

### Im Mittelpunkt

Kinder & Gesundheit – Infos und Tipps von der Ernährung bis zur Impfung

### Meine Novitas

»Hatschi!« – »Gesundheit!«  
Verbaler Automatismus oder erst gemeinter Wunsch?

### Service & Wissen

Ein neues Angebot für Sie:  
FLEXCHECK – Extras für Ihre Gesundheit

# NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK 3.2014

Im Mittelpunkt

## Das Wohl unserer Kinder

NOVITAS BKK  
GEMEINSAM GESUND

## KURZ & BÜNDIG

- 4 **Was tut sich? Wir sagen es Ihnen**  
Aktuelle Informationen auf einen Blick



## IM MITTELPUNKT

- 6 **So werden Kinder Besseresser**  
Ernährungswissenschaftlerin Isabelle Keller klärt auf
- 8 **Erkältungen natürlich behandeln**  
Traditionelle Heilmethoden und Hausmittel
- 9 **Neues Internetportal fördert Kindergesundheit**  
Tipps rund um Ernährung, Bewegung & Co.
- 10 **Mit Geduld Bettnässen begegnen**  
Kinderarzt Dr. Jörg Nase im Interview
- 12 **Abwehrkraft – Impfen als starker Schutz gegen Infektionserkrankungen**  
Facharzt Dr. Jörg Schefels klärt auf

## MEINE NOVITAS

- 14 **Mehr Versicherte, mehr Leistung**  
Der Verwaltungsrat informiert
- 15 **Mit den Pompons bei Mickey, Donald & Co.**  
Deborah Sue Schöpe bei der Cheerleader-WM
- 16 **Ein klares NEIN zu Korruption!**  
So können Sie uns helfen
- 16 **Der Mann in einer Frauendomäne**  
Tobias Spengler, Azubi zum Sozialversicherungsfachangestellten im Interview
- 17 **Erster Boys' Day bei der Novitas BKK**
- 18 **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**  
Drei Preise für soziales Engagement
- 20 **„Hatschi!“ – Antwort: „Gesundheit!“**  
Kolumne: Hennes Bender
- 21 **Kassentreffen**  
Aktivitäten und Termine



## SO GEHT'S SCHNELLER ZU MEHR INFORMATIONEN

Im Zeichen des digitalen Zeitalters gelangen Sie in unserem Kundenmagazin mit einem Handgriff zu weiteren interessanten Hintergrundinformationen. Nutzen Sie unsere Angebote zum erweiterten Austausch. Sehen, hören, staunen: Sei es der Link zu einer Website, einem Film, einem Expertenchat oder einer Audiodatei – per Symbol erkennen Sie, was Sie erwartet. Alles, was Sie dazu benötigen, ist ein QR-Code\*-Reader, den Sie als App für alle Smartphones oder Tablets kostenlos erhalten. Oder Sie nutzen den Weblink, der unter dem Code steht, um direkt auf die Website zu gelangen.

Beispiel-Symbol



[novitas-bkk.de/filmbeitrag](https://novitas-bkk.de/filmbeitrag)

\* QR steht für „Quick Response/Schnelle Antwort“.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 22 **Rundumschutz für Familien**  
Zwölf exklusive Leistungen im Überblick
- 24 **Power-Angebote für starke Kids**  
Ergänzende Behandlungsmöglichkeiten
- 25 **Digitaler Blick hinter die Kulissen einer MS-Klinik**



## SERVICE & WISSEN

- 26 **Extras für Ihre Gesundheit!**  
FLEXCHECK – das Extra für Ihre Gesundheit
- 27 **Das erste Pflegestärkungsgesetz**  
Wir zeigen Ihnen die neuen Pflegeleistungen
- 28 **Zu Hause bleiben, so lange es geht**  
Pilotprojekt „NAEHE“ in Essen-Steele
- 29 **Gesund kochen mit Thies Möller**
- 30 **Gewinnspiel**
- 31 **Kontakt/Impressum**



Link Film Chat Ton

Die Symbole zeigen Ihnen an, welche Aktion sich hinter ihnen verbirgt. Mittels QR-Code gelangen Sie schnell und einfach zu Link, Film, Expertenchat oder Audiodatei.



Ernst Butz,  
Vorstandsvorsitzender

## MEHR TUN FÜR KINDER

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*alle Menschen sind gleich viel wert. Aber gleich sind sie bei Weitem nicht alle. Wir haben uns dafür entschieden, Beziehungen zu unseren Kunden aufzubauen und zu pflegen. Da man eine Beziehung aber nicht zu einer Gruppe oder gar Kategorie von Menschen haben kann, sondern nur zu Einzelpersonen, bedeutet das: Wir verpflichten uns, unsere Kunden in ihrer Individualität ernst zu nehmen. Und das muss Konsequenzen haben für unseren Umgang mit ihnen.*

*Eine dieser Konsequenzen besteht darin, dass wir bestimmte Angebote gezielt an die Kunden aktiv herantragen, die voraussichtlich etwas damit anfangen können. Solche Angebote betreffen zum Beispiel Gripeschutzimpfungen für Menschen mit Herzinsuffizienz oder Früherkennungsuntersuchungen für Menschen, die nie zum Arzt gehen.*

*Eine andere Konsequenz besteht darin, dass wir im neuen Jahr höhere Bonusprämien zahlen, wenn Eltern ihre Kinder umfassend impfen und untersuchen lassen. Denn erstens können die Kinder diese Leistungen nicht selbst in Anspruch nehmen und zweitens ist der Nutzen dieser Leistungen bei Kindern besonders groß.*

*Auch die aktuelle Ausgabe unseres Kundenmagazins gibt der Kindergesundheit besonderen Raum: Wir informieren dabei insbesondere über Impfungen, gesunde Ernährung und die natürliche Behandlung von Kinderkrankheiten. Eine interessante Lektüre und eine besinnliche Adventszeit wünscht Ihnen*

Ihr

Ernst Butz  
Vorstandsvorsitzender

# WAS TUT SICH? WIR SAGEN ES IHNEN!

## NEUES JAHR, NEUE RABATTVERTRÄGE

Zum 1. Januar 2015 treten neue Rabattverträge in Kraft. Für viele Wirkstoffe enden die bisherigen Verträge, weil sie die vom Gesetzgeber vorgegebene Laufzeit von zwei Jahren erreicht haben. Es ist also möglich, dass Sie Ihr gewohntes Medikament ab Januar von einem anderen Hersteller bekommen. Wirkstoff, Wirkstärke und Packungsgröße bleiben aber identisch. Falls Ihr Arzt den Austausch ausschließt, bekommen Sie natürlich auch weiterhin das verschriebene Arzneimittel. Bei Rabattverträgen verpflichtet sich die Kasse, vorrangig Medikamente bestimmter Hersteller zu übernehmen. Hierfür erhält sie dann einen Preisnachlass. So werden Kostensteigerungen im Arzneimittelbereich begrenzt. Fragen zu diesem Thema beantwortet Ihnen gerne unsere Expertin Heike Schilling.

### FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Heike Schilling  
Telefon 0203 545 5360  
E-Mail [heike.schilling@novitas-bkk.de](mailto:heike.schilling@novitas-bkk.de)



## Status quo: Beitragssatz 2015

Wir streben für 2015 einen Beitragssatz von **15,5 Prozent** an. Das würde bedeuten: Alles bleibt stabil. Ganz sicher wissen wir das aber erst Mitte Dezember. Sobald es feststeht, schreiben wir an jedes Mitglied einen Brief. Unverzüglich.



