

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Entspannung: Leichtigkeit entdecken
- IGeL: Vorsicht bei Selbstzahler-Leistungen
- Kleines Lexikon der Ausbildung





Liebe Leserinnen und Leser,

lange war es ruhig um die elektronische Gesundheitskarte. Denn das aufgedruckte Lichtbild blieb über Jahre nahezu die einzige Neuerung. Doch einige der außergewöhnlichen Fähigkeiten ihres Mikroprozessors werden in den nächsten zwei Jahren aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt werden. Denn das E-Health Gesetz legt bis 2018 eine Reihe elektronischer Anwendungen wie Patientenakte, Medikationsplan, Notfalldaten und Arztbriefe sowie ein ausgeklügeltes Verschlüsselungssystem fest. Welche Daten hierbei erhoben und genutzt werden und wer darauf zugreift, entscheidet allein der Karteninhaber (S. 4–5).

Ihre Entscheidung zählt auch bei Selbstzahler-Leistungen beim Arzt. Man spricht auch von individuellen Gesundheitsleistungen oder IGeL, die in Deutschland einen Jahresumsatz von etwa 1,5 Milliarden Euro erzielen. Dies reicht vom Fitness-Test über Extra-Früherkennungsuntersuchungen bis zu alternativen Heilverfahren. Doch bei Weitem nicht alle dieser Angebote sind sinnvoll, manche sogar schädlich. So können z. B. bestimmte Untersuchungen falsche Krebsdiagnosen liefern. Wir erklären die wichtigsten Kriterien (Seite 6–7) und haben eine Checkliste erstellt. Diese können Sie zu Rate ziehen, wenn Ihnen das nächste Mal eine Privatleistung angeboten wird.

Wollten Sie auch seit Jahren einmal (wieder) Yoga, Qigong, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung machen, kommen aber nie dazu? Um Sie vom guten Vorsatz zur entspannten Praxis zu begleiten, haben wir die wichtigsten Informationen über Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst (S. 8–10). Zur Unterstützung übernehmen wir pro Jahr bis zu 180 € Kursgebühren für zertifizierte Entspannungskurse.

Damit wünscht Ihnen das Team der BKK Textilgruppe Hof einen gesunden und entspannten Start in den Herbst.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Elektronische Gesundheitskarte **3**



Besser leben

IGeL: Sinnvoll – notwendig – verhältnismäßig? **6**

Entspannung für jeden Tag **8**

Meldungen **11**



Jugend-Special

Kleines Lexikon der Ausbildung **12**



Lebensfreude

Gewinnrätsel **14**



© Fotolia: Gnter Menzi

6

IGeL: Sinnvoll – notwendig – verhältnismäßig?



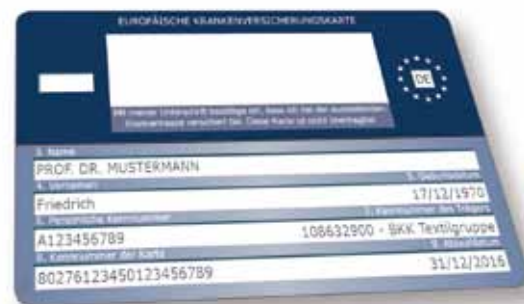
© Fotolia: Kaspars Grinvalds

8

Entspannung für jeden Tag

Wie geht's weiter?

Elektronische Gesundheitskarte



Bislang sind auf der elektronischen Gesundheitskarte Ihre Patientenstammdaten wie Name, Adresse und Versichertenstatus gespeichert.

Doch die Karte mit ihrem intelligenten Prozessor kann viel mehr.

Nach einer Atempause wird die elektronische Gesundheitskarte eGK bald wieder öfter von sich reden machen. Denn zukünftig soll sie als Schlüssel für die Telematikinfrastruktur alle Beteiligten im Gesundheitswesen verbinden und damit nicht nur Kosten sparen, sondern auch die Behandlungsqualität verbessern.

Aktuell nur Basisfunktionen aktiv

Bislang sind die Verwaltungsdaten der Versicherten, die sogenannten Versichertenstammdaten, auf der eGK gespeichert, insbesondere Name, Geburtsdatum, Anschrift, Geschlecht sowie Angaben zur Krankenversicherung wie Krankenversicherungsnummer und Versichertenstatus (Mitglied, Familienversicherter oder Rentner). Zur Vermeidung von Missbrauch befindet sich auf der Vorderseite ein Lichtbild. Wie bisher sind Versicherte bis zum 15. Lebensjahr oder Personen, die kein Lichtbild anfertigen können, davon ausgenommen.

Mehr Transparenz: Elektronische Patientenakte und Patientenfach

Gemäß des E-Health-Gesetzes muss die gematik als federführendes Unternehmen bis Ende 2018 die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Daten der Patienten (z. B. Arztbriefe, Notfalldaten, Daten über die Medikation) in einer elektronischen Patientenakte für die Patienten bereitgestellt werden können. Diese sind damit in der Lage, ihre Behandler über ihre wichtigsten Gesundheitsdaten zu informieren.

Auch ein elektronisches Patientenfach soll in diesem Rahmen bis Ende 2018 angelegt werden, in dem alle mittels der eGK gespeicherten Daten sowie weitere Informationen wie z. B. Blutzucker- oder Blutdruckwerte aufgenommen und vom Patienten auch außerhalb der Arztpraxis eingesehen werden können.

Über den Versichertenstammdatendienst können zukünftig beim ersten Arztbesuch im Quartal die Versichertenstammdaten abgeglichen und ggf. aktualisiert werden, wenn der Versicherte bereits Änderungen, z. B. nach einem Umzug, an seine Krankenkasse gemeldet hat.

