch definierten Beitragssatzes nicht ausschließlich über günstige Beiträge profiliert. Längst sind wir eine der service- und leistungsstärksten gesetzlichen Krankenkassen. Als Gutfühlvorsicherung möchten wir Ihnen immer wieder ganz besondere Angebote bieten, wie Sie sich die Welt der Prävention erschließen können. So ist auch dieses Gutfühlmagazin voll mit gesundheitsförderlichen Anregungen, beispielsweise wie Sie jenseits vieler mehr oder minder sinnvoller Diät ratgeber mit gesunder Ernährung dauerhaft eine gute Figur machen. Wir freuen uns, dass wir den bekannten Autor Dr. Stefan Frädrieh als Partner gewinnen konnten, der auch in den kommenden Ausgaben Tipps und Hinweise gibt, wie man seinen „inneren Schweinehund“ immer wieder überwinden kann.

Zudem belohnen wir natürlich Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten: mit den begehrten Gutfühlsternchen, dem Bonusprogramm der Salus BKK. Dieses ist seit dem Jahreswechsel noch attraktiver. Bis zu 200 EUR im Jahr können Sie von uns erhalten. Im Newsticker auf Seite 23 dieser Ausgabe erfahren Sie mehr.

Natürlich ist es eine der Hauptaufgaben einer Krankenversicherung, im Bedarfsfall da zu sein. Nur zu oft wünschen auch wir uns, alle Patienten hätten die Möglichkeit, die von Prof. Dr. Grönemeyer im Interview angesprochene „liebvolle Medizin“ kennen zu lernen.

Wir sehen es als eine unserer Pflichten an, mit intelligenter Vertragsgestaltung die Versorgung im Krankheitsfall so einfach wie möglich zu machen und immer wieder auch im persönlichen Gespräch mit unseren Versicherten Lösungen zu finden.

Das Frühjahr ist immer wieder die Zeit des Neubeginns – auch unser Gutfühlmagazin haben wir einer gestalterischen Überarbeitung unterzogen. Wir freuen uns, wenn Sie der Redaktion schreiben, wie Ihnen der neue Aufbau gefällt. Natürlich sind auch jederzeit Tipps willkommen, über welche Themen Sie gerne mehr erfahren hätten.

Mit den besten Wünschen, Ihre



Ute Schrader



Ute Schrader  
Vorstand der Salus BKK



## Gesetzentwurf zur Wiedereinführung des gesetzlichen Anspruchs auf Krankentagegeld

# „Das Bundeskabinett lässt uns den Wahltarif neu kalkulieren,...“

### Zum 1.1.2009 führte die Salus BKK den neuen Krankentagegeld-Wahltarif ein.

Notwendig wurde dieser Tarif, nachdem für Selbstständige, Unständig Beschäftigte und Künstler ihr gesetzlicher Krankentagegeldanspruch durch eine Gesetzesänderung zum Jahreswechsel weggefallen war.

Hauptberuflich Selbstständige können mit dem von der Salus BKK angebotenen Wahltarif den Anspruch auf Krankentagegeld wahlweise ab der 4. oder der 7. Woche der Arbeitsunfähigkeit absichern. Hierbei kann das tägliche Krankengeld in 10,-EUR-Schritten gewählt werden.

Nachdem die Tarife kalkuliert und den Versicherten entsprechend angeboten wurden, wird aber seitens des Gesetzgebers wieder eine Rolle rückwärts geplant. „Ende Februar wurde vom Bundeskabinett ein Gesetzentwurf in das Gesetzgebungsverfahren

eingebraucht, der vorsieht, den gesetzlichen Anspruch auf Krankentagegeld wieder einzuführen,“ führt Andreas Tischbierek, der zuständige Leiter der Versicherungs-Abteilung aus. „Letztlich lässt uns die Bundesregierung unseren Wahltarif noch einmal neu kalkulieren.“

### Denn der Entwurf sieht folgende Änderungen vor:

- Option auf ein gesetzliches Krankentagegeld ab der 7. Woche der Arbeitsunfähigkeit gegen Zahlung des allgemeinen Beitragssatzes (Zustand wie bis zum 31.12.2008). Dabei tritt allerdings auch eine dreijährige Bindungswirkung wie bei einem Wahltarif ein.
- Alle bisherigen Wahltarife enden automatisch zum Inkrafttreten dieses Gesetzes (voraussichtlich 1.8.2009). Damit einhergehende Bindungswirkungen enden zu diesem Zeitpunkt.

Die Versicherten können dann neu entscheiden, ob sie ein gesetzliches Krankentagegeld wählen, oder sich doch für einen zu diesem Zeitpunkt neu kalkulierten Wahltarif entscheiden.

Die Salus BKK wird zum Zeitpunkt des Inkrafttretens des Gesetzes neue Wahltarife anbieten. Zum einen, Tarife als Alternative zum gesetzlichen Krankentagegeld und zum anderen Tarife als Ergänzung zum gesetzlichen Krankentagegeld (z.B. vorzeitiger Anspruch oder höherer Anspruch).

Wer bereits einen Wahltarif Krankentagegeld abgeschlossen hat, wird von der Salus BKK schnellstmöglich über die neuen Alternativen informiert.

Sie nehmen bereits am Wahltarif Krankentagegeld teil und haben Fragen?

**Andreas Tischbierek und sein Team beraten Sie gerne.**

Telefon 0 61 02 / 29 09-30  
andreas.tischbierek@salus-bkk.de

# Unabhängige Patientenberatung

Vielen Menschen fällt es schwer, sich im Dschungel des Gesundheitssystems zurecht zu finden. Um Ihnen eine zusätzliche und unabhängige Beratung zu ermöglichen, beteiligt sich die Salus BKK als gesetzliche Krankenversicherung an der Finanzierung der sogenannten Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Doch mit welchen Fragen wendet man sich an die UPD? Die Redaktion des Gutfühlmagazins hat dazu Bertram Lingnau, den Sprecher der UPD, befragt.

Unter dem Motto „Kommt wie gerufen“ können sich Ratsuchende unter der Telefonnummer 0 800 / 0 11 77 22 von Mitarbeitern der UPD beraten lassen. „Besonderer Beratungs- und Informationsbedarf besteht zu Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln, zu Therapien und Krankheitsbildern, zur Patientenverfügung sowie rund um das Thema Zahnbehandlung. Aus unserer Beratungspraxis wissen wir außerdem, dass vor allem mit Blick auf den Gesundheitsfonds viele Menschen noch unsicher sind“, erklärt Bertram Lingnau. Für die UPD arbeiten deshalb Berater mit medizinischem, psychosozialem und rechtlichem Hintergrund.

Bei allen Fragen rund um das Thema Gesundheit, wie zum Beispiel gesetzliche Neuregelungen, Patientenrechte oder Behandlungsmöglichkeiten, stehen die Experten der UPD den Patienten mit ihrem Wissen zur Seite. Außerdem beraten sie bei der regionalen Suche nach Ärzten und Krankenhäusern.

Das Angebot der UPD ergänzt die bewährte Beratung Ihrer Salus BKK und hat schon viele interessierte Nutzer gefunden, wie Bertram Lingnau betont: „Im Schnitt erreichen die Unabhängige Patientenberatung pro Monat über 4.000 Anfragen.“

Sie können die Berater der UPD bundesweit in 22 regionalen Beratungsstellen und über ein kostenloses Beratungstelefon erreichen (siehe Infobox). Die Beratung der UPD ist kostenfrei und unabhängig. Dies ist laut dem Sprecher der UPD eine wichtige Voraussetzung, um die Eigenverantwortung von Patientinnen und Patienten zu stärken.

## Infobox

Die Kontaktdaten aller UPD-Beratungsstellen sowie weitere Informationen sind im Internet unter

[www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)

abrufbar oder über das kostenfreie UPD-Beratungstelefon (Mo - Fr 10.00 -18.00 Uhr)

0 800 / 0 11 77 22 erhältlich.

## 22 regionale Beratungsstellen

- Berlin
- Bielefeld
- Bremen
- Erfurt
- Gießen
- Göttingen
- Hamburg
- Hannover
- Karlsruhe
- Kiel
- Köln
- Landshut
- Leipzig
- Ludwigshafen
- Magdeburg
- München
- Nürnberg
- Potsdam
- Rostock
- Saarbrücken
- Stuttgart
- Witten





## Fit und gesund durchs Jahr mit Dr. Stefan Frädrich

Im Jahr 2009 bieten wir Ihnen ein besonderes Highlight: Der bekannte Bestsellerautor und Coach Dr. Stefan Frädrich wird Ihnen in vier Ausgaben unseres Gutfühlmagazins mit wertvollen Tipps beiseite stehen. Ob Ernährung, Bewegung oder Selbstmotivation – der erfahrene Trainer Dr. Frädrich, der schon bei der ProSieben TV-Serie „Besser Essen“ als Experte auftrat, weiß immer einen Rat.

