

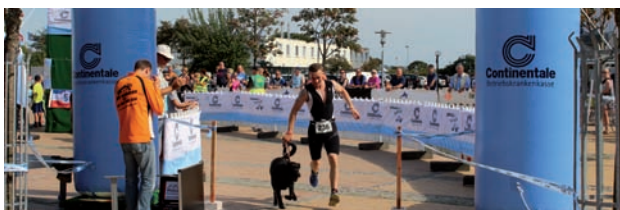
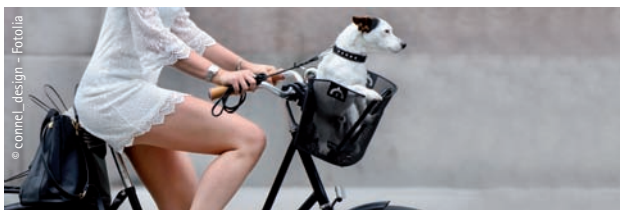
Das Mitgliedermagazin der Continental Betriebskrankenkasse

Gewinnaktion für Schulanfänger

Mineralwasser | Bester Durstlöcher und Fitmacher

Ehrenamt | Einsatz, Action, Spaß und nette Leute // So gesund ist Schlaf //

Wissenswertes von Ihrer BKK



VORWORT

SEITE 3

DEN VENEN BEINE MACHEN

SEITE 4

GLÜCKWUNSCH ZUR AUSBILDUNG WENIGER EIGENANTEIL BEI ZAHNERSATZ

SEITE 6

IN DER GRUNDSCHULE GESUNDHEIT LERNEN

SEITE 7

GESUNDGETRÄUMT | DAS GEHEIMNIS DES SCHLAFES

SEITE 8

MINERALWASSER | BESTER DURSTLÖSCHER UND FITMACHER

SEITE 10

KLETTERN UND BOULDERN | ALLES IM GRIFF!

SEITE 14

EHRENAMT | EINSATZ, ACTION, SPASS UND NETTE LEUTE

SEITE 16

TOLLE SPORTLER UND BESTES WETTER BEI UNSERER TRIATHLON-PREMIERE AUF FEHMARN

SEITE 18

GEWINNRÄTSEL

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 Zusammenarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse
Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse:
Judith Mischke, Andrea Materzok
Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse,
Röntgenstraße 24–26, 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: © BKK Dachverband e.V./Corbis
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit werden bei Personen nur die männlichen Formen verwendet, welche die weiblichen Personen selbstverständlich mit einschließen.

Sport ist das beste Rezept für Ihre Gesundheit

Bewegung tut Körper und Seele gut. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Sport regt das Herz-Kreislauf-System an, schützt vor Gefäßerkrankungen und vermindert das Risiko von Diabetes. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert zudem gesunden Schlaf und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Der Körper baut durch Bewegung Stresshormone ab und ermöglicht so gute Erholung von den täglichen Anforderungen.

Der erste Continentale BKK Triathlon auf Fehmarn am 11. September war ein tolles Beispiel, wie gut sich Sport, Spaß und Gesundheit vereinbaren lassen. Lesen Sie dazu auch die Seite 18.

Als gesetzliche Krankenkasse gehört es zu unseren Aufgaben, Gesundheit in den Lebenswelten zu fördern. Dazu zählen unter anderem auch Sportvereine und Freizeitsportler. Wir freuen uns, dass wir uns aufgrund des Präventionsgesetzes in diesem Bereich verstärkt engagieren können.

Machen Sie mit und erhalten Sie Ihre Gesundheit durch regelmäßige Bewegung – am besten in der Gruppe mit vielen Gleichgesinnten.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Herbst.



STEFAN LORENZ
VORSTAND



VORWORT

Den Venen Beine machen

Ein Venengeflecht von rund 160 Kilometer Gesamtlänge transportiert das Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Gesunde Venen sind wichtig. Sie verhindern, dass im ungünstigen Fall gefährliche Blutgerinnsel entstehen und zur lebensbedrohlichen Embolie führen.

Risiko Blutgerinnsel | Was macht die Thrombose so gefährlich?

Blut, das in einer Vene, meist im Bereich der Beine, auf eine Engstelle trifft, bildet dort leicht einen Blutpfropf (Thrombus). Man spricht von Thrombose. Das Blutgerinnsel kann das Gefäß schmerzhaft verengen und sich schließlich zu einem beliebigen Zeitpunkt ablösen und über die rechte Herzkammer in die verästelten Lungenarterien gelangen. Bleibt es dort stecken, schneidet es alle nachfolgenden Lungenbereiche von der Blutversorgung ab. Diese Lungenembolie (Notfall!) reicht von einem leichten Stechen im Brustkorb bis hin zum maximalen Schmerz mit Lungen- und Herzversagen. In Deutschland treten jährlich rund 50.000 Fälle auf.

Risikofaktoren für Venenthrombose

- Hormoneinnahme (zum Beispiel „Pille“)
- Rauchen, Übergewicht
- langes Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Diabetes mellitus
- Krampfadern, Besenreiser
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, zum Beispiel Gips oder nach Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahre
- Infektionen, Verletzungen, Gefäßentzündungen, oberflächliche Venenentzündungen



- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika).

Symptome einer Thrombose

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und eventuell Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche Muskelschwellung mit glänzender Haut, eventuell Überwärmung
- einseitiges Fuß- oder Unterschenkelödem („Wasser im Bein“, Dellen beim Eindrücken)
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Wadenschmerz beim Anziehen des Fußes und bei gestrecktem Knie
- Schmerzhaftigkeit der Schienbeinvorderfläche bei Druck oder Beklopfen
- im Seitenvergleich größerer Oberschenkelumfang
- Beschwerden nach vielständigem Verharren in einer Position, zum Beispiel Auto- oder Flugreise, Operation





- auf Dauer lokale Hautentzündungen bis hin zum Absterben der Haut (offenes Bein).