Arztbrief und Medikamenten-Verordnungen elektronisch abrufbar

Auch die Arztkommunikation soll über die eGK wesentlich erleichtert werden. Befindet sich ein Patient bei mehreren Ärzten und anderen Heilberufen (z. B. Psychologen, Physiotherapie) in Behandlung, so wissen diese bislang meist nichts voneinander oder verständigen sich nicht über die Behandlung. Die eGK und die im Hintergrund laufende Telematikinfrastruktur ermöglichen – wie immer nur mit Einverständnis des Patienten – hier eine schnelle und sichere Kommunikation der behandelnden Ärzte und den Austausch wichtiger medizinischer Befunde. Somit können schädliche Doppelbehandlung und -untersuchungen vermieden und die Therapien aufeinander abgestimmt werden.

Ab 2017 sollen auch Arztbriefe per eGK übermittelt werden. Dies schafft Transparenz, macht die Daten jederzeit zugänglich und spart Material und Porto. Ab 2018 sollen schließlich auch Medikationspläne über die Gesundheitskarte abrufbar sein, was v. a. für chronisch Kranke und ältere Menschen eine wichtige Rolle spielt. Denn diese sind häufig bei mehreren Ärzten in Behandlung und nehmen unterschiedliche Medikamente ein. So kann es zu unerwünschten Wechsel- und Nebenwirkungen kommen. Statt mehrerer unabhängiger Verordnungen verschiedener Ärzte soll es daher für alle Patienten, die mindestens drei verordnete Medikamente anwenden, einen einzigen, übersichtlichen und verständlichen Medikationsplan geben, auf den auch alle behandelnden Ärzte zugreifen können. Patienten erhalten diesen dann auch als Ausdruck.

Blutgruppe, Allergien, Krankheiten: Medizinische Daten im Notfall wertvoll

Welche Vorerkrankungen, Allergien, Medikamentenverordnungen und medizinischen Besonderheiten liegen vor? Diese Informationen sind bei jeder Behandlung – insbesondere aber im Notfall – entscheidend. Ab 2018 sollen daher entsprechende Daten über die eGK gespeichert werden, angefangen mit Notfalldaten. Diese können neben z. B. Erkrankungen, Medikation, Allergien und Blutgruppe auch



Kontakt Daten eines Angehörigen enthalten, der im Notfall benachrichtigt werden soll. Im Ernstfall können diese Daten von Ärzten bzw. Sanitätern ausgelesen werden – im Fall der Notfalldaten ohne PIN.

Auch Hinweise auf das Vorhandensein und den Aufbewahrungsort von Organspendeerkklärungen sollen in einem der nächsten Schritte mittels der eGK gespeichert werden können.

Hohe Sicherheitsstandards:

Zugangsbarrieren, Verschlüsselung, Freiwilligkeit

Jede Speicherung und Nutzung von Daten, die über die bisherigen Funktionen hinausgeht, geschieht freiwillig und damit nur mit Einverständnis des Patienten. Dieser bestätigt jede Nutzung erneut mit seiner PIN, kann diese Barriere aber auch für bestimmte Funktionen wie den Medikationsplan entsperren. Alle sensiblen Gesundheitsdaten werden zudem doppelt verschlüsselt und sind somit wie bei einer Bankkarte nur mit der eGK (als Zugangsvoraussetzung zu den im System gespeicherten Daten) und PIN abrufbar. Der Leistungserbringer (z. B. Arzt, Zahnarzt, Psychologe) benötigt für den Zugriff einen dritten Schlüssel, seinen Heilberufsausweis, den er in das Kartenterminal schiebt und sich so für alle Lese- und Schreibvorgänge authentifiziert. Somit passiert nichts, was der Patient nicht wünscht. Nur berechnete Leistungserbringer wie z. B. Ärzte oder Zahnärzte haben Zugriff auf die Daten. Dritte, wie z. B. die Krankenversicherung, erhalten keinen Zugang. Missbrauch ist zudem strafbar. Aus Gründen der Nachverfolgbarkeit werden die letzten 50 Zugriffe auf die Karte gespeichert.

Jeder Versicherte entscheidet bei medizinischen Daten selbst, ob und in welchem Umfang er eine Anwendung nutzen möchte.

Förderung der Telemedizin:

Videosprechstunde bei Immobilität

Die Rückseite Ihrer Gesundheitskarte dient weiterhin als Europäische Krankenversicherungskarte, mit der Sie auf

Reisen innerhalb Europas im Notfall unbürokratisch Zugang zur landesüblichen Versorgung haben.

Auch die Telemedizin soll nach dem E-Health-Gesetz erleichtert werden, z. B. die telekonsiliarische Beurteilung von Röntgenaufnahmen (ab 1.4.2017) oder die Online-Videosprechstunde (ab 1.7.2017), was insbesondere in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen zugutekommt.

Derzeit arbeiten Leistungserbringer im Gesundheitswesen noch mit vielen verschiedenen IT-Systemen, die nicht alle kompatibel sind. Dies soll ebenfalls schrittweise verbessert werden.

Wir informieren Sie jeweils aktuell über die Umsetzung der geplanten Maßnahmen.

Die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Ihre Gesundheitskarte sichert Ihnen nicht nur in Deutschland den vollen gesetzlichen Versicherungsschutz, sondern hält auf ihrer Rückseite auch die Europäische Krankenversicherungskarte für Sie bereit.

Was ist die Europäische Krankenversicherungskarte?

Dabei handelt es sich um eine kostenlose Karte, mit der Sie während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem der 28 EU-Länder* sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz Anspruch auf medizinisch notwendige Leistungen des öffentlichen Gesundheitswesens haben – zu denselben Bedingungen und Kosten (in einigen Ländern kostenlos) wie die Versicherten des jeweiligen Landes.

*Österreich, Belgien, Bulgarien, Zypern, Tschechische Republik, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Deutschland, Kroatien, Irland, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Polen, Portugal, Rumänien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Schweden, Ungarn und Vereinigtes Königreich.

Quelle: <http://ec.europa.eu>

Wichtige Hinweise

Die Europäische Krankenversicherungskarte ...