Weitere Informationen zu Stefan Frädrich, seinen Büchern und Seminaren finden Sie unter:

<http://www.stefan-fraedrich.de>

<http://www.schlank-in-5-stunden.de>



# Schlank, mit Günter, dem inneren Schweinehund

## 4 Fragen an Dr. Stefan Frädrich zu „gesunder Ernährung“

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Wie Sie diese ganz einfach in den Familienalltag integrieren und auch Ihre Jüngsten auf den Geschmack bringen können, verrät Dr. Frädrich:

### Was ist überhaupt gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung bedeutet: Nicht mehr Kalorien essen, als verbraucht werden. Nicht zu viel Zucker (Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Softdrinks) und Fett (Pommes, Rahmjoghurts) essen. Dafür aber ausreichend Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, Wasser und mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und gute Öle (Nüsse, Olivenöl) essen.

### Wie kann ich denn mit einfachen Mitteln gesunde Ernährung in den zumeist stressigen Familienalltag integrieren?

Es ist alles eine Frage der Perspektive. Wer nach Hindernissen sucht, wird sie finden, genau so wie gute Lösungen mit niedrigen Kosten, leckerem Geschmack und einfacher Zubereitung. Ein Beispiel dafür ist ein Klassiker: Tiefkühlgemüse ohne Zusätze mit einem Stück Putenfleisch und Rapsöl. Pommes dazu oder Bratfett sind unnötig! Und die Schokolade wird einfach durch leckeres, gesundes Obst ersetzt.

### Gibt es Richtlinien, an die ich mich als Elternteil halten kann, wenn es um die Ernährung meiner Kinder geht?

Vorgaben gibt es nicht, denn jedes Kind sollte alles essen dürfen. Manches aber nur wenig oder nur ab und zu: Pommes, Döner-Kebab, Süßigkeiten, Limo. Manche Eltern verfüttern das aber fast ausschließlich und wundern sich dann über das Übergewicht ihrer Kinder. Besser: Vollkornbrötchen statt Weißmehlbrötchen! Wasser statt Limo! Salat statt Pommes! Dann darf es zwischendurch auch mal die Schokolade sein.

### Kinder finden gesunde Ernährung meistens nicht lecker. Wie kann ich sie dazu bekommen, gesundes Essen lecker zu finden?

„Trick 17“: die Form verändern! Aus Möhren kann man zum Beispiel prima Pommes schnitzen. Dafür gibt es auch Küchengeräte. Oder man kann Gemüsespaghetti draus machen – wie etwa mit der praktischen Spiralmaschine. Das finden auch Kinder super. Kinder essen häufig das, was man ihnen beibringt. Also muss man ihnen die Möglichkeit geben, auch Gesundes kennen zu lernen.



## 5 Tipps zum „Schlank-Essen“ von Dr. Stefan Frädrich

- 1 Streichen Sie süße Kohlenhydrate! Leider steckt unsere tägliche Nahrung oft voller Süßkram: Egal ob Limonade oder Energy-Drink, Croissant oder Nussecke – zu süß führt in die Insulin-Achterbahn (Zucker hoch, Insulin hoch, Zucker runter, Hunger, wieder Zucker hoch), und die macht Hunger und schaufelt Fett in den Bauchspeck. Doch leider stecken solche süßen Kohlenhydrate auch in vielen Nahrungsmitteln drin, die eigentlich „salzig“ schmecken – wie zum Beispiel in Pizzateig, Kräckern oder Ketchup. Kaum zu glauben ...
- 2 Essen Sie stattdessen lieber gute (weniger „süße“) Kohlenhydrate! Denn manche Kohlenhydrate geben ihre Zuckermoleküle so langsam ins Blut ab, dass der Insulinspiegel dabei kaum ansteigt. So bekommen die Zellen ihren Glukosenachschub über eine viel längere Zeit – und Sie bleiben schön satt! Solche guten Zucker stecken etwa in Erbsen, Wildreis oder Vollkornbrot.
- 3 Trinken Sie viel Wasser – am besten 1,5 bis 2 Liter pro Tag! Denn der Körper funktioniert immer dann besonders gut, wenn man jede Zelle schön feucht hält. Außerdem sorgt Wasser für mehr Volumen in Magen und Darm, weswegen Sie weniger Hunger haben – vor allem, wenn Sie wasserreiche Lebensmittel essen, die Sie lange satt halten und trotzdem nur mit wenigen Kalorien versorgen. Am besten trinken Sie Wasser immer schön regelmäßig über den Tag verteilt und nicht erst dann, wenn Sie durstig sind. Denn Durst bedeutet, dass der Körper bereits austrocknet ... Na denn: Prost!
- 4 Ernähren Sie sich bewusst! Achten Sie darauf, was Sie essen und welche Lebensmittel Sie kaufen! Denn Nahrungsmüll isst man häufig nur deswegen, weil eben nichts anderes im Kühlschrank ist. Wenn Sie also das nächste Mal im Supermarkt stehen, dann lesen Sie zuerst die Nährstoffangaben auf den Packungen durch, bevor das Essen im Einkaufswagen landet! Welche Inhaltsstoffe stecken darin? Wie viele Fette, Kohlenhydrate und Kalorien?
- 5 Bewegen Sie sich! Denn wer sich regelmäßig bewegt, verbrennt nicht nur mehr Kalorien, er lebt auch insgesamt gesünder. Ach ja: Auch die eine oder andere Ernährungssünde fällt dann nicht so sehr ins Gewicht. Mit ein bisschen mehr Bewegung oder sogar Sport, purzeln plötzlich auch die Pfunde! Denn so bauen Sie Muskeln auf – und Muskeln fressen Kalorien ...

## Das Buch zum Thema

### **Günter, der innere Schweinehund, wird schlank**

Eigentlich wissen wir genau, warum wir zu dick sind: Wir essen zuviel, trinken zu wenig und treiben kaum Sport. Ja, eigentlich ... Aber wir kennen auch diese innere Stimme in uns. Sie sagt: „Einmal ist keinmal!“, „Man gönnt sich ja sonst nichts!“ oder „Sport ist Mord!“. Diese Stimme kommt von Günter.

Günter ist unser innerer Schweinehund. Günter hat zwar keine Ahnung, gibt uns aber trotzdem ständig Ratschläge. Besser also, wir erklären Günter erst einmal, wie Ernährung wirklich funktioniert. Dann purzeln die überflüssigen Pfunde nämlich wie von selbst – ganz ohne Verzicht, Hunger oder schlechte Laune. Versprochen!



## Gewinnspiel

**Gewinnen Sie eines von drei Büchern „Günter, der innere Schweinehund, wird schlank“ von Stefan Frädrich.**

**Wie hieß die TV-Serie auf ProSieben, in der Dr. Frädrich als Experte auftrat?**

### Meine Adresse:

Name

Straße

Ort

Geburtsdatum

Senden Sie diesen Coupon bis zum 30.04.2009 an:  
Salus BKK, z.H. Dominique Meyer, Siemensstr. 5a,  
63263 Neu-Isenburg oder per Fax: 0 61 02 / 29 09-89



Mehr als ein „Kaffee zum Mitnehmen“

## Gestärkt in den Tag mit einem leckeren Frühstück

Den Tag mit einem Frühstück zu beginnen ist sinnvoll, weil der Körper nach dem nächtlichen Schlaf ein Energietief hat. Das Frühstück füllt den Energiespeicher wieder auf und macht den Menschen konzentrations- und leistungsfähig für den Vormittag. Das gilt übrigens für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

### Frühstücksmuffel

Frühstücksmuffel können vielleicht beim ersten Frühstück zuhause noch nicht so viel essen, sollten dies aber im Laufe des frühen Vormittags unbedingt nachholen. Auch Frühstücksmuffel sollten sich zur Familie an den Frühstückstisch setzen. Er oder sie kann vielleicht doch eine Kleinigkeit essen, zumindest sollte er oder sie etwas trinken.

### Ein gesundes Frühstück besteht idealerweise aus

- Milch, Naturjoghurt oder Dickmilch
- Vollkornbrot oder Müsli
- Obst
- Getränke wie Fruchtsaftchorle, Kräuter- oder Früchtetee oder für Erwachsene Kaffee (pro Tag max. vier Tassen).

### Kinderlebensmittel

So genannte Kinderlebensmittel sind übrigens weder für ein Frühstück noch für die Pausenmahlzeit geeignet. Solche Lebensmittel enthalten häufig viel Zucker und damit unnötig viel Kalorien.

### Müsli oder Cerealien

Auch bei Müsli- oder den beliebten Cerealien-Produkten (z.B. Cornflakes) ist es ratsam schon beim Einkaufen auf die Zutatenliste zu schauen. Überraschenderweise findet sich in den meisten dieser Lebensmittel Zucker. Das macht Müsli oder Cornflakes zu einer Süßigkeit, auf die ruhigen Gewissens verzichtet werden kann.

### Frühstückstisch

Gönnen Sie sich und Ihrer Familie einen schön gedeckten Frühstückstisch. Falls Sie morgens unter chronischem Zeitmangel leiden, dann decken Sie doch einfach schon am Vorabend den Frühstückstisch ein.

