

Für Sie und Ihre Familie

# VALEO

stark und gesund

**Power statt Winterblues**

**Drei Tage Fitness: fitforwell**

**Vital nach den Feiertagen**

# Inhalt

## Aktuell

Impressum .....2  
 Vorwort .....3  
 Aus für alte  
 Versichertenkarte .....3  
**Power statt  
 Winterblues .....4**

## fitforwell – drei Tage maßgeschneidertes Fitnessprogramm

6

## Service & Leistungen

fitforwell – drei Tage  
 maßgeschneidertes  
 Fitnessprogramm .....6

## Ernährung

Wildgerichte aus der  
 LowFett-Küche .....8  
 Vital nach den  
 Feiertagen .....10

## Fitness

Faszination Paartanz.....11

## Aktuell

Geschäftsbericht 2013 .....12  
 Pflegereform:  
 Was ändert sich 2015? .....13  
**Gewinnrätsel .....14**



## Vital nach den Feiertagen

10



## Faszination Paartanz

11

## Impressum

**Valeo – stark und gesund** erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.  
 Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten.  
**Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:**  
 Tobias Weller, Tel. (02732) 767-145  
**Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:**  
 Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal,  
 www.bkk-achenbach.de

**Verlag und Vertrieb:**  
 FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion/Texte:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.-Päd. Christian Zehenter, BKK BV, LowFett 30  
**Grafik:** Martina Keller-Niklasch  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com  
**Druck:** Druckerei Schaffrath  
**Bildnachweis:** Titel: © efired/Fotolia, BKK Achenbach Buschhütten, BKK BV,  
**Hinweis:** Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

**Informationspflicht gemäß § 35a Abs. 6 SGB V**  
 Einmal im Jahr veröffentlichen wir die Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen des Vorstandes. Die folgenden Angaben wurden im Bundesanzeiger veröffentlicht. Der Vorstand der BKK Achenbach Buschhütten erhielt 2013 eine Grundvergütung von 108.809,00 €, war mit einem jährlich aufzuwendenden Betrag von 6.577,20 € gesetzlich rentenversichert und bekam einen Zuschuss zur privaten Versorgung in Höhe von 6.602,40 €. Der Vorstand des BKK Landesverbandes Nordwest erhielt 2013 eine Grundvergütung von 170.000,00 €, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung und einen Zuschuss zur privaten Versorgung in Höhe von 3.000,00 €.

## Liebe Leserinnen und Leser,



„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, so der streitbare Philosoph Arthur Schopenhauer, der erst nach seinem Tod zu Ruhm und Ehren kam. In diesem Sinne widmen wir diese Ausgabe ganz Ihrer persönlichen Fitness und Gesundheit. So bieten wir Ihnen im Rahmen unseres Programms fitforwell drei Tage Fitnessurlaub bereits ab 69 € an einem der schönsten Kurorte Deutschlands (Seite 6–7).

Mit dem aktivierenden Tageslicht schwindet im Winter bei vielen Menschen auch die gute Laune: 38 dämmerige Sonnenstunden im Dezember stehen im Schnitt 209 Stunden strahlendem Sonnenschein im Juli gegenüber. So stellen sich bei jedem Dritten Stimmungstiefs, Müdigkeit oder Stresssymptome ein. Doch mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie den Winter von einer Durststrecke zu Ihrer Hochphase machen (Seite 4–5). In diesem Zug schlagen wir Ihnen auch einen Obst- und Gemüsestag vor, mit dem Sie Feiertagskalorien schnell wieder loswerden (Seite 10).

Wussten Sie, dass einheimisches Wildfleisch im Winter überall angeboten wird und eine gesunde Alternative zu fetten Tierprodukten aus Massenhaltung bietet? Leckere Rezepte dazu erfahren Sie auf den Seiten 8–9.

Wir möchten Ihnen auch einen Sport vorstellen, der sich gar nicht nach Anstrengung anfühlt, reine Teamwork darstellt und zu jeder Tages- und Jahreszeit möglich ist: Paartanz (Seite 11).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team Ihrer BKK Achenbach Buschhütten, Ihnen einen gesunden Start in das Jahr 2015.

Eva-Maria Müller  
Vorstand

## Aus für alte Versichertenkarte

Zum 1. Januar 2015 wird die elektronische Gesundheitskarte eGK als Berechtigungsnachweis für alle medizinischen Leistungen verpflichtend und ersetzt ausnahmslos die alte Versichertenkarte, ob in Krankenhaus, ärztlicher, psychologischer oder zahnärztlicher Praxis. Die meisten nutzen sie bereits, denn wir haben fast alle unsere Versicherten damit ausgestattet. Wer die eGK nicht vorlegen kann, muss mit einer Privatrechnung rechnen. Falls Sie daher das erforderliche Lichtbild noch nicht eingereicht haben: Holen Sie dies direkt nach. Denn ab Januar verliert Ihre alte Karte die Gültigkeit – selbst wenn das aufgedruckte Datum eine längere Frist vermittelt. Die eGK er-



kennen Sie am Schriftzug „Gesundheitskarte“ oben rechts. Außerdem trägt sie abgesehen von Ausnahmen (unter 15 Jahren oder schwere Einschränkung) ein aufgedrucktes Lichtbild. Sie haben die neue Karte noch nicht erhalten oder finden Sie nicht mehr? Dann kontaktieren Sie uns unter [service@bkk-achenbach.de](mailto:service@bkk-achenbach.de) oder **(0800) 255 22 00**.

# Power statt Winterblues



Mit dem Tageslicht schwindet ab Oktober bei vielen Menschen auch die gute Laune. Es stellen sich Stimmungstiefs, Müdigkeit, Überforderung und Stresssymptome wie Magen-, Rücken- und Kopfschmerzen ein. Die Welt scheint in nasskaltes Einheitsgrau getaucht.