- ist kein Ersatz für eine Reiseversicherung. Inbegriffen sind weder Leistungen der privaten Gesundheitsversorgung noch andere Kosten, die Ihnen entstehen könnten (z. B. Rückflug in Ihr Heimatland, Wiedererwerb verlorenen oder gestohlenen Eigentums).
- deckt nicht Ihre Kosten, wenn Sie speziell zum Zweck einer medizinischen Behandlung eine Reise unternehmen.
- garantiert keine kostenlose Behandlung. Die Gesundheitssysteme der einzelnen Länder sind unterschiedlich. So ist es möglich, dass Leistungen, für die Sie im Inland nichts bezahlen müssen, in anderen Ländern kostenpflichtig sind.

Daher empfehlen wir Ihnen vor Auslandsreisen zusätzlich den Abschluss einer kostengünstigen privaten Auslandsreisekrankenversicherung, z. B. über www.bkk-extraplus.de.

Neue Gesundheitskarte „eGK-G2“ bald in der Post

Bis November 2011 erhielten alle unsere Versicherten die erste elektronische Gesundheitskarte – eGK Typ G1. Die maximale Nutzungsdauer für die Karte beträgt nach den gesetzlichen Vorgaben fünf Jahre. Somit erhalten Sie in den kommenden Wochen Ihre neue eGK der Generation G2.

Generell werden die heute ausgegebenen eGK der ersten Generation ihre maximale Nutzungsdauer in den nächsten Monaten erreichen. Nach den Vorgaben des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) ist die mit dieser eGK verbundenen Verwendung von DES-Schlüsseln nur bis Ende 2017 gestattet.

Vom ersten Ablauf der Nutzungsdauer sind in diesem Jahr noch annähernd 4.000 Versicherte unserer BKK betroffen. Nachdem die jetzt aktuell genutzten Gesundheitskarten jedoch ohnehin spätestens Ende 2017 ihre Gültigkeit verlieren, haben wir uns entschlossen, alle Versicherten noch in diesem Jahr unabhängig von der Gültigkeit der bisherigen Karte eine neue eGK – Typ G2 – zur Verfügung zu stellen.

So sieht die neue elektronische Gesundheitskarte eGK-G2 aus

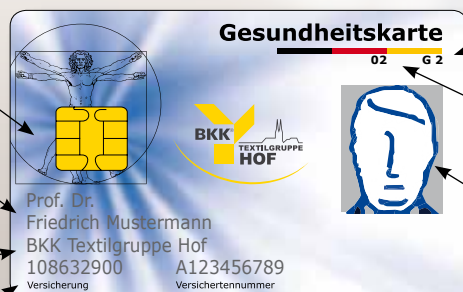
Vorderseite: elektronische Gesundheitskarte (eGK)

Mit dem Mikrochip werden zum Beispiel Adressdaten, Geburtsdatum und Versichererstatus gespeichert.

Vor- und Nachname weisen Sie als Karteninhaber/in aus.

Bezeichnung Ihrer Krankenkasse

Kennnummer Ihrer Krankenkasse



G2 steht für „Generation 2“ der eGK

eGK-Folgenummer

Foto, das Ihre Karte besser vor Missbrauch schützt

Ihre lebenslang gültige Versichertennummer

Weitere Informationen erhalten Sie mit Ihrer neuen eGK-G2.

Rückseite: Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie bei der BKK versichert sind.

Vor- und Nachname weisen Sie als Karteninhaber/in aus.

Ihre lebenslang gültige Versichertennummer

Kennnummer der Karte für den eindeutigen Abgleich der Karteninformationen



EU-Emblem und Kürzel des Kartenausgabestaates: DE für Deutschland

Ihr Geburtsdatum

Die europäische Kennnummer der BKK

Das Ablaufdatum gibt an, bis wann Ihre Karte gültig ist.



Was Sie über Selbstzahler-Leistungen wissen sollten

IGeL: Sinnvoll – notwendig – verhältnismäßig?

Ob Fitness-Test, Extra-Früherkennung, kosmetische Operationen, Kunsttherapie oder Akupunktur: Neben gesetzlichen Leistungen, die über die Krankenkassen abgerechnet werden, bieten Ärzte mehrere Hundert Selbstzahler-Leistungen an. Man spricht von individuellen Gesundheitsleistungen oder IGeL. Diese werden privat bezahlt und erreichen in Deutschland einen Jahresumsatz von rund 1,5 Milliarden Euro.

Wenn ein Arzt oder Psychologe eine Privatleistung anbietet oder darauf angesprochen wird, muss er auch über Kosten, Risiken, nachgewiesene Wirksamkeit, Alternativen und eine mögliche Finanzierung durch die Krankenkasse informieren. Doch da Therapeut und Anbieter in diesem Fall identisch sind, entpuppen sich manche vermeintlichen Fachinformationen als PR. Denn wissenschaftlich abgesicherte Verfahren werden bei Krankheitsverdacht normalerweise von uns übernommen. Zugleich befürchten viele Patienten, durch einen Widerspruch den Arzt zu verärgern oder eine Therapiechance zu verpassen. Manche sehen sich auch unter dem Druck, sofort zu entscheiden.

Keine Anpreisung, keine Eile, kein Druck

Neben einer ergebnisoffenen Beratung sollte der Arzt daher eine (neutrale, nicht werbliche) Information und Vereinbarung über die Leistung schriftlich aushändigen sowie zur gründlichen Prüfung der Unterlagen und weiterer Information anregen. Dabei darf kein Zeit- oder Entscheidungsdruck entstehen (IGeL sind nicht dringend). Denn die therapeutische Betreuungssituation darf nicht für Werbung genutzt werden. Der Arzt darf auch weder Kassenleistungen mit Hinweis auf sein IGeL-Angebot

abwerten noch eine medizinisch notwendige Kassenleistung wegen des Patientenwiderspruchs ablehnen.

IGeL-Monitor: Welche Verfahren sind empfehlenswert?

Für eine bessere Patienteninformation hat der Medizinische Dienst des GKV-Spitzenverbandes MDS die unabhängige Informationsplattform www.igel-monitor.de eingerichtet. Gesundheitsexperten bewerten dort Privatleistungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Quellen. Sie fassen das Ergebnis in einem Gesamtfazit zusammen, das von „positiv“ bis „negativ“ reicht.