Treten eines oder mehrere der beschriebenen Thrombosesymptome oder -risiken auf, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Gegebenenfalls wird Ihnen ein Arzt zur Thrombosevorbeugung und -behandlung blutverdünnende Heparinspritzen geben. Diese empfehlen sich zum Beispiel auch nach Operationen oder vor langen Reisen. Angeschlossen werden häufig blutverdünnende Tabletten. Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass („Ersatzgefäß“) umgangen werden.

Venen in Schwung halten

Langes Sitzen oder Stehen schadet dem Venensystem. Regelmäßige Bewegung hält die Venentätigkeit gesund.

- Das regelmäßige kleine Bewegungsprogramm für Zwischendurch: strecken und räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen und locker hüpfen, Fußgelenke regelmäßig kreisen, beugen und strecken.
- Regelmäßig integriert in Ihrem Tagesablauf:
 - Mehrmals am Tag ins Freie gehen, am besten mit einer kleinen Laufeinheit.
 - Das Auto gegen das Fahrrad tauschen.
 - Bequeme Schuhe tragen (kein oder niedriger Absatz).
 - Jeden Tag eine Stunde bewegen oder jeden zweiten Tag eine Stunde Sport treiben, zum Beispiel Laufen, Fitnesstraining, Langlauf, Nordic Walking, Fahrrad fahren oder ausgedehnte Wanderungen. Übrigens: Beim Schwimmen oder Aquajogging befördert der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück und sorgt für eine natürliche Massage der Beine.
 - Trinken Sie etwa 1,5 Liter Wasser täglich, es verdünnt das Blut.
 - Da Nikotin die Gefäße verengt, verzichten Sie ganz auf das Rauchen.
 - Bei Reisen oder nach Bedarf Kompressionsstrümpfe tragen. Diese unterstützen den Blutrückfluss.
 - Bei langem Sitzen wenn möglich Schuhe ausziehen und Füße hochlegen.

Unser Extra bei der Venenbehandlung: die endoluminale Laser- oder Radiowellentherapie.

Wir ermöglichen Ihnen diese alternative Behandlung, bei der ambulant über einen kleinen Hautschnitt eine Sonde in die betreffende Vene eingeführt wird, wobei diese dann mittels Radiowelle oder Laser verödet wird. Sie können meist am nächsten Tag wieder ganz normal laufen. Sie können selbstverständlich auch eine der konventionellen Operationsmethoden wählen (zum Beispiel Stripping).

- Wenden Sie die Kneipp-Therapie an: Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Beine laufen, Wasserstrahl herzfjern starten und kreisend zum Rumpf führen, bis das ganze Bein erfasst ist.

Glückwunsch zur Ausbildung

Während wir uns gemeinsam mit Cara-Sidney Kampmann, Jonas Gronau und Alina Reimann über ihre tollen Abschlüsse zu Sozialversicherungsfachangestellten freuen, begrüßen wir unsere neuen Auszubildenden Melina Antowski (Hamburg) und Celine Golla (Dortmund). Allen wünschen wir viel Freude an den Aufgaben in unserer BKK.



Alina Reimann und Jonas Gronau haben ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden. Es gratulieren Isabell Gehrman und der Stellvertreter des Vorstands Wolfgang Bläss.



Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Abschlussprüfung. Cara-Sidney Kampmann mit Teamleiter Beiträge Michael Freiherr und Vorstand Stefan Lorenz.



Ausbildungsleiterin Isabell Gehrman begrüßt Celine Gollan.



Melina Antowski mit ihrem Ausbildungsleiter Klaus Schulze

Weniger Eigenanteil bei Zahnersatz

Wer will bei seinem Zahnersatz schon sparen müssen? Die Lösung für hochwertigen Zahnersatz: eine private Zahnzusatzversicherung.

Der Ersatz eines fehlenden Backenzahns durch ein Implantat kostet im Rahmen einer privatärztlichen Versorgung circa 1.800 Euro. Von den Kosten übernehmen wir bei 5-jähriger Vorsorge 60 Prozent der Regelversorgung: 396,16 Euro. Den Rest zahlen Sie selbst. Es sei denn, Sie haben eine private Zahnzusatzversicherung wie den BKK-CEZP unseres Partners der Continentale Krankenversicherung a.G. In diesem Fall erhalten Sie inklusive GKV-Leistung 90 Prozent der erstattungsfähigen Kosten zurück. Somit zahlen Sie nur 180 Euro selbst und sparen rund 1.220 Euro bei nur einer Maßnahme.

BKK-CEZP: Kostenübernahme bei Zahnersatz bis zu 90 Prozent und attraktive Plus-Leistungen

Mit dem BKK-CEZP unseres Partners erhalten Sie eine sehr hohe Erstattung von privatärztlichen Leistungen bei Zahnersatz und Implantaten inklusive der Funktionsdiagnostik. Zusammen mit

unserer Leistung beträgt sie 90 Prozent des erstattungsfähigen Rechnungsbetrages bei einem mindestens 5-jährigen Vorsorge-nachweis (sonst 80 Prozent). Dazu kommt die Absicherung von Zahnbehandlungen wie Wurzelkanal- und Parodontosebehandlungen. Für die professionelle Zahnreinigung werden 80 Euro im Jahr übernommen. Darüber hinaus sind auch Mehrkosten von sogenannten dentin-adhäsiven Füllungen versichert.

Für diesen Tarif mit Profi-Leistungen zahlen Sie als BKK-Versicherter einen vergünstigten Beitrag – zum Beispiel zahlt ein 30-Jähriger rund 22 Euro im Monat.

Nähere Informationen und Ihren Ansprechpartner vor Ort finden Sie unter: www.continentale.de/zusatzversicherung-zahn.



In der Grundschule Gesundheit lernen

Klasse2000 ist ein Unterrichtsprogramm für Grundschul Kinder. Mit den Klasse2000-Gesundheitsförderern und ihren Lehrkräften lernen die Kinder anschaulich, was der Mensch benötigt, um sich wohlfühlen und gesund zu bleiben, und wie er sich gegen schlechte Einflüsse wehrt.