Ein schöner Nebeneffekt einer Frühstücksmahlzeit ist, dass der Tag gemeinsam mit der Familie oder dem Partner startet. Es ist die Zeit der moralischen Unterstützung für einen oftmals anstrengenden Tag.



# Muntermacher für's Frühstück

Alle Rezepte für eine Person.

## Flocken-Müsli

75 g Müsli-Vorratsmischung\*  
150 g Naturjoghurt oder Milch  
150 g Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne, Orange)

Obst waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Das Obst unter die Müsli-Vorratsmischung und den Joghurt/Milch rühren. Fertig ist das Flocken-Müsli!

## Früchtebrot

1 Scheibe Vollkornbrot  
(Vollkorn-Schwarzbrot ist ideal)  
1 kleine Banane

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Brot verteilen.

## Fruchtige Quarkspeise

150 g Magerquark  
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
125 g Früchte nach Wahl

Den Magerquark mit dem Mineralwasser aufschlagen und die gewaschenen und klein geschnittenen Früchte zugeben.

## Sonnendrink

150 ml Buttermilch  
50 ml Orangensaft (100% Fruchtgehalt)  
125 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)

Buttermilch, Orangensaft und die geputzten Beeren einfach in den Mixer geben, kurz mixen und sofort servieren. Der Sonnendrink gelingt übrigens auch mit tiefgekühlten Beeren.

## \*Müsli-Vorratsmischung (für 6-10 Portionen)

500 g Getreideflocken (z.B. Weizen, Hafer, Dinkel)  
250 g Nüsse oder Kerne (gehackte Haselnüsse, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)  
150 g Rosinen



## Buchtipps zu Kinderernährung

### **Bärenstarke Kinderkost**

Verbraucherzentralen, ISBN 3-933705-40-1, 2005; Preis 5,80 EUR, im Buchhandel erhältlich

### **Her mit dem Gemüse, Mama!**

TRIAS, ISBN 3-8304-3443-6, 2008; Preis 12,95 EUR, im Buchhandel erhältlich

### **OptimiX-Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen**

aid-Infodienst; Preis 2,00 EUR, zu beziehen über: [www.aid.de](http://www.aid.de)

### **OptimiX-Kochbuch für Kinder**

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, 2008; Preis 10,00 EUR, zu beziehen über: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

### **Gesunde Kinder: Frühstück & Pause**

Diese Broschüre können Sie kostenfrei bestellen. Schicken Sie dazu einfach diesen Coupon an:



Salus BKK  
Team Kunde und Gesundheit  
Siemensstr. 5a, 63263 Neu-Isenburg  
oder per Fax: 0 61 02 / 29 09-89

### **Meine Adresse:**

Name

Straße

Ort




Geburtsdatum






# Testen Sie Ihre Frühstücksgewohnheiten

Lesen Sie sich den Test durch und streichen Sie an, welche Antwort auf die jeweilige Frage am Besten zu Ihren Gewohnheiten passt. Vor den einzelnen Antworten stehen verschiedene Symbole. Bitte zählen Sie zusammen, wie viele von den unterschiedlichen Symbolen Sie angestrichen haben und lesen Sie die dazugehörige Auswertung. Aber auch die anderen Auswertungen zu lesen lohnt sich!




## Frühstück ist für mich unter der Woche

-  ein tägliches Muss
-  lästig, ich frühstücke meistens kurz im Stehen
-  selten ein Thema, ich gehe meistens ohne Frühstück aus dem Haus




## Meistens frühstücke ich unter der Woche

-  zuhause am gedeckten Tisch
-  auf der Arbeit, vorher kaufe ich mir auf dem Weg zur Arbeit eine Kleinigkeit
-  auf der Arbeit am frühen Vormittag mein mitgebrachtes Brot oder Müsli



## Unter der Woche frühstücke ich

-  etwas Toast oder Croissant mit Honig oder Marmelade
-  Brot oder Brötchen mit Käse oder süßem Aufstrich
-  Müsli mit Obst, Joghurt oder Milch



## Mein Lieblingsgetränk morgens ist

-  Kaffee oder Tee
-  Saft oder Saftschorlen
-  Cola oder Kakao

## Bei Milchprodukten (Milch, Joghurt, Käse) und Wurstwaren

-  bevorzuge ich fettarme Produkte
-  ist mir der Fettgehalt egal

## Zu einem richtigen Frühstück gehört für mich

-  das Lesen der Zeitung und/oder das Frühstücksfernsehen dazu
-  Redezeit für meine Familie dazu

## Auswertung Ihrer Ernährungsgewohnheiten



**Sie haben alle drei Symbole erreicht?** Dann gehören Sie zu den Menschen, denen das Frühstück in Ruhe wichtig ist. Sie nehmen sich Zeit für sich und Ihre Familie/Partner und gehen energiegeladen in den Tag.

**Haben Sie zwei oder weniger Symbole erreicht?** Vielleicht möchten Sie überdenken, ob Sie den Tag etwas übereilt beginnen. Etwas Entspannung beim morgendlichen Frühstück würde Ihnen gut tun, um den Tag gelassener angehen zu können. Ein tägliches Frühstück stellt Ihnen Energie zur Verfügung, um den ersten Teil des Tages mit voller Konzentration und Leistung beginnen zu können.



**Sie haben zwei oder mehr Symbole erreicht?** Sie wissen es sicher bereits: Sie haben viel Veränderungspotential hin zu einer gesunden Ernährung. Schauen Sie sich nach fettärmeren und weniger süßen Lebensmitteln um.

**Haben Sie kein oder maximal ein Symbol erreicht?** Wunderbar, Sie achten darauf, dass Ihr Frühstück weder eine „Süßigkeit“ ist, noch durch fettreiche Lebensmittel zu einer Kalorienbombe gerät.



**Sie haben drei oder vier Symbole erreicht?** Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass Sie eine gesunde Lebensmittelauswahl für das Frühstück treffen und damit gut versorgt den Tag beginnen. Denn bei diesem Symbol gilt: je mehr Sie erreicht haben, desto besser.

**Sie haben nur zwei oder weniger Symbole angestrichen?** Dann überlegen Sie, ob Sie etwas verändern möchten. Sie können Ihr Frühstück mit einfachen Mitteln aufwerten zu einem gesunden und sättigendem Frühstück, das Ihnen Kraft für den Tag gibt.



**Sie haben ein oder zwei Symbole erreicht?** Dann zählen Sie zu denjenigen, für die das Frühstück Nebensache ist und daher vielleicht auch nicht merken, wenn Sie über Ihren Sättigungspunkt hinaus essen. Oder aber, Sie lassen das Frühstück ausfallen und gehen mit hungrigem Magen los und daher mit reduzierter Energie in den Tag.

**Sie haben kein Symbol erreicht?** Herzlichen Glückwunsch, für Sie ist das tägliche Frühstück wichtig und so konzentrieren Sie sich darauf, statt sich mit Nebentätigkeiten abzulenken.



**Haben Sie einige Symbole erreicht?** Okay, dann frühstücken Sie morgens regelmäßig, allzu viel Ruhe gönnen Sie sich nicht. Dennoch für eine erste Stärkung reicht es. Überlegen Sie, ob Sie ihr Frühstück nicht aufwerten können. Sie können z.B. statt weiße Brötchen Vollkornbrötchen wählen oder essen Sie morgens etwas Obst.

**Möchten Sie Ihre Frühstücksgewohnheiten verändern oder haben Sie Fragen?** Katja Schälicke, Ernährungsberaterin der Salus BKK berät Sie gerne: Tel. 0 61 02 / 29 09-827 oder [katja.schaelicke@salus-bkk.de](mailto:katja.schaelicke@salus-bkk.de).



## Hühnchen-Spieße

Für 4 Personen / Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zutaten Sate

400 g Hühnerbrustfilet  
 200 ml Kokosmilch  
 1 TL Korianderpulver  
 1 TL Paprikapulver (scharf)  
 1 TL Zucker  
 1 TL Salz  
 1 TL Curry  
 12 Holzspieße  
 Erdnuss Sauce (80-100 g  
 Erdnüsse, nicht gesalzen)  
 250 ml Kokosmilch  
 4 Chilis (rot)  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Koriander (gemahlen)  
 2 EL Zucker  
 Salz & Pfeffer

### Zutaten Korianderspieße

400 g Hühnchenfilet  
 2 Knoblauchzehen  
 1 TL Salz  
 1 TL gemahlener Kümmel  
 1 TL frischer Koriander  
 1 EL Paprika  
 1 TL gemahlener Pfeffer  
 5 EL Öl  
 1 EL Zitronensaft  
 12 Holzspieße

### Zutaten Dipp

200 g Joghurt, mind. 6 % Fett  
 200 g Creme Fraiche  
 2 Knoblauchzehen  
 Salz & scharfes Paprikapulver

### Zubereitung Sate

Zuerst das Filet in dünne, 4-6 cm lange Streifen schneiden, dann auf die Bambusspieße aufstecken. Alle restlichen Zutaten bilden die Marinade für die Spießchen. Sie werden zusammen in eine Schüssel gegeben und gut verrührt. Dann die Spießchen ca. 20 Minuten marinieren und in einen vorgeheiztem Backofen bei 250 Grad ca. 4-6 Minuten garen.