Laut der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) handelt es sich bei IGeL um „Leistungen auf Verlangen des Zahlungspflichtigen“. Der Wunsch muss daher vom Patienten ausgehen.

So wertete der MDS zum Beispiel den PSA-Test auf Prostatakrebs, die Blutegeltherapie bei Kniearthrose und den NMP22-Test auf Harnblasenkrebs als negativ und damit schädlich. Lediglich zwei von 24 geprüften IGeL erhielten die Bewertung „tendenziell positiv“.

Leistungen sind dann für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ausgeschlossen, wenn nach Ansicht des Gemeinsamen Bundesausschusses keine ausreichenden Belege für eine medizinische Notwendigkeit vorliegen.

IGeL-Checkliste für Ihre Entscheidung



- ? Warum und wie dringend ist die IGeL-Leistung erforderlich?
- ? Kennt der Arzt Ihre gesundheitliche Situation?
- ? Preist der Arzt die Leistung an oder schildert Für und Wider sowie weitere Informationsmöglichkeiten mit der Gelegenheit, Fragen zu stellen?
- ? Haben Sie sich ausreichend informiert (ggf. ärztliche Zweitmeinung) und alle Hinweise verstanden?
- ? Was kostet die Leistung einschließlich aller Termine, Materialien und Folgebehandlungen?
- ? Entsprechen die Kosten dem üblichen Rahmen?
- ? Wird die Behandlung bei Krankheitsverdacht von der GKV übernommen? Wenn nicht, warum?
- ? Ist die Methode erprobt und wissenschaftlich anerkannt?
- ? Welche unerwünschten Wirkungen können eintreten? Wie wahrscheinlich sind diese?
- ? Bei Untersuchungen: Wie sicher ist die Diagnose und welche Folgen bringt ein positives oder negatives Ergebnis mit sich?
- ? Welche – auch evtl. durch die GKV finanzierte – Alternativen stehen zur Verfügung?
- ? Erfolgt die IGeL – wie vorgeschrieben – getrennt von der gesetzlichen Behandlung (extra Termin)?
- ? Ist der Arzt in der Behandlungsmethode ausreichend qualifiziert und erfahren?
- ? Steht ausreichend Bedenkzeit, mindestens 24 Stunden, zur Verfügung, auch um sich anderweitig zu informieren?
- ? Wurde Ihnen ein schriftlicher Vertrag mit Aufklärung, Leistungsbeschreibung und Kostenangabe zur Zustimmung vorgelegt?
- ? Entspricht die Rechnung dem Umfang und Datum der erbrachten Leistung und Vereinbarung und führt den vereinbarten Gebührensatz auf (liegt dieser höher als ursprünglich vereinbart, muss der Mehraufwand begründet werden)?

Die Nutzer erfahren außerdem, welche der Leistungen bei Krankheitsverdacht von der GKV übernommen werden, können sich beschweren und sich über Preise und Verhaltenstipps im Fall eines IGeL-Angebots informieren.

Auch Verbraucherzentralen stehen Ratsuchenden in Sachen IGeL zur Seite und bieten Anlaufmöglichkeiten für Beschwerden, z. B. unter www.verbraucherzentrale.nrw/igel-aerger.

Häufig angebotene IGeL



Früherkennungsuntersuchungen sollen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf- oder andere Organerkrankungen frühzeitig entdecken und damit zur Heilung beitragen. Sie sind dann sinnvoll und vertretbar, wenn sie die Lebensqualität oder -erwartung erhöhen. Dies trifft jedoch bei Weitem nicht auf alle Verfahren zu. Manche davon sind sogar schädlich, da falsche Krankheitsdiagnosen unnötige Untersuchungen und Behandlungen nach sich ziehen können. So führen z. B. der PSA-Test (Prostatavorsorge) oder der Eierstock-Ultraschall zu einer Zunahme belastender Behandlungen, ohne die Lebenserwartung zu steigern.

Gesundheits-Checks für Freizeit, Urlaub und Sport (z. B. für einen Fallschirm- oder Tauchlehrgang) sind zwar für die jeweiligen Vorhaben sinnvoll, fallen jedoch in die Freizeitgestaltung.

Kosmetische Behandlungen, von der Entfernung von Hautflecken oder Tätowierungen bis hin zur Nasenkorrektur, werden häufig aus ästhetischen Gründen gewünscht, sind aber aus medizinischer Sicht nicht notwendig.

Ärztliche Serviceleistungen wie zusätzliche medizinische Beratung, Atteste, Bestätigungen oder Reiseimpfungen zählen ebenfalls zum IGeL-Katalog.

Komplementäre Behandlungen, darunter auch viele naturheilkundliche Methoden, müssen mangels Wirksamkeitsnachweisen grundsätzlich ebenfalls privat bezahlt werden, z. B. Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Eigenblut-, Ozon-, Nährstoff-, Reizstrom- oder Stoßwellentherapie. Allerdings übernehmen wir im Rahmen unserer Zusatzleistungen Zuschüsse zu Akupunktur und Osteopathie. Fragen Sie uns!

Psychotherapeutische Verfahren zählen ebenfalls zum Teil nicht zum Leistungskatalog der GKV, darunter z. B. Kunsttherapie, Feldenkrais oder die Behandlung von Stress, Beziehungskrisen oder Flugangst.

Weitere Leistungen auf individuellen Wunsch wie spezielle Laboruntersuchungen können ebenfalls unter die IGeL fallen.



Leichtigkeit entdecken

Entspannung für jeden Tag

In Beruf und Familie wird voller Einsatz erwartet, die digitale Datenflut ergießt sich in alle Lebensbereiche, wir kommunizieren und optimieren pausenlos. Weil dies niemand auf Dauer aushält, müssen wir Tempo herausnehmen. Entspannungsverfahren sind dabei die beste Hilfe.