Wir stiften 15 Klasse2000-Patenschaften
Ihr Kind wurde in diesem Sommer eingeschult? Dann machen Sie mit und gewinnen Sie eine vierjährige Patenschaft für seine Schulklasse mit Programmstart im 2. Halbjahr (ab Februar 2017).

Teilnahmebedingungen

1. Es muss eine 1. Klasse sein. Einschulungsklasse von 2016, die vier Jahre mitmachen will.
2. Es muss ein Gesundheitsförderer von Klasse2000 in Ihrer Region zur Verfügung stehen (wird von Klasse2000 geprüft).

Hinweis zum Datenschutz:

Die Continentale BKK und der Verein Programm Klasse2000 e. V. schützen die personenbezogenen Daten nach dem Bundesdatenschutzgesetz. Die Daten werden zur maschinellen Weiterverarbeitung elektronisch gespeichert und nur zum Zweck der Organisation dieser Aktion verwendet und an den Verein Programm Klasse2000 e. V. sowie dessen beauftragte Gesundheitsförderer weitergegeben, auch per E-Mail. Die Daten werden zu keinem anderen Zweck verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Gewinnen Sie eine Patenschaft für Klasse2000
Für Grundschul Kinder in der 1. Klasse.
Schnell sein lohnt sich!
Die ersten 15 Anmeldungen gewinnen.

So bewerben Sie sich

1. Schritt: Fordern Sie bei uns bis spätestens **31. Oktober 2016** die Unterlagen an. Nennen Sie uns dazu **unbedingt Namen und Anschrift der Schule**. Klasse2000 prüft zunächst, ob für diese Schule ein Gesundheitsförderer zur Verfügung steht.

Servicenummer 0800 6 262626

kundenservice@continentale-bkk.de



2. Schritt: Wenn ein Gesundheitsförderer einsatzbereit ist, erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie das **Anmeldeformular**, mit dem Sie sich gemeinsam mit der Schule Ihres Kindes **verbindlich** bewerben: Schicken Sie uns bis spätestens **15. Dezember 2016** das **verbindliche Anmeldeformular**.

3. Schritt: Alle Gewinner werden umgehend von uns benachrichtigt. Anschließend nimmt Klasse2000 direkt mit der Schule Kontakt auf. Das Unterrichtsprogramm kann ab Februar 2017 starten.

Mehr Informationen unter

www.klasse2000.de



Gesundgeträumt | Das Geheimnis des Schlafes

Schlafen ist eine lebenswichtige Einrichtung der Natur, um sich seelisch und körperlich zu regenerieren.

Ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch und führt dabei Reparatur- und Aufbauarbeiten im Organismus durch. Im Gehirn werden Erfahrungen (aus-)sortiert und gespeichert, Erlebnisse verarbeitet und neue Hirnbahnen geknüpft. Auch „Abfallentsorgung“, Erregerbekämpfung, Wachstum, Wundheilung sowie Muskel- und Knochenaufbau fallen vor allem in die Zeit des Schlafens. Wir stehen fast immer gesünder, fitter und sogar schlauer auf, als wir uns hingelegt haben. So kennt jeder die Heilwirkung des Schlafs bei Grippe, Schmerzen oder innerer Anspannung. Schlafmangel, Ein- und Durchschlafstörungen führen zu Gesundheitsproblemen wie Stress, Depression, Leistungs-, Herz-Kreislauf- und Gedächtnisstörungen.

Vor dem Einschlafen

Aktivierende Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin und Acetylcholin sowie das Stresshormon Kortisol sinken im Körper ab. Wachstumshormone und Botenstoffe wie das ausgleichende Serotonin und vor allem das Schlafhormon Melatonin steigen an. Wir werden entspannt, weniger aufmerksam und schließlich schläfrig. Appetit, Energieumsatz, Puls, Blutdruck und Muskelspannung sinken.

Beim Aufwachen kehrt sich das Verhältnis um: Schlaf-Gegenspieler wie Kortisol, Noradrenalin, Histamin und Orexin steigen im Gehirn. Drei Hirnregionen übernehmen die Regie: das „Wach- und Weckzentrum“ im Hirnstamm sowie Thalamus und Hypothalamus als „Tor zum Bewusstsein“ im Zwischenhirn.

Schlafphasen:

fünf 90-Minuten-Zyklen pro Nacht

Der Mensch tickt in 90-Minuten-Phasen. Spielfilme, Vorträge oder Lehreinheiten entsprechen häufig diesem Zeitrahmen. Dies gilt auch für die etwa fünf Schlafzyklen pro Nacht:

- Zunächst liegen wir etwa 5–15 Minuten wach.
- Das nur wenige Minuten dauernde N1-Stadium ist der Übergang zwischen Wachen und Schlafen.
- Danach gleiten wir in den stabilen N2-Schlaf, der etwa 25 Minuten andauert. Die Augen bewegen sich nun nicht mehr. Muskelspannung, Puls, Temperatur, Gehirnaktivität, Atemfrequenz und Blutdruck sinken deutlich.
- Nun folgt der N3- oder Tiefschlaf als wichtigste Phase. Er dauert nur etwa 15 Minuten. In dieser Zeit sinken die

Körperfunktionen noch weiter ab, die Ausschüttung hemmender Botenstoffe erreicht ihren Höhepunkt. Daher sollte ein Mittagsschlaf kürzer als 30 Minuten dauern. Die meisten Regenerationsprozesse, die Speicherung von Energie in den Zellen sowie die allgemeine Erholung setzen ein. Unser Gehirn sortiert sich; das schützt uns vor Reizüberflutung.