## Im Winter Mangelware: Lebenskraftstoff Licht

Dies liegt jedoch meist nicht an den tatsächlichen Umständen, sondern vor allem am Licht: Dieses wirkt buchstäblich aufhellend und schaltet Sie auf Aktivmodus. So setzt die Nebennierenrinde unter Lichteinfluss Glukokortikoide frei – Hormone, die unter anderem die Aktivität der Organe erhöhen, Entzündungsreaktion und damit auch Schmerzen hemmen und den Blutzuckerspiegel und -umsatz steigern. In sonnenbestrahlter Haut bildet sich außerdem Vitamin D, das den Kalziumstoffwechsel aktiviert und laut Studien auch Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rheuma entgegenwirkt. Auch der aufhellende Nervenbotenstoff Serotonin wird bei Licht vermehrt im Gehirn ausgeschüttet. Aus diesem Grund kommt es im Winter häufig zu Heißhunger auf Schokolade: Sie steigert die Serotoninausschüttung – leider jedoch nur kurzfristig und mit unliebsamen Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme.

Bei Lichtmangel nehmen diese aktivierenden und antriebssteigernden Einflüsse ab. Zugleich wird bei Dunkelheit das Zwischenhirn-Hormon Melatonin („Schlafhormon“) ausgeschüttet, das uns zusätzlich in Ruhe- und Schlafstimmung versetzt.

## Winterliche Stimmungstiefs: Jede/r Dritte betroffen

Jede/r Dritte leidet in Deutschland unter winterlichen Stimmungstiefs, rund ein Prozent unter jahreszeitlich bedingter Depression. Denn auch mittags herrscht an einem bedeckten Wintertag nur ein diffuses Licht von ca. 3.000 Lux (Einheit für Helligkeit), gegenüber 100.000 Lux an einem sonnigen Sommertag. Im ganzen Dezember scheint die Sonne zudem im Schnitt nur 38 Stunden gegenüber 209 Stunden im Juli. Die Tageslänge sinkt auf rund 8 Stunden (16 Stunden im Sommer).

## Gute Laune mit frischer Luft, Bewegung und erholsamem Schlaf

Werden Sie daher gerade in den trüben Monaten aktiv: Halten Sie sich tagsüber möglichst häufig im Freien auf und lassen Sie Sonne auf Ihre Haut. Bewegen Sie sich alle zwei Tage intensiv, z. B. durch Lauf- oder Ballsport, Fitnesstraining, Schwimmen, (Nordic) Walking, Wanderungen – bei günstigen Schneeverhältnissen auch Skilanglauf oder Schneeschuhwandern. Dies steigert die Durchblutung sowie die geistige und körperliche Aktivität.

Schlafen Sie außerdem ausreichend: Im Winter liegt der Bedarf rund eine halbe Stunde pro Tag höher als im Sommer – im Schnitt bei etwa acht Stunden. Ein kühler, ruhiger Schlafplatz sowie eine gesunde Kopf- und Körperunterlage unterstützen dabei einen tiefen erholsamen Schlaf ebenso wie eine harmonische und reizarme Abendgestaltung ohne Arbeit, Streit oder elektronische Medien.

## Helles Tageslicht – auch im Innenraum

Mit etwa 800 Lux setzt eine durchschnittliche Zimmerbeleuchtung den Körper auf Nachtmodus. Leuchten Sie daher Innenräume großzügig aus. Herkömmliche Glüh- und vor allem Halogenlampen





liefern hierzu das günstigste, tageslichtähnliche Lichtspektrum. Dass sie mehr Energie verbrauchen als moderne Leuchtmittel und damit Wärme abstrahlen, ist im Winter erwünscht und erhöht den Energiebedarf eines Hauses in dieser Zeit nicht. Leuchtstoffröhren, Energiespar- und LED-Lampen strahlen ein eher kaltes, unnatürliches Licht aus, das in Tests überwiegend dunkler ausfiel als ausgewiesen.

### **Auf der Sonnenseite mit Lebenskunst und Kreativität**

Auch Lebenskunst trägt erheblich zur guten Laune und Motivation bei. Teilen Sie im Winter Ihre Kräfte bewusst ein und achten Sie auf Ihr Zeitmanagement: Sind alle täglichen Tätigkeiten effektiv und unverzichtbar, welche lassen sich delegieren oder streichen? Wo sollten Sie Nein sagen, statt eine weitere Aufgabe zu übernehmen? Ist eine evtl. längere tägliche Bahnfahrt erholsamer als der Ärger hinter dem Steuer? Müssen Sie mitrennen, wenn andere rennen?

Auch Dauerkonflikte z. B. am Arbeitsplatz, in der Familie, Nachbarschaft oder gar in der Partnerschaft schlagen im Winter stärker zu Buche: Sie reagieren sensibler und befinden sich mit den Beteiligten häufig längere Zeit auf engem Raum. Lösen – oder verlassen Sie notfalls – Konflikte und andere Missverhältnisse durch offene Aussprachen und Entscheidungen. Pflegen Sie feste Schlaf-, Arbeits-, Essens- und Ruhezeiten und tun Sie jeden Tag mindestens einmal etwas richtig Entspannendes. Viele Entspannungsverfahren helfen dabei, darunter Meditation, Autogenes Training, Tai-Chi oder Pro-

gressive Muskelentspannung. Machen Sie sich und anderen täglich eine Freude und lachen Sie häufig. Werden Sie auch künstlerisch kreativ. Ausdrucksformen wie Musik, Singen, Tanzen, Malen, Schreiben, Raumgestaltung oder Fotografieren eignen sich gut dazu.

### **Wärme und Kälte als Therapeuten**

Frösteln schwächt, doch Kältereize aktivieren, z. B. Wechselduschen (Kalt-warm-Wechsel), kalte Güsse auf Arme oder Beine, frische Winterluft und eine kühle Dusche als Abschluss jeder Dusch- oder Badeinheit. Mit Saunabesuchen machen Sie dem Körper zusätzlich „Dampf“, können richtig entspannen und trainieren Ihren Kreislauf: Kühlen Sie sich dazu nach 10–15 Minuten Sauna (90–100 °C) kurz mit kaltem Wasser ab, gehen Sie einige Minuten an die frische Luft und ruhen Sie 15–20 Minuten nach – ein- bis zweimal wiederholen. Damit machen Sie den Winter zu Ihrer persönlichen Hochphase.

