

Das Mitgliedermagazin der Continental Betriebskrankenkasse



Musik | Im Sound steckt Medizin

Pflegestärkungsgesetz 2017 // Im Bildungsurlaub den Horizont erweitern //

Trendsport Snowkiting // Wissenswertes von Ihrer BKK



© Photopheccu, Fotolia



© stormy, Fotolia



© ifrikunst, Fotolia



© oppzone, Fotolia



© Roman Bodnarchuk, Fotolia

VORWORT

SEITE 3

PFLEGESTÄRKUNGSGESETZ 2017

SEITE 4

BIOFEEDBACK-AKTION DER CONTINENTALE BKK  
NEU: SCHONENDE ECHOTHERAPIE BEI GUTARTIGEN  
SCHILDDRÜSENKNOTEN

SEITE 6

BKK SERVICE-POINT: DIE 100 SIND VOLL  
SELBSTHILFEFÖRDERUNG | 2016

SEITE 7

QUALIFIKATION DURCH BILDUNGSURLAUB!

SEITE 8

MUSIK | IM SOUND STECKT MEDIZIN

SEITE 10

SNOWKITING – DER NEUE TRENDSPORT

SEITE 14

GEWALT IN DER SCHULE? HINSEHEN UND RICHTIG HANDELN

SEITE 16

JAHRESBILANZ 2015

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,  
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, Sabine Krieg M. A.,  
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.

Liebe Leser,

Sie halten die für dieses Jahr letzte Ausgabe unseres Mitglieder-  
magazins puncto in Ihren Händen.

Zum Jahreswechsel ziehen wir Resümee über das Jahr 2016:  
Auch in diesem Jahr ist es uns wieder gelungen, neue Mitglieder  
zu gewinnen und unsere starke Gemeinschaft auf etwa 70.000  
Versicherte bundesweit auszubauen. Ausschlaggebend für  
diesen Erfolg ist auch das umfassende Leistungsangebot der  
Continental BKK, das Ihnen weiterhin 2017 in vollem Umfang  
zur Verfügung steht.

Ihre Gesundheit ist das Wertvollste, daher bauen wir als Ihre  
Qualitätskasse sinnvolle medizinische Leistungen weiter aus.  
Ein aktuelles Beispiel ist die Echotherapie bei gutartigen Schild-  
drüsenknoten. Lesen Sie auf Seite 6 über die Vorteile dieses  
Verfahrens, mit denen stationäre Operationen vermieden werden  
können.

Eine große Herausforderung stellen die stetig steigenden Kosten  
im Gesundheitswesen dar. Wir nutzen die Chancen, die sich uns  
zum Beispiel durch die schnell voranschreitende Digitalisierung  
unserer Gesellschaft bieten. Daher werden wir 2017 ein neues  
Daten-Management-Projekt starten. Die Ein- und Ausgangspost  
wird dann von allen beteiligten Mitarbeitern einsehbar sein, so-  
dass Sie noch schneller kompetente Auskünfte erhalten werden.

In diesem Heft lesen Sie zudem vom therapeutischen Einsatz der  
Musik. Vielleicht inspiriert Sie der Artikel, die dunkle Jahreszeit zu  
nutzen, häufiger bei Ihrer Lieblingsmusik zu entspannen.



STEFAN LORENZ  
VORSTAND



VORWORT



# Pflegestärkungsgesetz 2017

© Photographice.eu, Fotolia

Zum 1. Januar 2017 werden weitere Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen realisiert.

## VERBESSERUNGEN ZUM 1. JANUAR 2017

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff ermöglicht eine fachlich gesicherte und individuelle Begutachtung mit Einstufung in Pflegegrade. In diesem Zuge werden neben körperlichen auch kognitive und psychische Beeinträchtigungen stärker berücksichtigt, was insbesondere der zunehmenden Zahl an Demenzzkranken gerecht wird. Zukünftig kann damit die Unterstützung individueller geprüft und zugeschnitten werden.

### Fünf Pflegegrade statt drei Pflegestufen

Dazu werden die bisherigen drei Pflegestufen durch fünf neue Pflegegrade abgelöst. Diese berücksichtigen insbesondere folgende Fähigkeiten:

- Mobilität, zum Beispiel Wege in und außerhalb der Wohnung
- kognitive und kommunikative Fähigkeiten, zum Beispiel Orientierung über Ort und Zeit, Sachverhalte und Gespräche verstehen, sich äußern
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, zum Beispiel Angst, Depression, Aggression
- Selbstversorgung, zum Beispiel sich selbstständig waschen, ankleiden, essen, trinken, Toilette benutzen

- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen, zum Beispiel Medikamente einnehmen, Blutzucker messen, Hilfsmittel wie Rollator verwenden, Arztbesuche
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, zum Beispiel Tagesablauf und gemeinsame Aktivitäten.

### Automatisch in den nächsthöheren Pflegegrad

Auf Grundlage der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MDK) und der Gesamtbewertung aller Fähigkeiten und Beeinträchtigungen erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad. Rund 2,7 Millionen Pflegebedürftige werden zum 1. Januar 2017 allerdings automatisch in einen der neuen fünf Pflegegrade übernommen und bei körperlichen Beeinträchtigungen von ihrer Pflegestufe in den nächsthöheren Pflegegrad übergeleitet. Menschen mit dauerhafter erheblicher Einschränkung der Alltagskompetenz (in der Regel bei Demenz) werden in den übernächsten Pflegegrad überführt. Somit erhalten alle Pflegebedürftigen mindestens gleiche, in vielen Fällen mehr Leistungen als bisher. Insgesamt stehen ab 2017 dazu jährlich rund fünf Milliarden Euro zusätzlich zur Verfügung.

Ab 2017 gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung zudem ein einheitlicher pflegebedingter Eigenanteil für die Pflegegrade 2 bis 5. Dieser steigt künftig nicht mehr mit zunehmender Pflegebedürftigkeit: In der Vergangenheit hatten manche Betroffene trotz gestiegenem Bedarf eine Hochstufung im Hinblick auf den damit steigenden Eigenanteil vermieden.