- Anschließend folgt der REM-Schlaf (circa 20 Minuten). REM steht für Rapid eye movement: Wir bewegen deutlich die Augen und träumen sehr intensiv. Damit wir unsere Träume nicht in heftigen Bewegungen ausleben und uns verletzen, wird die Muskulatur blockiert. Man spricht von Schlafähmung. Gehirnaktivität und andere Körperfunktionen steigen wieder. Wir hören Geräusche der Umgebung und nehmen das aufkommende Tageslicht wahr. Somit ist der REM-Schlaf die ideale Zeit zum Aufstehen. Klingelt uns der Wecker hingegen aus einer tieferen Schlafphase heraus, beginnen wir den Tag eher schwerfällig.



Wenn Ihnen das bekannt vorkommt: Probieren Sie in 15-Minuten-Abständen verschiedene frühere oder spätere Aufstehzeiten aus.

Nach dem REM-Schlaf beginnt der nächste Schlafzyklus mit der N2-Phase. In jedem folgenden Zyklus nimmt der Tiefschlafanteil ab und die REM-Schlafzeit zu. Der Schlaf wird somit zum Morgen hin leichter und aktiver. Das „N“ der N-Phasen steht dabei für Nicht-REM-Phasen, in denen wir nur wenig träumen.

Schlafkiller reduzieren

Gehen wir entspannt und zufrieden ins Bett, finden wir eher erholsamen Schlaf als mit hoher innerer Anspannung. Wer Kränkung, Angst, Wut oder Frustration mit in den Schlaf nimmt, wird verzögert, unruhig und oberflächlich schlafen und häufiger aufwachen. Dies gilt auch für Sport, vollen Magen, Internet, Computerspiele, Fernsehen, Arbeiten und andere Aufregungen zu später Stunde. Auch Koffein nach 18 Uhr kann den Schlaf stören. Alkohol fördert

zwar das Einschlafen, aber wenn der Pegel im Körper sinkt, kommt es zu Schlafstörungen am frühen Morgen. Auch Schlafmittel stören auf Dauer den Schlaf.

Nach dem Aufwachen sollte der Körper etwas Zeit bekommen: Bleiben Sie noch einige Minuten bewusst liegen und erledigen Sie danach alles in Ruhe einschließlich eines genussvollen Frühstücks.

Taktgeber

Natürlicherweise folgt der Schlaf einer inneren Uhr und dem äußeren Tageszyklus. Eingeleitet wird er über das Auge durch einsetzende Dunkelheit. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist gesund. Wer hingegen die Schlaf- und Wachzeiten oft verändert, neigt eher zu Müdigkeit und „Jetlag“ am Tag. Viele Menschen kennen dies von Fernreisen oder Schichtarbeit.

Schlafförderer

Wer sich tagsüber körperlich anstrengt, schläft nachts besser. Dafür sorgen unter anderem ein Absinken von Stresshor-

monen sowie ein Anstieg des Adenosins, das Müdigkeit hervorruft.

Grundsätzlich sorgen Schlafengehen vor Mitternacht und Aufstehen vor 7 Uhr für besseren Schlaf. Berücksichtigen Sie dabei Ihren eigenen Typus: „Eulen“ haben abends ihre beste Tageszeit, gehen gerne spät ins Bett und schlafen morgens länger. „Lerchen“ sind hingegen Frühaufsteher und erleben die späten Abendstunden lieber im Schlaf.

Wie lange dauert der „ideale“ Schlaf?

Die ideale Schlafdauer liegt bei fast allen Erwachsenen zwischen sechs und acht Stunden. Sowohl eine kürzere als auch längere Dauer kann zu Stress, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Kinder benötigen deutlich mehr Schlaf: Neugeborene im Schnitt 15, Zweijährige zwölf, Zehnjährige zehn und Jugendliche neun Stunden.





© eandt - Fotolia



Mineralwasser | Bester Durstlöscher und Fitmacher

Der menschliche Körper besteht zu 55 bis 60 Prozent aus Wasser. Es spielt bei vielen Körperfunktionen eine maßgebliche Rolle. So reguliert es unseren Wärmehaushalt, wird als wichtiger Bestandteil des Blutes benötigt und dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe. Wer ausreichend trinkt, fühlt sich wohler, ist leistungsfähiger, altert langsamer und bleibt eher gesund. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel und hat erheblichen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden.

Ausreichend Trinken: 1,5 Liter plus X

Durch den Stoffwechsel geht dem Körper viel Flüssigkeit verloren. Um den Wasserhaushalt auszugleichen, müssen wir daher täglich etwa 1,5 Liter trinken, der Rest des Flüssigkeitsbedarfs wird mit der festen Nahrung aufgenommen. Schweißtreibende körperliche Aktivitäten, Hitze und Erkrankungen können den Bedarf deutlich erhöhen. Folgen von nicht ausreichendem oder unregelmäßigem Trinken können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationschwäche oder Schwindelgefühle sein. Bei dauerhaft niedriger Flüssigkeitsaufnahme werden oft auch die Nieren in ihrer Funktion beeinträchtigt. Auch Thrombose – Blutgerinnsel vor allem in den Beinvenen – und damit die gefürchtete Lungenembolie (Verstopfung von Lungenarterien durch ein abgelöstes Blutgerinnsel) werden durch Flüssigkeitsmangel begünstigt.

Mineralwasser: der beliebteste Durstlöscher in Deutschland

2015 trank nach Angaben des Verbands Deutscher Mineralbrunnen jeder Deutsche über 147 Liter natürliches Mineralwasser. Über 200 deutsche Mineralbrunnen fördern 500 Mineralwässer, die sich unter anderem je nach Bodenbeschaffenheit, Fließgeschwindigkeit, Temperatur, Region und Mineralwasservorkommen unterscheiden. Damit weist jedes Wasser eine ganz eigene Zusammensetzung an Mineralstoffen, Spurenelementen und Kohlensäure auf. Dieser individuelle Mix an natürlichen Inhaltsstoffen prägt den charakteristischen Geschmack jedes Mineralwassers.