### **Mit kräftiger Winterkost dem Körper einheizen**

Für eine optimale Nährstoffversorgung eignet sich traditionelle Winterkost. So liefert bereits die Kartoffel als einziges Nahrungsmittel dem Körper alle Nährstoffe, die er benötigt – ob Mineral- oder Ballaststoffe, Eiweiß, Stärke oder Vitamine. Grünkohl enthält besonders hohe Mengen an Vitamin A, B<sub>2</sub> und B<sub>9</sub> (Folsäure), Kohlrabi Niacin (B<sub>3</sub>) und Rosenkohl doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen. In Sauerkraut finden sich zudem wertvolle Milchsäurebakterien, die den Darm unterstützen. Lageräpfel, Wurzel- und Knollengemüse wie Fenchel, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Pastinake ergänzen den Winter-Speiseplan ebenso wie Chinakohl, Feldsalat und Chicorée. Deftige Linsen- und Bohneneintöpfe wärmen den Körper von innen. Dies gilt auch für Hühner- und Kürbissuppe, Meerrettich und Knoblauch. Da bei Kälte der Energieverbrauch steigt, darf Fleisch oder Süßes nun etwas öfter auf dem Speiseplan stehen als im Sommer. Eine wöchentliche Fischmahlzeit liefert überdies Vitamin D (bei Mangel Ergänzung durch Vitamin-D-Präparate).

Gesundheitstage inkl. 3 Übernachtungen und  
Verpflegung bereits ab 69 €!

# fitforwell – drei Tage maßgeschneidertes Fitnessprogramm

„**G**esundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – diese wahren Worte sprach der Philosoph Arthur Schopenhauer. Wer würde dieser Aussage nicht zustimmen? In der Hektik des Alltags wird aber oft vergessen, dass unsere Gesundheit ein Geschenk ist – ein Geschenk, das gehegt und gepflegt werden will. Die BKK Achenbach Buschhütten als Ihr kompetenter Gesundheitspartner unterstützt Sie, wenn Sie aus eigener Initiative etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

## **Teilnahme für alle – ohne Kurantrag oder Attest**

In Zusammenarbeit mit dem führenden Präventionsveranstalter AKON Aktivkonzept können wir Ihnen nun unser neues, attraktives fitforwell Programm vorstellen, bei dem das Angenehme mit dem Nützlichen ideal verbunden wird. Wer unser Angebot nutzen möchte, braucht weder einen Kurantrag noch ein ärztliches Attest.

Gerade auch für Versicherte, denen z. B. aus privaten oder beruflichen Gründen die Zeit fehlt, regelmäßig Gesundheitskurse über mehrere Wochen am Wohnort zu besuchen, eignet sich das Angebot ideal.



## Wellness und Gesundheit in den schönsten Regionen Deutschlands

In renommierten Wellnesshotels in den schönsten Regionen Deutschlands können Versicherte der BKK Achenbach Buschhütten für einen außergewöhnlich günstigen Preis die gesundheitsfördernden fitforwell Tage aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung auswählen. Die Kursangebote beinhalten neben Ernährungskursen

- u. a. Nordic Walking, Rückenfitness, Aquafitness, AKON Reaktivwalking, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai-Chi, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

## Individuell zugeschnitten, ob U 35, 50 Plus oder Familie

Überdies werden individuelle Programme speziell für Frauen, junge Erwachsene bis 35 Jahre, Alleinreisende, Stressgeplagte, Familien mit Kinderbetreuung, Berufstätige oder 50 Plus angeboten. Damit führen wir für jede/n ein passendes Angebot im Programm.

Das Motto lautet: „Gesundheit zu fairen Preisen“. Die beliebten und abwechslungsreichen fitforwell Angebote beinhalten in der Regel die viertägige Unterbringung in einem der komfortablen Wohlfühlhotels der AKON inkl. Halbpension und der Teilnahme an den Kursangeboten. Eine Verlängerung des Aufenthalts sowie die Inanspruchnahme zusätzlicher Wellness-Leistungen sind auf eigene Kosten möglich. Alternativ können auch ganze Wochenangebote in Anspruch genommen werden.

## Jetzt sichern: Zuschuss von 150 € pro Person

Bei allen fitforwell Angeboten werden jeweils zwei qualitätsgesicherte Kurse aus den genannten Themenfeldern miteinander kombiniert. Und das Beste: Wir bezuschussen die fitforwell Kurse mit 150 € pro Person, wodurch sich der von Ihnen zu tragende Eigenanteil bei voller Leistung auf ein Minimum reduziert! Somit ist eine Teilnahme bereits ab 69 € pro Person für drei Übernachtungen mit Halbpension und Kursteilnahme möglich!

## Kostenbeispiel:

Gesamtkosten (inklusive 3 Übernachtungen, Halbpension und Kursen): 219 €

- Zuschuss Ihrer BKK Achenbach Buschhütten 150 €
- Ihr Anteil 69 €

## Neugierig geworden?

Weitere Infos finden Sie unter [www.akon.de/bkk-achenbach](http://www.akon.de/bkk-achenbach)

## Kataloganforderung

Den kostenlosen fitforwell Katalog mit allen attraktiven Hotels und Terminen erhalten Sie bei Ihrer BKK Achenbach Buschhütten. Im Katalog finden Sie auch alle Informationen zur Anmeldung: Einfach in unserer Geschäftsstelle abholen oder unter [service@bkk-achenbach.de](mailto:service@bkk-achenbach.de) oder **(0800) 255 22 00** kostenlos bestellen.