#### Ausbau zusätzlicher Betreuungsmaßnahmen

Alle Pflegebedürftigen in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen können zukünftig außerdem zusätzliche Betreuungsangebote wahrnehmen (zum Beispiel im Bereich der Tagesgestaltung). Pflegeeinrichtungen müssen mit den Pflegekassen dazu entsprechende Vereinbarungen treffen und die erforderlichen Betreuungskräfte einstellen.

Künftig müssen ambulante Pflegedienste außerdem neben körperbezogenen Pflegemaßnahmen (zum Beispiel Ankleiden) und Hilfen bei der Haushaltsführung (zum Beispiel Mahlzeit zubereiten) auch pflegerische Betreuungsmaßnahmen zur Bewältigung und Gestaltung des alltäglichen Lebens anbieten. Somit erhält die persönliche Arbeit mit Pflegebedürftigen außerhalb körperlicher, medizinischer und hauswirtschaftlicher Verrichtungen in der Pflegepraxis zukünftig eine neue Bedeutung.

Da der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff nicht mehr zwischen kognitiv, psychisch und körperlich erkrankten Menschen unterscheidet, fallen bisherige Leistungsunterschiede weg. Die neuen Pflegestärkungsgesetze sind daher besser zu überblicken und umzusetzen als frühere Regelungen. Pflegebedürftige erhalten zukünftig auch das MDK-Gutachten automatisch und müssen keine separaten Anträge mehr auf Hilfsmittel wie Gehhilfen oder Duschstühle stellen, wenn der Gutachter diese konkret empfiehlt.

#### Entwurf des Dritten Pflegestärkungsgesetzes

Das Bundeskabinett beschloss am 28. Juni 2016 den Entwurf des Dritten Pflegestärkungsgesetz – PSG III –, das ebenfalls überwiegend zum 1. Januar 2017 in Kraft treten soll. Kernpunkte sind die Stärkung der kommunalen Pflegeberatung, bessere Vernetzung der Akteure auf Länderebene und schärfere Kontrollen von Pflegediensten.

Somit verbessert sich die Situation für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen spürbar. Wir stehen Ihnen dazu in allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

#### HAUPTLEISTUNGSBETRÄGE AB DEM 01.01.2017 (IN EURO) NACH PFLEGEGRADEN (PG)

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung <i>ambulant</i>	125*	316	545	728	901
Sachleistung <i>ambulant</i>	0*	689	1298	1612	1995
Leistungsbetrag <i>vollstationär</i>	125*	770	1262	1775	2005

\* für Erstattung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen

#### Beratung: Ansprechpartner für alle Schritte

Damit alle Schritte reibungslos ablaufen und die Möglichkeiten voll ausgeschöpft werden, bauen wir die Pflegeberatung weiter aus und erstellen bei Bedarf einen individuellen Versorgungsplan für Sie. Wir stellen dazu allen Antragstellern und (bei deren Einverständnis) ihren Angehörigen einen persönlichen Ansprechpartner zur Seite, der sie bei allen Maßnahmen unterstützt.

Zudem wird die Pflegeversicherung für deutlich mehr pflegende Angehörige Rentenbeiträge einzahlen (ab Pflegegrad 2), abhängig von Pflegegrad und Umfang der Pflege. Auch die soziale Sicherung im Bereich der Arbeitslosen- und Unfallversicherung wird verbessert.

Zur Finanzierung der Reform steigt der Beitragssatz der Sozialen Pflegeversicherung zum 1. Januar 2017 um 0,2 auf 2,55 Prozent (2,8 Prozent für Kinderlose). Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und das neue Begutachtungsverfahren werden ebenfalls zum 1. Januar 2017 wirksam.

#### WEITERE INFORMATIONEN

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

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



## Biofeedback-Aktion der Continentale BKK: Entspannung durch Atmung und Achtsamkeit

Durch Konzentration und bewusste Atmung kann jeder auf einfache Weise seinen persönlichen Stresspegel senken. Diese Erfahrung machten die Mitarbeiter der Continentale Krankenversicherung a.G. bei bundesweit 13 Gesundheitstagen.

Nur ein kleiner Ball, eine kurze Anleitung und wenige Minuten Zeit waren notwendig, um den beruhigenden Effekt von entspannter Konzentration zu erleben. Der kugelige Qiuball wird locker in die Hand gelegt, leuchtet bei Anspannung rot und macht damit den eigenen Stresslevel sichtbar. Durch tiefe, regelmäßige Atmung sowie das bewusste Ausblenden störender Geräusche und anderer Ablenkungen entspannt sich der eigene Körper. Und diese Entspannung zeigt sich sofort – der Qiuball wechselt seine Farbe zu einem hellen Grün. Ein verblüffender Effekt, der gleich wieder umschlägt, sobald man sich wieder ablenken oder die Gedanken schweifen lässt. Dieses Biofeedback durch den Farbwechsel ist der sofort erlebbare Beweis dafür, dass die Fokussierung auf sich selbst dem Körper Ruhe und Entspannung liefert.

„Zu erleben, dass ich direkt Einfluss auf mein Wohlbefinden habe, selbst wenn es um mich herum laut und hektisch ist, das



*Verblüffendes Biofeedback mit dem kleinen Qiuball.*

war ein Aha-Effekt für mich“, so eine begeisterte Teilnehmerin. Die Biofeedback-Aktion der Betriebskrankenkasse war eingebettet in weitere Angebote wie Vorträge zur Gelassenheit, Yoga-Schnupperkurse und EKG-Stressmessungen, zu denen gut 3.000 Mitarbeiter des Unternehmens Continentale Krankenversicherung a.G. eingeladen waren.