Amtliche Anerkennung als „natürliches Mineralwasser“

Gesetzliche Vorgaben schützen den Bestand des Naturprodukts Mineralwasser

und seine Qualität. Daher müssen natürliche Mineralwasser bestimmte Anforderungen der sogenannten Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTVO) erfüllen. Das bedeutet:

- Mineralwasser stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen.
- Es ist von ursprünglicher Reinheit und gekennzeichnet durch seinen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen.
- Seine Zusammensetzung muss im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant sein.

Der Gesetzgeber erlaubt als Behandlungsverfahren lediglich die Zugabe oder Entnahme von Kohlensäure oder das Abtrennen von Eisen und Schwefel, die beiden Letzteren aus geschmacklichen und optischen Gründen. Außerdem muss das Wasser noch direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt werden, um Qualitätsverluste zu vermeiden und die Reinheit für die Verbraucher zu garantieren. Brunnenbetriebe, Behörden und unabhängige Labore prüfen die Einhaltung aller strengen Vorgaben. Natürliches Mineralwasser besitzt als einziges Lebensmittel eine amtliche Anerkennung.

Was genau ist in Mineralwasser enthalten?

Mineralstoffe geben dem Mineralwasser sowohl den Namen als auch den Geschmack. Als wichtige Bausteine sind sie beinahe an allen Abläufen im menschlichen Körper beteiligt, zum Beispiel an Stoffwechselfunktionen oder der Regulation des Wasser- und des Säure-Basen-Haushalts. Da der Körper Spurenelemente und Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann, muss er sie über eine ausgewogene



Mineralstoff	unterstützt
Magnesium	Funktion von Nerven und Gehirn, Energiegewinnung, Konzentrationsfähigkeit
Calcium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, Erregbarkeit von Nerven und Muskeln
Natrium	Regulierung des Flüssigkeitshaushalts, Säure-Basen-Gleichgewicht, Muskel-funktion, Weiterleitung von Reizimpulsen
Hydrogencarbonat	Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, säureneutralisierende Wirkung behebt <ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsschwäche und Müdigkeit • verhärtete Muskeln und Muskelbeschwerden • Sodbrennen • Probleme mit der Haut • Rheuma und Gicht
Sulfat	Funktionierende Darmtätigkeit, Anregung der Galle

und vielseitige Nahrung und Getränke aufnehmen, um seinen Bedarf zu decken. Vor allem bei erhöhter körperlicher und geistiger Anstrengung bietet sich dafür Mineralwasser an, dessen gelöste Inhaltsstoffe der Körper schnell aufnehmen und verwerten kann. Übrigens haben Mineral- und Heilwasser gegenüber anderen Lebensmitteln wie Brot und Bananen die



e contrastwerkstatt - Fotolia

Mangelercheinungen	Tagesbedarf (D.A.CH.-Referenzwerte)
Muskelkrämpfe, Funktionsstörung der Herz- und Skelettmuskulatur, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel	Frauen 300 mg, Männer 350 mg
Entkalkung der Knochen (Osteoporose), Zahn-, Haar- und Nagelschäden, Krämpfe, Herzrhythmusstörungen	Kinder und Jugendliche 1.200 mg, Erwachsene 1.000 mg
körperliche Schwäche, Übelkeit, Muskelkrämpfe	Minimalzufuhr: Erwachsene 550 mg zzgl. Mehrbedarf bei starkem Schwitzen
normalerweise keine Mangelercheinungen bei ausgewogener Ernährung	–
normalerweise keine Mangelercheinungen bei ausgewogener Ernährung	–

Quelle: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

höchste sogenannte Bioverfügbarkeit von Calcium und Magnesium. Auf den Etiketten der Mineralwasserflaschen müssen laut MTVO alle charakteristischen Inhaltsstoffe angegeben werden. So können Sie genau das Mineralwasser auswählen, das zu Ihren persönlichen Bedürfnissen passt.

(Quelle: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser)

Der tägliche Mineralstoffbedarf kann im Rahmen einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung gut gedeckt werden. Mineralwasser kann davon ein Bestandteil sein. Wer viel Sport treibt oder körperlich aktiv ist und dadurch viel schwitzt, hat jedoch einen höheren Mineralstoffbedarf an Natrium und Magnesium. Ein entsprechendes Mineralwasser kann diese Verluste rasch ausgleichen. Menschen, die auf Milchprodukte verzichten, müssen ihren Calciumbedarf aus anderen Quellen decken. Auch hier kann ein Mineralwasser gut für den Ausgleich sorgen.

Wasser mit Geschmack

Im Angebot der Getränkehersteller findet sich immer häufiger aromatisiertes Wasser. Mit Bildern von bunten Früchten suggerieren die Etiketten dieser Produkte den Zusatz von natürlichen Zutaten. Hierbei kann es sich jedoch auch um künstliche Aromen, zum Teil auch mit Zuckerzusatz, handeln. Wer mehr geschmackliche Abwechslung ins Glas bringen will, der kann sich mit frischen und natürlichen Zutaten wie Fruchtschnitzen und Kräutern im Mineralwasser sein eigenes Getränk herstellen.

Kaffee, Softdrinks und Alkohol als Durstlöcher ungeeignet

Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind als Durstlöcher ungeeignet. Sie regen den Kreislauf an und fördern das Schwitzen, zudem wirkt Kaffee harntreibend. Alkohol in größeren Mengen kann zu einem Flüssigkeitsmangel führen, da er zum Abbau Wasser benötigt. Fruchtsäfte, Limonaden, Cola, Eistee oder Fruchtsaftgetränke sind kein geeigneter Ersatz, um den täglichen Wasserbedarf des Körpers zu decken. Sie löschen den Durst schlechter, da der Körper das Wasser durch die

Zusätze langsamer aufnimmt. Außerdem sind sie kalorienreich und enthalten Säuren, die den Zähnen schaden. Wasser ist die gesunde Alternative.

Und was ist eigentlich ...