Gesunde und leckere Winter-Alternative

# Wildgerichte aus der LowFett-Küche

Angesichts der Bedingungen von Massentierhaltung und Tiertransporten vergeht vielen die Lust auf Fleisch. Doch trägt es in Maßen und hoher Qualität zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Gejagtes Wildfleisch bietet dazu eine gesunde Alternative.

**R**eh und Wildschwein, Hase und Fasan werden im Winter gejagt, um ein Überhandnehmen der Population und entsprechende Schäden wie die Vernichtung von Jungbäumen, Ernten und Gärten zu verhindern. Auflagen garantieren dabei für Deutschland, dass gejagte Tiere – anders als in der Tierhaltung – nicht leiden müssen. Für Wildfleisch-Importe (überwiegend aus Neuseeland) kann dies nicht gewährleistet werden.

## Wildfleisch jetzt überall erhältlich

Heutzutage ist es fast überall möglich, eine einzelne Rehkeule oder einen Wildschweinerücken beim Jäger, in gut sortierten Wochenmärkten, Delikatessgeschäften oder online zu kaufen. Wer eine große Tiefkühltruhe besitzt, kann gleich mehrere Stücke preiswert erstehen und einfrieren – auch als ausgezeichnete Delikatesse für die nächste Grillsaison.

## Richtig gegart: eiweißreich und butterzart

Wildfleisch ist eiweißreich und sollte bei Niedrigtemperatur garen, um nicht zäh zu werden: Bei Temperaturen bis 90 °C verliert ein Bratenstück kaum Wasser, und das Bindegewebe (bis 30 %) bleibt elastisch, statt zu „Gummi“ zu werden. Dazu können Sie das Fleisch kurz anbraten und dann im Ofen bei 80 °C fertig garen. Noch appetitlicher wird es umgekehrt, also erst das Fleisch bei 80 °C im Backofen garen und vor dem Servieren auf beiden Seiten kurz (!) scharf anbraten. Bei Gulasch dagegen wird das Fleisch nach dem Anbraten mehr oder minder gekocht, das heißt, die Temperatur liegt über 95 °C. Es wird in diesem Fall durch das Kochen zart.

## Rehulasch (für 4 Personen)

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden, pro Portion 716 kcal (18,8 g Fett, 28,8 g Kohlenhydrate, 23,6 % kcal aus Fett)

### Zutaten

- 700 g Zwiebeln
- 450 g Bundmöhren
- ¼ Knollensellerie
- 1,5 kg Rehfleisch aus der Keule
- 30 g Mehl
- 2 EL Speiseöl
- 200 g Tomatenmark
- 2 gr. Dosen geschälte Tomaten
- 500 ml Rotwein
- 400 ml Fonds
- je 3 Zweige Thymian und Rosmarin, 1 TL Piment (gemörsert), Wacholder (gemörsert), 6 Nelken (gemörsert), 2 TL Zucker, ¼ TL Zimt, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

500 g Zwiebeln würfeln, 200 g achteln und beiseite legen. Möhren schälen, davon 300 g raspeln, den Rest in feine Scheiben schneiden und beiseite legen. Knollensellerie ebenfalls raspeln. Rehfleisch waschen, von den Sehnen befreien und in größere Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Zwiebeln und das geraspelte Gemüse dazugeben. Ebenso Tomatenmark, geschälte Tomaten, 350 ml des Rotweins, den Wildfond und alle Gewürze. Zugedeckt bei 180 °C und gelegentlichen Umrühren 1,5 Stunden köcheln lassen. 30 Minuten vor Ende der Kochzeit die Beilage (wir empfehlen Salzkartoffeln, Knödel, Kartoffelpüree, Spätzle oder Nudeln) zubereiten und die geachtelten Zwiebeln zum Gulasch geben. 10 Minuten vor dem Servieren die Möhrenscheiben und den restlichen Rotwein zugeben und noch einmal kräftig umrühren.



**Unser Tipp:** Dieses Gericht schmeckt auch lecker, wenn man es noch einmal aufwärmt. Also gleich noch ein, zwei Portionen mehr zubereiten und einfrieren.



### Rote Bete Carpaccio mit Gast (für 1 Person)

Zubereitungszeit 20 Minuten, Kochzeit 1 Stunde, pro Portion 385 kcal (12,6 g Fett, 54,6 g Kohlenhydrate, 29,5 % kcal aus Fett)

#### Zutaten

- 1 Rote-Bete-Knolle, mittlere Größe
- 1 blaue Kartoffel (ca. 50 g)
- 3 Walnusshälften
- 1 TL Blauschimmelkäse (z. B. Roquefort)
- ½ TL schwarzes Himalaya-Salz, ½ TL schwarzer Sesam
- Crema di Balsamico

#### Zubereitung

Rote-Bete-Knolle waschen, in einem Topf mit kleinem Durchmesser und hohem Rand gut mit Wasser bedecken und 50 Minuten kochen. Nach 30 Minuten die Kartoffel ins Wasser geben. Die Walnusshälften hacken. Zum Ende der Kochzeit das Wasser abgießen, Rote Bete und Kartoffel mit kaltem Wasser abschrecken. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden, dann die Kartoffel schälen und ebenfalls in möglichst dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten, mit den gehackten Walnüssen und dem Roquefort-Käse bestreuen, Crema di Balsamico dekorativ darüber verteilen und mit Salz und Sesam das Carpaccio bis zum Tellerrand bestreuen.