Erinnern Sie sich noch an TV-Testbilder, Schreibmaschinen, betriebliche Frühstückspausen und Wählscheibentelefone? Ein Briefwechsel dauerte zu dieser Zeit etwa 14 Tage, spontane Erreichbarkeit war Glückssache, und Informationen erhielt man über Zeitung und Tagesschau. Mit der Digitalisierung aller Lebensbereiche stiegen jedoch Erwartungen und Aufgaben rapide an, während Pausen zur Ausnahme wurden.

Stress und Lebenskunst

Dies führt unweigerlich zu innerer Dauerspannung – vom leichten Unwohlsein bis hin zu stärksten Schmerzen und Depressionen. Zu den wirksamsten Gegenmitteln zählen Zeit-, Konflikt- und Arbeitsmanagement sowie Lachen, Sport und Kreativität. Aber auch Achtsamkeit, Toleranz, Begegnungen und Mitgefühl wirken als Stresskiller. Entspannungsverfahren können entscheidend dabei

helfen, denn sie verschaffen eine feste Auszeit und nachhaltige Wirkung. Stresssymptome wie Kreislaufbeschwerden, Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Ängste, innere Anspannung, Muskelverspannungen, Magenbeschwerden, Bluthochdruck, Schlafstörungen Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen verbessern sich. Sie lernen dabei, Ihren Körper besser wahrzunehmen und Anspannungen frühzeitig zu begegnen. Kurse werden

u. a. von Volkshochschulen und Heilberuflern angeboten.

Tipp



Kleidung und Position sollten für Entspannungsübungen angenehm, die Füße warm sein. Auftauchende Gedanken und Wahrnehmungen dürfen kommen und weiterziehen. Genießen Sie, nichts tun zu müssen und Zeit zu haben. Atmen Sie bewusst und in Ihrem Rhythmus, schließen Sie die Augen, sofern es sich angenehm anfühlt.

Atem als Strömung der Ruhe

Die Wirkung des Atems setzt sofort ein und lässt sich immer nutzen: Atmen Sie dazu gleichmäßig, langsam, tief und bewusst durch Nase oder Mund in den Bauch. Schon nach einigen Atemzügen spüren Sie eine tiefe Entspannung. Dies können Sie in jeder Position tun, am effektivsten im entspannten, aufrechten Sitzen. Fühlen Sie in sich hinein und legen Sie eine Hand auf Ihren Brustkorb. Spüren Sie dort Ihre Atembewegung, die immer ruhiger und regelmäßiger wird. Nach etwa einer Minute gleitet die Hand zum Oberbauch (über dem Bauchnabel), nach einer weiteren Minute zum Unterbauch und spürt dort jeweils Ihre Atmung, die noch ruhiger und gleichmäßiger wird. Die Übung eignet sich mehrmals täglich – zum besseren Einschlafen auch im Liegen.

Schwere Arme: Autogenes Training

In den 1920er-Jahren entwickelte der Neurologe Johannes H. Schultz (1884–1970) das Autogene Training. Es nutzt die Fähigkeit jedes Menschen zur Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) und trägt nachweislich zur Entspannung bei. Dazu suggeriert man sich – zunächst unter Anleitung – im Liegen oder Sitzen („Droschkenkutschers-Stellung“) bestimmte Körperzustände, z. B. „beide Arme werden ganz schwer“, „es atmet in mir“, „die Beine werden angenehm warm“, „das Herz schlägt ruhig und kräftig“. Allein die Vorstellung sorgt im Gehirn für die Erwärmung und Lockerung der

entsprechenden Körperregionen und für eine allgemeine Entspannung. Mit etwas Übung führt das Autogene Training innerhalb weniger Minuten zu tiefer Entspannung, auch unterwegs und am Arbeitsplatz.

Muskeln als Schlüssel: Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung oder PME/PMR nutzt die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen und zeigt in wissenschaftlichen Studien deutliche Symptombesserungen. Sie basiert auf fünf Übungsphasen (je einige Sekunden):

- Hineinspüren in eine Muskelgruppe
- Anspannen der Muskelgruppe mit 50 % der maximalen Kraft, ohne zu verkrampfen
- Spannung und Konzentration über einige Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen
- Muskelpartie wieder entspannen
- Etwa 30 Sekunden nachspüren, was geschieht dort, wie fühlt es sich an?

Die Übungen werden normalerweise im Liegen (z. B. auf einer Gymnastikmatte) durchgeführt, sind aber auch im Sitzen oder Stehen möglich. Beispiel für den Arm: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den rechten Arm, von der Schulter bis in die Fingerspitzen: Fühlt er sich locker oder verspannt, angenehm oder unwohl an? Spannen Sie nun alle Muskeln des Arms an und ballen Sie die Hand zur Faust, mit dem nächsten Ausatmen (nach ca. 3 Sekunden) wieder lösen, Spannung herausfließen lassen und nachspüren. Dies wird für andere Körperregionen (z. B. Gesicht, Nacken, Brust, Bauch, Beine) wiederholt.

Tipp:



Spüren Sie ihren Körper im Alltag immer wieder bewusst, z. B. wie Sie fest auf Ihrem Stuhl sitzen, Ihre Füße auf dem Boden stehen und Ihr Rücken leicht gegen die Lehne drückt.

Mitte finden: Qigong

Qigong hat als alte chinesische Heil- und Bewegungskunst das Ziel, die Lebensenergie des Menschen (Qi/

Chi) durch Übung (gong) in Fluss zu bringen. Ähnlich wie beim Tai Chi handelt es sich um eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, wobei die Bewegungen sehr ruhig, fast zeitlupenartig ausgeführt werden und sich auf die körpereigene Energie konzentrieren. Die Grundpositionen sind leicht zu lernen.