## Neu: Schonende Echotherapie bei gutartigen Schilddrüsenknoten



Die Echotherapie ist ein neues nicht invasives Verfahren, das die konventionelle operative Therapie oder die Radiojodtherapie bei der Behandlung gutartiger Schilddrüsenknoten ersetzen kann. Der

hochintensiv-fokussierte Ultraschall (HIFU) wird ambulant durchgeführt und ist weniger belastend für die Betroffenen. Wir haben für unsere Versicherten einen Vertrag mit dem Gesundheitsverbund Nord (GVN) zur Echotherapie-Behandlung von gutartigen Schilddrüsenknoten geschlossen. Patienten mit entsprechenden Diagnosen können den innovativen Eingriff an bisher vier Kliniken durchführen lassen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Selbstverständlich stehen Ihnen auch unsere Mitarbeiter aus dem Team Versorgung gern für Ihre Fragen zur Verfügung. Rufen Sie einfach an: 0800 6 262626.

## BKK Service-Point: Die 100 sind voll

Der 100. Service-Point der Continentale Betriebskrankenkasse öffnete seine Pforten in Köln: Am 1. Dezember 2016 wurde die Geschäftsstelle von Alfred Tellenbach offiziell ernannt. Der Vertriebspartner, der seit 20 Jahren für die Continentale tätig ist, freute sich sichtlich über das neue Angebot für seine Kunden: „Mit dem BKK Service-Point ist jetzt ein wichtiger Baustein vorhanden, der meiner Agentur noch fehlte.“



Service-Point der:



*Alfred Tellenbach freut sich mit seinen Mitarbeiterinnen Gabi Leloup (re.) und Madeline Hofmann über die Ernennung.*

## Selbsthilfeförderung | 2016

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen leistet einen wichtigen Beitrag für alle, die sich in gleichen oder ähnlichen gesundheitlichen Situationen befinden. Wir freuen uns, wenn wir mit der Förderung der folgenden Projekte von verschiedenen Selbsthilfegruppen dieses Engagement wirkungsvoll mit insgesamt rund 16.000 Euro unterstützen konnten. Informationen zum Förderungsverfahren im Jahr 2017 finden Sie auf unserer Homepage. Antragsfrist: 31. März 2017.



### Elterninitiative diabetischer Kinder und Jugendlicher

#### Projekt: Schulungswoche

Jedes zweite Jahr führt die Elterninitiative diabetischer Kinder und Jugendlicher eine Schulungswoche durch, in der allen Familienmitgliedern hilfreiches Wissen rund um das Thema Diabetes vermittelt wird. Die Referenten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Pädagogik und Arzneimittel geben viele wichtige Impulse und neue Erkenntnisse. Insbesondere der Kontakt der Kinder und Jugendlichen zu anderen betroffenen Diabetikern ist während der Schulungswoche von großem Wert. Zu sehen, wie andere mit der Krankheit umgehen und zu erfahren, dass sie nicht damit allein sind, stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder und fördert die Annahme der Krankheit. Dies galt nicht nur für die betroffenen Kinder und Jugendlichen, sondern auch für die Geschwisterkinder, die bei dieser Schulung viele eigene Einheiten und so Raum für sie betreffende Themen hatten. [www.diabeteskinder-typ1.de](http://www.diabeteskinder-typ1.de)

#### Geförderte Gruppen im Jahr 2016

##### ADHS-Selbsthilfegruppe, Hamburg

Projekt: Workshop-Wochenende „Mein Leben ... Anders und Lebenswert! Aber wie?“, [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

##### Elterninitiative diabetischer Kinder und Jugendlicher

Projekt: Schulungswoche, [www.diabeteskinder-typ1.de](http://www.diabeteskinder-typ1.de)

##### Frauenselbsthilfe nach Krebs

Projekt: Teilnahme Landestagung in Dierhagen, [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

##### PRO RETINA Deutschland e.V.

Projekt: Broschüre „Genetik der Netzhauterkrankungen“, [www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)

# Qualifikation durch Bildungsurlaub!

Einen Excel-Kurs belegen, sein Englisch auffrischen oder effektive Entspannungsmethoden kennenlernen. Das geht im Bildungsurlaub. Die wichtigsten Fragen und Antworten zu einem erstaunlich unbekanntem Thema.

Nur rund drei Prozent der deutschen Arbeitnehmer nutzen Bildungsurlaube. Das hat zwei Gründe: Viele Mitarbeiter trauen sich nicht, einen Antrag auf Weiterbildung einzureichen. Noch viel mehr Beschäftigte wissen aber erst gar nicht, dass sie ein Recht auf Bildungsurlaub haben – und das einmal im Jahr.

## Was genau ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist der gesetzliche Anspruch auf Weiterbildung während der Arbeitszeit – und das bei vollem Lohn. Das heißt: Arbeitnehmer haben das Recht, anerkannte Seminare zu besuchen und sich dafür beurlauben zu lassen. Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmern zum lebenslangen Lernen. Einige Tage pro Jahr neue Erkenntnisse gewinnen – das ist Sinn und Zweck des Bildungsurlaubs, um im Beruf am Ball zu bleiben.

## Hat jeder Anspruch auf Bildungsurlaub?

In 14 von 16 Bundesländern haben Beschäftigte generell einen Rechtsanspruch auf diesen Extra-Urlaub; nur für Arbeitnehmer in Bayern und Sachsen gilt das leider nicht. Der Grund dafür: In einem Übereinkommen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO-Übereinkommen 140) ist zwar festgehalten, dass es in ganz Deutschland bezahlten Bildungsurlaub

geben sollte, aber ein Bundesgesetz wurde nie erlassen. Außer Bayern und Sachsen haben jedoch alle Bundesländer mittlerweile entsprechende Landesgesetze zum Bildungsurlaub verabschiedet.

Eine Bedingung für den Anspruch auf Bildungsurlaub ist – je nach Regelung des Bundeslandes – auch die Mindestgröße des Betriebs und eine Mindestdauer des Beschäftigungsverhältnisses.