### Wildschweinerücken mit Calvados (für 4 Personen)

Zubereitungszeit 70 Minuten, pro Portion 735 kcal (24,5 g Fett, 70,6 g Kohlehydrate, 30,0 % kcal aus Fett)

#### Zutaten

- 800 g ausgelöster Wildschweinerücken
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Margarine
- 10 große Schalotten
- 3 Möhren
- ½ l Wildfond
- 1 Schuss Calvados
- 1 kg Fertigteig für Klöße halb und halb
- 2 Pckg. TK-Apfelrotkohl (800 g)
- 2 Äpfel, z. B. Boskop

#### Zubereitung

Das Fleisch zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Backofen auf 80 °C vorheizen. Den Wildschweinerücken kalt abspülen, trockentupfen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer (Mutige zusätzlich mit 1 EL Zimtzucker) auf beiden Seiten kräftig würzen. Margarine in den Bräter geben, das Fleisch daraufsetzen, in den heißen Ofen auf die mittlere Schiene stellen und etwa 60 Minuten garen. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln, die Möhren putzen, schälen und fein raspeln, die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Kloßteig nach Packungsanweisung zubereiten, Klöße formen und dafür Salzwasser zum Kochen aufstellen. Apfelrotkohl und Apfelstücke ebenfalls zum Kochen aufsetzen und langsam erhitzen.

Für die verbleibenden ca. 20 Minuten Rest-Garzeit des Fleisches die Klöße ins kochende Wasser geben.

Eine Kochstelle für den Bräter auf höchste Stufe stellen. Den Bräter mit dem fertig gegarten Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf dieses Feld stellen und das Fleisch nun von beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten, dann herausnehmen, auf einem Schneidebrett zugedeckt stehen lassen und den Bräter mit dem Wildfond ablöschen. Jetzt den Apfelrotkohl noch einmal umrühren, Schalotten und Möhren in den Bräter geben und kräftig kochen lassen. Dabei den Fond um 30 % reduzieren.

Rotkohl und Klöße in Servierschüsseln geben, den Calvados an die Sauce geben (evtl. noch mit etwas Speisestärke abbinden) und pürieren. Zuletzt das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und alles servieren.



#### Guten Appetit!

#### LowFett 30-Ernährungskurs

Mehr über gesunde Ernährung und viele leckere Rezepte, mit denen Sie ohne Diät wirksam abnehmen können, erfahren Sie im LowFett 30-Online-Ernährungskurs. Für diesen übernehmen wir gemäß Satzung als Präventionskurs bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung **80 % der Kosten**.

Unter <http://bkk-achenbach.lowfett.de> können Sie sich mithilfe Ihrer Versichertenkarte anmelden und weitere Informationen erhalten. Die Anmeldegebühr beträgt 89 € und wird direkt über die Website bezahlt.



## Obst- und Gemüsetag

# Vital nach den Feiertagen

**G**eht es Ihnen auch so? Die Feiertage sind vorbei, man hat im Kreis der Familie kulinarische Köstlichkeiten genossen, sich wenig bewegt und fühlt sich nun unwohl und träge.

**Tipp:** Legen Sie einen Obst- und Gemüsetag ein, um sich wieder in Schwung zu bringen.

Ein schlechtes Gewissen ist nicht erforderlich, wenn man beim Genuss von knusprigen Braten, fetten Saucen, Lebkuchen und Weihnachtsgebäck über die Stränge geschlagen hat. Legen Sie stattdessen lieber einen Obst- und Gemüsetag ein. Dieser kann richtig Spaß machen, Sie fühlen sich danach erholt und werden nebenbei den „Feiertagsspeck“ los.

### Melone und Beeren zum Start in den Tag

Beginnen Sie mit einem Obstfrühstück. Gut geeignet sind z. B. Banane, Orange, Wasser- oder Honigmelone, kombiniert mit ein paar Beerenfrüchten (auch tiefgekühlt erhältlich). Eine frische Ananas eignet sich ebenso für einen köstlichen Start in den Tag. Oder Sie kombinieren verschiedene Früchte zu einem frischen Fruchtojoghurt oder leichten Obstsalat, den Sie mit etwas Zitronensaft würzen.

**Tipp:** Essen Sie die wasserhaltigen Obstsorten vor den festeren, also die Melone vor der Banane, das ist bekömmlicher.

### Gemüsevielfalt: Farbe auf den Teller

Vollwertig und besonders magenschonend, bietet sich mittags gedünstetes Gemüse an. Idealerweise verwenden Sie zum Dünsten einen Dampfgarer oder speziellen Topf mit Sieb. Das Gemüse wird damit nur so lange gedünstet, wie es noch „bissfest“ ist. Verwenden Sie dazu leckere Wintergemüse

wie Möhren, Pastinake, Schwarzwurzeln, verschiedene Kohlsorten oder Sellerie, ganz nach Ihrem Geschmack, und richten Sie sich Ihre Mahlzeit auf einer schönen Platte an. Mit etwas Salz, Kräutern und ein paar Tropfen Öl verfeinern – fertig.

Als Snack zwischendurch eignet sich Naturjoghurt (1,5 %) mit Fruchtschnitzen oder Vollkornbrot mit Gemüseaufstrich oder Olivenöl und Salz.

Abends empfiehlt sich ein leckerer Salatteller aus frischen Salat- und Gemüsesorten (z. B. Feldsalat, Chicorée, Rote Bete, Möhre, Paprika, Zwiebel), angemacht mit Essig oder Zitronensaft und Öl sowie etwas Salz und Pfeffer. Verwenden Sie keine fertigen Dressings, sondern verfeinern Sie Ihren Salat lieber mit (tiefgefrorenen) frischen Gartenkräutern. Mit Naturjoghurt oder Essig/Öl können Sie auch einen Dipp herstellen, zu dem Sie dann Gemüseschnitze anrichten. Für Magenempfindliche wäre abends auch eine halbierte Avocado, angemacht mit etwas Zitrone, Senf, Essig und Öl, eine leckere Mahlzeit.

**Tipp:** Machen Sie sich den Obst- und Gemüsetag an einem festen Wochentag zur Gewohnheit, dann profitieren Sie auch langfristig von der gesunden Wirkung. Probieren Sie es aus!



### Wichtig:

Trinken nicht vergessen! Unser Körper braucht viel Flüssigkeit, damit er funktioniert. Auch an einem Obst- und Gemüsetag sollte man deshalb etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Fruchtetee trinken. Verzichten Sie auf Kaffee, schwarzen Tee, Zigaretten und Alkohol. Gönnen Sie sich Ruhe und einen schönen Spaziergang an der frischen Luft. Das entspannt, stärkt den Kreislauf und sorgt für eine vermehrte Sauerstoffzufuhr.