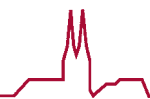
Entspannt bewegt: Yoga

Als Teil der traditionellen indischen Heilkunde, dem Ayurveda, spricht Yoga die Verbindung und Synergie von Geist und Seele an. Der bekannteste Stil ist Hatha Yoga. Mit bestimmten Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Konzentrations- und Entspannungsübungen können Sie damit neben dem Entspannungseffekt Ihr Körperbewusstsein verbessern und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Die allgemeine Anspannung nimmt ab, weil die Übungen den Parasympathikus stärken, der eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Organismus ausübt. Neben Einzelkursen können die Übungen auch in Yogaschulen erlernt werden, die sich ganz diesem Thema widmen. Auf Übungen, die den Bewegungsapparat stark fordern oder den Kopf tiefer lagern als den Körper, sollte bei gesundheitlichen Einschränkungen verzichtet werden.

Alles im Fluss: Tai Chi

In China gehört Tai Chi (Schattenboxen) im öffentlichen Alltag zum vertrauten Bild: In Parks sammeln sich täglich Hunderte Menschen, die mit den ruhigen Bewegungsübungen Entspannung und Kraft finden. Sie vereinen Bewegungs- und Kampfkunst mit Meditation und Atmung. Dabei werden ähnlich dem Kampfsport Bewegungsabläufe in längeren, festgelegten Reihenfolgen (Formen) durchgeführt, jedoch langsam und fließend. Dies betrifft auch die Atmung und mildert nicht nur die Stressaktivität des Körpers, sondern verbessert auch Muskelkraft sowie die Beweglichkeit und sorgt für eine aufrechte, entspannte Körperhaltung.

Fortsetzung nächste Seite ➔



Entspannungsmusik

Musik ist für Entspannungsverfahren nicht per se erforderlich, für viele Menschen sogar störend. Wer sich jedoch dabei wohlfühlt und sich ansonsten nur schwer auf eine Übung einlassen kann, kann unterstützend meditative Musik nutzen, z. B.:

- Deuter: Celebration
- Dan Gibson: Dance of the Dolphins
- Tony Scott: Music for Zen Meditation
- Kitaro: Silk Road
- Shawkie Roth: You are the Ocean

Tipp



Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren für qualitätsgesicherte Entspannungskurse, jährlich bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Gesundheitskurse. Entsprechend zertifizierte Angebote in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Kursdatenbank unter [152.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse](https://www.152.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse).





Achtung!

Falsche MDK-Mitarbeiter bei Pflegebegutachtung

Wie das Pflorgeteam des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) Bayern mitteilt, haben sich in den vergangenen Wochen mehrfach dem MDK unbekannte Personen



telefonisch als MDK-Mitarbeiter ausgegeben, kurzfristig Hausbesuche angekündigt oder Pflegebedürftige aufgesucht. Wir bitten Sie daher um erhöhte Vorsicht und um Beachtung folgender Punkte:

- Lassen Sie sich auch von einem ordnungsgemäß angemeldeten MDK-Mitarbeiter immer dessen Dienstaussweis zeigen.
- Teilweise werden auch externe Gutachter beauftragt, die sich durch eine auf sie ausgestellte Vollmacht (bestätigt mit dem Dienstsiegel des MDK) legitimieren können, die nur unter gleichzeitiger Vorlage eines Personalausweises/Reisepasses gilt.
- Bei seltsam erscheinenden Anrufen wie einer sehr kurzfristigen Besuchsankündigung sollten Sie sich beim MDK-Telefonservice unter der Telefonnummer 0911/ 65068-555 die Richtigkeit bestätigen lassen.

Willkommen: Neue Auszubildende bei der BKK Textilgruppe Hof

Am 1. September begann Frau Elena Kieß ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung. In der dreijährigen Lehrzeit wird sie sich das für diesen Beruf notwendige Wissen in der betrieblichen Ausbildung, in der Berufsschule Bayreuth sowie bei Seminaren der BKK-Akademie in Rothenburg a. d. Fulda aneignen. Das Team der BKK wünscht Frau Kieß einen erfolgreichen Start ins Berufsleben.



Von links: Vorstand Peter Knöchel, Auszubildende Elena Kieß, Ausbilderin Claudia Gerisch.

Fußball beeinflusst Wahlergebnis

Eine Forschergruppe der Universitäten Duisburg-Essen und Konstanz konnte nachweisen, dass das Wahlverhalten der Deutschen

ursächlich mit aktuellen Fußballergebnissen zusammenhängt. Studienleiter Prof. Achim Goerres: „Wir können bestätigen, dass Wähler ihre durch den Fußball erzeugten Hochgefühle auch auf ihr politisches Verhalten übertragen.“ Je mehr Tore die favorisierte Mannschaft schoss, desto eher gingen Wahlberechtigte zur Wahl und wählten dann vorzugsweise die Amtsinhaber. Jeder zusätzliche Treffer erhöhte die geschätzte Wahlbeteiligung im Wahlkreis um 0,17 %. Verlor die Lieblingsmannschaft, schnitten auch die politischen Amtsträger schlechter ab.

Quelle: Universität Duisburg-Essen



Denksport

Wissen Sie die Lösung auf Anhieb?

Frage: Welcher Tag ist einen Tag nach übermorgen, wenn zwei Tage vor vorgestern Mittwoch war?

Lösung: siehe Impressum S.15





Start in den Beruf

Kleines Lexikon der Ausbildung

Mit dem Start in die Ausbildung beginnt eine spannende Zeit mit vielen neuen Bekannten und Eindrücken. Die wichtigsten Infos haben wir für dich zusammengefasst.