## Muss der Bildungsurlaub mit meinem Beruf zu tun haben?

Er muss nicht, aber es macht Sinn, dass er zumindest entfernt etwas mit dem Arbeitsplatz zu tun hat. Wenn der Arbeitgeber erkennt, dass die Weiterbildung der Arbeit dient, wird er sicherlich bereitwilliger den Antrag durchwinken. Und: Laut einem Urteil des Bundesarbeitsgerichts muss der Bildungsurlaub auch „einen Mindestnutzen für den Arbeitgeber“ haben. Dabei geht es jedoch nicht ausschließlich um fachliche, sondern auch um gesellschaftspolitische Weiterbildung – und auch die Gesundheit kann in den Vordergrund gerückt werden. Das Kursangebot ist daher sehr vielfältig und reicht etwa von der Stressbewältigung über Workshops für Rechnungswesen bis zum Rhetorikseminar. Wichtig: Entscheidend für den Arbeitnehmer ist, was sein jeweiliges Bundesland als Seminar gelistet hat und damit auch

als Bildungsurlaub anbietet. In mehreren Bundesländern werden sogar Bildungsreisen angeboten, andere dagegen schreiben vor, dass der Bildungsurlaub maximal 500 Kilometer von der Landesgrenze entfernt stattfinden darf.

## Wie lange darf die Bildungszeit maximal dauern?

Auch das hängt vom Bundesland ab. In der Regel sind es fünf Tage pro Jahr bei einer Vollzeitstelle, bei Teilzeitbeschäftigten verringert sich der Anspruch entsprechend. In manchen Ländern wie Berlin lassen sich auch alle zwei Jahre zehn Tage am Stück nehmen. Im Saarland sind es sechs, allerdings gilt hier die Sonderregel, dass Arbeitnehmer für einen Teil des Bildungsurlaubs ihre Freizeit opfern müssen. Sie werden höchstens für vier Tage bezahlt freigestellt.

## Wie reiche ich den Urlaub ein?

Zunächst sollten Sie überprüfen, ob Sie ein Recht auf Bildungsurlaub haben und welches Seminar Sie belegen möchten beziehungsweise wann es stattfindet. Denn der Bildungsurlaub muss rechtzeitig, meist sechs Wochen vor Beginn, beim Arbeitgeber beantragt werden – und zwar schriftlich, mit allen Unterlagen, die belegen, dass der ausgewählte Kurs ein Bildungsurlaub ist. Musteranträge gibt es beim Kursanbieter.





## Weitere Infos zum Thema

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

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

### Kann der Chef den Bildungsurlaub ablehnen?

Ja, aber nur aus dringenden betrieblichen Gründen wie Unabkömmlichkeit vom Arbeitsplatz zum beantragten Zeitpunkt. Einige Bundesländer haben auch Schutzklauseln für Kleinunternehmen. Wie beim normalen Urlaub gilt: Haben im gewünschten Zeitraum schon zu viele Kollegen frei, darf der Chef den Bildungsurlaub ablehnen, muss ihn aber zu einem anderen Zeitpunkt gewähren. Arbeitnehmer können in diesem Fall auch verlangen, dass der Anspruch ins nächste Jahr übertragen wird. Tipp: Wenn die Ablehnung sich nur auf das konkrete Seminar oder einen konkreten Termin bezieht, stellen Sie einen neuen Antrag für ein anderes Thema beziehungsweise einen anderen Termin.

### Wer trägt die Kosten?

Der Arbeitnehmer kommt selbst für die Kosten auf. In manchen Bundesländern gibt es zudem Bildungsprämien oder Förderprogramme.

### Anspruch auf Bildungsurlaub nach Bundesländern

- Baden-Württemberg: bis zu fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Bayern: kein gesetzlicher Anspruch
- Berlin: zehn Arbeitstage innerhalb von zwei Kalenderjahren
- Brandenburg: zehn Arbeitstage innerhalb von zwei Kalenderjahren
- Bremen: zehn Arbeitstage innerhalb von zwei Kalenderjahren
- Hamburg: zehn Arbeitstage innerhalb von zwei Kalenderjahren
- Hessen: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Mecklenburg-Vorpommern: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Niedersachsen: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Nordrhein-Westfalen: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Rheinland-Pfalz: zehn Arbeitstage innerhalb von zwei Kalenderjahren
- Saarland: sechs Arbeitstage je Kalenderjahr (davon bis zu zwei Tage vom Beschäftigten einzubringen)
- Sachsen: kein gesetzlicher Anspruch
- Sachsen-Anhalt: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Schleswig-Holstein: fünf Arbeitstage je Kalenderjahr
- Thüringen: bis zu fünf Arbeitstage je Kalenderjahr





## Musik | Im Sound steckt Medizin

Sie begleitet Filme, Autofahrten, Restaurantbesuche und füllt gesellige Abende von der Oper bis zur Party: Musik steht für Gemeinschaft, Kunst, Inspiration und Emotion – und erzielt verblüffende therapeutische Effekte.



Musik ist so alt wie der Mensch – und ihm als Bedürfnis und Fähigkeit angeboren. Sie diente früher dazu, mit den Göttern in Kontakt zu treten. Schon im Mutterbauch reagiert ein Kind auf Musik – an die es sich noch ein Jahr später erinnert – und hört mit etwas Glück nach der Geburt sein erstes Wiegenlied. Und mit dem Kleinkindalter entwickelt es ein intuitives Gespür für Rhythmus.

### Heilsame Resonanz – ob Mozart, Miles Davis oder Led Zeppelin

Ob Mozart, Miles Davis, Led Zeppelin oder Bruno Mars: Jede Musik erzeugt im Zuhörer eine einzigartige Resonanz, durch die er in einen Dialog mit sich selbst und seiner Umwelt eintritt. Somit steht Harmonie für Übereinstimmung und Ebenmaß. Der Zuhörer erlebt sich mit sich selbst und seiner Umwelt „auf einer Wellenlänge“.