Die Erdnusssauce wird wie folgt zubereitet:

Die Erdnüsse in einer trockenen Pfanne rösten. Danach die Erdnüsse und die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Unter ständigem Rühren in einem Topf erwärmen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben und Geschmack würzen.

### Zubereitung Spieße

Das Fleisch wird in Faserrichtung in lange und dünne Streifen geschnitten. Der Knoblauch wird ganz fein geschnitten und mit den anderen Gewürzen und dem Öl sowie dem Zitronensaft zu einer Marinade verrührt. Dann werden die Fleischstreifen zickzackartig aufgesteckt und in der Marinade eingelegt. Das Ganze in eine feuerfeste Form geben und bei 250 Grad ca. 4-6 Minuten garen.

Für den Dipp Joghurt und Creme Fraiche gut vermischen. Den Knoblauch fein hacken, in gar keinem Fall durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver unterheben.





[präventionswoche]

Max &amp; Mimi



Familie ab € 410,-



### UNSERE LEISTUNGEN

- 7 Nächte im 2-Raum-App. inkl. Frühstück
- Präventionsprogramm für die ganze Familie
- Miniclub mit Betreuung für die Kleinsten
- Animationsprogramm
- Kostenloser Parkplatz

### EXKLUSIV FÜR VERSICHERTE DER SALUS BKK

- Begrüßungsgetränk
- Täglich freier Eintritt ins Dünenbad mit Saunalandschaft & Fitnessraum
- 2x freier Eintritt ins Subtropische Badeparadies (bis 09.11.2009)
- 2x freier Eintritt in das neue Abenteuer Dschungelland (ab 09.11.2009)

### UNSERE PREISE

- Anreise täglich möglich
- 7 Nächte im App. inkl. Frühstück & obiger Leistungen
- Saison A | 01.04. - 26.06.09 & 29.08. - 13.12.09  
2 Erwachsene & 1 Kind (6 - 15 J.) € 848,-  
2 Erwachsene & 2 Kinder (6 - 15 J.) € 930,-
- Saison B | 27.06. - 28.08.09  
2 Erwachsene & 1 Kind (6 - 15 J.) € 1045,-  
2 Erwachsene & 2 Kinder (6 - 15 J.) € 1128,-
- Weitere Kinder & Zusatznächte auf Anfrage!
- Buchbar auf Anfrage & nach Verfügbarkeit!

### IHR KRANKENKASSENZUSCHUSS

Sichern Sie sich Ihren Vorteil!

MÖGLICHER ZUSCHUSS VON IHRER SALUS BKK  
€ 150,- PRO ERWACHSENEM | € 110,- PRO KIND

## GESUNDE FERIEEN IM FAMILIENPARADIES

### FAMILIEN-AKTIV-WOCHE

Wir von der Salus BKK haben ein tolles Angebot für die ganze Familie geschnürt. Mit der Familien-Aktiv-Woche bieten wir die Möglichkeit, gesunde Ferien am Weissenhäuser Strand zu verbringen. Zwischen Dünen & Meer fit werden - bei den Präventionskursen wird nicht nur viel zur Erhaltung der Gesundheit erlernt, gemeinsam mit Ihren Kindern werden Sie entdecken, wie "cool" Bewegung ist. Die Familien-Aktiv-Woche wird mit € 150,- pro Erwachsenen & € 110,- pro Kind bezuschusst. Kinder ab 6 Jahren können am Präventionsprogramm teilnehmen.

### WEISSENHÄUSER STRAND - OSTSEE PUR

Schleswig-Holstein von seiner schönsten Seite - strahlend gelbe Rapsfelder so weit das Auge reicht, Sonne satt im Strandkorb und die Ostsee direkt vor der Tür. Am Weissenhäuser Strand erwarten Sie das ganze Jahr Spannung und Erholung. Die abwechslungsreiche Landschaft und der vielfältige Freizeitspaß werden auch Sie begeistern. Die schöne Stadt Oldenburg ist nur ca. 5 km entfernt. Der mehr als 3 km lange Ostseestrand liegt direkt vor der Tür.

### OSTSEE-FERIENPARK APPARTEMENTS

Der Ferien- & Freizeitpark Weissenhäuser Strand gehört zu den beliebtesten Ferienanlagen ganz Deutschlands. Die Appartementshäuser liegen gleich hinter den Dünen. Sie wohnen in gemütlichen mit hellen Farben eingerichteten 2-Raum Appartements (ca. 41m<sup>2</sup>). Genug Platz für die Rasselbande: separates Schlafzimmer (Bettwäsche inklusive) mit Doppelbett sowie ein kombinierter Wohn-Schlafraum mit Ausziehcouch selbstverständlich dürfen Balkon, Telefon, TV, Radio-Wecker, Küchenzeile (mit Kaffeemaschine, Toaster, Kühlschrank, Mikrowelle, usw.) & Badezimmer (inkl. Handtücher) nicht fehlen. Das leckere Frühstücksbuffet im Restaurant Passat macht schon morgens prima Laune. Freuen Sie sich auf viele, unterschiedliche Restaurants, hier findet jeder sein Lieblingsgericht. Bummeln Sie durch die mediterrane Galeria und schauen Sie, wonach Ihnen heute der Sinn steht: Kleine Snacks, Pasta, Fisch oder Fleisch - Genuss für Groß & Klein in urigen Kneipen & gemütlichen Restaurants. Im Dünenbad mit Schwimmbad & Whirlpool ist alles darauf ausgerichtet, Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Massagen, Entspannungsübungen oder Aromabäder helfen Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen. Schwitzen Sie in den Saunen & Dampfbädern, da werden Ihre Abwehrkräfte so richtig stark.



## WEISSENHÄUSER STRAND - PRÄVENTION EINMAL ANDERS



### FAMILIENPRÄVENTIONSPROGRAMM

Programmvorstellung für die ganze Familie

- 2x Aqua Fit - Wasserspass mit Sinn
- 2x Familiengymnastik - das tut dem Rücken gut
- 2x Familien Nordic Walking - mit den Stöcken auf in die Natur
- 5x Progressive Muskelentspannung - Entspannung mit Effekt
- Abschlussbesprechung mit Tipps für Zuhause



### TIPPS VON Max & Mimi

Am Weissehäuser Strand wird euch sicher nicht langweilig.  
Schaut mal was sich hier alles tut!

- Subtropisches Bade-Paradies - 5.500m<sup>2</sup> Wasserspaß  
Super-, Turbo- oder Steiltrutsche, Wildwasserkanal,  
Whirlpools, versunkene Stadt mit Aquarienlandschaft, Kleinkinderbereich,  
Saunalandschaft, Palmengarten, Badegrotte, ...
- Abenteuer Dschungelland - 5.000m<sup>2</sup> Wildnis & Klettern (ab 09.10.2009)  
Hochseilklettergarten, Kletterwände, riesige Kinderspielanlage,  
Terrarienlandschaft, Otterland, Karussell, verbotene Tempelstadt,  
Goldwaschen, ...
- Dünenbad - die zweite Badelandschaft  
zum Erholen & Relaxen mit Saunalandschaft
- Columbus-Park - 120.000m<sup>2</sup> echtes Naturerlebnis  
Wasserparadies mit Seen, Inseln, Pfahldorf, Hafenanlage, Abenteuer golf,  
Bootsverleih, Seilfähren, Angelplätzen, Wasservögeln, ...
- Sport- und Spielpark mit Beachvolleyball  
Streetball, Boule, Bogenschießanlage, Seeräuberburg  
mit Wassergraben & Burgverlies, Streichelzoo, Tennisplätze,  
Abenteuerspielplatz, Minigolf, Surf- & Segelschule, Ponyranch,  
Fahrrad-, Bollerwagen-, Schlittenverleih, ...
- Rondell Veranstaltungsscheune  
für Jugendliche mit Zauberer, Clown,  
Kasper, Kino, ...
- Galeria an der Düne - ein gläserner Urlaubshimmel  
mit Restaurants, Cafes & Bars  
sowie vielen Freizeitangeboten
- Dorfplatz mit Supermarkt  
Post, Bühne, Zeitungs-Foto-Shop,  
Boutiquen, Waschsalon, ...



Buchen

### BUCHUNG

moreLX GmbH  
Niederlassung Salzburg  
Sigmund-Haffner-Gasse 1  
A 5020 Salzburg

### [KONTAKT]

[fon] +43 662 64074411  
[fax] +43 662 6407444  
[mail] office@moreLX.com  
[web] www.moreLX.com

# Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

## im Gespräch



### „Liebevoller Medizin ist möglich“

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer führt mit seinen Büchern über die „Abenteuer des kleinen Medicus“ tausende Kinder an die eigentlich so nahe liegende Faszination für den eigenen Körper heran. Mit dem 2008 erschienenen „Hausbuch der Gesundheit“ hat er nun ein Nachschlagewerk für die ganze Familie geschaffen. Dem Mediziner gelingt es scheinbar mühelos, die Brücke zwischen moderner Medizin und dem Bedürfnis nach allgemeiner Verständlichkeit zu schlagen.