## Ab 2015 gilt nur noch die eGK

Das Aus für die alte Versicherungskarte naht – ab Januar 2015 gilt in Deutschland nur noch die elektronische Gesundheitskarte (eGK). Die bisherigen KV-Karten ohne Bild verlieren ihre Gültigkeit, unabhängig von dem auf den Karten genannten Ablaufdatum.

Sie haben noch keine eGK mit Ihrem Foto? Dann wird es höchste Zeit, aktiv zu werden. Unter [www.novitas-bkk.de/egk](http://www.novitas-bkk.de/egk) können Sie Ihr Foto online über eine geschützte Verbindung hochladen. Oder senden Sie Ihr Foto an folgende Anschrift: **Novitas BKK, 47050 Duisburg**.

Bitte schreiben Sie Ihren Vor- und Nachnamen und Ihre Versicherungsnummer auf die Rückseite des Fotos.

Hier gelangen  
Sie direkt zum  
Bild-Upload:



[novitas-bkk.de/egk](http://novitas-bkk.de/egk)

## Folgen Sie uns auch im Netz!



Auch die Novitas BKK ist bei Facebook, Twitter und Co. aktiv und ein Besuch lohnt sich. Wir bieten Ihnen unterhaltsame Inhalte, gesundheitsrelevante Themen und eine aktive Kundenansprache. Kommunikation auf Augenhöhe ist uns dabei wichtig, werden Sie deshalb unser „Fan“. Auf unserem YouTube-Kanal finden Sie informative, aber auch witzige Filme. Durch unsere Social-Media-Kanäle können wir unser Online-Serviceangebot sinnvoll ergänzen. Stellen Sie uns Ihre Fragen, sagen Sie uns, was Ihnen auf dem Herzen liegt, wir geben Ihnen eine Antwort – schnell und zuverlässig. Um die Beratung unserer Kunden kümmert sich unser Social-Media-Team.

**Ein wichtiger Hinweis:** Auf unseren Social-Media-Kanälen können wir aus datenschutzrechtlichen Gründen keine vertragsrelevanten Details mit Ihnen klären. Dafür nutzen wir das persönliche Gespräch oder die Kommunikation über verschlüsselte oder gesichert übertragene Mails. <

## WIR VERSCHAFFEN IHNEN BESSERES GEHÖR!

Wer zum ersten Mal ein Hörgerät benötigt, muss vorher einen Arzt aufsuchen und sich eine entsprechende Verordnung ausstellen lassen. Neu ist, dass für Folgeverordnungen der Besuch beim Arzt nicht mehr unbedingt erforderlich ist. Hier reicht dann der Gang zum Hörgeräteakustiker. Bei Kindern und Jugendlichen oder bei neu aufgetretenem Tinnitus ist aber auch weiterhin die Einschätzung und Verordnung durch den Facharzt erforderlich. Außerdem haben sich die Festbeträge für Hörgeräte deutlich erhöht. Hörgeräteakustiker müssen Ihnen seit Oktober 2013 mindestens ein zuzahlungsfreies Hörgerät mit mehrkanaligen, digital programmierbaren oder volldigitalen Hörsystemen unterbreiten. Wer trotz des Angebots eines zuzahlungsfreien Hörgeräts eine Hörhilfe mit einer entsprechenden Zuzahlung wählt, wird vom Hörgeräteakustiker gebeten, dies zu begründen. Besondere Anforderungen am Arbeitsplatz können hier eine Rolle spielen. Wer also aus beruflichen Gründen ein höherwertiges Gerät benötigt, sollte dies bei der Begründung angeben. Unter Umständen ist für diese Kosten der Rentenversicherungsträger zuständig.

Wir prüfen dies gerne für Sie und leiten die Unterlagen dann an den Rentenversicherungsträger weiter. Sollten sich in diesem Zusammenhang noch Fragen ergeben, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung.



### FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Susanne Baumann  
Telefon 03461 8227 101  
E-Mail [susanne.baumann@novitas-bkk.de](mailto:susanne.baumann@novitas-bkk.de)

## WIE SIE DEM WINTERBLUES DAVONLAUFEN

Dunkle, kalte Wintertage schlagen vielen Menschen aufs Gemüt und das Stimmungsbarometer sinkt in den Keller. Viele fühlen sich müde, schlecht gelaunt und schlapp. Jeder dritte Deutsche leidet laut einer Umfrage unter dem Winterblues. Wissenschaftlern zufolge handelt es sich dabei um einen durchaus normalen Zustand, der dem Bedürfnis nach Winterschlaf gleichkommt. Der Auslöser ist Lichtmangel. Und der wirkt sich auch hormonell auf den Körper aus.

Warum Spaziergänge helfen, weshalb man in dieser Zeit öfter Heißhunger-Attacken hat und was den Winterblues von einer Depression unterscheidet – im Chat zum Thema „Wie Sie dem Winterblues davonlaufen“ erhalten Sie die Antworten.

Am 8. Dezember von 20.00 bis 21.30 Uhr ist unser Experte für Sie da.

Informationen zur kostenlosen Teilnahme und den Zugang zu den Expertenchats finden Sie hier:



[novitas-bkk.de/expertenchat](https://novitas-bkk.de/expertenchat)



Kinder & Gesundheit

# So werden Kinder Besseresser



Ernährungswissenschaftlerin  
Isabelle Keller

»Ein Mittagessen mit Spinat kann zum Beispiel Popeye heißen.«

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein, damit Kinder sich gesund entwickeln können. Doch nicht jeder kleine Esser greift bei Obst und Gemüse beherzt zu. Ernährungswissenschaftlerin Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) verrät, wie man Kindern gesunde Nahrungsmittel schmackhaft machen kann. Außerdem gibt sie Tipps zum gesunden Naschen und erklärt, worauf Eltern achten sollten, wenn sie ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren möchten.

„Nein, das ess ich nicht!“ Wenn es um die Ernährung geht, haben Kinder ihre eigenen, meist ungesunden Vorstellungen. Ernährungswissenschaftlerin Isabelle Keller rät: „Beziehen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und Kochen mit ein. Kinder essen besonders gerne das, was sie selbst zubereitet haben.“ Wichtig ist auch die Optik der Speisen, denn

gerade bei Kindern isst das Auge mit. „Für den Kindergarten oder die Schule sollten Obst und Gemüse in einem Extra-Döschen aufbewahrt werden. Denn wenn Apfelspalten im Salamibrot hängen, ist das natürlich nicht appetitlich. Äpfel, Trauben, Bananen oder Mandarinen lassen sich prima auf kleine Spießchen stecken.“



Manchmal hilft es auch, gesunden Gerichten einen Fantasienamen zu geben. Ein Mittagessen mit Spinat kann zum Beispiel Popeye heißen, ein Obstsalat wird zum Regenbogensalat. Ein bisschen Tricksen ist natürlich erlaubt: „In die Tomatensoße für die Nudeln lassen sich klein geraspelte Zucchini oder Paprika untermischen. Bei Nudeln einfach zur Vollkornvariante greifen, denn die enthält mehr Nährstoffe als helle Pasta und hält länger satt.“