Leitungswasser

Trinkwasser wird aus Brunnen, Quellen, Seen und Flüssen gewonnen. Es muss die Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung erfüllen. Als Leitungswasser steht es im Haushalt rund um die Uhr zur Verfügung. Trinkwasser ist eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel und eignet sich deshalb ebenfalls gut als Durstlöcher.

Tafelwasser

Tafelwasser wird künstlich hergestellt. Es besteht meist aus Trinkwasser, das mit Mineralstoffen und Kohlendioxid angereichert wird. Es muss zwar qualitätshygienische Anforderungen einhalten, bedarf aber keiner amtlichen Anerkennung. Allerdings erfüllt es auch nicht die Anforderungen an ein natürliches Mineralwasser.

Heilwasser

Heilwasser darf sich ein Mineralwasser nennen, wenn es aufgrund seiner Mineralstoffe und Spurenelemente heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung besitzt. Zugelassene Heilwässer können innerlich für Trinkkuren und äußerlich für medizinische Bäder angewendet werden. Sie sollten jedoch aufgrund ihrer hohen Mineralstoffkonzentration nicht über längere Zeit als tägliches Getränk genutzt werden.



Klettern und Bouldern | Alles im Griff!

Wer schon einmal einen Gipfel erklommen hat, kennt das triumphale Gefühl, oben angekommen zu sein. Selbst in Kletter- oder Boulderhallen macht sich dieses Gefühl breit, wenn die Wand bezwungen wurde und man stolz auf seine eigene Leistung ist.

Klettern – ein Sportspaß gegen die Schwerkraft

Neben Spaß und Nervenkitzel bringt Klettern auch dem Körper jede Menge, schließlich profitieren fast alle Muskeln davon. Trainiert werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Koordinations- und Reaktionsvermögen. Selbst wer unter Höhenangst leidet, überwindet diese zwanglos mit gesichertem Klettern Stück für Stück. Außerdem hilft die Sportart dabei, sich selbst besser einzuschätzen.

Geklettert wird nur im Team. Wer sich in luftige Höhen wagt, braucht immer einen Partner, der unten steht und den anderen mit einem Kletterseil sichert.

Mit Sicherheit gehts ab nach oben

Vor dem erfolgreichen und gefahrlosen Bezwingen einer Wand steht natürlich eine ausführliche Einweisung. In jeder Halle erklären kompetente Trainer die Sicherungstechniken, wie man zum Beispiel den Klettergurt richtig anlegt, die Sicherheitsregeln und mögliche Klettertechniken. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre müssen eine erwachsene Begleitperson dabei haben. Klettern ist schon für die Kleinsten ein Riesenspaß. Kletterkurse werden bereits ab 6 Jahren angeboten.

Ausrüstung und Kleidung

Zur kompletten Kletterausrüstung gehören Helm, Gurt, Seil, Karabiner und Kletterschuhe. Anfänger leihen sich einfach eine

Ausrüstung vor Ort aus. Am besten eignet sich normale eng anliegende Sportkleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Mit weiten Hosen oder Oberteilen bleiben Sie leicht hängen. Uhr, Schmuck und Mobiltelefon bleiben selbstverständlich am Boden, um Verletzungen zu vermeiden.

Kletterparcours für Anfänger und Könnler

Vom Boden aus gesehen, flößt einem Anfänger die Wand mit ihren verschiedenen Überhängen, Strukturen und Materialien sicher erst einmal Respekt ein. Ob Anfänger oder Könnler – Sie selbst entscheiden, welchen Schwierigkeitsgrad Ihre Route haben soll. Sie ergibt sich aus Streckenlänge, Art und Abstand der Griffe

und Tritte zueinander und der Charakteristik der Wand. Es geht darum, sich an den unterschiedlich geformten, teilweise unhandlichen Griffen und Tritten mit Fingern, Armen und Füßen festzuhalten. Wer sich nur mit den Armen hochzieht, kommt schnell aus der Puste, vielmehr gilt es, auch die Kraft der Beine zu nutzen. Während Sie sich an der Wand bewegen, sichert Sie Ihr Kletterpartner am Boden durch ein Seil. Wenn Sie den letzten Griff erreicht haben und ganz oben stehen, dürfen Sie zu Recht stolz auf sich sein.

Toprope- oder Vorstieg-Klettern?

Beim Toprope (aus dem Englischen: top – oben und rope – Seil) bleibt das Sicherungsseil bereits ganz oben an der Kletterwand an einer Umlenkung fest eingehängt, beide Enden hängen nach unten. Das eine Ende wird am Klettergurt befestigt, mit dem anderen sichert der Partner am Boden. Wer abrutscht, ist somit doppelt gesichert: durch die Sicherung des Seils an der Umlenkung und die Person am Boden.

Beim etwas anspruchsvolleren Vorstieg-Klettern nehmen Sie das eine Ende des

Sicherungsseils selbst mit nach oben und klinken sich in Zwischensicherungen in der Wand ein. Selbstverständlich achtet auch wieder eine Person am Boden darauf, dass das Seil richtig gespannt ist. Sollten Sie abrutschen, fallen Sie nur bis zur Höhe des Hakens, in den Sie sich gerade eingeklinkt haben.

Bouldern – kraxeln ohne Seil und Haken

Beim Bouldern (aus dem Englischen: boulder – Felsblock) wird ohne Gurt und Seil geklettert und daher nur bis zu einer Höhe, aus der Sie noch abspringen können. Sie können ganz unkompliziert ohne das Erlernen von Sicherheitstechniken die ersten Klettererfahrungen sammeln, sich an kreativen Routen auspowern und ganz nebenbei Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. Statt einer Sicherung durch Seile sorgen in Kletterhallen ausgelegte Boulderdecken für Sicherheit.

Niedriger als klettern, aber schwieriger

Wer sich an eine Boulderwand wagt, wird schnell feststellen, dass dies trotz der fehlenden Höhenmeter keinesfalls einfacher ist. Zwar gibt es Routen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad,

aber die Züge sind wesentlich kniffliger und dynamischer als beim gewöhnlichen Klettern. Sie erfordern eine Mischung aus Kraft, Technik, Körpergefühl und Beweglichkeit.