Musik schafft Eindruck und Ausdruck, Sprache und Gemeinschaft. Nicht ohne Grund wirkt sie wie ein Magnet und lässt Zuhörer unwillkürlich im Takt wippen und in einen Flow gleiten – ein Gefühl entspannter, gerichteter Aufmerksamkeit

abseits des alltäglichen Multitaskings: Die situativ passende Musik wirkt auf die Seele heilsamer als jedes Medikament – umso mehr, wenn wir selbst zum Instrument greifen. Sie spricht den Menschen als Rhythmuswesen an: Wie Herz, Atmung, Schlaf oder Gehen folgt Musik einem festen Takt. Dies nutzen auch Läufer, Bergwanderer oder Schwimmer, die durch ein gedachtes Lied ihren Rhythmus finden.

### Naturgesetze fühlbar, Einklang erfahrbar machen

Auch das Quintensystem innerhalb der Harmonien folgt einer natürlichen Ordnung, in welcher der Mensch sich sofort wiederfindet. Die Quinte eines Tons schwingt dabei im Vergleich zu diesem mit einer Frequenz von 3:2. Mit dem Grundton klingen bei Instrumenten in Oktavabständen (und damit jeweils der doppelten Frequenz) außerdem meist unhörbare Obertöne mit.

Somit macht Musik die natürlichen Gesetze der Verhältnisse und Rhythmik hör- und fühlbar. Dies beschrieb bereits der griechische Mathematiker Pythagoras. Das

Gehirn registriert dabei nicht die Tonhöhe, sondern die Tonverhältnisse. So beginnen wir, wenn wir ein Lied anstimmen, mit einem abweichenden Ton, geben aber das Verhältnis zu den Folgetönen exakt wieder.

### Hormonwirkung: Weniger Stress, Depression und Schmerzen

Auch in der Medizin ist man schon lange auf die heilsame Wirkung der Musik aufmerksam geworden. Denn sie reguliert Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung, ebenso wie die Tätigkeit von Nebenniere und Hypophyse – und damit unsere Aktivität und Stressverarbeitung. So fördert schnelle, intensive Musik die Adrenalinausschüttung und Aktivität (zum Beispiel ideal bei Müdigkeit, Frösteln, Niedergeschlagenheit oder niedrigem Blutdruck), während harmonische, ruhige Klänge den Noradrenalinspiegel erhöhen und den Kortisolspiegel senken. Dies wirkt antidepressiv, schmerzhemmend (durch Endorphinausschüttung), entspannend und ausgleichend. Daher wird Musik heute in der Psychiatrie, Geriatrie, Rehabilitation und Schmerztherapie regelmäßig eingesetzt.



So haben Patienten laut einer Studie am Ann & Robert Kinderkrankenhaus in Chicago nach Operationen weniger Schmerzen, wenn sie über einen Kopfhörer Musik ihrer Wahl hören dürfen. Im Rahmen der Studie nahm der Schmerz um etwa eine Stufe auf einer Skala von 1–10 ab, was einer rezeptfreien Schmerztablette entspricht. Auch in der Psychotherapie erzielt die Musik- und Tanztherapie (zum Beispiel gemeinsames freies Tanzen oder Spielen von Instrumenten) deutlich positive Ergebnisse: Patienten werden entspannter, offener, bauen Niedergeschlagenheit und Ängste ab. Dies lässt sich unter anderem bei Depression, Stresserkrankungen, Angststörungen und Schizophrenie hervorragend nutzen.

Alzheimerpatienten entwickeln mit gemeinsamem Singen seltener Verhaltensauffälligkeiten, Schmerzpatienten benötigen weniger Medikamente. Ein weiterer Vorteil: Musik aktiviert das Gehirn und sorgt für neue Nervenverknüpfungen sowie eine höhere Intelligenz- und Gedächtnisentwicklung. Bei Musikern sind daher eine stärkere Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte sowie mehr graue

Substanz im Gehirn feststellbar, die für Nervenverschaltungen steht. Denn viele einzelne Töne zu Musik zusammensetzen oder gar als Musiker ein Musikstück zu entwickeln, erfordert eine enorme Rechenleistung und eine räumliche Vorstellung des zentralen Nervensystems. Weil Musik die Gefühle anspricht, erinnert der Mensch sich deutlich besser daran als an andere Informationen. Wer gemeinsam Musik macht oder hört, fördert auch Bindungen und Sozialkompetenz – ob Tanzparty, Kammermusik oder Band.

#### Toleranter, intelligenter und achtsamer durch Musik

Die „Bastian-Studie“ weist nach, dass Grundschul Kinder, die an einem Musikprogramm teilnehmen, mehr Sozialkompetenz, Toleranz, Achtsamkeit, Motivation und Konzentration entwickeln. Diese Vorteile treffen auch auf das Singen zu, das als kreative Gemeinschaftserfahrung zu den heilsamsten Tätigkeiten gehört und auch als therapeutisches Singen Verbreitung findet.

Auch das limbische System als Gefühlszentrum wird durch Musik trainiert

und aktiviert: Noch vor der bewussten Wahrnehmung werden Gefühle wach, ob Euphorie, Entspannung, Flowgefühl, alte Erinnerungen oder Bindungsgefühle bei Weihnachtsliedern. Forscher fanden heraus, dass Musik dieselben Bereiche des limbischen Systems anspricht wie Sex. Die prompte Wirkung ist daher vorprogrammiert. Wie tief das Musikempfinden sitzt, zeigt sich auch bei Demenzpatienten: Lange nach dem Verlust anderer Fähigkeiten reagieren sie noch auf Musik.

Beim Hören von Musikstücken wird nicht nur das Hörzentrum in der Großhirnrinde aktiviert, sondern viele weitere Gehirnbereiche. Hierbei analysiert die linke Gehirnhälfte die Musik und teilt sie in ihre jeweiligen Komponenten auf. Auch Bereiche für die Sprachverarbeitung sind hier wesentlich beteiligt – nicht von ungefähr gilt Musik auch als Sprache der Seele. Die rechte Gehirnhälfte erfasst hingegen die Musik als Ganzes. Auch Hirnzentren für Bewegungskoordination werden direkt angesprochen. Kein Wunder also, dass der Mensch sich ab dem Kleinkindalter intuitiv zur Musik bewegt. Machen Sie mit.