### TIPPS FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

„Es gibt Kinder, die bekommen morgens nichts herunter, so liebevoll das Frühstück auch gestaltet ist“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin. „Etwas trinken sollten sie aber unbedingt. Wichtig ist, dass es nicht nur Wasser ist, sondern ein nährstoffreiches Getränk, das Energie

liefert. Das kann Kakao, Buttermilch mit Orangensaft oder Milch mit püriertem Obst sein. Wenn das erste Frühstück klein ausfällt, sollte das zweite Frühstück im Kindergarten oder in der Schule üppiger sein.“

### NASCHEN JA, ABER RICHTIG

Naschen ist natürlich erlaubt. Entscheidend sind das richtige Maß und die Auswahl der Snacks: „Maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Süßigkeiten und Knabbereien bestehen. Bei Vier- bis Sechsjährigen sind das höchstens 150 Kalorien täglich. Das entspricht etwa zehn Gummibärchen, einem Teelöffel Nuss-Nougat-Creme und einem kleinen Becher Limonade.“ Es gibt aber auch gesunde Alternativen zu kalorienreichen und zuckerhaltigen Süßigkeiten: „Butterkekse sind im Vergleich zu Cookies oder Spritzgebäck relativ fettarm. Auch Dinkel- oder Sesamcracker, Trockenfrüchte und ungesalzene Nüsse sind ein gesunder Snack. Und statt mit Puderzucker oder Sahne kann man Waffeln mit ungesüßtem Obstpüree garnieren. Gut ist auch mal ein süßes Hauptgericht, wie selbst gemachter Grießbrei, Milchreis oder Pudding mit Milch. Das kommt dem Wunsch der Kinder nach Süßem nach und liefert gleichzeitig viel Kalzium aus der Milch. Auch Knäckebrot mit Marmelade kann die Lust auf Süßes stillen. Als Fingerfood sollte Kindern immer auch klein geschnittenes Obst und Gemüse angeboten werden.“

### VEGETARISCHE ERNÄHRUNG FÜR KINDER?

Wer bei der Kinderernährung auf Fleisch verzichten möchte, kann das tun. „Zu empfehlen ist aber nur eine ausgewogene und abwechslungsreiche ovo-lacto-vegetarische Ernährung, das heißt ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten“, erklärt Isabelle Keller. „Fleisch liefert zwar viel Eisen, es gibt aber alternative Eisenquellen, die einer Unterversorgung vorbeugen können, wie Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Beerenobst.“ Anders beurteilt die Ernährungswissen-

schaflerin eine vegane Ernährung bei Kindern. „Davon raten wir bei der DGE ab, denn sie kann zu einem Mangel an Eisen, Jod, Zink, Eiweiß und B-Vitaminen führen. Dies gilt vor allem für das Vitamin B12, da es in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorkommt. Ein Vitamin-B12-Mangel kann bei kleinen Kindern große Schäden verursachen, wie Wachstumsverzögerungen oder irreversible neurologische Störungen.“

Über einen solchen Fall berichteten Ärzte der Universitätskinderklinik Jena auf einer Tagung. Ein zwei Jahre alter Junge wurde von der vegan lebenden Mutter gestillt und bekam strikt vegane Kost. Der Vitamin-B12-Mangel verursachte beim Kind schwere Hirnschäden. Wenn Eltern ihr Kind vegan ernähren möchten, muss deshalb zusätzlich Vitamin B12 verabreicht werden. <

### GESUNDE REZEPTIDEEN UND ERNÄHRUNGSTIPPS

Leckere Wraps, Aufläufe oder selbst gemachte Limonade – in unserer kostenlosen Broschüre finden Sie Rezeptideen für die ganze Familie. Einfach downloaden: [www.novitas-bkk.de/kinderrezepte](http://www.novitas-bkk.de/kinderrezepte)



Sie haben noch Fragen zur gesunden Ernährung? Unser Online-Ernährungs-Coach informiert Sie Woche für Woche mit spannenden Newslettern.



[bkk-ernaehrungcoach.de](http://bkk-ernaehrungcoach.de)

## AUS OMAS TRICKKISTE:

# ERKÄLTUNGEN NATÜRLICH BEHANDELN

Manchmal geht es auch ohne Medikamente. Vor allem bei leichteren Erkältungssymptomen wie Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen können Eltern mit traditionellen Heilmethoden und alten Hausmitteln viel ausrichten und manches gut selbst behandeln.

Die oft von den Großeltern und Eltern angewandten Mittel oder Methoden wirken nicht nur besonders sanft, sondern sind in vielen Fällen wirklich effektiv. Auch als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung und in der Vorsorge kommen Omas Hausmittel zum Einsatz. Wickel, Inhalationen, Tees und Co. lindern Schmerzen, unterstützen den Heilungsprozess und die Selbstheilungskräfte des Körpers und sind jederzeit verfügbar, denn die meisten Zutaten finden sich in der Küche oder im Garten. Unterstützt wird die medizinische Wirksamkeit von einem besonders für Kinder wichtigen Faktor: Kranke Kinder fühlen sich durch die Extraportion liebevolle Zuwendung, die mit den Anwendungen einhergeht, umsorgt und geborgen und nicht selten ganz schnell wieder besser.

### Fieber

**Lauwarme Wadenwickel sind ein Klassiker zur Fiebersenkung:** Zwei Handtücher in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und um die Waden wickeln. Ein dickes Frotteehandtuch darüber und etwa 5 Minuten kühlen lassen. Noch einmal wiederholen. Wadenwickel sollten nur angewendet werden, wenn das Kind nicht friert. **Lindenblütentee** hat eine schweißtreibende und fiebersenkende Wirkung: 1 Teelöffel Lindenblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf süßen und mit Zitronensaft abschmecken. 3 bis 5 Tassen täglich trinken.

### Erkältung & Schnupfen

**Nasenspülungen** und **Inhalationen** mit Salzwasser (1 Teelöffel auf 1/2 Liter Wasser) befeuchten die Atemwege und lösen den zähen Schleim. **Hühnersuppe** wirkt wohltuend bei Infekten: Ihr wird eine entzündungshemmende und kräftigende Wirkung nachgesagt. **Holunderblütentee** hat eine schweißtreibende und schnupfenlösende Wirkung: 1 Teelöffel Holunderblüten mit Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf süßen. 3 Tassen täglich trinken.



## Husten

**Zwiebelsud lindert den Husten:** 2 Küchenzwiebeln in Scheiben schneiden und 1 Stunde in 1/2 Liter Wasser kochen. Durch ein Sieb gießen und mit Honig süßen. Alle 2 Stunden 1 bis 2 Esslöffel einnehmen. Eine bekannte Heilpflanze, die durch ihre krampf- und schleimlösende Wirkung auch als Tee gegen Husten Anwendung findet, ist der **Thymian:** 1 bis 2 Teelöffel Thymiankraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf süßen und trinken.

## Ohrenschmerzen

**Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen:** Zwiebel klein schneiden, auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel über heißem Wasser erwärmen, in eine Socke oder eine Ohrkompressen geben und auf das schmerzende Ohr legen.

## Halsschmerzen

**Quarkwickel:** Quark etwa einen halben Zentimeter dick auf ein Tuch streichen, mit der Quarkseite auf den Hals legen und mit einem trockenen Tuch oder Schal umwickeln. Etwa eine Stunde einwirken lassen. **Kartoffelwickel:** ähnlich wie Quarkwickel: Kartoffeln kochen, zerstampfen und auf ein Tuch legen. Etwas auskühlen lassen und um den Hals legen. Mit einem Wollschal festbinden. *Vorsicht: Bei zu heißen Kartoffeln besteht Verbrennungsgefahr.* **Gurgeln:** Am besten eignen sich Kamillen- oder Salbeitee (lange ziehen lassen).