Was er mit seiner Forderung nach einer „liebvolleren Medizin“ meint und wie eine kleine Checkliste für die Wahl des Arztes des Vertrauens aussehen kann, beantwortet der in Bochum praktizierende Radiologe und Rücken-Spezialist im Interview mit der Salus-Redaktion.

**Prof. Grönemeyer, wenn Sie in Ihren Büchern eine „liebevollle Medizin“ fordern, was ist damit gemeint?**

Das Berufsethos verlangt von uns Ärzten, für jeden Menschen da zu sein und jedem Patienten mit Zuwendung zu begegnen. Ich denke aber, dass in der Ausbildung der Mediziner nach wie vor zu stark darauf geachtet wird, dass vorrangig naturwissenschaftlich unterrichtet wird und hauptsächlich biologische und physikalische Vorgänge gelehrt werden. Weit aus weniger Raum nimmt dagegen in der Ausbildung die Vorbereitung auf das Gespräch mit den Patienten ein. Aber gerade dies ist unabdingbar, wenn Vertrauen entstehen soll, was dann wiederum zu einer präziseren Therapieplanung und damit auch zum Therapieerfolg beiträgt.

Eine meiner Hauptforderungen ist es deshalb, für den Patienten verständlich zu bleiben. Gleichzeitig ist es natürlich wichtig, sich für seine Patienten Zeit zu nehmen. Der Arztberuf hat immer auch eine – nicht konfessionell verstandene – seelsorgerische Komponente. Das Gespräch mit dem Patienten und der Aufbau von Nähe ist für den Heilungserfolg nicht zu unterschätzen.

**Worauf sollte man Ihrer Meinung nach achten, wenn man den Arzt seines Vertrauens sucht?**

Aus meiner Sicht auf drei Punkte: Erstens: Spricht der Arzt „meine Sprache“? Verstehe ich, was er mir empfiehlt oder verordnet? Zweitens: Kann ich in dem Gespräch zumindest drei vorher überlegte Fragen loswerden? Und drittens: Fühle ich mich wohl?

**Vielleicht ließen sich schon viele Arzttermine vermeiden, wenn wir alle gesundheitsbewusster leben würden. Wie kann Ihrer**

**Meinung nach gesundheitsbewusstes Verhalten besser vermittelt werden?**

Je mehr wir Menschen über Gesundheit wissen, desto größer ist die Chance, dass wir in Wohlbefinden alt werden. Und natürlich erlernt man richtiges Verhalten am besten so früh wie möglich. Genau deshalb plädiere ich seit Jahren für die Einführung eines Gesundheitsunterrichts an Schulen, beispielsweise in Kombination mit dem Biologieunterricht. Es gilt, Bewegung wieder fest in den Schulalltag zu integrieren, in Form von täglichen Bewegungspausen und täglichem Sportunterricht. Gleichzeitig denke ich auch, dass neben diesen Voraussetzungen, die der Staat schaffen sollte, natürlich immer der Einzelne gefragt ist. Eltern und Lehrer sollten gesundheitsbewusstes Verhalten vorleben.

**Gerade das Thema Rückengesundheit bzw. Rückenbeschwerden ist in Deutschland ein sehr wichtiges. Worauf führen Sie zurück, dass immer mehr Menschen in Deutschland diese Beschwerden haben?**

Etwa 80% der Rückenschmerzen haben nichts mit Bandscheibenproblemen und Knochenproblemen zu tun, sondern sind muskulärer Natur. Dafür gibt es viele Ursachen: eine falsche oder einseitige Belastung ebenso wie psychische Ursachen und nicht zuletzt natürlich das zu lange Sitzen. Deshalb gilt auch hier: Bewegung hilft am besten, diesen Beschwerden vorzubeugen. Kürzer gesagt: Turne bis zur Urne. Leider muss man aber auch feststellen, dass bei der Therapie von Rückenbeschwerden manches nicht optimal läuft. Zu oft wird einfach immer noch medikamentös behandelt und zu schnell werden Rückenpatienten operiert.

## Das Buch zum Thema

**Grönemeyers  
neues Hausbuch der Gesundheit**

Viele Krankheiten sind vermeidbar. Das Hausbuch räumt mit Halbwissen über die Volkskrankheiten auf, gibt wichtige Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe und informiert über gängige Behandlungsmethoden.

Dietrich Grönemeyer und sein Team von Fachärzten sprechen offen über alle medizinischen Fragen und geben Patienten eine gute Basis für das Gespräch mit dem Hausarzt. Das Buch möchte beitragen zu einem partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Arzt und Patient.



rowohlt, 2008  
ISBN 978-3-498-02503-8  
Hardcover, 608 Seiten  
Preis 19,90 EUR

## Gewinnspiel

**Gewinnen Sie eins von drei Exemplaren „Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit“.**

**Wieviel Prozent der Rückenschmerzen hängen mit Muskelverspannungen zusammen?**

**Meine Adresse:**

Name

Straße

Ort

Geburtsdatum

Senden Sie diesen Coupon bis zum 30.04.2009 an:  
Salus BKK, z.H. Dominique Meyer, Siemensstr. 5a  
63263 Neu-Isenburg oder per Fax: 0 61 02 / 29 09-89



## Das Rhein-Main-Gebiet

# Hauptsitz der Salus BKK

## Salus BKK in Neu-Isenburg

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo der Hauptsitz der Salus BKK liegt?

Seit fünf Jahren ist die Hauptverwaltung der Salus BKK in Neu-Isenburg, im Herzen des Rhein-Main-Gebietes, angesiedelt. Die unmittelbare Nähe zur Messestadt Frankfurt und zum Frankfurter Flughafen machen Neu-Isenburg zu einem attraktiven Standort, der auch unseren Versicherten viel zu bieten hat:

- Hauptsitz der Salus BKK
- 60 Mitarbeiter
- Sitz des Vorstands
- Aufgaben: Bearbeitung von Versichertenbeiträgen, Rechnungen, Vermittlung von Gesundheitskursen

Schauen Sie doch einmal vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild von der Hauptverwaltung der Salus BKK.

**Durch die Nachbarschaft zu Frankfurt ist Neu-Isenburg immer eine Reise wert. Frankfurt ist eine familienfreundliche Stadt mit historischen Gebäuden, zahlreichen Museen und einem randvollen Veranstaltungskalender. Entgegen ihrem Ruf hält die Stadt Frankfurt ihren Bewohnern und Besuchern Einiges zur Entspannung und zum Wohlfühlen bereit: Frankfurt ist eine Metropole mit Gutfühlfaktor.**

### Frankfurts grüne Seite

Im GrünGürtel findet man auf einer Fläche von 80 km<sup>2</sup> alles, was der Mensch zum Erholen braucht: Entdecken Sie in Frankfurts wichtigstem Naherholungsgebiet malerische Wald- und Hügellandschaften oder erfreuen Sie sich an der reichen Flora und Fauna, welche Gärten, Parks und Weiher beherbergen. Für Kinder und Jugendliche hält der GrünGürtel das spannende Bildungsprogramm „Entdecken, Forschen, Lernen“ bereit. Dort erfahren schon die Jüngsten, „Warum die Spinne spinnt“ oder „Wie der Saft aus dem Apfel kommt.“

Das Mainufer ist mit seinen Promenaden, Grünanlagen und markanten Brücken der Anziehungspunkt der Stadt. Es eignet sich ideal für Spaziergänge und Radtouren oder zum Joggen. Ein besonderes Highlight ist die am nördlichen Rheinufer gelegene Parkanlage „Nizza“. Ihr mediterranes Flair mit Palmen, Feigenbäumen und anderen südländischen Gewächsen lädt zum Verweilen und Relaxen ein.

### Öffnungszeiten

Sommerzeit: täglich 9.00 - 19.00 Uhr\*

Winterzeit: täglich 9.00 - 17.00 Uhr\*

\*Einlass bis eine halbe Stunde vor Zooschließung

### „Samstag Spezial“

Jeden letzten Samstag im Monat erhalten Sie die Erwachsenenkarten für 6 EUR und die Kinderkarten für 3 EUR.

### „Feierabend Spezial“ (täglich)

Zwei Stunden vor Zooschließung zahlen Erwachsene nur 6 EUR und Kinder nur 3 EUR Eintritt.