## Snowkiting – der neue Trendsport

Mit voller Fahrt durch den Winter

Schneller, spannender, dynamischer: Wem Snowboarden und Skifahren zu langweilig werden, fährt vielleicht auf Snowkiting ab. Diese Trendsportart findet immer mehr Fans. Wenn die Sonne vom blauen Himmel strahlt, ist es ein Riesenspaß, mit seinem bunten Drachen durch den Pulverschnee zu rasen und den Lüften entgegenspringen.

Am besten funktioniert Snowkiting auf großen Flächen wie verschneiten Wiesen, Äckern oder zugefrorenen Seen. Vorausgesetzt, es weht genug Wind. Die Mischform aus Kitesurfing und Snowboarding bringt ordentlich Abwechslung und Schwung in die kalte Jahreszeit.

### Was ist Snowkiting?

Beim Snowkiting lässt man sich auf Ski oder dem Snowboard von einem bis

zu 15 Quadratmeter großen Kite, also einem Zugdrachen, vom Wind über weite Schneepisten ziehen. Dabei sind hohe und weite Sprünge möglich, bei denen man trotzdem weich landet und auf dem Schnee weitergleitet. Bei ausreichend Wind werden hohe Geschwindigkeiten erreicht. Der Rekord liegt bei über 100 Stundenkilometern. Der Kite kann den Sportler aber auch bergauf ziehen. Geübte Snowkiter erreichen Sprünge

von bis zu 10 Meter Höhe und 30 Meter Weite.

### Woher stammt der Sport?

Die Faszination, sich von einem Drachen ziehen zu lassen, spornte in den 1980er- und 1990er-Jahren viele Sportler an. Diese Kombination von Drachen- und Boardsportarten führte die meisten zunächst aufs Wasser. Schließlich gilt generell Wellenreiten als die „Mutter aller



Gleitsportarten“ und zählt zu den ältesten Wassersportarten überhaupt. Doch schon damals gab es einzelne Wagemutige, zum Beispiel den Flugpionier Dieter Strasilla, die mit Fallschirm und Ski auch auf dem Schnee unterwegs waren und im Lauf der Jahre ein Kitesystem entwickelten. Allerdings fanden sich erst in letzter Zeit immer mehr Begeisterte für das Snowkiting, das mittlerweile tatsächlich das Potenzial hat, ein gefragter Wintersport für viele zu werden.

#### Für wen ist dieser Wintersport geeignet?

Snowkiting kann jeder lernen. Wer Erfahrungen im Kitesurfen mitbringt, Skifahrer oder Snowboarder ist, dem fällt es aber leichter. Anfängern wird dringend geraten, die Grundlagen für den Sport bei einem Kitelehrer zu lernen. Es geht darum, den Kite zu beherrschen, ohne sich und andere zu gefährden. Denn bei allem Vergnügen darf man nicht vergessen: Snowkiting kann gefährlich werden. Wenn der Kite im Wind

sicher gedreht und gewendet werden kann und dabei gekonnt im Gelände navigiert wird, kann der volle Spaß am Snowkiten losgehen. Ein Komplettkurs inklusive Ausrüstung und aller Leistungen kostet etwa 200 Euro für zwei Tage.

#### Was benötigt man für eine Ausrüstung?

Die Ausrüstung besteht aus Snowboard oder Ski, Letztere sind vor allem für Anfänger empfehlenswert, da es auf ihnen leichter fällt, sich fortzubewegen. Außerdem braucht man einen Zugdrachen. Hier gibt es wie beim klassischen Kitesurfen viele unterschiedliche Modelle. Profis empfehlen speziell für den Wintersport Softkites, die wie Gleitschirme aufgebaut sind. Damit die Haltekräfte nicht allein über die Arme aufgenommen werden müssen, wird noch dazu ein Trapez benötigt. Wer schon eines vom Kiten auf dem Wasser hat, kann das natürlich benutzen. Anfänger ohne Ausrüstung sollten aber speziell zum Sitztrapez greifen, da es Beingurte

besitzt und so ein dauerndes Hochrutschen verhindert.

Übrigens: Viele Snowkitingsschulen bieten die Möglichkeit, die komplette Ausrüstung auszuleihen, oder stellen sie innerhalb eines Kurses sogar kostenlos.

#### Wo kann man snowkiten?

Für das Snowkiting gibt es ausgewiesene Plätze. Grundsätzlich lässt sich Snowkiten überall dort ausüben, wo es ausreichend Platz gibt, wo keine Strommasten oder Windräder stehen und man niemand anderem in die Quere kommt. Am besten prüfen Sie das Gelände vor der ersten Fahrt. Ein Vorteil von Snowkiting: Man muss nicht unbedingt auf Berge oder Gletscher fahren und schon gar nicht auf volle Pisten mit anderen Wintersportlern.

**Klick ins Netz**  
[www.snowkite.de](http://www.snowkite.de)



# Gewalt in der Schule? Hinsehen und richtig handeln

Hast du schon einmal mitbekommen, wie Mitschüler von anderen bedrängt oder bedroht wurden? Ist vielleicht auch schon einmal dein Lehrer attackiert worden, oder warst du sogar selbst Opfer eines Übergriffs? Dann musst du wissen: Du bist damit nicht allein!

Gewalt an Schulen ist leider kein neues Thema. Vor Kurzem gingen sogar Übergriffe auf Lehrkräfte durch die Nachrichten und Medien. Trotz zahlreicher Präventionsprojekte und Anti-Mobbing-Aktionen gilt Gewalt unter Schülern als ein großes Problem. In Berlin beispielsweise stieg die Zahl der Vorfälle von 2014 auf 2015 um 17 Prozent. Immerhin: Bis jetzt ist Gewalt für viele Schüler in ganz Deutschland (noch) keine alltägliche Erfahrung. Doch die Schulen und jeder Einzelne sollten dafür sorgen, dass die Lernstätten wieder ein sicherer Ort für alle werden.