Anmeldung zur Sozialversicherung:

Mit deinem Berufsstart meldet dich dein Arbeitgeber zur Sozialversicherung an. Dazu musst du dich für eine gesetzliche Krankenkasse entscheiden, am besten die BKK Textilgruppe Hof. Wenn du noch nicht Mitglied bist, fülle einfach eine Beitrittserklärung aus, die du unter www.bkk-textilgruppe-hof.de oder der kostenlosen Service-Hotline (0800) 2 55 84 40 erhältst. Die BKK Textilgruppe Hof beantragt dann eine Rentenversicherungsnummer und einen Sozialversicherungsausweis für dich und schickt dir deine persönliche Gesundheitskarte zu. Damit bist du ab sofort versichert in der:

- Krankenversicherung (Beitragssatz 15,5 % des Bruttolohns; Arzt- und Krankenhausbehandlung, Vorsorge, Krankengeld)
- Pflegeversicherung (2,35 %; Geld- und Sachleistungen bei Pflegebedürftigkeit)
- Rentenversicherung (18,7 %; Altersrente, Rente bei verminderter Erwerbsfähigkeit, Rehabilitationsmaßnahmen)
- Arbeitslosenversicherung (3,0 %; Arbeitsvermittlung, Berufsberatung, Arbeitslosengeld)

Die Beiträge zur Sozialversicherung (Stand 2016) werden überwiegend von Arbeitnehmer und Arbeitgeber je zur Hälfte erbracht. Der Arbeitgeber behält diese ein und überweist sie automatisch an die Sozialversicherung. Zudem meldet er dich kostenfrei zu einer Unfallversicherung an, die für die Behandlung von Arbeitsunfällen und Ersatzleistungen bei unfallbedingtem Lohnausfall aufkommt.

Arbeitsunfähigkeit:

Wenn du wegen einer Erkrankung arbeitsunfähig bist, musst du das sofort am selben Tag dem Ausbilder mitteilen. Bist du länger als drei Tage krank, ist am nächsten Arbeitstag dem Arbeitgeber und deiner BKK Textilgruppe Hof eine vom Arzt ausgestellte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung einzureichen.

Arztbesuche musst du abgesehen von Notfällen außerhalb der Arbeitszeit erledigen.

Die **Ausbildungsvergütung** ist in deinem Ausbildungsvertrag festgehalten. Häufig gilt dafür ein Tarifvertrag. Meist steigt die Vergütung mit Beginn des zweiten und des dritten Ausbildungsjahres.

Berufsausbildungsbeihilfe kannst du bei der Arbeitsagentur beantragen, wenn für deine Ausbildung größere finanzielle Aufwendungen wie eine Wohnung am Dienort notwendig sind.

Das **Berufsbildungsgesetz (BBiG)** regelt viele rechtliche Rahmenbedingungen, z. B. welche Anforderungen Ausbilder erfüllen müssen oder wie ein Ausbildungsverhältnis gekündigt werden kann.

Die **Berufsschule** vermittelt die Theorie zur Ausbildung. Unter 18 bist du auf jeden Fall berufsschulpflichtig, für ältere Azubis regeln dies die Landesgesetze. Entweder wird der Berufsschulunterricht im Block durchgeführt, also für einen bestimmten Zeitraum jeden Tag, oder in jeder Woche an einem bestimmten Tag. In die Berufsschulferien solltest du auch deinen Jahresurlaub legen.

Der **Betriebsrat** vertritt in größeren Betrieben die Interessen der Arbeitnehmer. Sind mehrere Jugendliche und Auszubildende beschäftigt, kommt auch eine Jugendvertretung infrage. Beide werden von den Mitarbeitern gewählt.

Entgeltfortzahlung: Wenn du wegen einer Krankheit arbeitsunfähig oder aus anderen sehr wichtigen Gründen verhindert bist, zahlt dir der Arbeitgeber für bis zu sechs Wochen im Jahr die Ausbildungsvergütung weiter. Genaues regelt dein Arbeits- oder Tarifvertrag. Endet die Fortzahlung, zahlt dir die BKK Textilgruppe Hof Krankengeld.

Die **Fahrtkosten** von der Wohnung zu Ausbildungsstätte und Berufsschule musst du selbst tragen, kannst sie aber in der Steuererklärung als Werbungskosten geltend machen.

Ein **Gesundheitszeugnis** für deine berufliche Eignung musst du vor Beginn der Ausbildung vorlegen, wenn du unter 18 bist. Es darf beim Berufsstart nicht älter als 14 Monate sein und wird vom Bundesland bezahlt. Den dazu erforderlichen Gesundheitscheck kann dein Hausarzt vornehmen.

Auch ein eigenes **Girokonto** benötigst du mit Beginn deiner Ausbildung, damit dein Arbeitgeber die Ausbildungsvergütung überweisen kann.

Das **Jugendarbeitsschutzgesetz** soll Jugendliche unter 18 Jahren vor übermäßiger Beanspruchung schützen. So verbietet es z. B. die Beschäftigung von Kindern (unter 15 Jahren) und schreibt für alle Jugendlichen die Fünf-Tage-Woche vor. Auch eine maximale tägliche Arbeitszeit von 8 Stunden wird dort geregelt.

Kammern (z. B. Handwerks-, Landwirtschafts-, Industrie- und Handelskammern) bilden Zusammenschlüsse von Wirtschaftsunternehmen einer Region, um deren Interessen zu vertreten. Dort werden auch Ausbildungsverhältnisse gemeldet und Prüfungsausschüsse gebildet.

Kindergeld wird an deine Eltern weitergezahlt, wenn dein Arbeitsentgelt bestimmte Grenzen nicht übersteigt und du unter 18 Jahren alt bist.

Eine **Kündigung** kann während der Probezeit (1–3 Monate) von beiden Seiten jederzeit ohne Frist ausgesprochen werden. Danach kann der Auszubildende mit einer Frist von vier Wochen kündigen, wenn er die Ausbildung aufgeben oder eine andere Ausbildung beginnen möchte.

Die **Lohnsteuer** wird monatlich automatisch von deiner Ausbildungsvergütung abgezogen und auf deiner Lohnabrechnung vermerkt. Nach dem abgelaufenen Kalenderjahr musst du eine Einkommensteuererklärung beim Finanzamt einreichen. Kannst du dabei steuermindernde Kriterien, z. B. Fahrten zum Dienort, geltend machen, wird ein Teil der gezahlten Lohnsteuer zurückerstattet.