Jede Person mit einer gewissen Grundfitness kann es ausprobieren und braucht für den Anfang nicht mehr als ein Paar Kletterschuhe. Die Sportler sind beim Bouldern von daher auch flexibler als Kletterer, da sie nicht zwingend einen Partner zur Absicherung brauchen.

So schützen sich Anfänger vor Überlastung

Um typischen Anfangsbeschwerden durch Überlastung vorzubeugen, steigern Sie langsam Ihr Bouldertraining. Geben Sie Muskeln, Sehnen, Bändern, Knorpeln und Knochen Gelegenheit, sich an die ungewohnte Belastung anzupassen. Mobilisieren Sie vor dem Bouldern Ihren Kreislauf und lockern Sie Ihre Muskeln und Gelenke, um an der Wand beweglicher zu sein und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Schauen Sie erfahrenen Boulderern zu, wie sie die Routen, Griffe und Tritte planen, und lernen Sie dadurch technische Kniffe und Tricks.



Info

Deutscher Alpenverein: www.dav.de
www.klettern.de
www.kletterhallen.net

Ehrenamt | Einsatz, Action, Spaß und nette Leute

Rund 50 Prozent der 12- bis 19-jährigen Jugendlichen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich (Statista 2016).

Ehrenamtlich Tätige helfen in Sportvereinen, in der Kirche, der Schule oder in Organisationen wie dem Technischen Hilfswerk oder dem Roten Kreuz. Je nach Aufgaben oder Institution gilt ein Mindestalter von 14 bis 16 Jahren. Wer ehrenamtlich tätig ist, erhält für seine Arbeit keine finanzielle Gegenleistung. Denn der Wert der Arbeit liegt in den gesammelten Erfahrungen und Kenntnissen, in dem Guten, das man für andere tut, und in dem Spaß, den die Arbeit macht. Nebenbei gewinnt man soziale Skills, die ideal auf das spätere Berufsleben vorbereiten.

Wer sich ehrenamtlich engagiert, kann tolle Leute treffen, viel lernen, etwas bewegen, Verantwortung übernehmen und zeigen, was man drauf hat.

Spannende Aufgaben

Das Spektrum an Aufgaben ist groß. Du kannst dich genau dort engagieren, wo es dir wirklich Spaß macht und was dich am meisten interessiert, zum Beispiel Sport, Kinder, ältere Menschen, Lebensrettung, Tiere, Politik, Natur.

Die sieben helfenden Jugendverbände, die wir dir kurz vorstellen, haben eines gemeinsam: Sie stehen für Einsatz, Spaß und nette Leute mit Engagement und für

Gerechtigkeit, Toleranz und Demokratie. Neben Spielen, Ausflügen, Festen, Workshops, Coachings und Seminaren treffen sie sich mit regionalen, bundesweiten oder internationalen Jugendgruppen zum fairen Wettkampf. Das ist Vielseitigkeit pur!

Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ)

Der Jugendverband des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) bietet in Ferienfreizeiten, Jugendprojekten und Jugendpolitik viele Möglichkeiten, sich für seine Mitmenschen zu engagieren und gemeinsam mit anderen Spaß zu haben. Hier werden Werte wie Toleranz, Selbstbewusstsein, Verständnis und Mitmenschlichkeit durch gemeinsames Handeln für Jugendliche gelebt. Infos unter www.asj-deutschland.de

Deutsche Jugendfeuerwehr

Hier lernst du die Grundkenntnisse der Feuerwehr mit den dazugehörigen Geräten kennen. Auf diese Weise wirst du automatisch auf eine aktive Zeit in der Freiwilligen Feuerwehr vorbereitet. Was hier zählt, ist der Gemeinsinn. Jeder Handgriff muss im Takt mit dem der anderen sitzen. Infos unter www.jugendfeuerwehr.de

Deutsches Jugendrotkreuz (JRK)

Im Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) engagierst du dich für Ge-

sundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung. Du hilfst Menschen in Not und unterstützt Schwächere. Mit Kampagnen, Aktionen und Initiativen macht das Jugendrotkreuz auch auf kritische Themen aufmerksam. Infos unter www.jugendrotkreuz.de

DLRG-Jugend

Bei der Jugend der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) e. V. findest du neben dem Rettungsschwimmen auch Projekte für Natur und Umwelt sowie gegen Kinderarmut oder erlebnispädagogische Angebote. Das Ehrenamt stärkt deine Entwicklung zur selbstbestimmten, selbstbewussten und verantwortlichen Persönlichkeit. Infos unter www.dlrg-jugend.de

Johanniter-Jugend

Der christliche Jugendverband der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. betreibt verschiedene Jugendgruppen, Schulsanitätsdienste und Projekte, bei denen es darum geht, gemeinschaftlich anderen Menschen zu helfen. Infos unter www.johanniter-jugend.de

Malteser Jugend

Der christliche Jugendverband des Malteser Hilfsdienstes bietet Aufgaben innerhalb





seiner vier Säulen: Bildungsarbeit, aktive Freizeitgestaltung, malteserspezifische Ausbildung (zum Beispiel Erste Hilfe) und soziales Engagement.
Infos unter www.malteserjugend.de

THW (Technisches Hilfswerk)-Jugend
„Spielend helfen lernen“ – dieses Motto beschreibt mit kurzen Worten die Ziele der THW-Jugend e. V. Du lernst hier, mit Technik und Sachverstand anderen zu

helfen (für Kinder ab 10 Jahren).
Infos unter www.thw-jugend.de

Weitere Informationen zu allen Jugendverbänden: www.was-geht-ab.de

Soziales

Aktivpaten: www.aktivpaten.de
Arbeiterwohlfahrtorganisation (AWO) Bundesjugendwerk der AWO: www.bundesjugendwerk.de
Bundesverband der Bahnhofsmissionen: www.bahnhofsmission.de
Bundesverband Deutsche Tafel e. V.: www.tafel.de
Deutsches Komitee von Youth for Understanding: www.yfu.de
Vorleseclub der Stiftung Lesen: www.stiftunglesen.de
Die Caritas: www.caritas.de