## Bewegung unter vier Augen

# Faszination Paartanz

Paartanz erlebt heute ein Comeback durch alle Generationen. Zu Recht, denn er trainiert und verbindet.

**G**esellschaftstanz ist so alt wie der Mensch selbst. Denn er ermöglicht, sich körperlich auszudrücken, ausgiebig zu bewegen und dieses Erlebnis miteinander zu teilen. Spannungen lösen sich, Unbekannte wiegen sich Arm in Arm zum Rhythmus der Musik – und dies nicht erst seit Kurzem: Der Wiener Kongress 1814/1815 mit seinen legendären Walzerabenden gilt als Wegbereiter der modernen Tänze. Diese bringen Menschen zusammen und verwöhnen den Körper. Denn das körperliche Training entspricht moderatem Ausdauersport, und dies meist völlig unbemerkt! So steigern regelmäßige Tanzeinheiten in jedem Alter Koordination, Kraft und Ausdauer – und helfen auch, überzählige Kilos loszuwerden.

### Wenn sonst nichts hilft: Tanzen

Wenn Sie lange nicht mehr getanzt haben: Melden Sie sich doch zu einem Tanzkurs bei einer nahegelegenen Tanzschule an – oder vereinbaren dort einfach einen Termin, um einmal hineinzuschnuppern. Für jede Alters- und Zielgruppe werden Kurse angeboten, in denen Sie neue Leute kennenlernen. Viele, die einmal angefangen haben, bleiben über Jahre oder sogar ein ganzes Leben dabei, denn – um mit den Worten des Filmes „Step up to the Streets“ zu sprechen: „Wenn nichts mehr hilft, hilft immer noch eines: Tanzen.“

### Paartänze von A bis Z

**Cha Cha Cha** ist lebhaft, rhythmisch, beliebt und mit seinem eingängigen Grundschritt und darin eingebetteten Figuren schnell zu lernen. Er passt auf viele aktuelle Chart-Songs.

**Foxtrott** eignet sich als „gemütlicher Universalstil“ – ideal für volle oder leere Tanzflächen – denn Sie können sich auf engstem Raum im Grundschritt drehen oder selbst erfundene Figuren aufs Parkett legen.

**Jive** macht als kleiner Bruder des Rock 'n' Roll jede Menge Stimmung und passt auf schnelle, fröhliche Stücke.

**Merengue/Lambada:** Beide sind dem Salsa verwandte, leidenschaftliche lateinamerikanische Volkstänze, die einfach zu tanzen sind und viel Raum für eigene Fantasiefiguren lassen.

**Paso doble** ist ein klassischer theatralischer Tanz. Dargestellt wird tänzerisch der Torero mit seiner Capa, dem roten Tuch. Die Dame als Capa folgt der Führung des Herrn selbstbewusst, distanziert und wendig.

**Quickstepp**, spritzig und der „Champagner unter den Standardtänzen“. Mit seinen raumgreifenden Bewegungen und Hüpfritten wird er vor allem auf Gute-Laune-Musik getanzt.

**Rock 'n' Roll** wurde in den frühen 50er-Jahren zum Kult, ist mit seinem Kick-ball-change-Grundschritt mit Jive und Boogie-Woogie verwandt, brilliert jedoch durch seine fast grenzenlose Akrobatik.

**Rumba:** Diesen erotischen Werbetanz aus Kuba könnte man auch als die romantische Form des Samba bezeichnen. Wiegend und weich eignet er sich gut zum Plaudern oder Genießen.

**Samba**, der den latein- und nordamerikanischen Tänzen zugeordnet wird, bringt Sie pausenlos in Bewegung. Durch den rhythmischen, federnden Grundschritt und schnelle elastische Figuren, scheint man dabei über die Tanzfläche zu gleiten.

**Tango** bedeutet Verheißung und Illusion, Liebe und Hass, Freude und Melancholie. Der ebenso weiche wie leidenschaftliche Tanz wird eng umschlungen getanzt. Die durch wiederholtes Innehalten aufgebaute Spannung entlädt sich in kraftvollen Bewegungen.

**Walzer:** Der langsame Walzer gehört mit seinen wiegenden, runden Bewegungen zu den „romantischen“ Standardtänzen – gut geeignet, um sich zu unterhalten oder einfach zu genießen. Ganz anders der schnellere Wiener Walzer, bei dem es auf Führung ankommt: Hier geht es buchstäblich rund, bis sich alles im Dreivierteltakt dreht.



# Geschäftsbericht 2013



In seiner Sitzung vom 07.10.2014 nahm der Verwaltungsrat der BKK Achenbach Buschhütten die Jahresrechnung 2013 ab. Der Vorstand wurde vom Verwaltungsrat für das Geschäftsjahr 2013 entlastet. Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über unsere Jahresrechnungsergebnisse 2013 (nach § 305b SGB V).

## I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

Mitglieder- und Versichertenentwicklung	Berichtsjahr: 2013 Anzahl	Vorjahr: 2012 Anzahl	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr in %
Mitglieder	18.235	18.306	-0,39
Versicherte	27.264	27.784	-1,87

## II. Einnahmen

Einnahmen	Berichtsjahr: 2013 in €	Berichtsjahr: 2013 je Versicherten in €
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	56.984.410,94	2.090,10
Zusatzbeiträge		
sonstige Einnahmen	314.732,04	11,54
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>57.299.142,98</b>	<b>2.101,64</b>