Die **Prüfung** findet meist gegen Ende des ersten Ausbildungsjahres statt. Sie hat einen praktischen und theoretischen Teil. Eine Orientierung über Ablauf und Inhalt erhältst du bei den Handwerkskammern und in der Berufsschule. Bücher zum Selbsttest, die übliche Fragen aus den Prüfungen enthalten, sind ebenfalls hilfreich.

Eine **Schulzeitbescheinigung** erhältst du von deinem Schulsekretariat. Denn Schulzeiten nach Vollendung des 17. Lebensjahres – wie der Besuch von Berufsfachschulen oder die Teilnahme an berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahmen – werden in der Rentenversicherung berücksichtigt.

Verbände wie Arbeitgeberverbände und Gewerkschaften handeln u. a. Tarifverträge aus, die unmittelbar für deine Arbeits- und Einkommensbedingungen gelten, wenn dein Arbeitgeber Mitglied eines Arbeitgeberverbandes ist.

Vermögenswirksame Leistungen: In manchen Tarifverträgen ist vorgesehen, dass der Arbeitgeber neben dem eigentlichen Lohn auch eine Sparzulage bezahlt. Diese fließt direkt auf ein Anlagekonto, von dem du später profitierst. Man spricht von vermögenswirksamen Leistungen, die bis zu einem bestimmten Betrag staatlich gefördert werden. Du kannst dich dazu von deiner Bank oder Sparkasse beraten lassen.

Die BKK Textilgruppe Hof wünscht dir einen erfolgreichen Start in die Ausbildung!



Gewinnen Sie eine von drei 15-Meter- Slacklines von Gibbon im Wert von je ca. 70 €

3x

15-Meter-Slackline Classic, das Original der Topmarke Gibbon für Einsteiger und Allrounder, eignet sich ideal für Sport und Freizeit – von der Sporthalle bis zum Garten, Wald oder Park. Die robuste Webung und 5 cm Breite ermöglichen eine niedrige Spannhöhe und stabile Führung bei gleichzeitig sportlichen Eigenschaften. Langlebigkeit, Vielseitigkeit und einfache Bedienung machten das Gerät zum Klassiker. Die Slackline ist TÜV-geprüft, mit bis zu 4 t Zuglast belastbar und wird mit einer Ratsche mit Rücksicherung sowie einem Baumschutz geliefert. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!



Staat in Afrika	Balkonpflanze	Verband, Verbund			Sänger mit tiefer Stimme	Vorn. d. TV-Moderators Raab	Hauptstadt v. Frankreich	Spitzname von Eisenhower †		bieder	israelische Stadt	darstellungsmäßig	Stammvater der Menschen		großes Rüssel-tier	Gefasel
					Polsterungsstütze		5									
					Zartgefühl					Doppelvokal			engl. Biersorte			
Vorn. v. Tennis-idol Becker		Feiertagsprä-sent im Frühjahr								wilde Schar			Abkür-zung: Medizin			
Kosef.: Anton					Qual			maritime Naturkata-strophe			Initialen d. Basket-ballstars Jordan			Schmer-zensruf		
als Gott verehren		hoch ge-legenes Gewäs-ser	Vergnü- gen, Ulk			6		4	Groß-mutter				poe-tisch: Adler			
	8			3			brit. Hptst.		Urkund- jurist/Mz.		Humor, Stim-mung			9		
Männer- name: „der Starke“			Gottes- dienst in der Nacht	verrückt			Teil des Körpers: Hüft- bereich		2			Kose- name des Vaters				
						7	Holz- blas- instru- ment									
							1. Deut- sches Fernse- hen	englisch: (Daten-) Netz					bestim- mer Artikel			
Wald- hüter	Kurort am Meer															
veraltet: Weh- geschrei							schwe- dische Klein- münze									
Mär- chen- figur		1		Wetter- grollen					10							

Senden Sie bis zum 01.11.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: bkk_tgh@fkm-verlag.com
 Eine Philips Sonicare DiamondClean Black hat gewonnen: Frau Carmen Plechschmidt aus Hof.
 Lösung aus Heft 2/2016: SOMMER.



Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz

Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40

Telefax: (0 92 81) 4 95 16

E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V.i.S.d.P.: Gregor Wick

Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger

Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof.

Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Blindtext Fotolia. Titel: Fotolia © Chlorophylle. Rückseite: Fotolia © fotoknips.

Preisrätzel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.

Lösung des Rätsels auf S. 3: Mittwoch



©Fotolia: schlinki

„Werden Sie Privatpatient im Krankenhaus.“



Ab
2,73€¹
im Monat

Jetzt informieren:
unsere günstigen Zusatz-
versicherungen fürs Krankenhaus

Sichern Sie sich die Unterbringung im Ein-
oder Zweibettzimmer sowie die Behandlung
durch den Arzt Ihrer Wahl (inkl. Chefarzt).

Sie haben zwei Optionen:

- Die Absicherung von Unterbringung im Einbettzimmer und Chefarztbehandlung im Falle einer schweren Erkrankung (Tarif SOS.stationär) – und das zu besonders günstigen Beiträgen.
- **Den Testsieger bei Stiftung Warentest:** Die umfangreiche Absicherung Tarif BKKST! Unabhängig von Ihrer Diagnose stehen Ihnen alle Leistungen wie Unterbringung im Einbettzimmer, Chefarztbehandlung, freie Krankenhauswahl u. v. m. zur Verfügung.

Entscheiden Sie selbst!

Stiftung Warentest	SEHR GUT (0,5) Tarif BKKST
Finanztest	Im Test: 101 private Kranken- haus- Ergänzungs- versicherungen
	Ausgabe 12/2015 www.test.de

15/025

Weitere Informationen ansehen oder
direkt abschließen!

Unterlagen zu diesem Angebot
finden Sie in diesem Heft.

bkk-extraplus.de/klinik

 0202 438 - 3560

¹ Beitrag für einen Versicherten in der Altersgruppe 21–35 Jahre im Tarif SOS.stationär

BKK Extra⁺

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a.G. –
Kooperationspartner Ihrer BKK.

So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 255 84 40

Fax:

(0 92 81) 495 16

info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