## Rauferei oder echte Schikane – was genau ist Gewalt?

Grundsätzlich gilt: Kleinere Konflikte und Reibereien gehören zum Schulalltag dazu. Denn unterschiedliche Meinungen und Ansichten sind erlaubt und wichtig. Aber wann ist die Grenze überschritten und wird eine harmlose Rangelie zum

ernsthaften Übergriff? Ganz klar: Nicht erst, wenn jemand blutet! Auch wer anderen absichtlich Schaden zufügt, zum Beispiel Kleidung von anderen beschmutzt, das Smartphone „ausleiht“, stiehlt, Geld erpresst, anrempelt, droht, ausgrenzt, verleumdet oder demütigende Filme, Fotos oder Kommentare im Internet verbreitet, wendet Gewalt an.

Gewalt hat viele Gesichter. Auch Ausgrenzung oder üble Nachrede, also psychische und verbale Gewalt, sind extrem verletzend und müssten unter Schülern tabu sein. So gaben 57 Prozent der deutschen Schüler in der internationalen Studie „Children's Worlds“ der britischen York-Universität und der Schweizer Jacobs-Stiftung an, regelmäßig in der Schule Gewalterfahrungen zu machen. Laut Portal „Schüler gegen Mobbing“ werden rund 500.000 Schüler in Deutschland gemobbt.

An weiterführenden Schulen, also Haupt- und Realschulen sowie Gesamtschulen, Gymnasien und berufsbildenden Schulen, wurde laut Umfrage fast jeder dritte Schüler (31,2 Prozent) schon einmal von Klassenkameraden schikaniert. Opfer körperlicher Gewalt wurde beinahe jeder zehnte Schüler (9,7 Prozent). Das sind Ergebnisse einer Studie der Leuphana Universität Lüneburg, die Sorge bereiten.

## Was tut die Schule gegen Gewalt?

Eine Möglichkeit der Schulen, gegen die Gewalt vorzugehen, stellt die Einrichtung von internen oder auch externen Krisenteams dar, die in der Thematik der Früherkennung eingearbeitet werden und direkt an die Schule angebunden sind. Das Team sollte regelmäßig zusammenkommen, konkret Vorfälle gemeinsam einschätzen, Interventionsmöglichkeiten besprechen und umsetzen.



© Roman Bodnarchuk, Fotolia

Alternativ dazu ernennen viele Schulen ältere und verantwortungsvolle Schüler als sogenannte Streitschlichter, die bei der Lösung von Konflikten helfen können. Ist die Situation kompliziert oder viele Schüler betroffen, kann die Schule auf Anforderung auch externe Mediatoren kommen lassen, die mit den Schülern geeignete Maßnahmen besprechen.

Zusammen mit der Polizei wurde außerdem die sogenannte Anti-Bullying-Strategie an zahlreichen Schulen erprobt. Der Hintergrund: Besonders bei größeren und körperlicheren Schülern wirken die Drohungen und Angriffe Furcht einflößend: Man spricht von „Bullying“, also der Unterdrückung Schwächerer durch „Bullys“ (auf Deutsch etwa brutaler Typ oder Schläger). Das Programm, gegen sie vorzugehen, umfasst alle Beteiligten des Gewaltkonflikts vom Lehrpersonal über die Eltern, Mitschüler und Opfer bis hin zum

Täter selbst. Dabei ist wichtig, so früh wie möglich zu intervenieren und bereits die sich anbahnende Gewalt einzudämmen. Mit diesem Programm konnten in Deutschland zwischenzeitlich bereits gute Erfolge verzeichnet werden.

### Wie wehren sich die Opfer am besten?

In der Konfliktsituation selbst gilt: Bleibe ruhig und lass dich nicht provozieren, denn genau das will der Täter. Wenn du etwas nicht möchtest, sage dies so klar und laut wie nötig: „Lass mich los, ich will das nicht!“ Wenn du bedroht oder körperlich angegriffen wirst, schreie laut genug, dass andere dich deutlich hören oder der Täter von dir ablässt. Bitte notfalls den nächsten Erwachsenen um Hilfe.

Geschehen solche Übergriffe regelmäßig, rede mit Eltern, Lehrern oder Mitarbeitern des Jugendamts darüber. Sie werden Maßnahmen für eine gewaltfreie Schule ergreifen – aber dafür müssen sie von dem Problem erst einmal erfahren! Das hat nichts mit Petzen zu tun, sondern ist der erste und wichtigste Schritt zu einer Veränderung. Dies gilt für körperliche Verletzungen ebenso wie für jede andere Unterdrückung.

Bei Körperverletzungen, sexuellen Übergriffen oder Diebstahl solltest du außerdem bei der Polizei Anzeige erstatten und möglichst Zeugen benennen. Ab acht Jahren können Kinder beziehungsweise ihre Eltern für Schäden haften (Schmerzensgeld, Schadensersatz), und ab 14 Jahren müssen sich Täter vor einem Jugendgericht verantworten. Häufig führt bereits der erste Kontakt des Täters mit Polizei oder Jugendrichter zu einem Ende der Gewalt.

### Was können Beobachter von Gewalt tun?

Auf keinen Fall solltest du Gewalt und Unterdrückung erdulden – weder bei dir noch bei anderen. Wenn du Zeuge von Gewalt wirst: Schließe dich mit anderen zusammen („Findet ihr das in Ordnung?“) und isoliere den Täter. Zeigt ihm gemeinsam, dass ihr sein Verhalten armselig und jämmerlich findet. Das wird ihn verunsichern und eventuell an weiteren Übergriffen hindern, denn sein wichtigstes Ziel ist eure Anerkennung.

Begib dich aber nie in Gefahr! Provoziere den Täter nicht und lass dich auf keinerlei Auseinandersetzungen mit ihm ein, sonst wirst du selbst zum Täter. Greife auch nie allein in Prügeleien oder Angriffe ein, sondern rufe möglichst eine Aufsichtsperson oder im Ernstfall die Polizei unter der Telefonnummer 110.