### Termine

Ostern im Zoo: 12. und 13. April 2009  
10.00 - 16.00 Uhr

Sommerfest: 8. und 9. August 2009  
10.00 - 16.00 Uhr

## Gewinnspiel

**Gewinnen Sie 2 Erwachsenen-Karten für den Frankfurter Zoo (freier Eintritt für Kinder unter 6 Jahren; Kinder im Alter von 6-17 Jahren zahlen 4 Euro).**

**Wie heißt das Bonobo-Baby des Frankfurter Zoos?**

### Meine Adresse:

Name

Straße

Ort

Geburtsdatum

Senden Sie diesen Coupon bis zum 30.04.2009 an:  
Salus BKK, z.H. Dominique Meyer, Siemensstr. 5a,  
63263 Neu-Isenburg oder per Fax: 0 61 02 / 29 09-89



### Für aktive Nachtschwärmer

Wenn Sie es lieber ein bisschen aktiver mögen, dann ist der Tuesday Night Skater genau das Richtige. Von Anfang April bis Ende Oktober startet das wahrscheinlich schnellste Nachtskaten jeden Dienstag ab 20.30 Uhr in Sachsenhausen und führt auf einer 24 km Strecke durch die nächtliche City. An manchen Abenden sind mehr als 3.000 Teilnehmer auf den Rollen.

### Der Frankfurter Zoo - Naturoase im Herzen der Stadt

Um Löwen, Elefanten und Giraffen zu sehen, müssen Sie nicht in die Ferne reisen, denn der Frankfurter Zoo hält alles bereit, was das Herz eines Tierfreundes begehrt. Ein Besuchermagnet wird in diesem Frühjahr sicherlich der Nachwuchs der Bonobos (Zwergschimpansen) sein. Bili, der kleine Bonobo-Junge wurde im Oktober 2008 im englischen Zoo Twycross geboren. Da seine Mutter keine Milch für ihn hatte und schon nach wenigen Tagen das Interesse an ihm verlor, wird er seit Januar 2009 im Frankfurter

Zoo per Hand aufgezogen. Möchten Sie dem Bonobo-Baby einen Besuch abstatten? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen sie 2 Erwachsenenkarten für den Frankfurter Zoo (freier Eintritt für Kinder unter 6 Jahren; Kinder im Alter von 6-17 Jahren zahlen 4 Euro).

### Frankfurter Gemütlichkeit

Die Einkehr in eine der gemütlichen „Eppelwoi-Wertschafte“ von Alt-Sachsenhausen verleiht einem Tag in Frankfurt den passenden Abschluss. Schmale Gassen, kleine Plätze mit Kopfsteinpflaster und pittoreske Fachwerkhäuser versetzen in alte Zeiten und schaffen den richtigen Rahmen für Frankfurts kulinarische Spezialitäten: Genießen Sie zu Ihrem Schoppen Rindfleisch mit grüner Soße oder Handkäs und lassen Sie den Tag ruhig ausklingen.

Kommen Sie doch mal bei uns vorbei und überzeugen Sie sich vor Ort an, vom Service der Salus BKK in Neu-Isenburg und dem Charme der Stadt Frankfurt.





Salus-Versicherte  
Sylvia Meyer-Henze

## Gespräch mit einer Salus-Versicherten

# Was überzeugt Sie von der Salus BKK?

**Es gibt eine Vielzahl von Statistiken und Testberichten, in denen die Salus BKK mit Ihrem Service und Ihrer Beratungsqualität punktet. Was genau aber hinter den Entscheidungen für die Wahl der Salus BKK spricht, erfährt man aber am besten im Gespräch mit Versicherten.**

Die gelernte Krippenerzieherin Sylvia Meyer-Henze ist von der Salus BKK überzeugt und gibt ihre positiven Eindrücke von der Gutfüherversicherung nicht nur in diesem Interview weiter: Ihren Ehemann warb Sie ebenso für die Salus BKK wie ihre 26jährige Tochter. Warum Sie die Salus BKK gerne empfiehlt, wurde im Gespräch schnell deutlich.

### ***Frau Meyer-Henze, was sind für Sie die wichtigsten Kriterien bei der Wahl einer Krankenversicherung?***

Für mich ist es sehr wichtig, dass ich Vertrauen zu meiner Krankenkasse haben kann.

Natürlich erwarte ich, dass Anträge schnell bearbeitet werden und dass Mitarbeiter freundlich zu mir sind.

Gerade bei der Salus BKK schätze ich es, dass ich die Möglichkeit der schnellen Kontaktaufnahme habe und einfach Rückruftermine vereinbaren kann. Das sind Service-Versprechen, die bislang immer gehalten wurden.

Nicht zuletzt wählt man seine Krankenkasse natürlich auch nach dem Leistungsangebot aus.

Auch in diesem Bereich hat mich die Salus BKK überzeugt. Gerade das Angebot an Gesundheitskursen begeistert mich.

### ***Wie kam es eigentlich zu Ihrer Mitgliedschaft bei der Gutfüherversicherung?***

Ich habe mich vor über 10 Jahren für die Salus BKK entschieden, weil ich bei einer telefonischen Anfrage innerhalb von 2 Tagen Prospekte mit Beschreibungen des Leistungsangebots und der Zusatzleistungen erhielt. Schon beim Lesen der Prospekte war ich von dem Angebot dieser Krankenkasse überzeugt. Auch war der zu zahlende Beitrag sehr günstig. Außerdem gefiel mir sehr gut, dass es keine aufdringlichen Außendienstmitarbeiter gibt wie bei anderen Krankenkassen und keine langen Wartezeiten bei Fragen.

### ***Wie haben Sie die Salus BKK im Krankheitsfall erlebt? Wie konnte Sie die Salus BKK unterstützen, wenn es Ihnen einmal nicht so gut ging?***

Die Salus BKK war im Krankheitsfall in der Bearbeitung stets

schnell. Ich wurde von den Mitarbeitern zurückgerufen und hatte für jeden Bereich einen direkten Ansprechpartner und wurde nicht von Mitarbeiter zu Mitarbeiter gereicht. Ich wurde freundlich beraten und bekam genaue Auskünfte.

Bei der Bearbeitung meiner Unterlagen dauerte es nie länger als 1-2 Tage bis ich eine Antwort bekam.

Meine Ansprechpartner konnten sich an mich und mein Anliegen sofort erinnern - ich fühlte mich nicht als ein „zu bearbeitender Vorgang unter vielen“. Dies verdient meine große Hochachtung. Ich war erstaunt, dass ich für meine Rückenschmerzen nicht nur alle wichtigen Therapien in Anspruch nehmen konnte, sondern auch umfassende Angebote für Gesundheitskurse in meiner Nähe bekam.

Mit den Angeboten der Salus BKK hoffe ich sehr bald schon meine Rückenschmerzen wieder im Griff zu haben – gerade das Angebot an Gesundheitskursen wird sicher seinen Teil dazu beitragen.

# Zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns weiter! Als Dankeschön erhalten Sie für jede Mitgliederwerbung eine der folgenden Prämien.



für  
1  
neues Mitglied

## Jahreslos der Aktion Mensch

Helfen und gewinnen - vielleicht steht morgen schon das Glück vor Ihrer Tür. Wir drücken Ihnen die Daumen!



für  
1  
neues Mitglied

## Halbjahres-Abonnement der Zeitschrift Vital

Für Körper, Geist und Seele: Vital gibt Tipps für eine gesunde und positive Lebensführung und fundierte Beratung zu Gesundheit, Psychologie, Mode und Urlaub.



für  
1  
neues Mitglied

## Tauchset mit Kamera

Urlaubsspaß garantiert. Tauchset bestehend aus einer Tauchermaske, einem Schnorchel und einer Unterwasserkamera in einem praktischen Strandsäckchen.



für  
1  
neues Mitglied

## Das Gutfühlset

Fit sein macht Spaß: Mit dem Fitnessball (ca. 75 cm) können Sie etwas für Ihren gesamten Körper tun. Dazu gibt es einen kleinen Massageball.



für  
1  
neues Mitglied

## Tee- und Pflegepaket

Pflege von außen und innen aus dem Hause Salus: Dusch-, Badegel und Shampoo für die natürliche Pflege, sowie ausgesuchte Teesorten sorgen für Ihr Wohlbefinden.



für  
2  
neues Mitglieder

## Herzfrequenzuhr F1 (Wasserdicht bis 30 Meter)

Mit diesem Herzfrequenzmesser von Polar läßt sich die Intensität der körperlichen Belastung kontrollieren und somit das Training effektiver gestalten.



für  
1  
neues Mitglied

## Schrittzähler Champion

Für Jogger und Wanderer: Die ideale Kontrolle ihrer Laufleistung. Schrittlängenspeicher, Anzeige von 0 bis 1000 km, Uhrzeitanzeige, Laufzeitanzeige, extra große Jumbo-LCD-Anzeige



für  
1  
neues Mitglied

## 20,- Euro Geldprämie

Für ein neues Mitglied gibt es eine Geldprämie von 20,- Euro zur Erfüllung eines kleinen Wunsches Ihrer Wahl.



für  
1  
neues Mitglied

## Movie Choice- Kinogutscheine

Für einen entspannten Abend zu zweit. Einzulösen sind die Gutscheine in über 230 Kinos bundesweit, u.a. CinemaxX, Cine-plex, Cinestar, Ufa, UCI und Village Kinos.



für  
1  
neues Mitglied

## Schlanke-Linie-Paket

Gesund abnehmen und entschlacken mit den wohl-schmeckenden Heilpflanzensäften aus dem Hause Schoenenberger. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.