## III. Ausgaben

Ausgabenblöcke	Berichtsjahr: 2013 in €	Vorjahr: 2012 in €	Berichtsjahr: 2013 je Versicherten in €	Vorjahr: 2012 je Versicherten in €	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr in %
Ärztliche Behandlung	9.513.913,69	8.273.895,98	348,96	297,79	17,18
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.946.076,72	3.577.116,42	144,74	128,75	12,42
Zahnersatz	902.875,84	953.587,86	33,12	34,32	-3,50
Arzneimittel	7.792.567,71	7.614.071,37	285,82	274,05	4,29
Hilfsmittel	1.929.124,28	1.867.139,31	70,76	67,20	5,30
Heilmittel	1.257.573,70	1.292.809,97	46,13	46,53	-0,86
Krankenhausbehandlung	15.988.340,82	15.502.012,96	586,43	557,95	5,10
Krankengeld	5.186.643,33	5.596.690,12	190,24	201,44	-5,56
Fahrtkosten	884.676,09	759.821,67	32,45	27,35	18,65
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.038.937,49	1.007.762,35	38,11	36,27	5,07
Schutzimpfungen	297.595,84	392.048,04	10,92	14,11	-22,61
Früherkennungsmaßnahmen	699.172,41	762.484,89	25,64	27,44	-6,56
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	393.713,29	450.693,99	14,44	16,22	-10,97
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	394.721,03	422.791,14	14,48	15,22	-4,86
Dialyse	282.167,55	297.430,37	10,35	10,71	-3,36
Sonstige Leistungsausgaben	1.078.188,81	966.991,46	39,51	34,75	13,70
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>51.586.288,60</b>	<b>49.737.347,90</b>	<b>1.892,10</b>	<b>1.790,10</b>	<b>5,70</b>
Prävention (als Davonposition aus 5999)	1.997.946,80	2.055.989,02	73,28	74,00	-0,97

Weitere Ausgaben	Berichtsjahr: 2013 in €	Berichtsjahr: 2013 je Versicherten in €
Prämienauszahlungen		
Verwaltungsausgaben	3.973.664,47	145,75
Sonstige Ausgaben	228.854,83	8,39
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>55.788.807,90</b>	<b>2.046,24</b>

#### IV. Vermögen

Vermögen	2013 in €	2013 je Versicherten in €
Betriebsmittel	7.013.010,95	257,23
Rücklage	3.643.000,00	133,62
Verwaltungsvermögen	64.347,13	2,36
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>10.720.358,08</b>	<b>393,21</b>

#### Ergebnis Pflegeversicherung 2013

Beitragseinnahmen	10.047.069,23 €
Sonstige Einnahmen	432,78 €
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>10.047.502,01 €</b>
Leistungsausgaben	1.609.531,25 €
Sonstige Ausgaben u. a. Liquiditätsausgleich	8.172.955,52 €
Verwaltungskosten	274.038,11 €
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>10.056.524,88 €</b>
<b>Überschuss der Ausgaben</b>	<b>9.022,87 €</b>

## Pflegereform: Was ändert sich 2015?

Mehr als zwei Drittel der rund 2,5 Millionen Pflegebedürftigen werden in Deutschland zu Hause gepflegt. Nach der kürzlich beschlossenen ersten Stufe des Pflegestärkungsgesetzes werden künftig alle **Leistungsbeträge** (z. B. Pflegegeld) pauschal um 4 % (Leistungen nach dem Pflege-Neuausrichtungsgesetz um 2,67 %) angehoben. Die Leistungen für **häusliche Pflege** werden um rund 1,4 Mrd. € erhöht. Auch für **Verhinderungs- und Kurzzeitpflege** stehen in Zukunft mehr Mittel bereit. So wird die Kurzzeitpflege auf bis zu 8 (bisher 6) Wochen jährlich ausgeweitet (die Pflegekasse übernimmt dafür künftig bis zu 3.224 €, bisher 3.100 €), die Verhinderungspflege (z. B. bei Abwesenheit oder Erkrankung der Pflegeperson) auf bis zu 6 Wochen, dafür stehen bis zu 2.418 € jährlich (bisher 1.550 €) zur Verfügung. Zudem wird die **Tages- und Nachtpflege** (teilstationär) zukünftig nicht mehr auf andere Pflegeleistungen angerechnet: So stehen für die Kombination von Tagespflege und ambulanten Pflegesachleistungen in Pflegestufe III monatlich bis zu 3.224 € (bisher 2.325 €) zur Verfügung. Künftig erhalten alle Pflegebedürftigen 104 € pro Monat für **zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen** (z. B. Hilfe im Haushalt oder Alltagsbegleiter) bzw. 104 oder 208 € pro Monat bei **Demenz**. Leistungen dieser Art lassen sich künftig auch auf Pflegesachleistungen anrechnen. Der Zuschuss zu **Umbaumaßnahmen** (z. B. Einbau eines barrierefreien Badezimmers) steigt von bis-

her 2.557 € auf bis zu 4.000 € pro Maßnahme. In einer Pflege-WG kann ein Betrag von bis zu 16.000 € eingesetzt werden. Auch für die Beschäftigung einer Pflegekraft erhalten Pflege-Wohngruppen künftig mehr Mittel. Für **Pflegehilfsmittel** des täglichen Verbrauchs steigen die Zuschüsse von 31 auf 40 € pro Monat. Auch Pflegebedürftige ohne Pflegestufe („Pflegestufe 0“), darunter auch viele Demenzkranke, können zukünftig ambulante Pflegeleistungen in Anspruch nehmen.

Wer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren muss, kann zudem eine zehntägige bezahlte **Auszeit vom Beruf** in Anspruch nehmen, vergleichbar dem Kinderkrankengeld. In **Pflegeheimen** soll die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte von bisher 25.000 auf bis zu 45.000 steigen.

Zur Finanzierung der Reform erhöht sich der **Beitrag** zur gesetzlichen Pflegeversicherung um 0,3 % auf 2,35 % (2,6 % für Kinderlose). Davon fließen 0,1 % in den Aufbau eines **Pflegevorsorgefonds**, der ab 2035 den Beitragssatz stabilisieren soll, wenn die geburtenstarken Jahrgänge (1959–1967) ins Pflegealter kommen.

**Weitere Informationen** unter [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de).



Attraktive Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Achenbach Buschhütten

Gewinnen Sie eines von zwei Paar TSL 325 Approach Easy Schneeschuhen im Wert von je ca. 150 €



Mitmachen lohnt sich! Viel Glück!

Nährmütter	Steinskulptur	Milchwirtschaftsbetrieb	Leid, Schmerz	Primate	Schenke	Vervielfältigungen			
				Brillenteil	arab. Märchenvogel				
			Schweizer Fernsehen		derzeit. Stand			Zeichen für Germanium	
brüsk, plötzlich		Vorn. d. Bond-Autors Fleming	dickflüssig						
besitzanzeig. Fürwort				Mutter der Nibelungenkönige	obere Gliedmaßen				
Affenart						Initial. v. Newman	Ballspiel zu Pferde	eine der Gezeiten	Ernestine (Koseform)
Herdentier der Lappen			Beiboot	poet.: Wiese	Teile des Jahres	Zahnfüllung			
		frisieren					6	weit unten	Gewässer
US-Kriminalamt	Volk von Laos	Abk.: Straße		flüssige Energiequelle		brausen			
diebische Rabenvogel					Vogelart am Londoner Tower	Salatkraut	mathematisch: ein Ganzes	mitreibender Schwung	Titel von Beamtinnen
nicht hungrig				Gaststättenangestellter					Mineral, Bergkristall
				pastenförmige Speisewürze	Lohnsatz (Mz.)			5	US-Raumfahrtbehörde
Vorhang	Bausatz (amerik.)	früherer türkischer Titel		planiert, flach			3	Fahrzeugauftrieb	
beugen	Halbton unter E		Einwohner (Abk.)		latein.: ist			best. ital. Artikel	Druckeinheit
				Eiland				engl. Anrede und Titel	
durch Tief-schnee gehen					Grandeza				2

Der TSL 325 Approach Easy Schneeschuh lässt sich spielend leicht einstellen und ist in wenigen Sekunden einsatzbereit – einfach starten für perfektes Winterwandern. Wespentailenform für einen leichten Gang, 3D-Design-Rahmen für maximalen Halt unter dem Fuß bei direktem und seitlichem Anstieg. Die Steighilfe lässt sich einfach mit dem Stock einrasten. TSL Schneeschuhe werden unter höchsten Qualitätsanforderungen gänzlich in Frankreich hergestellt und kontrolliert.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Senden Sie bis 15.02.2015 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, BKK Achenbach Buschhütten, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: valeo@fkm-verlag.com. Mitarbeiter/innen der BKK Achenbach Buschhütten und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden durch Losverfahren der BKK ermittelt, innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliederzeitung namentlich erwähnt. Lösung aus 3/2014: HERBST. Einen tolimo shine eReader von Thalia hat gewonnen: Ismail Düzgün aus Kreuztal. Je einen BKK Fußball haben gewonnen: Klaus Rethagen aus Hörstel und Rita Krämer-Stamm aus Drolshagen.



# Ihre Ansprechpartner/innen für Leistungs- und Versicherungsangelegenheiten

Leistungen Team I			
Teamleiter Leistungen I		Jürgen Bender	(02732) 767-150
Leistungen, Sonderfälle		Lothar Mergler	(02732) 767-151
Krankengeld, Verletztengeld	A-Ka	André Martin	(02732) 767-143
	Kb-Na	Regina Fuchs	(02732) 767-121
	Nb-Z	Marco Blazejezak	(02732) 767-141
Dentalberatung	A-Ki	Kathrin Rujanski	(02732) 767-153
	Kj-O	Sandra Mix	(02732) 767-157
	P-Z	Barbara Giebeler	(02732) 767-152
Arbeitsunfähigkeitsmeldungen		Barbara Gosch	(02732) 767-159
Ersatzleistungen/Regresse		Peter Holthaus	(02732) 767-115

Leistungen Team II			
Teamleiterin Leistungen II		Anja Becker	(02732) 767-140
Leistungen, Sonderfälle, Mutterschaftshilfe, BKK MedPlus (DMP)		Gerhard Bürgers	(02732) 767-154
Allgemeine Leistungen	A-Ga	Katrin Borner	(02732) 767-147
	Gb-N	Andrea Haase	(02732) 767-155
	O-Z	Fabian Lehmann	(02732) 767-142
Krankenhaus-Fallmanagement		Monika Stoschus	(02732) 767-146

Team Pflegeversicherung			
	A-K	Sarah-Lena Panthel	(02732) 767-148
	L-Z	Catharina Haß	(02732) 767-158

Versicherung und Beiträge			
Teamleiterin Beiträge/Meldungen		Gerhild Heinz	(02732) 767-130
Freiwillige Krankenversicherung Rentner/Studenten	A-J	Silke Adams	(02732) 767-132
	K-Schn	Marc Joseph	(02732) 767-131
	Scho-Z	Nicole Blazejezak	(02732) 767-135
Betriebsservice		Ulrike Haßler	(02732) 767-133
		Mirko Lücke	(02732) 767-134
		Matthias Schällicke	(02732) 767-138
Meldungen	A-J	Erika Kuhnert	(02732) 767-181
	K-Schn	Ilona Küppers	(02732) 767-182
	Scho-Z	Monika Dittrich	(02732) 767-180
Familienversicherung	A-La	Katharina Joswiak	(02732) 767-156
	Lb-Z	Gabriele Deutschmanek	(02732) 767-144

Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen			
Ansprechpartner		Peter Docter	(02732) 767-110

Kontakt	
Anschrift:	BKK Achenbach Buschhütten • Siegener Straße 152 • 57223 Kreuztal
Freecall:	(0800) 255 22 00
E-Mail:	service@bkk-achenbach.de
Internet:	www.bkk-achenbach.de



# **Jetzt** zur BKK Achenbach Buschhütten **wechsell!**



Mitglieder werben Mitglieder!  
Sichern Sie sich 20 € Prämie  
für ein neues Mitglied.



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