**Bitte beachten:** Honig kann bei Kindern unter einem Jahr aufgrund bakterieller Verunreinigungen zu Darmlähmungen führen und soll nicht zum Süßen von Tees verwendet werden!



# Neues Internetportal fördert Kindergesundheit

Fragt man Eltern, was sie sich für ihre Kinder wünschen, sind sich alle einig: Gesundheit und gute Zukunftschancen. Kann man das beeinflussen? Mehr denn je! Das neue interaktive Novitas BKK-Portal zur Kindergesundheit zeigt, was fröhliche, gesunde und aktive Kinder heute zum Aufwachsen brauchen und wie Eltern sie beim Start ins Leben bestmöglich unterstützen.

Unter [www.novitas-bkk.de/kindergesundheit](http://www.novitas-bkk.de/kindergesundheit) finden Sie wichtige Informationen rund um die Kindergesundheit: von Infos zu gesunder Ernährung, Bewegung und psychischen Erkrankungen bis hin zu den wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sowie den besten Hausmitteln.

## Online-Rezeptbriefkasten

Rezeptideen für Gerichte, die Kindern schmecken und gesund sind, kommen bei Eltern immer gut an. In unserem Portal erwartet Sie hierzu eine große Auswahl. Schauen Sie einfach mal rein und stöbern Sie. In dem so genannten Online-Rezeptbriefkasten können Sie auch selbst das Lieblingsrezept Ihrer Kinder online hochladen und damit automatisch an einem Wettbewerb teilnehmen. <



[novitas-bkk.de/kindergesundheit](http://novitas-bkk.de/kindergesundheit)

# MIT GEDULD BETTNÄSSEN BEGEGNEN: SO BRINGEN SIE IHRE KINDER IN TROCKENE TÜCHER

Bettmäßen ist nichts Ungewöhnliches – aber kaum jemand redet gerne darüber. Ab einem Alter von fünf Jahren schlafen die meisten Kinder zwar nachts durch oder werden wach, wenn die Blase drückt, doch diese Routine kann sich auch erst später entwickeln. Mit etwas Geduld löst sich das Problem manchmal von selbst. Kinderarzt Dr. Jörg Nase aus Bergneustadt erklärt, welche Ursachen Bettmäßen (Fachbegriff: Enuresis nocturna) hat und wie Sie Ihr Kind unterstützen können.

## Wann sollten Eltern mit einem Arzt über das Thema reden?

**Dr. Jörg Nase:** »Die meisten Kinder werden in der Regel im Alter von zwei bis vier Jahren trocken und lernen bis dahin die kontrollierte Stuhl- und Urinentleerung. Obwohl mit sieben Jahren noch circa zehn Prozent aller Kinder einnässen, ist es ein guter Zeitpunkt, im Alter von vier bis fünf Jahren – also bei der achten oder neunten Vorsorgeuntersuchung – das Thema zur Sprache zu bringen.«

## Welche Ursachen hat Bettmäßen?

**Dr. Jörg Nase:** »Es gibt Kinder, die nur nachts, nur tagsüber oder Tag und Nacht einnässen. Das rein nächtliche Einnässen kommt in manchen Familien gehäuft vor. Das heißt, die Eltern oder andere Familienmitglieder haben ebenfalls länger als üblich eingenässt. Hier werden die Kinder einfach nicht wach,

wenn die Blase voll ist. Meist ist es eine genetisch bedingte Reifungsstörung. Seltener sind es organische Ursachen wie Harnwegsinfekte, Harnabflussstörungen, neurologische oder psychische Probleme.«

## Warum fangen Kinder, die schon Monate oder Jahre trocken waren, plötzlich von Neuem an, ins Bett zu machen?

**Dr. Jörg Nase:** »Harnwegsinfekte oder veränderte Lebensumstände wie die Geburt eines Geschwisterkindes, ein Umzug oder Probleme in der Familie können Gründe dafür sein. Ganz selten kann auch ein sich akut entwickelnder Diabetes mellitus die Ursache sein.«

## Wie lässt sich Bettmäßen behandeln?

**Dr. Jörg Nase:** »Nach Ausschluss einer organischen Ursache werden in der Regel ein Trinkplan und ein Toiletten-

training besprochen. Ab dem Schulalter werden verhaltenstherapeutische und gegebenenfalls auch medikamentöse Maßnahmen erfolgreich eingesetzt. Ein apparatives Verhaltenstraining wird dann durchgeführt, wenn das Kind alt genug und der Leidensdruck hoch ist. Hierbei wird in die Windel ein elektronischer Kontakt eingebaut. Nässt das Kind ein, entsteht ein Alarmton, durch den es aufwacht. So lernt es bald, diese Weckaktion zu vermeiden, indem es frühzeitig aufwacht. Durch die Therapie mit einem die Urinmenge vermindernenden Hormon kann ebenfalls nächtliches Trockensein erreicht werden, allerdings manchmal nur vorübergehend.«

## Wie kann sich Bettmäßen emotional auswirken?

**Dr. Jörg Nase:** »Besonders ältere Kinder schämen sich. Sie scheuen sich, bei Freunden zu übernachten oder mit auf



## MediKid – die Kinder- Gesundheits-App

Was passiert bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung, mit welchen Hausmitteln kann ich das Fieber meines Kindes senken oder welche Ursache hat der plötzliche Hautausschlag? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Gesundheits-App „MediKid“, die vom Kinderarzt Dr. Jörg Nase aus Bergneustadt entwickelt wurde.

Mit **MediKid** haben Sie alle wichtigen Infos rund um die Gesundheit Ihres Kindes griffbereit. Die App beschreibt Kinderkrankheiten und Symptome, liefert Handlungsempfehlungen für Notfälle und nennt erprobte Hausmittel. Unter der Rubrik „Mein Kind“ erstellen Sie einfach und schnell ein Profil für Ihren Nachwuchs. Die Anwendung erinnert Sie dann automatisch an bevorstehende Impfungen und Vorsorgetermine. Außerdem können Sie nach einem Arztbesuch die Befunde direkt in einer Chronik speichern und so den Überblick über die Entwicklung Ihres Kindes behalten.

**MediKid** ersetzt natürlich nicht den Besuch beim Arzt, aber Sie können sich informieren oder auch nachbereiten, was Ihnen der Mediziner erklärt hat. Alle Daten Ihres Kindes sind nur auf dem Endgerät gespeichert.\* <



Die App **MediKid** gibt es für iOS- und Android-Geräte für einmalig 2,69 Euro.

Hier finden Sie auch zahlreiche andere interessante Apps zum Thema Gesundheit.



[novitas-bkk.de/gesunde-apps](http://novitas-bkk.de/gesunde-apps)

**\*Apps und Datenschutz:** Apps (eng. Application) sind Softwareprogramme, die man auf das Smartphone oder den Tablet-PC laden und installieren kann und die eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten bieten. Doch bei aller Begeisterung für diese Anwendungen empfehlen wir jedem eine gesunde kritische Haltung im Hinblick auf den Datenschutz, insbesondere wenn es um sensible persönliche Gesundheitsdaten geht. Außerdem sollte man immer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) und die Datenschutzbestimmungen einer jeden App vor deren Installation kritisch lesen. Weiter sollten Sie darauf achten, welche Zugriffsrechte sich die App einräumen möchte und welche Daten die App auf dem Smartphone oder Tablet-PC nutzt. So können Sie das Risiko für einen Datendiebstahl oder -missbrauch zumindest reduzieren.