## Mitgliedsantrag

Datum der Mitgliedschaft

Name, Vorname

Geburtsdatum  Rentenversicherungsnummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Ich bin tätig als

Name und Anschrift des Arbeitgebers

Ich war zuletzt bei folgender Krankenkasse versichert (Name und Anschrift)

Kündigungsbestätigung der bisherigen Krankenkasse  liegt bei  wird nachgereicht

Art der letzten Versicherung  pflichtversichert  freiwillig versichert  familienversichert

Familienversicherung für Kinder oder Ehegatten  Bitte senden Sie mir einen Antrag auf Familienversicherung zu.

Telefonnummer tagsüber

Datum, Unterschrift

## Mitgliedsantrag 2

Datum der Mitgliedschaft

Name, Vorname

Geburtsdatum  Rentenversicherungsnummer

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Ich bin tätig als

Name und Anschrift des Arbeitgebers

Ich war zuletzt bei folgender Krankenkasse versichert (Name und Anschrift)

Kündigungsbestätigung der bisherigen Krankenkasse  liegt bei  wird nachgereicht

Art der letzten Versicherung  pflichtversichert  freiwillig versichert  familienversichert

Familienversicherung für Kinder oder Ehegatten  Bitte senden Sie mir einen Antrag auf Familienversicherung zu.

Telefonnummer tagsüber

Datum, Unterschrift

## Ich habe für die Salus BKK geworben.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort  Geburtsdatum

Ich wähle folgende Prämie...

Kontoinhaber  Kontonummer

Bankinstitut  Bankleitzahl

Nur bei Geldprämie angeben!



Ob Badewannenlifter oder Hörgerät:

## Der unbürokratische Weg zum Hilfsmittel

Rollstühle, Badewannenlifter, Pflegebetten, Bandagen, Prothesen, Schienen, Hörgeräte sind Hilfsmittel, für die Ihre Salus BKK die Kosten übernimmt, wenn sie medizinisch notwendig sind. Wie aber kommen Sie zu dem für Sie erforderlichen Hilfsmittel?

Erfahren Sie mehr über den schnellsten Weg im Bedarfsfall.

## **Der bekannte Weg zum Hilfsmittel**

Zunächst bedarf es einer ärztlichen Verordnung. Auf dieser werden von Ihrem behandelnden Arzt das Hilfsmittel und die Diagnose benannt.

Hat Ihr Arzt Ihnen ein bestimmtes Hilfsmittel verordnet, übernimmt die Salus BKK die Kosten in Höhe vereinbarter Vertragspreise. Nicht jeder zugelassener Leistungserbringer darf jedoch zu Lasten unserer BKK liefern. Voraussetzung ist, dass der Leistungserbringer einen Vertrag mit der Salus BKK hat, der ihn berechtigt, Hilfsmittel auszuliefern und nach den vereinbarten Preisen abzurechnen. Es kommt also darauf an, dass das gewählte Sanitätshaus, der Hörakustiker oder Orthopädietechniker mit der Salus BKK einen Vertrag geschlossen hat, in dem bestimmte Qualitäts- und Preisstandards definiert sind.

Denn wir wissen: Geeignete und funktionsfähige Hilfsmittel sind für viele Menschen mit Behinderungen absolut notwendig. Sie sind oft die Voraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Nur durch die Vorgabe konkreter Qualitätsvorgaben wird sicher gestellt, dass auch deren Funktionsfähigkeit gewährleistet ist. Deshalb achten wir bei der Auswahl der Kooperation mit Leistungserbringern darauf, dass

Qualitätsstandards eingehalten werden, damit zum Beispiel:

- die technische Funktionsfähigkeit der Hilfsmittel belegt ist
- eine Einweisung in den Umgang mit dem Hilfsmittel möglich ist
- eine Patientenschulung angeboten wird
- eine Nachbetreuung gewährleistet wird
- und Angehörige geschult werden.

Wichtig ist, dass Sie das Hilfsmittel-Team der Salus BKK noch vor dem Erwerb eines Hilfsmittels kontaktieren. Wir beraten Sie gerne, welche Leistungsanbieter den Qualitätsanforderungen entsprechen und teilen Ihnen die Kontaktdaten eines geeigneten Anbieters mit.

## **Ein neuer Weg: Effizient und schnell**

Die Salus BKK bedient sich bei der Beschaffung Ihres Hilfsmittels zusätzlich eines internetgestützten Hilfsmittelmarktplatzes.

Der Arzt verordnet auf einem dafür vorgesehenen Vordruck das notwendige und präzise beschriebene Hilfsmittel. Der Versicherte der Salus BKK sendet diese Verordnung an das Hilfsmittel-Team in der Hauptverwaltung in Neulsenburg - oder besucht uns in einem unserer 20 Service-Center.

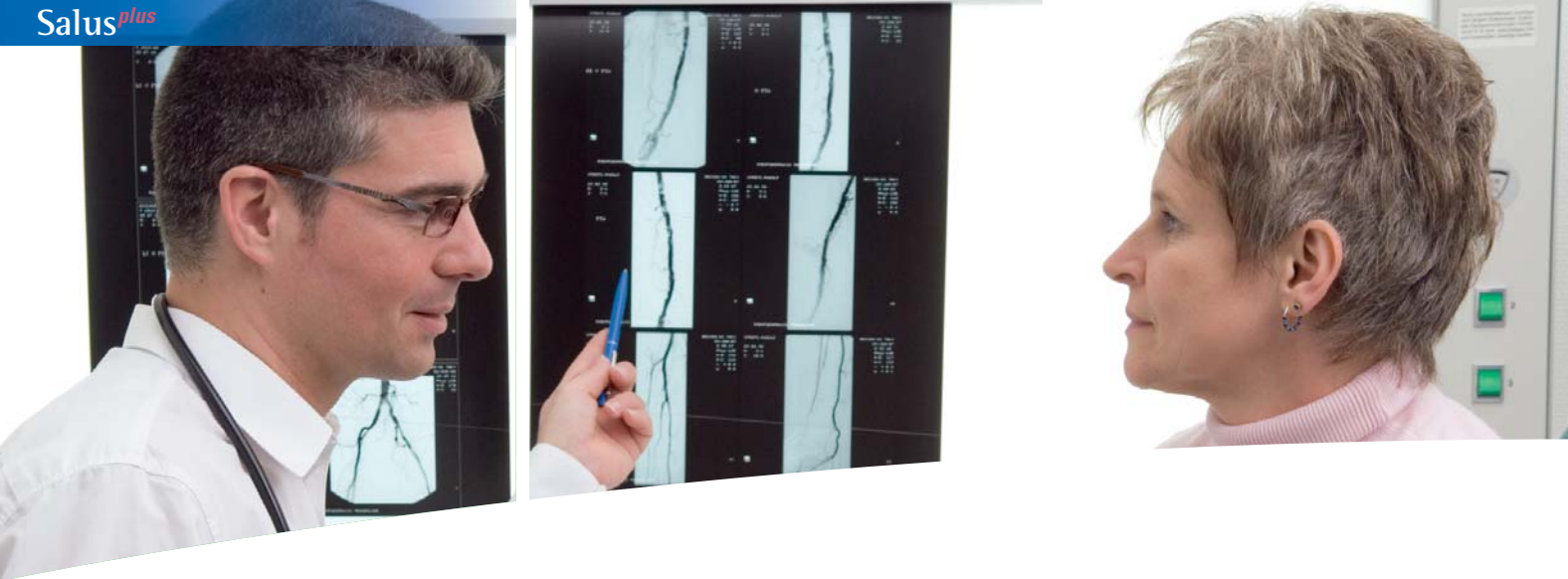
Der zuständige Mitarbeiter des Teams Hilfsmittel startet eine Anfrage für das benötigte Produkt auf dem „Virtuellen-Marktplatz“ und informiert Sie darüber schriftlich.

Die Leistungserbringer/Sanitätshäuser haben nun die Möglichkeit, ein konkretes Angebot auf die Anfrage der Salus BKK innerhalb der vorgesehenen und zeitnahen Frist abzugeben.

Die Auswahl fällt umgehend nach Ablauf der Ausschreibungsfrist. Auch hier erhalten Sie eine schriftliche Benachrichtigung sowie die Rufnummer des beauftragten Sanitätshauses inklusive der Bezifferung der Höhe Ihrer Zuzahlung für das Hilfsmittel.

## **Grundsätzliches zu den Zuzahlungen**

Versicherte, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, leisten zu jedem verordneten Hilfsmittel eine Zuzahlung von 10 v. H. des Abgabepreises, mindestens 5 EUR, maximal jedoch 10 EUR. Bei zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln z.B. - Windeln bei Inkontinenz; Absaugkatheter; Trachealkanülen zur Beatmung; Sonstige Stomaartikel; Ernährungsbeutel – beträgt die Zuzahlung 10 v. H. je Packung, höchstens 10 EUR für den Monatsbedarf je Indikation.