Natur und Umwelt

BUND: www.bundjugend.de
EUROPARC: www.junior-ranger.de
Greenpeace: www.kids.greenpeace.de
Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU): www.naju.de

Sport, Kultur, Politik und Sonstiges

Freiwilligenarbeit im Ausland:
www.freiwilligenarbeit.de

Deutscher Olympischer Sportbund:
www.ehrenamt-im-sport.de
Younicef Juniorbotschafter: www.younicef.de

In den Bundesländern

Baden-Württemberg: www.echt-gut-bw.de
Bayern: www.lbe.bayern.de
Berlin: www.landesfreiwilligenagentur.berlin
Brandenburg: www.ehrenamt-in-brandenburg.de
Bremen: www.freiwilligen-agentur-bremen.de
Hamburg: www.hamburg.de/jugend/engagement
Hessen: www.gemeinsam-aktiv.de
Mecklenburg-Vorpommern: www.ehrenamtsstiftung-mv.de
Niedersachsen: www.freiwilligenserver.de
Nordrhein-Westfalen: www.engagiert-in-nrw.de
Rheinland-Pfalz: www.wir-tun-was.rlp.de
Saarland: www.pro-ehrenamt.de
Sachsen: www.ehrenamt.sachsen.de
Sachsen-Anhalt: www.engagiert-in-sachsen-anhalt.de
Schleswig-Holstein: www.engagiert-in-sh.de
Thüringen: www.thueringer-ehrenamtsstiftung.de

Tolle Sportler und bestes Wetter bei unserer Triathlon-Premiere auf Fehmarn

Mehr als 400 Athleten und hochsommerliches Wetter machten den ersten Continental BKK Triathlon am 11.09.2016 zu einem besonders gelungenen Sportevent. Als Sponsor und Namens-

geber der Veranstaltung freut uns, dass alle Aktiven gesund das Ziel erreichten und ihnen dabei der Spaß an ihrem Sport strahlend anzusehen war. Für viele war das Schwimmen in der Ostsee das Highlight.

Bester Triathlet in der Sprintdisziplin war bei den Männern Jochen Mombach von den Tri Michels aus Hamburg mit einer Gesamtzeit von 1:08:52 und bei den Frauen Annika

Krull von den Triabolos aus Hamburg, ihre Zeit betrug 1:15:53. Mit dabei waren Aktive der Jahrgänge 1943 bis 1998. Uns gefällt daran, dass jeder seine Gesundheit und Fitness über den Sport fördern kann. Schwimmen, biken und laufen stärken ideal das Herz-Kreislauf-System. Bei dem Event ist „Dabei sein ist alles“ der schönste Aspekt – und ein bisschen Bewunderung für die Besten gehört auch dazu.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, bei dem wir auch wieder dabei sein wollen. Vielleicht gibt es dann sogar einen Schnupper-Triathlon für Einsteiger.



4x



Exklusiv für Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse

Gewinnen Sie einen von vier VAUDE Rucksäcken im Wert von je circa 80 Euro

Darts	Kursbuch	sich in Rage reden	kurz: in das	▼	subtrop. Heilpflanze (... vera)	umgangssprachlich/Abk.	Vorn. d. ital. Sopranistin Tebaldi	enthalt-sam lebender Frommer	▼	▼	außerparlam. Opposition/Abk.	Rede-fluss, Rede-schwall	Frauen-name	▼	▼
▶	▼	▼	▼				7								
Fluss in der Toskana					Haftzeher			1			Pferd bei Karl May			Sieges-schrei	vornehme Frau
▶		6			nicht diese		nicht zu empfehlen			Schneehütte der Eskimos				elektr. geladenes Teilchen	▼
Lehrsatz			Schulden tilgen	Fadenstärke-maß		Kraftwagen				Doppelvokal		weibl. Kurzname			
Waldweg (Mz.)						vorspring. Gebäudeteil			Zooanlage	Byzantinisches Reich					
Stil der Daseinsführung								5		veraltet: Türke					
Medikament, Heiltrank							veralt.: Aussehen, Haltung								
▶		8		Kurzform v. Adelheid	Tee aus Südamerika			4		Zeichen für Germanium					
Mutter von Maria	mit Stuckmaterial arbeiten	heftige Abbeugung					schweiz. Rundfunkanstalt								
chemisches Element (Au)					Tennisbegriff	Furor									
Wunschbilder		3			2		griech. Wortteil: fern			österr.: Meerrettich					
hohe Spielkarte		Wintersportgerät		Angsttraum		Laster		Brennstoff							
▶			Pflanzentrieb												
Ab-scheu-gefühl					Querele										
chem. Element					Quintessenz										

Der VAUDE Jura 20 ist ein gut belüfteter Wanderrucksack mit kleinerem Volumen, ideal für genussvolle Tagestouren. Zur Schonung der Umwelt wurden die textilen Hauptmaterialien nach dem strengen bluesign® Standard ressourcensparend und umweltfreundlich hergestellt. Viel Glück!



Senden Sie bis 15.11.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, Continentale Betriebskrankenkasse, Postfach 24 49, 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.

Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. 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 Mitglieder-magazins namentlich erwähnt. Ihre Daten werden ausschließlich für dieses Gewinnspiel genutzt und unmittelbar nach der Gewinnauslosung vernichtet. Lösung aus 2/2016: SONNENINSEL. Das Wochenende auf Fehmarn hat gewonnen: Christiane Spillner aus Sparrishoop.

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



Continental Betriebskrankenkasse

Sengelmannstr. 120

22335 Hamburg

Servicenummer: 0800 6 262626

kundenservice@continentale-bkk.de

www.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

Extras

Gesundheitstelefon: 0621 54901897

Kritikpunkt: 0800 7 235235