»Besonders ältere Kinder schämen sich. Sie scheuen sich, bei Freunden zu übernachten oder mit auf eine Klassenfahrt zu gehen. Das kann die Kinder sehr belasten.«

Kinderarzt  
Dr. Jörg Nase



eine Klassenfahrt zu gehen. Das kann die Kinder sehr belasten.«

**Haben Sie einige Alltagstipps für unsere Leser?**

**Dr. Jörg Nase:** »Die Eltern sollen frühzeitig auf die Signale des Kindes achten, wenn es mit der bewussten Blasenentleerung beginnt, es dann loben und motivieren, aber nicht dazu drängen. Einnässen sollte nicht zum Thema werden. Schimpfen und bestrafen führt beim Einnässen nicht zum Erfolg. Wenn das Kind weiß, dass auch andere Kinder dieses vorübergehende Problem haben, wird es ihm leichter fallen, das Einnässen zu akzeptieren.«

# ABWEHR- KRAFT!

IMPFFEN – EIN STARKER SCHUTZ  
GEGEN INFEKTIONSERKRANKUNGEN



## FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller

Telefon 0203 545 8442

E-Mail [edeltraud.schlotmann-hoeller](mailto:edeltraud.schlotmann-hoeller@novitas-bkk.de)

@novitas-bkk.de

Die Impfquoten bei Kindern sind hierzulande leider immer noch nicht ausreichend hoch. Einige Eltern sind Impfungen gegenüber skeptisch. Dr. Jörg Schefels, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) Nordrhein, erklärt, warum Ängste unbegründet sind und was das Impfen so wichtig macht.

Impfgegner zweifeln am Sinn von Impfungen und verunsichern damit viele Eltern. Dabei brauchen Kinder einen ausreichenden Impfschutz, um gegen schwere Infektionskrankheiten, wie Masern, geschützt zu sein. „In Deutschland sterben immer noch jedes Jahr Kinder an Masern oder den Spätfolgen, weil sie keine Impfung haben“, weiß Dr. Schefels. „Je mehr Kinder geimpft werden, desto größer ist die Chance, dass eine Erkrankung irgendwann nicht mehr auftritt. In solchen Fällen spricht man von der sogenannten Herdenimmunität. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Pocken: Die Krankheit ist durch ein intensives Impfprogramm seit 1997 ausgerottet.“

»Je mehr Kinder geimpft werden, desto größer ist die Chance, dass eine Erkrankung irgendwann nicht mehr auftritt.«

Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin **Dr. Jörg Schefels**



## IMPFSCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Angst vor einer Impfung ist unbegründet. Schwere Folgeschäden, wie Autismus, sind wissenschaftlich nicht belegt und zahlreiche Studien sprechen dagegen. „Wenn Kinder im zeitlichen Zusammenhang mit einer Impfung erkranken, dann geschieht dies zufällig und wäre auch ohne Impfung passiert. Da aber in den ersten Monaten besonders viel geimpft wird, kann es dazu verleiten, den Impfungen die Schuld an einer Erkrankung zu geben.“ Zwar kann es nach einer Impfung kurzfristig zu allgemeinen Nebenwirkungen, wie Rötungen an der Impfstelle, Kopf- oder Gliederschmerzen, kommen, dies sind aber normale Reaktionen und keine Impfkomplikationen.

„Bei einem gesunden Kind gibt es keine Argumente, die gegen eine Impfung sprechen.“ Anders ist dies bei Kindern mit zum Beispiel einer angeborenen Immunschwäche, einer Krebserkrankung oder einer schweren rheumatischen Erkrankung. „Bestimmte Impfstoffe, sogenannte Lebendimpfstoffe gegen Masern, Mumps und Röteln, dürfen dann erst einmal nicht gegeben werden. Hier entscheidet der behandelnde Arzt, ob und wann geimpft werden kann. Umso wichtiger ist es für diese Kinder, dass ihr Umfeld geimpft ist.“ Während bei Kindern der Impfstatus regelmäßig durch den Kinderarzt überprüft wird, gerät dies bei Erwachsenen oft in Vergessenheit. So entstehen gefährliche Impflücken. „Wer

mit Kindern häufig Kontakt hat, der sollte alle Impfungen haben, die von der Ständigen Impfkommission, kurz STIKO, empfohlen werden.“ Denn wenn Eltern und Großeltern geimpft sind, dient das auch dem Schutz des Familiennachwuchses. <

**Das Robert Koch-Institut hat Antworten auf 20 typische Einwände von Impfgenern zusammengefasst: [www.novitas-bkk.de/einwaende](http://www.novitas-bkk.de/einwaende). Den Impfkalender der STIKO für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Sie hier:**



[novitas-bkk.de/impfkalender](http://novitas-bkk.de/impfkalender)

Die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats der Novitas BKK: Dr. Harald Obendiek (li.) und Peter Peuser



Verwaltungsratsvorsitzender  
Dr. Harald Obendiek

## FLEXCHECK

»Dieses neue Instrument passt perfekt in unsere Strategie ... es hilft, für unsere Versicherten maßgeschneiderte Lösungen zu finden.«

# MEHR VERSICHERTE, MEHR LEISTUNG

Zum 1. Januar 2015 schließt sich die Novitas BKK mit der Esso BKK zusammen. Die Zahl der Versicherten beträgt dann ungefähr 430.000. Alle Arbeitsplätze bleiben erhalten, die Geschäftsstelle der Esso BKK in Hamburg auch.

„Das ist uns Verwaltungsratsmitgliedern bei diesem Fusionsbeschluss besonders wichtig gewesen“, sagt der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „und das nicht nur wegen der Verantwortung für unsere Beschäftigten, sondern auch und vor allem wegen unseres Selbstverständnisses. Wir begegnen unseren Versicherten von Mensch zu Mensch. Das geht nur mit gut ausgebildeten, engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“



Alle Versicherten können ab Januar 2015 neue Angebote nutzen. In seiner Septembersitzung verabschiedete unser Verwaltungsrat den FLEXCHECK. Dieses Instrument kombiniert Bonuselemente, Beitragsrückerstattung, Förderung von Zusatzversicherungen und die Prämierung von Mitgliederwerbungen so, dass die Kunden erhebliche Zuschüsse zu ausgewählten Leistungen erhalten können.

Hinzu kommt ein besonderes Extra: Im Guthabenkonto im Rahmen des FLEXCHECKS haben wir für jeden Kunden bereits 50 Euro reserviert, die für bestimmte Leistungen außerhalb der normalen „Kassenleistung“ abgerufen werden können.

„Dieses neue Instrument passt perfekt in unsere Strategie“, erläutert der Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „denn es hilft den Kundenberaterinnen und Kundenberatern, für Versicherte je nach ihrer Situation, je nach ihren Bedürfnissen maßgeschneiderte Lösungen zu finden.“ <

## GESCHÄFTSBERICHT FÜR 2013

Der Geschäftsbericht der Novitas BKK für 2013 wird in diesen Tagen im Internet unter [www.novitas-bkk.de](http://www.novitas-bkk.de) veröffentlicht. Der genaue Zeitpunkt stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. An dieser Stelle haben wir die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengestellt.