Für Chroniker in strukturierten Behandlungsprogrammen

# Nachgewiesen: Verbesserte Versorgung



**BKK MedPlus**

Bislang haben sich rund 5 Millionen Versicherte in ganz Deutschland in die seit 2003 angebotenen strukturierten Behandlungsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen eingeschrieben. Aktuelle Studien bestätigen ebenso wie viele persönliche Gespräche: die Teilnahme an diesen Programmen bringt den Versicherten nachweislich gesundheitliche Vorteile. Nicht zuletzt dadurch, dass die Motivation der Teilnehmer steigt, sich gesundheitsbewusster zu verhalten.

So geben erfreulicherweise ca. ein Viertel der Teilnehmer an dem speziell auf die Bedürfnisse der Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit ausgerichteten BKK MedPlus KHK an, dass sie seit ihrer Teilnahme nicht mehr zur Zigarette greifen.

Die teilnehmenden Ärzte wiederum sind mit der Senkung des Blutdrucks bei den „Hochdruck-Patienten“ zufrieden.

Auch die Teilnahme an dem strukturierten Programm für Diabetiker

zeigt positive Folgen: der HbA1c-Wert sinkt bei eingeschriebenen Teilnehmern nachhaltig.

**„Es ist insbesondere die steigende Aufmerksamkeit für die Mitverantwortung des Patienten am Behandlungserfolg, die dazu führt, dass bessere Werte als in der sogenannten „Regelversorgung“ erreicht werden können“**, bestätigt der Beratungsarzt der Salus BKK, Dr. Wesner. Gerade die stärkere Bindung zur Arztpraxis trägt zu einem besseren Verlauf der chronischen Erkrankung bei. Einen besonderen Stellenwert an der Verbesserung der Krankheitsverläufe haben selbstverständlich auch die Erinnerungen an Wiedervorstellungstermine und das Angebot an Schulungen.

„Gerade auf die gezielte Information über notwendige Arzttermine, gekoppelt mit Angeboten für Patientenschulungen, reagieren eingeschriebene Patienten

durchweg positiv,“ so Dr. Wesner - und er ergänzt: „Der Wert dieser Behandlungsprogramme erschöpft sich nun einmal nicht in der von der Salus BKK als sinnvollen Anreiz gewählten Prämienzahlung von 10 EUR im Quartal. Der Gesundheitsnutzen ist weit aus höher zu bewerten.“

Haben Sie Interesse an der Teilnahme an einem unserer strukturierten Behandlungsprogramme? Wir bieten diese für folgende chronische Erkrankungen an:

- Diabetes mellitus Typ I und II
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Brustkrebs
- Asthma
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

**Anja Göbig und ihr Team stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung:**

Telefon 0 61 02 / 29 09-51  
DMP@salus-bkk.de



## Aktuelle Satzungsänderungen

**+++** Zum Jahreswechsel 2008/2009 sind einige neue Satzungsregelungen in Kraft getreten. So bietet die Salus BKK nun ein Krankentagegeld für Selbstständige, Künstler und Publizisten sowie unständig Beschäftigten an. **+++**

**+++** Weiterhin erfolgte eine Anpassung der beitrags- und mitgliedschaftsrechtlichen Vorschriften im Rahmen der gesetzlichen Änderungen durch den Gesundheitsfonds. Die überholten Rechtsnormen zur Bemessung der Beiträge und der Beiträge für hauptberuflich selbstständig Erwerbstätige bei sozialen Härten sowie die einzelnen Regelungen zur Kündigung der Mitgliedschaft und Fälligkeit der Beiträge wurde gestrichen. **+++**

**+++** Ebenfalls wurden für Sie die maximal in einem Jahr erreichbare Prämienhöhe des Bonusmodells „Gutfühlssternchen“ auf 200 EUR angehoben.

Auch die einzelnen Prämienstufen können jetzt noch leichter erreicht werden: Ab sofort gibt es auch für ein vom Arzt nachgewiesenes Normalgewicht und für den Nichtraucherstatus „Gutfühlssternchen“.

Sie möchten am attraktiven Bonusprogramm der Salus BKK teilnehmen? Ihnen fehlt zum Nachweis Ihres gesundheitsbewussten Verhaltens nur noch das Bonusheft? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter 0 18 02 / 22 13 22 (6 Cent je Anruf aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen). **+++**

## Rabatte für BKK-Versicherte

**+++** Sie leben oder arbeiten in Nordrhein-Westfalen oder sind demnächst dort zu Besuch? Dann sollten Sie auf [www.bkk-gutscheinbuch.de](http://www.bkk-gutscheinbuch.de) vorbeischauen. Dort finden BKK-Versicherte ab sofort Rabatte und exklusive Angebote von über 200 Partnern in Nordrhein-Westfalen. Wählen Sie zwischen Vergünstigungen für z.B. Freizeitbäder oder Wellness-Hotels. Einfach unter [www.bkk-gutscheinbuch.de](http://www.bkk-gutscheinbuch.de) das gewünschte Angebot wählen, Gutschein online erstellen, ausdrucken, zusammen mit Ihrer Salus BKK-Versichertenkarte beim Anbieter vorlegen und sparen! **+++**

# Impressum

Salus - Ihr Gutfühlmagazin  
erscheint viermal im Jahr im Rahmen  
der Gesetzlichen Verpflichtung der  
Salus BKK zur Aufklärung über Rechte  
und Pflichten aus der Sozialversicherung.

## Herausgeber

Salus BKK  
Siemensstraße 5a  
63263 Neu-Isenburg  
Vorstand: Ute Schrader

## Redaktionsleitung

Dominique Meyer, Salus BKK  
Telefon 0 61 02 / 29 09-26

## Layout

Irina Sturm, Salus BKK

## Druck

Köllen Druck + Verlag GmbH  
Ernst-Robert-Curtius-Straße 14  
53117 Bonn  
Telefon 02 28 / 98 98 20  
Telefax 02 28 / 98 98 299  
Mail [verlag@koellen.de](mailto:verlag@koellen.de)

## Bildquellen

Archiv

UPD (S. 5)

- UPD\_Beraterin\_aeltere\_Dame
- UPD\_Berater\_Mutter\_Sohn

Frädrich-Artikel (S. 6-7)

- Frädrich-Portrait von Daniel Kause
- Günterzeichnungen von Timo Wuerz

[www.aboutpixel.de](http://www.aboutpixel.de)

- Quarkbrot I©Markus Nagy (S.8)
- freundinnen2©kamikazefliege (S. 9)
- erdbeerSplash©mp3\_master (S. 9)
- Fruehstueck.jpg©schnetzman (S. 10)

[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

- hühnchenfleisch satays mit  
curry © Lucky Dragon (S. 11)
- journal © benjamin (S. 23)

Frankfurt-Artikel (S. 16-17)

- Fotos von Frankfurt©PIA Stadt  
Frankfurt am Main, Tanja Schäfer
- Bonobo-Foto von Zoo Frankfurt

[www.portal.bkk-net.de](http://www.portal.bkk-net.de)

- Arztpraxis\_TF6224ch (S. 20)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,  
Aufnahme in Online-Dienste, Internet,  
Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Zustimmung der Salus BKK.

Salus-Versicherte erhalten das Magazin  
im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK.  
Ist die Salus BKK durch höhere Gewalt,  
Streik und dergleichen an ihrer Leistung  
verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

# Einen Euro für's Parken, um meine Krankenkasse zu erreichen?



## Das geht auch einfacher, versprochen!

Mit unseren **Service-Versprechen** sind Sie schneller am Ziel! Denn wir sind da, wenn Sie uns brauchen:

Parkplatzsuche und Wartezeit in der Geschäftsstelle? Nicht bei der Gutfühlerversicherung! **Ein Anruf genügt** und wir kümmern uns um Ihr Anliegen. Denn mit unserer **Service-Hotline** haben Sie praktisch Ihre **mobile Geschäftsstelle** immer dabei. Über **250 Experten** helfen Ihnen kompetent und schnell weiter und sind Mo.-Fr. von 8-20 Uhr ganze **12 Stunden** für Sie da! Zusätzlich auch samstags von 9-13 Uhr.

Nutzen Sie auch unseren **Rückrufservice** oder senden Sie uns eine **Email**, wenn Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Beratung wünschen. Auf unserer Homepage [www.salus-bkk.de](http://www.salus-bkk.de) können Sie uns **24 Stunden** lang eine Nachricht zukommen lassen oder im Mitgliederbereich selbst Änderungen vornehmen und Formulare abrufen.

Selbstverständlich beraten wir Sie auch in einem unserer bundesweit **20 Service-Center**. Und wenn Sie es wünschen innerhalb von **48 Stunden** auch bei Ihnen **zu Hause** oder **im Betrieb**.

\*6 Cent je Anruf aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen.