

Das Mitgliedermagazin der Continentele Betriebskrankenkasse



Betriebssport | Chance für Arbeitgeber und Mitarbeiter



© Robert Kneschke - Fotolia



© WavebreakmediaMicro - Fotolia



industrieblick - Fotolia



© Susan Chiang - iStock

EDITORIAL

SEITE 3

ZAHNERSATZ IM AUSLAND

SEITE 4

ZWEITER NRW SELBSTHILFEPREIS AUSGESCHRIEBEN

SEITE 5

ALLES GUTE, FRAU SLUZALEK!

MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

SEITE 6

ERWEITERTES HAUTSCREENING

SEITE 7

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

SEITE 8

ENTSPANNT IM UNTERNEHMEN

SEITE 9

BETRIEBSSPORT | CHANCE FÜR ARBEITGEBER UND MITARBEITER

SEITE 10

HAMBURGIADe – DAS BETRIEBSSPORT-EVENT 2016

SEITE 13

ERSTER CONTINENTALE BKK TRIATHLON AUF FEHMARN

SEITE 14

GEWINNRÄTSEL

SEITE 15

HPV-IMPfung

SEITE 16

NIEREN SIND LEBENSWICHTIG

FÜR JUNIOR NUR DAS BESTE

SEITE 18

BLUTSPENDE – EIN PIKS KANN LEBEN RETTEN

SEITE 19

Impressum

puncto erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Continentale Betriebskrankenkasse zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Abonnements ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist.

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 Zusam-

menarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse

Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse:

Judith Mischke, Andrea Materzok

Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse,

Sengelmannstraße 120, 22335 Hamburg

Kostenlose Servicenummer: 0800 6 262626

kundenservice@continentale-bkk.de,

www.continentale-bkk.de

Verlag und Vertrieb:

FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine

Geschäftsleitung: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Volksw. Jennifer

Josl, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter

Art Direction: Martina Keller

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH

Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe

info@fkm-verlag.com; www.fkm-verlag.com

Druck: Druckerei Schaffrath

Bild Titel: © shapecharge – istockphoto

Bilder Hamburgiade: hamburgiade.de, Dirk Manke,

Björn Hendrik Ohagen

Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit werden bei Personen nur die männlichen Formen verwendet, welche die weiblichen Personen selbstverständlich mit einschließen.

Gesundheit im Unternehmen

Arbeitnehmer sind der wichtigste Wirtschaftsfaktor in modernen Unternehmen. Betriebe, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, sorgen für langfristig bessere Produktivität und gutes Betriebsklima, sind attraktiv für Fachkräfte und meistern den demografischen Wandel.

Als gesetzliche Krankenkasse ist es eine unserer vielfältigen Aufgaben, Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu unterstützen. Dabei konzentrieren wir uns bewusst auf die uns nahestehenden Trägerunternehmen. So stehen die Gesundheitstage der Continentale a.G. ganz im Zeichen der Entspannung (Seite 9).

Auch der Betriebssport ist Teil eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements und bietet einen niedrighschwelligigen Einstieg in sportliche Aktivitäten. Erleben Sie auf den Seiten 10 bis 13 die erste Hamburgiade – das von uns geförderte Betriebssport-Event 2016.

Wenn Sie jetzt Lust auf Bewegung bekommen haben, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme am ersten Continentale BKK Triathlon auf Fehmarn (Seite 14/15). Als besonderen Anreiz erstaten wir unseren Versicherten die Startgebühr.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und sportlichen Sommer.

Ihr



STEFAN LORENZ

VORSTAND



VORWORT

Zahnersatz im Ausland

Beratung und Nachbehandlung wichtig

Guter Zahnersatz ist meist nicht günstig. Verständlich, dass sich mancher im Ausland nach kostengünstigen Alternativen umsieht. Bevor Sie sich für eine Behandlung außerhalb Deutschlands entscheiden, sollten Sie einige wichtige Punkte berücksichtigen.

Festzuschuss in der EU

Unsere Versicherten können innerhalb der Europäischen Union Zahnärzte für Zahnersatz in Anspruch nehmen. Hierzu müssen Sie uns vor der Behandlung einen Heil- und Kostenplan eines in Deutschland ansässigen Zahnarztes einreichen und uns mit einem gesonderten Schreiben das gewünschte Behandlungsland mitteilen. Für die Erstattung des Festzuschusses ist auf jeden Fall unsere vorherige Genehmigung notwendig.

Qualität als wichtigstes Kriterium

Wer eine Behandlung im Ausland plant, sollte sich vergewissern, dass eine hochwertige Qualität der zahnmedizinischen und zahntechnischen Arbeit gesichert ist. **Gute Leistungen sind nicht selbstverständlich:** So zeigt eine Untersuchung des medizinischen Dienstes der Krankenversicherungen in Rheinland-Pfalz (2004), dass die Qualität von im Ausland vorgenommenen prothetischen Versorgungen, gemessen am deutschen Standard, oft nicht zufriedenstellend ausfällt. Auch erhalten Patienten im Ausland meist weder vom Behandler noch vom Zahnlabor eine Erklärung über Art und Qualität der verwendeten Materialien. Weitere Unter-

suchungen oder wissenschaftliche Studien zu diesem Thema existieren bisher nicht.

Wenn Sie Zahnersatz aus dem Ausland in Betracht ziehen, wägen Sie alle Vor- und Nachteile sorgfältig ab.

Kosten richtig kalkulieren

Bei einem Zahnarztbesuch im EU-Ausland erhalten Sie eine Rechnung, die Sie vorerst selbst bezahlen müssen. Zu Hause erstatten wir Ihnen die Kosten, allerdings nur für solche Behandlungen, die auch in Deutschland erstattungsfähig sind und die durch uns im Voraus genehmigt wurden. Dies gilt bis zu der Höhe der Kosten, die wir für die gleiche Behandlung im Inland übernehmen würden. Darüber hinausgehende Leistungen müssen Sie selbst zahlen.

Deutsche Preise für Zahnersatz liegen etwa im Mittelfeld der EU-Länder – auf den ersten Blick preisgünstigere Alternativen lassen sich also finden. Vergleichen Sie alle Ausgaben genau.

Zu den Kosten für den Eigenanteil der zahnärztlichen Behandlung müssen Sie die Reise- und Unterbringungskosten hinzurechnen. Zahnersatz ist kein Standardprodukt, das im Schnellverfahren eingesetzt, sondern individuell angepasst wird. Manchmal sind Nachbehandlungen erforderlich. Wenn Sie

dafür erneut anreisen müssen, kann der erhoffte Kostenvorteil schnell dahin sein.

Was tun bei Mängeln am Zahnersatz?

In Deutschland sind die Rechte des Patienten bei Gewährleistungsansprüchen klar geregelt und durchsetzbar. Wer seinen Zahnersatz im Ausland einsetzen lässt, für den gelten aber die Gewährleistungsregeln des jeweiligen Landes.

Eine Zahnbehandlung im Ausland kann deshalb Probleme bereiten, wenn sich nachträglich Mängel herausstellen. Kein Zahnarzt in Deutschland ist verpflichtet, fremden Zahnersatz kostenfrei zu korrigieren oder nachzubessern.

Da bleiben nur die Zuzahlung oder ein weiterer Besuch des Zahnarztes im Ausland und der Versuch, seine Ansprüche nach dortigem Recht durchzusetzen.

Was spricht für den heimischen Zahnarzt?

Patienten bevorzugen in der Regel einen Zahnarzt in der Nähe ihres Wohnorts ohne lange Anfahrtswege. Das erleichtert eine kontinuierliche Beziehung über Jahre hinweg, die für die erfolgreiche Behandlung sehr wichtig ist. Der langjährige Zahnarzt kennt die Vorerkrankungen, individuellen Bedürfnisse und Wünsche seiner Patienten und kann deshalb optimale Vorschläge für seine Behandlung unterbreiten. Und nicht zuletzt steht er auch kurzfristig in Notsituationen zur Verfügung.

Sie haben Fragen zum Thema Zahnersatz?

Wir beraten Sie gerne:

Julia Nitz:

040 526777-1122

Sylvia Spitzky:

040 526777-1127

Zweiter NRW Selbsthilfepreis ausgeschrieben

Weil gute Ideen Impulse brauchen

Gesetzliche Krankenkassen in NRW prämiieren Landesprojekte

Die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in Nordrhein-Westfalen schreiben nach 2014 nun zum zweiten Mal einen Preis für Selbsthilfeprojekte aus. Der Selbsthilfepreis soll herausragende Projekte von Landesorganisationen der Selbsthilfe in NRW auszeichnen und sie damit sichtbarer machen.

Kriterien für die Preisverleihung sind Kreativität, Stärkung und Anerkennung des Ehrenamtes und Öffentlichkeitswirksamkeit.

Der Einsendezeitraum ist vom 1. September 2016 bis 28. Februar 2017. Zu gewinnen gibt es ein PR-Paket, eine Organisationsberatung (jeweils in Form eines Sachpreises in Höhe von bis zu 10.000 Euro) oder einen Geldpreis in Höhe von 5.000 Euro.

Preisträger des ersten NRW Selbsthilfepreises 2014

- die Selbsthilfe homosexueller suchtkranker Menschen NRW mit dem Projekt „Sucht im Spiegel der Philatelie“
- Cochlear Implant Verband NRW mit einem „Tango-workshop für Hörbehinderte“
- Deutsche Parkinson Vereinigung mit „Zeit-Gedanken-Gedichtband“
- Deutsche Diabetes Hilfe NRW mit einem Projekt „Diabetes in der Schule“.

Mehr Infos finden Sie unter:

www.continentale-bkk.de/bkk-friends/soziales/selbsthilfepreis
und

www.gkv-selbsthilfepreis-nrw.de/nrw-selbsthilfepreis-2014



Wir engagieren uns

Unsere kassenindividuelle Selbsthilfeförderung

Unsere BKK engagiert sich für gesundheitsfördernde Initiativen, wenn sie mit sportlichen Aktivitäten zusammenhängen oder die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt steht. Innerhalb der Selbsthilfeförderung unterstützen wir primär Selbsthilfegruppen mit folgenden Schwerpunkten:

- Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen
- Krankheiten des Skelett- und Muskelsystems
- regional ansässig in Hamburg, Schleswig-Holstein.

Mehr dazu, den Antrag und unsere Fristen finden Sie unter www.continentale-bkk.de/bkk-friends/soziales/kassenindividuelle-selbsthilfepreis



Oder rufen Sie einfach an und lassen Sie sich informieren.

Kontakt: Madlen Heuschkel

Tel. 040 526777-1192

m.heuschkel@continentale-bkk.de



Alles Gute, Frau Sluzalek!

Fast 40 Berufsjahre hat unsere Hamburger Mitarbeiterin Sigrid Sluzalek in der gesetzlichen Versicherung verbracht und dabei den Weg über einige Fusionen zur heutigen Continentale BKK begleitet. In diesem Frühjahr tauschte sie ihren Büro-

stuhl gegen viele Aktivitäten rund um ihre Freizeitinteressen. Wir verabschieden uns von Sigrid Sluzalek mit großem Dank und wünschen ihr für ihren Vor-Unruhestand alles Gute.



© MK-Photo - Fotolia

Mitglieder werben Mitglieder Chancen auf Super-Gewinne mit dem xtra-Superlos

Holen Sie Ihre Freunde, Arbeitskollegen oder Verwandten in die Continentale BKK. Unsere vielen Extraleistungen und der persönliche Service sind überzeugend. Für jedes neue Mitglied von Ihnen bedanken wir uns mit einem Xtra-Superlos der Aktion Mensch. Nutzen Sie die Gewinnchance auf ein Eigenheim im Wert von 500.000 Euro. Die Aktion gilt nicht für schon bestehende Mitgliedschaften, Eigenwerbung oder Werbung durch Vertriebspartner.

So geht's: Füllen Sie das Formular aus. Sobald die Beitrittserklärung wirksam ist, erhalten Sie Ihre Prämie. Das Xtra-Superlos nimmt einen Monat lang an den wöchentlichen Auslosungen der Aktion Mensch teil.

Continentale Betriebskrankenkasse
Postfach 10 38 45 | 44038 Dortmund
mitgliedschaft@continentale-bkk.de

Ich habe ein Mitglied geworben

Vor-, Nachname Geburtsdatum

Adresse

Ich will Mitglied werden

Datum, ab wann Sie Mitglied werden wollen:

Vor-, Nachname Geburtsdatum

Geburtsort Familienstand

Adresse Telefon

Angaben zum Arbeitgeber, Ausbildungsstätte, Universität:

Name

Adresse

Art meiner bisherigen Versicherung: selbst versichert familienversichert privat versichert

Vorversichert bei Kündigungsbestätigung liegt bei Ehepartner mitversichern Kinder mitversichern Datum, Unterschrift

Erweitertes Hautscreening

Früherkennung von Hautkrebs

Der Sommer ist da, endlich geht es wieder hinaus ins Freie. In Maßen genossen, ist Sonnenlicht gut für unser Wohlbefinden. Doch zu starke Sonneneinstrahlung kann die Haut schädigen. Nutzen Sie deshalb unser erweitertes Hautscreening für den regelmäßigen Vorsorge-Check Ihrer Haut.

Regelmäßig zur Früherkennung

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt, ist sie jedoch sehr gut heilbar.

Generell übernehmen wir alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautscreening ab dem Alter von 35 Jahren. Die Untersuchung erfolgt durch den Haus- oder Hautarzt und wird einfach über Ihre Krankenversicherungskarte abgerechnet.

Besondere Untersuchungen

Für Untersuchungen mit Auflichtmikroskopie, Dermatoskopie, Metallografie, Fluoreszenzmikroskopie, sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), stellt Ihnen Ihr Arzt eine von Ihnen selbst zu zahlende Rechnung.

Zusätzliche Sicherheit

Wir engagieren uns ganz besonders für die gesundheitliche Förderung und insbesondere dafür, gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen zu verbessern. Dafür schließen wir besondere Verträge mit Ärzten oder anderen medizinischen Dienstleistern. In vielen Bundesländern können wir daher ein erweitertes Hautscreening anbieten. Das heißt,



Sie erhalten diese Untersuchung schon vor dem 35. Geburtstag, in einigen Regionen sogar jedes Jahr. Nutzen Sie dieses Angebot – damit Ihre Haut gesund bleibt.

Die Tabelle zeigt Ihnen Ihre Hautscreening-Optionen in Ihrem Bundesland.

*In diesen Bundesländern ist bei **medizinischer Notwendigkeit** die **Auflichtmikroskopie inklusive** und wird direkt mit uns abgerechnet. Ohne medizinische Notwendigkeit erhalten Sie dafür eine Privatrechnung. **Für alle Bundesländer gilt ab 35 Jahren die gesetzliche Regelung: alle 2 Jahre.**

Rufen Sie an.

Bei allen Fragen helfen wir Ihnen gern: 0800 6 262626

Bundesland	Hautscreening
Baden-Württemberg*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Bayern*	0–34 Jahre jährlich
Berlin	ab 35 Jahre alle 2 Jahre
Brandenburg*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Bremen*	0–34 Jahre jährlich
Hamburg*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Hessen	ab 35 Jahre alle 2 Jahre
Mecklenburg-Vorpommern*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Niedersachsen*	0–34 Jahre jährlich
Nordrhein-Westfalen*	19–34 Jahre alle 2 Jahre
Rheinland-Pfalz*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Saarland	ab 35 Jahre alle 2 Jahre
Sachsen	ab 35 Jahre alle 2 Jahre
Sachsen-Anhalt*	18–34 Jahre alle 2 Jahre
Schleswig-Holstein*	0–34 Jahre alle 2 Jahre
Thüringen*	18–34 Jahre alle 2 Jahre

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen von Bedeutung

Ein neues Mitarbeiterbild, Fachkräftemangel und krankheitsbedingte Ausfälle führten in den vergangenen Jahren zu einem Umdenken in zahlreichen Unternehmen. Neben der Arbeitskraft rückt zunehmend die Gesundheit der Mitarbeiter in den Fokus der Unternehmensplanung. Man spricht von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) oder betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF).

Einen wesentlichen Teil unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Daher übt die Arbeitswelt einen enormen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit aus – sowohl positiv als auch negativ. Die Arbeit kann Menschen viel Kraft geben, wenn sie als sinnstiftend empfunden wird, Freude bereitet oder durch Anerkennung und Wertschätzung geprägt ist. Sie strukturiert den Tag, bietet Möglichkeiten, mit anderen Menschen zusammen zu sein, und ist nicht zuletzt existenzsichernd. Wird hingegen Arbeit unter schwierigen Bedingungen ausgeübt, kann sie krank machen.

Physische und psychische Belastungen

Zu den physischen Belastungsfaktoren zählen unter anderem Lärm, schlechtes Raumklima oder schweres Heben und Tragen. In Zeiten des Arbeitswandels spielen zudem besonders die psychischen Belastungs-

faktoren (siehe auch Seite 9) eine große Rolle. Denn viele Beschäftigte müssen in immer kürzerer Zeit mehr leisten, es fehlt an personellen Ressourcen, die Leistungserwartungen der Unternehmen steigen, und viele Arbeitnehmer wissen nicht, ob sie ihren Arbeitsplatz behalten können.

Psychische Faktoren, welche die Gesundheit am Arbeitsplatz stark belasten können, lassen sich folgenden fünf Bereichen zuordnen:

- Arbeitsaufgabe und -inhalt
- Arbeitsorganisation und -ablauf
- Arbeitsumgebung und -mittel
- soziale Beziehungen
- neue Arbeitsformen.

Arbeitsstressoren äußern sich körperlich, zum Beispiel in Form von Verspannungen, Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-Erkrankungen. Je stärker die Stressoren ausgeprägt sind und je länger sie andauern, umso schwerwiegender wirken sie sich körperlich aus.

Auch die Psyche der Beschäftigten wird durch ungünstige Arbeitsbedingungen beeinträchtigt. Eine Folge sind zum Beispiel Stimmungstrübungen und die Entwicklung psychischer Störungen. So wird angenommen, dass andauernde zu hohe Arbeitsbelastungen das Risiko für Angststörungen



oder Depressionen um bis zu 50 Prozent erhöhen.

Gesundheitsgefährdung

Umso wichtiger ist es, psychische Belastungsfaktoren zu kennen. Es ist in diesem Zusammenhang die Aufgabe von Arbeitgebern, Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten. So lassen sich Belastungen reduzieren und psychische Erkrankungen sogar verhindern.

Ob als Betroffener, Führungskraft oder Kollege: Wer die Zusammenhänge einer Erkrankung versteht, kann ihr vorbeugen und angemessen begegnen.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.bkk-dachverband.de/gesundheit/gesundheitsfoerderung



Entspannt im Unternehmen

Continentale Gesundheitstage

Unter dem Motto „Entspannt entspannen“ werden die Gesundheitstage bei unserem Trägerunternehmen Continentale a.G. stehen. Denn Hektik, Stress und blanke Nerven müssen nicht sein.

Weshalb es sich lohnt, gelassen zu bleiben, und vor allem, wie das gelingt, zeigen die zahlreichen Angebote, die derzeit in Zusammenarbeit mit der Continentale BKK vorbereitet werden.

Biofeedback und Schnupperkurse

Dazu gehören zum Beispiel die medizinische Stressmessung mittels EKG oder der Schnupperkurs „Yoga – ein gesunder Mix aus An- und Entspannung“. Der Vortrag „Dünnhäutig oder dickes Fell“ vermittelt Informationen, Tipps und Anleitungen, um eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln.

Zudem können die Mitarbeiter ausprobieren, wie sie mittels Biofeedback Atmung

und Herzschlag beruhigen können und somit für individuelle Entspannung sorgen. Eine ärztliche Mitarbeitersprechstunde rundet das Angebot ab.



Psychische Belastungen in der Arbeitswelt

Stress bei der Arbeit hat vielfältige Auswirkungen auf Körper und Psyche. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass besonders folgende Faktoren die Gesundheit von Arbeitnehmern gefährden:

- hohe Arbeitsintensität
- geringer Handlungsspielraum
- Unsicherheit über die eigene Rolle am Arbeitsplatz
- Ungleichgewicht zwischen Engagement und Wertschätzung

- Mobbing
- Überstunden
- Schichtarbeit
- Arbeitsplatzunsicherheit.

Hier sind Unternehmen gefordert, ihre Arbeitsstrukturen mitarbeiterfreundlich und gesundheitsfördernd zu gestalten. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Schulung der Führungskräfte, die einen großen Einfluss auf Betriebsklima und Gesundheit haben.

Häufig kommen noch private Belastungen durch Familienarbeit, Krankheit oder andere Lebensereignisse hinzu. Nicht alle Probleme kann man sofort lösen oder sich aus schwierigen Situationen zurückziehen. Daher ist es oftmals hilfreich, einen gelasseneren Umgang mit diesen Stressauslösern zu erlernen.





Betriebssport | Chance für Arbeitgeber und Mitarbeiter

Regelmäßiger Sport steigert die Lebensqualität, baut Stress ab und fördert die Gesundheit. Viele Arbeitgeber ergreifen diese Chance und bieten Betriebssport direkt im Unternehmen an.



Ulrich Lengwenat-Hahnmann, Geschäftsführer des Betriebssportverbands Hamburg e. V. (BSV), berichtet: „Betriebssport stärkt die gesundheitsbewusste Lebens- und Arbeitsweise der Mitarbeiter, fördert die interne Kommunikation – auch über Abteilungen und Hierarchien hinaus, verbessert das Betriebsklima und trägt dazu bei, die Arbeitsfähigkeit der Belegschaft zu erhalten.“

puncto: Es profitieren also Belegschaft und Arbeitgeber?

L.-H.: Absolut. Mitarbeiter können ohne großen Aufwand direkt nach der Arbeit mit ihren Kollegen sportlich aktiv sein. Die Gruppen bieten einen leichten Einstieg – auch für Anfänger – und sie sind sehr kostengünstig. Die Unternehmen zeigen mit dem Betriebssport ihr Engagement und ihre Wertschätzung für die Beschäftigten. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels bieten sie ein attraktives Zusatzangebot für die Mitarbeiter. Zudem trägt Betriebssport dazu bei, die älter werdende Belegschaft gesund zu erhalten und damit den demografischen Wandel besser zu meistern.

puncto: Welche Sportarten gibt es?

L.-H.: Der BSV bietet etwa 40 Sportarten an wie Leichtathletik, Schwimmen, Fußball, Kegeln, Rudern, Volleyball, Radsport, Squash und vieles mehr. Die Palette entwickelt sich ständig. So gibt es zum Beispiel seit Kurzem Stand-up-Paddling. Auch Tischfußball wird gerade als Sparte aufgebaut. Wer eine neue Sportart etablieren möchte, sucht sich ein paar Gleichgesinnte

im Unternehmen, meldet die Gruppe bei uns an, und schon kann es losgehen.

puncto: Wer kann mitmachen?

L.-H.: Uns sind alle willkommen, die Spaß an der Bewegung haben. Die Bandbreite ist groß, vom sportlichen Neueinsteiger bis zur ambitionierten Leistungsklasse. Azubis, Mitarbeiter jeden Alters und Rentner, die ihrer Gruppe auch nach dem Erwerbsleben treu bleiben, bilden eine tolle Mischung.

puncto: Wie viele Gruppen gibt es in Hamburg?

L.-H.: Derzeit sind es knapp 500 Betriebssportgruppen mit insgesamt circa 60.000 Aktiven. Die größten Unternehmen haben Sportvereine mit etwa 4.000 Mitgliedern. Kleinbetriebe mit nur einer Handvoll Sportler sind auch dabei und für uns genauso wichtig.

puncto: Wie finanziert sich der Betriebssport?

L.-H.: Durch Mitgliedsbeiträge, die Kosten liegen bei 12 Euro pro Monat und Firma und 5 Cent monatlich pro Mitglied. Wer an Wettkämpfen teilnimmt, zahlt noch





Hamburgiad – das Betriebssport-Event 2016

Powered by Continentale BKK

einmal eine monatliche Passgebühr von 70 Cent. In manchen Sportarten fallen noch moderate Startgebühren an. Meist teilen sich Unternehmen und Sportler diese Kosten. Dazu kommt für die Betriebssportgemeinschaften eine verpflichtende Unfall- und Haftpflichtversicherung. Dafür haben wir einen Rahmenvertrag zu günstigen Konditionen.

puncto: Was sind die Aufgaben des BSV?

L.-H.: Der BSV unterstützt die Sportgruppen mit Ideen, Know-how und Schnupperangeboten. So haben wir zum Beispiel für das Stand-up-Paddling eine Firmenkooperation geschlossen, die Trainer und Boards zur Verfügung stellt. Einen großen Teil der Arbeit leisten die vielen Ehrenamtlichen, die in den Unternehmen aktiv sind. Für diese ist unser hauptamtliches Team bei allen Fragen der erste Ansprechpartner, zum Beispiel beim Aufbau neuer Gruppen und Sportarten. Zudem beraten wir die Unternehmen, die Betriebssport etablieren möchten. Immer häufiger unterstützen wir sie auch zu Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Wenn 2.000 Betriebssportler drei Tage in der Hansestadt um Medaillen und Platzierungen kämpfen, dann ist Hamburgiad. Das Sportfest – organisiert von Sportlern und Ehrenamtlichen des Betriebssportverbands Hamburg – wurde in diesem Jahr zum ersten Mal ausgetragen und gleich ein voller Erfolg.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Continentale BKK war sofort mit Feuer und Flamme als Unterstützer der Hamburgiad dabei, denn die Förderung von Gesundheit im Betrieb und in Lebenswelten ist ein gesetzlicher Auftrag an die Krankenkassen.

25 Sportarten

Von Badminton über Beachvolleyball, Golf und Leichtathletik bis zum Triathlon konnten sich die Sportler in 25 Disziplinen mit etwa 250 Entscheidungen messen. Drachenbootrennen, Dreikampf, Faustball und Sportsegeln – vom Hobbyläufer bis zum ambitionierten Sportler fand jeder Teilnehmer in Einzel- oder Mannschaftsdisziplinen seinen Platz.

Company Health

Die Sportler kämpften für sich und auch für ihre Unternehmen um die besten Platzierungen und den Titel der fittesten Belegschaft. Wir freuen uns, dass unser Trägerunternehmen mit der Philips Leichtathletik Gemeinschaft einen hervorragenden 4. Platz im Medaillenspiegel erreicht hat.

Es geht weiter

„Die Hamburgiad hat so viele Aktive motiviert, wir sind begeistert“, so Ulli Krashev, einer der Initiatoren des Betriebssport-Events. „Wir planen schon eine Wiederholung im kommenden Jahr – mit noch mehr Sportlern und Unternehmen.“
Machen Sie mit, motivieren Sie Ihre Kollegen, Ihre Arbeitgeber und gründen Sie eine eigene Betriebssportgruppe.



Erster Continentale BKK Triathlon auf Fehmarn am Sonntag, dem 11.9.2016

Continentale BKK
TRIATHLON

Sport ist gesund. Er fördert Stoffwechselabläufe im Körper, schützt vor Diabetes, verhindert Gefäßerkrankungen und stärkt die Psyche. Mittlerweile kann bewiesen werden, dass sich Gesundheitszustand und Wohlbefinden bei chronischen Erkrankungen oder bei Krebstherapien nicht durch Schonung, sondern durch Trainingseinheiten verbessern. Sport wird gesetzlich gefördert. Er zählt zum Beispiel zu den Lebenswelten, die wir als Krankenkasse auf Basis des Präventionsgesetzes unterstützen, um das Erkranken an den heutigen Zivilisationskrankheiten zu verhindern.

Wir freuen uns, Sponsor des Triathlons auf Fehmarn und einer tollen Sportart zu sein

Am 11. September 2016 findet erstmalig der Continentale BKK Triathlon auf der Sonneninsel Fehmarn statt. Es ist ein Sportevent für Freizeitsportler und für ambitionierte Triathleten. Triathlon ist ein perfektes Ganzkörper-Ausdauertraining. Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur werden kraftausdauernd gestärkt. Mitmachen ist einfach. Um an einem Volkstriathlon teilzunehmen, sind nur Badeoutfit, Fahrrad und Laufschuhe nötig. Wir laden Sie herzlich ein, beim Continentale BKK Triathlon zu starten.

Seien Sie dabei!

Die Teilnehmer des Continentale BKK Triathlons, die bei uns versichert sind, erhalten das volle Startgeld zurück. Reichen Sie uns dazu einfach folgende Unterlagen ein: Anmeldebestätigung, Zahlungsbeleg und Ihre Versichertennummer.

Die Strecken

Sonne, Strand und Meer – die Ostsee bildet nicht nur die Kulisse für dieses tolle Sportevent, sondern spielt eine Hauptrolle als Austragungsort der Schwimmdisziplin. Die DLRG Fehmarn markiert die Strecke und wird mit Booten im Wasser das Schwimmen begleiten.

Die Wechselzone ist neben dem Freizeitbad FehMare. Von dort geht es aufs Rad in Richtung Sahrensdorf und über eine Pendelroute zurück an den Südstrand.

Die Laufstrecke beginnt wieder am FehMare, führt in Richtung Westmole und dann über die Strandpromenade. Nach zwei Runden ist der Zieleinlauf am zentralen Platz in der Nähe des Tourismus-Service.

Volkstriathlon:

Einzel, Zweier-, Dreier-Staffel

0,5 km Schwimmen | 18,5 km Biken | 5 km Laufen

Sprinttriathlon: Einzel

0,75 km Schwimmen | 23 km Biken | 5 km Laufen

Online-Anmeldung:

www.fehmarn-triathlon.de



facebook.com/continentalebkktriathlon

Teilnehmen dürfen alle Frauen und Männer ab Jahrgang 1998 und älter.



Gewinnen Sie ein Wochenende auf Fehmarn!



Lösen Sie unser Preisrätsel. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen einen Wochenendaufenthalt für vier Personen in einer Ferienwohnung* auf der Insel Fehmarn. Lernen Sie vom 9.9. bis 11.9. die Sonneninsel kennen und kommen Sie am Sonntag zum Triathlon!

Diesen einmaligen Preis stiftet Ralf Krabbenhöft von sem² – sport, event, management und marketing.

*Anreise und Verpflegung sind im Preis nicht enthalten.

LÖSUNGSWORT bitte senden an: puncto@fkm-verlag.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Indianertrophäe	mitreißender Schwung	Vorname von Eulenspiegel	Fremdwort-vorsilbe: drei	chin. christl. Prediger (+1972)	Frauenname: die Fromme	Arbeitsbeschaffungsmaßnahme (kurz)	60 Minuten	weshalb	Abk.: Sonderkommission	ägypt. Gött d. Fruchtbarkeit	
bergsteigerische Unternehmung		5							magische Silbe der Hindus		
				Gegenstand, Sache		dreinreden		ausnahmslos jeder	bedauerlicherweise		
Romangepenster	Rufname Eishowers (+1969)	riskierte Summe	Friseurladen				3			2	
		10	Münzanstalt	Betäubungsmittel	Stücke v. Ganzen	vergötterte Vorbilder			dir gehörend	Plätze, Stellen	
Zeitvertreib	Insel der Balearen		Holzpantoffel					Küstenart	7		
		8	fleißig, aktiv, tätig			Niet	gegerbte Tierhaut				
Hauptstadt v. Österreich	junger Pflanzenwuchs			heiliger Vogel d. alten Ägypter				von der Zeit an			
Vorn. d. Tennisspielerin Majoli		niederträchtig			11		1	Sporenpflanzen im Wald		6	
komplett	Zeitabschnitte			Wildart im hohen Norden				stehendes Gewässer	Abk.: Ab-bildung	Segeln: 'Wendet'	dt. Vorsilbe
		Passionsspielort in Tirol			Abk.: z. Hälfte		Singvögel	9			
Landstreitmacht (Mz.)								in der Nähe von			
brit. Frauennamen						Nachlass erhalten					4



Senden Sie bis 10.08.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, Continentale Betriebskrankenkasse, Postfach 2449, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: puncto@fkm-verlag.com. Mitarbeiter der Continentale Betriebskrankenkasse und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliedermagazins namentlich erwähnt. Ihre Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel genutzt und unmittelbar nach der Gewinnauslosung vernichtet. Lösung aus 1/2016: PRAEVENTIONSREISE. Je einen INTERSPORT-Gutschein haben gewonnen: Helen Blankshän aus Berlin, Marianne Drieß-Garrecht aus Seligenstadt, Anja Lonzer aus Plettenberg, Erika und Erik Thomsen aus Hamburg und Margit Weise aus Norderstedt.

HPV-Impfung

Was spricht für und gegen die Impfung für Mädchen?

In Deutschland erkranken jährlich etwa 4.600 Frauen an Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom), der zwei Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen ausmacht.

Circa 1.600 Frauen verlieren jährlich den Kampf gegen den Tumor. Als häufigste Ursache werden die allgegenwärtigen Humanen Papillomaviren (HPV) vermutet, die unter anderem Hautwarzen verursachen. Von den 118 bekannten Papillomatypen infizieren rund 30 die Schleimhäute des Genitalbereichs. Treten dort in der Folge sogenannte Feigwarzen auf, kann sich daraus ein Tumor entwickeln. Allerdings ist bis heute unbekannt, wie viele Zervixkarzinome tatsächlich durch die Viren ausgelöst werden. Forscher konnten lediglich ein gehäuftes Auftreten von 13 HPV-Typen bei Tumorkrankpatientinnen feststellen. Seit 2006 wird die HPV-Impfung als Krebsprävention beworben. Doch erweist sich die Datengrundlage dafür noch als lückenhaft.

Schleimhautinfektion durch sexuelle Übertragung

HPV werden hauptsächlich sexuell übertragen, weshalb Darm und Mundhöhle ebenfalls betroffen sein können. Eine Infektion wird häufig nicht bemerkt, kann

sich aber durch Schleimhautdefekte oder -warzen äußern. Zwei Jahre nach dem ersten Sexualkontakt lassen sich HPV bei jeder dritten Frau nachweisen, mit der Zahl der Geschlechtspartner zunehmend. Im Alter von 20 bis 24 Jahren erreicht somit die Infektionsrate mit 45 Prozent ihren Höhepunkt, um dann im Lauf des Lebens ständig abzusinken.

HPV-Impfung

Die STIKO (Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut) empfiehlt eine HPV-Impfung für alle Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Sie soll vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen, um einer möglichen Infektion zuvorzukommen. Denn eine bereits bestehende Infektion kann per Impfung nicht mehr behandelt werden. Sie umfasst zwei Impftermine innerhalb von sechs Monaten und wird von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernommen. Versäumte Impfungen können bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden.



Experten streiten um die Wirkung der Impfung

Einige Studien sprechen von einem Rückgang von Gebärmutterhalskrebs bis zu 80 Prozent und einer noch stärkeren Abnahme von Genitalwarzen durch HPV-Impfungen. Allerdings ist die Wirkung der Impfung unter Experten weiterhin umstritten, da bislang lediglich gegen zwei der 13 Hochrisikoviren geimpft wurde. Die Dauer der Krebsentwicklung (bis zu 15 Jahre) lässt ebenfalls keine genaueren Aussagen zu. Auch ist nicht sicher bekannt, wann und ob eine HPV-Infektion zu Krebs führt: Nur eine von 400 Frauen mit einer chronischen HPV-Infektion erkrankt an Gebärmutterhalskrebs.

Bestehende chronische HPV-Infektionen klingen in über 90 Prozent der Fälle innerhalb von ein bis zwei Jahren von selbst wieder ab, bei jüngeren Frauen noch häufiger. Auch Zellveränderungen, die im hochgradigen Stadium als Krebsvorstufen gelten, weisen eine hohe Spontanheilungsrate auf.



© Susan Chiang - iStock

Schwache Begründungen auf dünner Datenlage

Das Arznei-Telegramm bescheinigt den Begründungen der STIKO für ihre HPV-Empfehlungen deutliche Mängel. So wurden Daten demnach unzulässig zusammengefasst, Patientinnen mit erhöhten Risikofaktoren aus den Untersuchungen ausgeschlossen, Studienziele nachträglich verändert und für zwei zentrale Langzeitnachbeobachtungen nur rund 300 geimpfte Frauen untersucht. Statistisch erkranken in diesem Zeitraum jedoch nur 0,2 Prozent aller Frauen an Gebärmutterhalskrebs, womit die Ergebnisse kaum noch Aussagekraft haben. „Ein signifikanter Effekt auf höhergradige Zervixdysplasien (Zellveränderungen, die eine Krebsvorstufe darstellen können, Anm. d. Red.) lässt sich in keiner der Analysen nachweisen“, so die Zeitschrift. „Wir raten weiterhin, junge Mädchen über die offenen Fragen beispielsweise hinsichtlich des tatsächlichen Nutzens und der Dauer des Schutzes zu informieren.“

Früherkennung und geschützte Sexualkontakte sind unverzichtbar

Der Tumor verursacht erst spät Beschwerden. Bereits im Frühstadium lassen sich typische Zellveränderungen feststellen, worauf sofort eine – meist erfolgreiche – Therapie begonnen werden kann. So sind seit Einführung der Früherkennungsuntersuchung in den 1970er-Jahren die Sterbefälle infolge Gebärmutterhalskrebs in Deutschland um fast 80 Prozent zurückgegangen. Frauen ab 20 Jahren können jährlich kostenlos eine Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs wahrnehmen. Eingeschlossen sind Anamnese (Befragung zu Symptomen und Risikofaktoren), Inspektion des Muttermunds, Pap-Test (Abstrich von Muttermund und Gebärmutterhals mit zytologischer Untersuchung), gynäkologische Tastuntersuchung, Befundmitteilung und Beratung. Bei Feststellung krebserdächtiger Veränderungen folgen weitere Abstriche, Gewebeprobe und bei Krebsdiagnose auch Untersuchungen

umliegender Gewebe und Organe sowie eine Blutuntersuchung.

Die Prävention gegen HPV beginnt zudem bei jedem selbst. So tragen insbesondere ungeschützte, wechselnde Sexualkontakte, Rauchen und „die Pille“ zur Infektion oder deren Fortbestehen bei – alle drei Faktoren können durch das persönliche Verhalten beeinflusst werden.

Unser Tipp

Wir erstatten die Kosten für die HPV-Impfung auch im Rahmen unserer Satzungsleistung. Fragen Sie gern unsere Mitarbeiter: 0800 6 262626

Nieren sind lebenswichtig

Neue Telefonberatung für Betroffene

Frühzeitige Therapie

Die Nieren sind lebenswichtige Organe und benötigen deshalb besondere Aufmerksamkeit. Für den Verlauf einer Nierenkrankheit ist es entscheidend, Probleme frühzeitig zu erkennen und Erkrankungen rasch abzuklären. Häufig ist es dann noch möglich, die Entwicklung eines chronischen Nierenversagens zu stoppen und eine lebenslange Nierenersatztherapie zu verhindern. Zumindest aber kann die Betreuung durch einen qualifizierten Facharzt den Verlauf eines Funktionsverlustes der Nieren verzögern.

Ausführliche Beratung

Nicht immer bleibt im Praxisalltag genügend Zeit, alle Fragen der Patienten zu klären. Auch haben viele Patienten eventuell Hemmungen, ihren behandelnden Arzt zu sozialen Themen zu befragen. Das neue Service-Angebot des Verbands Deutsche



Nierenzentren (DN e. V.) und des Bundesverbands Niere (BN e. V.) richtet sich an chronisch nierenkranke Patienten, an Angehörige und Freunde Betroffener sowie Interessierte, die mehr über Prävention, Früherkennung, Nierenersatztherapien oder Organspende wissen möchten.

Telefonberatung

Jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr beantworten Experten medizinische und sozialrechtliche Fragen rund um die Niere.
Gebührenfreie Hotline: 0800 248 48 48

Für Junior nur das Beste

Warum eine ergänzende private Krankenversicherung für Kinder wichtig ist

Eltern wollen für ihre Kinder stets das Beste – besonders wenn es um die Gesundheit geht. Als gesetzlich Versicherte können Sie für Ihren Nachwuchs mit einem zusätzlichen privaten Rundum-Schutz vorsorgen. Die Junior-Police der Continentale Krankenversicherung a.G. ist auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten und überzeugt mit einem umfassenden Schutz zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. BKK-Versicherte haben einen exklusiven Beitrag von 17,61 Euro.

Für Kinder besonders wichtige Leistungen

Kieferorthopädie: Zahnfehlstellungen lassen sich vor allem in jungen Jahren gut korrigieren, und eine erstklassige Versorgung garantiert ein strahlendes Lächeln. Mit der Junior-Police sind die Kosten für kieferorthopädische Behandlungen mit bis zu 2.000 Euro pro Versicherungsfall gedeckt.

Naturheilverfahren: Naturheilverfahren sind in der Medizin kaum wegzudenken. Die Continentale Krankenversicherung a.G.

übernimmt zusammen mit uns 100 Prozent der Kosten ohne Summenbegrenzung (wenn wir nicht leisten, 50 Prozent). Im Rahmen von Naturheilverfahren verordnete Medikamente werden bis zu 100 Euro im Jahr erstattet.

Im Krankenhaus nach einem Unfall: Wenn ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig wird, ist eine gute Absicherung wichtig. Mit der Junior-Police wird Ihr Kind in einem frei wählbaren Krankenhaus wie ein Privatpatient behandelt (Chefarztbehandlung, Ein-/Zweibettzimmer). Außerdem können Eltern bei ihren Kindern bis 14 Jahren im Krankenhaus übernachten, unabhängig davon, ob ein Unfall vorliegt oder nicht.

Informationen und Ihren Ansprechpartner vor Ort finden Sie unter:
www.continentale.de/junior-police



Blutspende – ein Piks kann Leben retten

Alle Gesunden
zwischen **18** und
72 Jahren
dürfen Blut
spenden.

Ein plötzlicher Blutverlust, und schon muss es schnell gehen: Hunderttausende Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland eine Bluttransfusion – in vielen Fällen hängt ihr Leben davon ab.

Zwei Drittel der Deutschen benötigen mindestens einmal im Leben Spenderblut oder daraus hergestellte Präparate. Doch obwohl Blutspenden nahezu immer schmerzlos und unproblematisch abläuft, ist die Spendenbereitschaft gering: Nur drei Prozent der Deutschen gehen regelmäßig zum Blutspenden – daher ist Spenderblut Mangelware. Zwar möchte jeder im lebensbedrohlichen Ernstfall damit versorgt werden, doch das eigene Engagement hält sich leider oft in Grenzen. Verdrängung, fehlende Information oder Angst vor dem „Piks“?

Ein Anruf genügt

Alle Gesunden zwischen 18 und 72 Jahren dürfen Blut spenden. Erfragen Sie Termin und Ort einfach beim Roten Kreuz: über den Ortsverband oder www.blutspende.de. Gependet wird in festen Blutspendediensten oder im Rahmen von Aktionen in öffentlichen Einrichtungen, zum Beispiel Schulen. Auch bei vielen großen Kliniken ist eine Blutspende möglich. Zum Teil erhalten Spender dort eine kleine Aufwandspauschale.

Kleine Gesundheitsprüfung vorab

Per Fragebogen und Arztgespräch wird geprüft, ob Sie als Spender infrage kommen. Vor der Spende sollten Sie 12 Stunden keine fetten Speisen und keinen Alkohol zu sich nehmen, kurz vorher und nachher etwas essen und viel trinken (1,5 l in den Stunden davor), um das entnommene Blut auszugleichen.

Kostenloser Infektions-Check

Gependet wird üblicherweise ein halber Liter Blut – eine beachtliche Menge, die aber gut verkraftet wird und die Blutneubildung anregt. Nach der Spende wird das Blut auf Infektionen untersucht – werden diese festgestellt, erhält der Spender Nachricht.

Die nächste Blutspende darf frühestens nach acht Wochen erfolgen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, für sich selbst Blut zu spenden, zum Beispiel für eine spätere Operation. Nach der ersten Blutspende erhalten Sie einen Blutspenderausweis, in dem auch Ihre Blutgruppe vermerkt ist.

Nach der Spende

Nach der Blutspende sollten Sie 30 Minuten ruhen und anschließend nicht direkt mit dem Auto oder Fahrrad fahren. In den Stunden nach der Entnahme ersetzt der Körper das entnommene Blut durch körpereigene Flüssigkeit und bildet es daraufhin innerhalb von zwei Wochen komplett neu. Helfen Sie mit bei diesem einfachsten Weg, Leben zu retten.



Folgende Einschränkungen schließen unter anderem eine Blutspende aus:

- Anämie (Blutarmut, wird zuvor getestet)
- Fieber in den letzten vier Wochen
- unter 50 kg Körpergewicht
- blutige Zahnbehandlung in den letzten drei Wochen
- Schwangerschaft
- Arbeitsunfähigkeit
- schwere chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Krebs, Infektionskrankheit (insbesondere Aids, Hepatitis B oder C, Syphilis)
- größere Operationen und Reisen in Malariagebiete in den letzten sechs Monaten
- regelmäßige Medikamenteneinnahme.

Weitere Infos unter: www.drk.de/mitwirken/blutspende/
DRK-Hotline für Blutspende: 0800 119 49 11

Continental Betriebskrankenkasse
Sengelmannstr. 120
22335 Hamburg
Servicenummer: 0800 6 262626
kundenservice@continentale-bkk.de
Geschäftszeiten: Mo - Fr 8-17 Uhr

Geschäftsstellen

44137 Dortmund
Königswall 22
Mo - Fr 8-17 Uhr
Tel. 0231 557130-54
Fax 0231 557130-12

58840 Plettenberg
Maiplatz 3
Mo - Fr 8-17 Uhr
Tel. 02391 60325-54
Fax 02391 60325-11