Übrigens: Ob sich Jugendliche sozial oder eher aggressiv verhalten, hängt wesentlich davon ab, wie gut die Beziehung zu ihrem Lehrer ist. Das konnten jetzt Forscher aus Zürich, Cambridge und Toronto nachweisen. Im Durchschnitt zeigten Schüler mit einer positiven Lehrer-Beziehung in einer Studie 18 Prozent mehr prosoziales Verhalten und bis zu 38 Prozent weniger aggressives Verhalten als Schüler, die ihre Lehrer nicht leiden konnten.

### Interessante Webseiten zum Thema

[www.gewalt-an-schulen.de](http://www.gewalt-an-schulen.de)  
[www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de)  
[www.8ung-schule.de](http://www.8ung-schule.de)  
[www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gewalt/gewalt-an-schulen.html](http://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gewalt/gewalt-an-schulen.html)

# Jahresbilanz 2015\*

Die Continentale BKK hat ihren erfolgreichen Wachstumskurs auch im Jahr 2015 fortgesetzt. Im Jahresdurchschnitt versicherte die BKK 64.760 Personen. Dies entspricht einem Wachstum von 3,23 Prozent. Die Zahl der Hauptversicherten, sprich der Mitglieder, stieg sogar um 3,82 Prozent im Jahresdurchschnitt auf 48.365 Personen.

Die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds und die sonstigen Einnahmen reichten im Jahr 2015 dagegen nicht ganz aus, um alle Ausgaben der Continentale BKK zu decken.

Bei einem Haushaltsvolumen von mehr als 160 Millionen Euro weist die BKK am Ende einen Überschuss der Ausgaben in Höhe von 683.000 Euro aus. In erster Linie ursächlich für dieses Ergebnis sind die weiter stark steigenden Kosten im Gesundheitswesen. Zum Jahresende 2015 verfügt die BKK über ein Vermögen von 4,1 Millionen Euro.

\*Vorbehaltlich der Bestätigung durch den Verwaltungsrat. Veröffentlichung gemäß § 305b SGB V. Die abgebildeten Zahlen sind ein Auszug unseres Geschäftsberichts 2015. Sie finden den ausführlichen Bericht mit allen Zahlen über Einkünfte und Ausgaben wie „ärztliche Behandlung“ oder „Zahnersatz“ auf unserer Internetseite: [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)

I. Kassengröße	2014	2015
Mitglieder	46.587	48.365
Versicherte	62.731	64.760
II. Einkünfte		Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds		147.464.209,65
Zusatzbeiträge		10.308.441,76
sonstige Einnahmen		1.549.416,24
<b>Einnahmen gesamt</b>		<b>159.322.067,65</b>
III. Ausgaben		
<b>Leistungsausgaben, gesamt</b>		<b>149.983.621,04</b>
<b>Ausgaben, gesamt</b>		<b>160.005.481,39</b>

## 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](mailto: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



Exklusiv für Mitglieder der Continentale Betriebskrankenkasse

# Gewinnen Sie einen Schnee-Rodler „Carver Snooop“ von Ferbedo im Wert von circa 70 Euro.



4x

Ge- spenst	Schläge	Nackt- kultur	▼	Maß für den ebenen Winkel	Garten- produkt, Hülsen- frucht	▼	ein Rausch- gift (Abk.)	Kfz- Zeichen Afgha- nistan	Gewand der antiken Römer	▼	wenn	▼	Schiffs- tau	Köder	▼	Wald
▶	↻ 8			▼	↻ 5						↻	Mittel- losigkeit	↻ 6			▼
Best- leistung							Gewürz		volks- tümlich: Ehefrau					in dieser Weise		
Zuhause		Mangel an klarem Weg	Be- nehmen			Stachel- tier					Literatur konsumieren					
▶	↻ 2		▼	Vorsilbe: mit, zu- sammen	↻ 11		↻ 3	unweit	Moti- vation	↻ 9		↻ 7				
Berg- kämme						Kuh- antilope					sport- licher Erfolg					
Schweizer Maler (Hans ..., † 2015)					zwei Musik- zierende	Weste	↻ 1					↻ 10				
▶				Anwen- dungs- trick					Schlepp- trossen							
Material des Kunst- glasers	Diele	frühere franz. Münze				Hunde- rasse (...terrier)		Abk.: zum Exempel								
Teil des Herzens								Vor- schiff								
Gefechts- linie		Nolte-Sa- randon- Film: „Lo- renzos ...“		Druck- hebel	Nach- folger des Rurik										schlecht	
▶					früheres Holz- raum- maß			Tiroler Kurort	deshalb							
hart- näckig			portu- giesisch: heilig			Para- dies- garten										
▶																
wütend, aufge- bracht		griech. Göttin		↻ 4		Oper v. A. Berg										
▶								Honig- wein								

Carven wie ein Profi und Mega-Rodelspaß für alle Schneepiloten ab vier Jahren. Sein schnittiges Design und seine coolen Trendfarben machen den Snooop auf jeder Piste zum Hingucker. Die Spezial-Taillierung an der Unterseite garantiert optimale Gleiteigenschaften, Wendigkeit und das Fahren scharfer Kurven mit extrem kleinen Radien nur durch Gewichtsverlagerung. Das Gerät trägt 100 Kilo und ist auf Sicherheit nach DIN EN 71 geprüft. Viel Glück!



Senden Sie bis 31.01.2017 (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](mailto: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 3/2016: KLETTERN. Je einen vaude-Rucksack haben gewonnen: Marcel Beck aus Ketsch, Dieter Hartmann aus Siegen, Carmen Kowalkowski aus Falkensee und Wilfrid Lemcke aus Prölsch.

LÖSUNGSWORT bitte senden an: [puncto@fkm-verlag.com](mailto:puncto@fkm-verlag.com)

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



#### Continentale 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 557130-2054

Fax 0231 557130-2012

##### 58840 Plettenberg

Maiplatz 3

Mo - Fr 8-17 Uhr

Tel. 02391 60325-3054

Fax 02391 60325-3012

#### Extras

Gesundheitstelefon: 0621 54901897

Kritikpunkt: 0800 7 235235