	Tausend Euro
Einnahmen	1.197.505
Ausgaben	1.190.486
Überschuss der Einnahmen	7.019
Überschuss der Aktiva zu Beginn des Geschäftsjahres	38.101
Überschuss der Aktiva am Ende des Geschäftsjahres	45.120
Verwaltungskosten und Verfahrenskosten	59.016
<b>Leistungsausgaben</b>	
Krankenhaus	416.923
Ärzte ohne Zahnersatz	242.738
Arzneien	189.629
Prävention und Gesundheitsförderung	8.666



# MIT DEN POMPONS BEI MICKEY, DONALD & CO.

**Wenn Deborah Sue Schöpe zu Lady Gagas „Pokerface“ ihre Choreografie tanzt und dabei die Pompon-Püschel rhythmisch durch die Luft wedelt, applaudiert das Publikum begeistert. Die 17-jährige Duisburgerin ist Cheerleaderin, und das mit viel Herz und Einsatz.**

Cheerleading war ursprünglich einmal dazu gedacht, Sportmannschaften anzufeuern und dem Publikum einzuheizen. Das akrobatische Tanzen ist jedoch längst nicht mehr nur Mittel zum Zweck, die einzelnen Vereine treten selbst in Meisterschaften gegeneinander an. Deborah Sue Schöpe und ihre „Silverstars“ aus Oberhausen sind dabei besonders erfolgreich.

In nationalen Wettkämpfen haben sich die Tänzerinnen für die Weltmeisterschaften in Orlando qualifiziert. In Disney World zwischen Mickey, Donald und Co. konkurrierten sie gegen Teams aus der ganzen Welt. „Es ist schon toll, sich mit den besten Cheerleaderinnen der Welt messen zu können. Vor allem von den Amerikanerinnen konnte man sich viel abschauen“, blickt Deborah Sue Schöpe begeistert zurück. Der 16. Platz war für die „Silverstars“ ein Riesenerfolg und ein unvergessliches Erlebnis.

Ihr großes Hobby hat Deborah Sue Schöpe bereits im zarten Alter von sechs Jahren für sich entdeckt. Aus einem Probetraining ist ein professionelles und zeitaufwendiges Hobby geworden. Cheerleading vereint Elemente des Balletts, des Tanzes und

Gymnastik. Dreimal die Woche trainieren die „Silverstars“ ihre Choreografien, dazu kommen Auftritte am Wochenende.

Deborah Sue Schöpe trainiert sogar den eigenen Nachwuchs, denn die Entwicklung der Kinder mitzuverfolgen, ist für die Duisburgerin eine Herzensangelegenheit.

Obwohl das Cheerleading professionell betrieben wird, müssen die Tänzerinnen noch Geld in ihren Sport investieren. Auch die Reise zur Weltmeisterschaft nach Orlando musste größtenteils aus eigener Tasche bezahlt werden. Deshalb sind die Cheerleaderinnen immer auf der Suche nach Sponsoren, damit die Erfolgsgeschichte der „Silverstars“ weitergeht. <



[cheerleader-oberhausen.de](http://cheerleader-oberhausen.de)



Novitas BKK-Versicherte  
Deborah Sue Schöpe.



## EIN KLARES NEIN ZU KORRUPTION!

Abrechnungsbetrug und Korruption machen auch vor dem Gesundheitswesen nicht halt. Schätzungen zufolge gehen dadurch Jahr für Jahr Millionenbeträge verloren.

Dabei ist völlig unbestritten, dass die meisten Leistungserbringer korrekt mit den Krankenkassen abrechnen. Ebenso ist nicht jeder Fehler in einer Abrechnung gleich ein Betrugsfall. Damit Ihre Beiträge aber nicht in „dunklen Kanälen“ versickern, geht die Novitas BKK allen Hinweisen nach, bei denen der Verdacht auf eine fehlerhafte Abrechnung oder Korruption naheliegt.

### SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN

Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder glaubhafte Hinweise auf Fehlverhalten im Gesundheitswesen haben, ist unsere Korruptionsbeauftragte Sabine Ostwald die richtige Ansprechpartnerin. Selbstverständlich garantieren wir Ihnen absolute Vertraulichkeit.

Weitere Infos zu diesem Thema finden Sie unter [www.novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption](http://www.novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption). Auf dieser Internet-Seite haben wir auch ein Formular eingerichtet, mit dem Sie uns Ihren Verdacht online mitteilen können. <

### FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Sabine Ostwald  
Telefon 0203 545 8532  
E-Mail [sabine.ostwald@novitas-bkk.de](mailto:sabine.ostwald@novitas-bkk.de)



[novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption](http://novitas-bkk.de/kampfgegenkorruption)

## NEUE AZUBIS STARTEN DURCH!



Am 1. August begrüßten Ernst Butz, Vorstandsvorsitzender der Novitas BKK, und Vorstandskollege Reiner Geisler sowie die Ausbilderinnen die neuen Auszubildenden zum Berufsstart.



DER MANN  
IN EINER  
FRAUENDOMÄNE

Tobias Spengler ist einer von insgesamt 13 Auszubildenden des zweiten Ausbildungsjahres. Er macht eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten – kurz Sofa. Im Interview verrät er, warum auch Männer Sofa werden sollten.

Was erwartet Sie in den nächsten Monaten Ihrer Ausbildung?

**Tobias Spengler:** »In den nächsten Monaten werde ich wieder in einer neuen Abteilung eingesetzt und die Berufsschule besuchen. Ein Berufsschulblock dauert ca. sechs Wochen und findet immer im Abstand einiger Monate am Berufskolleg Duisburg-Mitte statt. Insgesamt verbringe ich während meiner Ausbildung 39 Wochen in der Schule.

## BOYS'DAY 2015

Am 27. März führten wir erstmals einen sogenannten Boys'Day durch. Dabei informierte Ausbilderin Joyce Collins männliche Interessenten über die Novitas BKK und die bei uns angebotenen Ausbildungsberufe.

Die Teilnehmer warfen einen Blick hinter die Kulissen und lernten Inhalte sowie entsprechende Einsatzgebiete kennen. Der nächste Boys'Day findet am **23. April 2015** statt. Interesse? Zur Anmeldung zum Boys'Day melden Sie sich einfach bei unserer Ausbildungs-Verantwortlichen Joyce Collins. <



### IHRE ANSPRECHPARTNERIN ZUM THEMA AUSBILDUNG

Joyce Collins (Ausbilderin)  
Telefon 0203 545 8459  
E-Mail [joyce.collins@novitas-bkk.de](mailto:joyce.collins@novitas-bkk.de)

DONNERSTAG

# 23

## APRIL



Besuchten den ersten Boys'Day: (v.l.n.r.) Gianluca Calderone, Daniel Klaer, Maximilian Schmidt

Zusätzlich nehme ich während meiner Ausbildung an Lehrgängen in der BKK Akademie teil. In den drei Ausbildungsjahren sind das insgesamt 16 Wochen. Für jeweils zwei Wochen wohne und lerne ich dort mit meinen Azubikollegen. Zum Abschluss eines jeden Lehrgangs schreiben wir dann eine Klausur. Hier wird uns das theoretische Rüstzeug vermittelt, das einen guten Sozialversicherungsfachangestellten ausmacht. In Kürze erwartet mich hier die Zwischenprüfung. Abgefragt wird dabei sowohl der Lernstoff aus der Berufsschule als auch der aus den Seminaren der BKK Akademie.«

**Noch immer erlernen überwiegend Frauen den Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten. Wie sind Sie auf diesen Beruf gestoßen und gibt es für Sie als Mann auch Vorteile?**

**Tobias Spengler:** »Ich kannte diesen Beruf bereits durch meine Mutter, die auch Sozialversicherungsfachangestellte ist. Was ich darüber erfuhr, hat mir gefallen und ich habe mich deshalb bei verschiedenen Krankenkas-

sen beworben. Empfohlen wurde mir die Novitas BKK von einer Bekannten, die selbst dort arbeitet. Als ich nach dem Einstellungstest und dem Vorstellungsgespräch eine Zusage erhielt, sagte ich ohne zu zögern zu. Ich sehe keine Vorteile für einen Mann oder eine Frau in diesem Beruf. Es spielt für mich keine Rolle, ob ich mit einer Frau oder einem Mann zusammenarbeite. Aufstiegschancen hat derjenige, der Leistung zeigt und sich engagiert. Vielleicht trägt ja der Boys'Day dazu bei, dass sich künftig mehr Männer als bisher für diesen Beruf interessieren.«

**Wie sind die Aussichten einer Übernahme und gibt es Möglichkeiten der Weiterentwicklung für Sie?**

**Tobias Spengler:** »Die Übernahmemöglichkeiten für uns Auszubildende sind bei bestandener Abschlussprüfung gut, da in den letzten Jahren alle Auszubildenden übernommen wurden. Dies lässt uns hoffen, dass auch wir am Ende unserer Ausbildung einen Arbeitsvertrag bei der Novitas BKK unterschreiben dürfen. Nach meiner

Ausbildung und einem Jahr Praxisarbeit, im Betrieb besteht die Möglichkeit ein internes Studium zum Krankenkassenfachwirt und anschließend auch zum Krankenkassenbetriebswirt zu absolvieren.«

**Also würden Sie Freunden und Bekannten empfehlen, auch diesen Beruf zu erlernen?**

**Tobias Spengler:** »Es ist ein sehr abwechslungsreicher Beruf, durch den ständigen Kontakt mit Kunden kommt nie Langeweile auf.«

**Wer Spaß am Umgang mit Menschen hat und sich für das Thema Krankenversicherung interessiert, sollte sich auf unserer Website über den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten näher informieren. <**



[novitas-bkk.de/ausbildung](http://novitas-bkk.de/ausbildung)

# ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES!

## **DUISBURGER INTEGRATIONSPREIS** für das Projekt »Tausche Bildung für Wohnen e.V.«

Ungewöhnliche Wege geht „Tausche Bildung für Wohnen e.V.“. Seit August 2014 stellt der gemeinnützige Verein kostenlosen Wohnraum für junge Menschen zur Verfügung, die sich im Gegenzug verpflichten, als Bildungspaten mit benachteiligten Kindern in Duisburg-Marxloh zu arbeiten.

Die Paten helfen den Kindern zum Beispiel bei den Hausaufgaben, gehen mit ihnen schwimmen oder in den Zoo, bringen ihnen Fahrradfahren bei oder legen mit ihnen einen Garten an. Bisher beteiligen sich neun Paten an dem Projekt. „Wir sind glücklich und stolz, dass wir junge engagierte Leute gefunden haben, die mit eigenen Ideen das Projekt mit Leben füllen“, erklärt Mustafa Tazeoğlu, der gemeinsam mit Christine Bleks den „Tausche Bildung für Wohnen e.V.“ gegründet hat. „Das ist ein unglaublich schönes Gefühl.“ <

Auch in diesem Jahr haben wir wieder drei Preise für soziales Engagement verliehen: den Itzehoer Bürgerpreis, den Essener Solidaritätspreis und den Duisburger Integrationspreis, jeweils mit 2.500 Euro dotiert.

Mit den Preisen ehren wir Bürger oder Vereine, die sich in ihren Städten für das Gemeinwohl einsetzen und sich im Sinne unserer Werte engagieren. Hierbei zählt nicht allein das Preisgeld, mit dem die Arbeit konkret unterstützt wird. Wichtig ist auch die öffentliche Aufmerksamkeit für die Preisträger und ihre Projekte. Denn es gibt viel mehr gute Taten, als die meisten Menschen erfahren. Wir stellen Ihnen die drei Preisträger deshalb genauer vor.

(von links) Novitas BKK-Vorstandsvorsitzender Ernst Butz, Christine Bleks und Mustafa Tazeoğlu, Vereinsvorstände „Tausche Bildung für Wohnen e.V.“ und Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link



## ESSENER SOLIDARITÄTSPREIS für das Schwangerenprojekt »Teen & Baby«



(von links) Novitas BKK-Vorstand Reiner Geisler, Petra Rosen (Einrichtung „Teen & Baby“), Annegret Flügel (stv. Vorstandsvorsitzende SKF Essen-Mitte), Heike Adrian (Vorstandsvorsitzende SKF Essen-Mitte), Dr. Björn Enno Hermans (Geschäftsführer SKF Essen-Mitte), Essens Oberbürgermeister Reinhard Paß und ThyssenKrupp-Arbeitsdirektor Oliver Burkhard



Ein Wohnheim, in dem schwangere Teenager Zuflucht finden und mit ihrem Baby längere Zeit leben können – für dieses Projekt bekam der Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) Essen-Mitte den Essener Solidaritätspreis. ‚Teen & Baby ist die Zuflucht in der Krise‘, erklärte Oberbürgermeister Reinhard Paß bei der Verleihung, „Jungen Schwangeren und Müttern wird das wichtige Gefühl vermittelt: Ich bin nicht allein. Das Projekt ist damit in meinen Augen bestes Beispiel für praktische Lebenshilfe und eben auch für Solidarität.“ <



## ITZEHOER BÜRGERPREIS für die Freiwillige Feuerwehr



(von links) Pastor Willfried Knees, Dr. Andreas Koeppen, Bürgermeister der Stadt Itzehoe, Peter Happe, Wehrführer der Freiwilligen Feuerwehr, Novitas BKK-Vorstand Reiner Geisler und Dirigent Matthias Rheinländer

**Der Itzehoer Bürgerpreis ging in diesem Jahr an die Freiwillige Feuerwehr nach einem besonders schweren Einsatz.** Am 10. März 2014 zerstörte eine Gasexplosion ein Haus in der Itzehoer Schützenstraße und beschädigte die meisten umliegenden Häuser so schwer, dass rund 100 Menschen evakuiert werden mussten. Vier Menschen kamen ums Leben. „Dass es nicht mehr waren, dass noch Menschen lebend aus den Trümmern geborgen werden konnten, darunter eine schwangere Frau, das ist das Werk der Freiwilligen Feuerwehr Itzehoe, die mit 83 Kameraden an diesem Tag von 9.07 Uhr bis ein Uhr nachts im Einsatz war“, berichtete Novitas BKK-Vorstand Reiner Geisler in seiner Laudatio. „So ein Einsatz ist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch eine schwere Belastung.“ <



## „Hatschi!“ – Antwort: „Gesundheit!“

Verbaler Automatismus oder erst gemeinter Wunsch? Schön, dass unser Gegenüber das unerwünschte und ungebremste Verbreiten von Körperflüssigkeit nicht mit „Rotzen Sie Ihren Nasenschmodder gefällt nicht auf mein neues iPad!“ erwidert, sondern mit Höflichkeit! Oder meint man mit „Gesundheit!“ etwa gar nicht den Niesenden, sondern sich selbst? Quasi als gesprochenen Schutz, um sich vor den durch die Luft geschossenen Bakterien selbst zu schützen? Vielleicht ist „Gesundheit!“ ja eine Art Zauberformel, welche man aus „Harry Potter“-Büchern kennt, nur nicht auf Lateinisch, sondern auf Deutsch.

Höchst erstaunt war ich, als ich einst in den Vereinigten Staaten weilte (für die Älteren: Amerika) und mir bei meiner öffentlichen Ausübung meines Niesreizes ein mir völlig Fremder im Vorbeigehen eben jenes „Gesundheit!“ wünschte. Auf Deutsch! „Gesundheit“ ist eines der deutschen Wörter, welches global eingesetzt wird, so wie „Schadenfreude“, „Weltschmerz“ oder „Blitzkrieg“. Alles typisch deutsch. Ich habe mir im Gegenzug angewöhnt, das Niesen meiner Mitmenschen mit einem herzlichen „Bless you!“ oder einem italienisch anmutenden „Salute!“ zu kommentieren. Das eine ist ein Segen, das andere bedeutet schlicht und einfach „Prost!“. Warum nicht international sein, schließlich leben wir mitten in Europa! Und Viren kennen keine Grenzen.

Also: VALETODU! („Gesundheit!“ auf Lateinisch)

Alles Gute!

Ihr

*Hennes Bender*

# KASSENTREFFEN – GEMEINSAM GESUND!

## BGF-AKTION „AUGEN AUF“ GEHT WEITER!

In vielen Unternehmen deutschlandweit haben unsere Aktionen rund um das Auge großen Anklang gefunden. Daher setzen wir diese Maßnahmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) weiter fort. Zu den Sehtests am Arbeitsplatz gehören beispielsweise ein Augen- und Brillen-TÜV, Sehtests oder zahlreiche Informationen zum grünen Star. Nutzen auch Sie die Gelegenheit, sich arbeitsplatznah zu informieren und vorzusorgen. An BGF-Aktionen können alle Mitarbeiter des jeweiligen Unternehmens teilnehmen. Ihre Familienangehörigen haben in der Regel keinen Zugang zum Betriebsgelände und können das Angebot daher nicht nutzen.

### Sie sind interessiert?

Dann beachten Sie einfach die Aushänge in Ihrem Betrieb.

### INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN KASSENTREFFEN

Gabriele Brass (li.), Andreas Reuter, Michaela Grell  
Telefon **0800 656 6900\***  
E-Mail [info@kassentreffen.de](mailto:info@kassentreffen.de)



\*gebührenfrei

**f** **Übrigens:** Unsere Kassentreffen finden Sie auch bei Facebook!

Weitere Kassentreffen in Ihrer Nähe finden Sie unter:



[kassentreffen.de](http://kassentreffen.de)

### TERMINE FÜR DIE BGF-AKTIONEN:

<b>3./4. Dezember</b>	Manitowoc Crane Group Germany GmbH, Wilhelmshaven
<b>5. Dezember</b>	Hummel Systemlösungen GmbH & Co. KG, Hamburg
<b>12./13. Januar</b>	Atlas Copco Cantec GmbH & Co. KG, Essen
<b>14. Januar</b>	Borek Dienstleistungen GbR, Bochum
<b>15. Januar</b>	Doncasters GmbH, Bochum
<b>19. Januar</b>	Karstadt Warenhaus GmbH, Bottrop
<b>21./22. Januar</b>	ThyssenKrupp IT Services GmbH, Essen
<b>27.–29. Januar</b>	AXA, Düsseldorf
<b>5. Februar</b>	Kolektor Magnet Technology GmbH, Essen
<b>6. Februar</b>	Karstadt, Recklinghausen
<b>11. Februar</b>	Betriebsräte-Vollkonferenz Thyssen Krupp Elevator Technology, Essen
<b>24. Februar</b>	Steag GmbH, Voerde
<b>25./26. Februar</b>	Evonik Industries AG, Essen

### ANGRIFF AUF DIE LACHMUSKELN – HENNES BENDER IM THEATER ITZEHOE



Zwei Stunden feuerte er ein Feuerwerk an Gags und Unterhaltung ab – der Comedian Hennes Bender trieb dem Publikum im theater itzehoe mit seinem aktuellen Programm „Klein/Laut“ vor Lachen Tränen in die Augen. Anlässlich des 15-jährigen Bestehens der Geschäftsstelle verlorste die Novitas BKK im Vorfeld 600 Eintrittskarten.

# RUNDUMSCHUTZ FÜR FAMILIEN

Schutz und Sicherheit für die ganze Familie sind uns ein besonderes Anliegen. Darum unterstützen wir sie von Anfang an mit vielen exklusiven Leistungen und einem umfangreichen Vorsorgepaket.

## Während der Schwangerschaft

Bereits während der Schwangerschaft profitieren Sie und Ihr ungeborenes Baby von regelmäßigen Vorsorge-, Ultraschall- und Laboruntersuchungen, der Teilnahme an Geburtsvorbereitungskursen, der Betreuung durch Hebammen, dem Test auf Schwangerschaftsdiabetes, Spezialprogrammen, die das Risiko einer Frühgeburt verringern, Mutterschaftsgeld sowie der möglichen Entbindung in einem Geburtshaus und vielem mehr.

## Kostenlose Familienversicherung

Im Rahmen der Familienversicherung hat Ihr Kind den vollen Versicherungsschutz vom ersten Tag an – zum Nulltarif.

## Früherkennungsuntersuchungen

Unser Familienpaket umfasst die Vorsorgeuntersuchungen von der Geburt bis zur Pubertät (U1 bis J2).

## Gesundheitskurse für Eltern und Kinder

Unter [www.novitas-bkk.de/kursdatenbank](http://www.novitas-bkk.de/kursdatenbank) finden Sie geeignete Präventionskurse für Ihre Kinder ab dem sechsten Lebensjahr. Die Kosten für diese Gesundheitskurse erstatten wir zu 80 Prozent bis zu 300 Euro jährlich.

## Homöopathie auf Versicherungskarte

Alternative Heilmethoden wie die Homöopathie werden immer beliebter. Bundesweit arbeiten wir mit rund 1.800 Medizinerinnen zusammen, damit Sie und Ihr Kind von der sanften Methode profitieren können. Eine Liste der teilnehmenden Ärzte und weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.novitas-bkk.de/homoeopathie](http://www.novitas-bkk.de/homoeopathie).



### Impfen nützt – Impfen schützt

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Vorsorge-maßnahmen gegen schwere Infektionskrankheiten. Zusätzlich zu den Standardimpfungen bieten wir Ihnen und Ihrer Familie weitere Impfungen zum Schutz der Gesundheit. Dazu zählen Impfungen gegen HPV, FSME, Meningokokken sowie verschiedene Reiseimpfungen.

### Zahnversiegelung bei einer festsitzenden Zahnspange

Sie erhalten von uns einen Zuschuss von bis zu 100 Euro, wenn Sie die Zähne Ihrer Kinder mit einem Schutzlack versiegeln lassen möchten. Der Zuschuss wird bei erstmaliger kieferorthopädischer Versorgung mit Multiband gezahlt.

### Familientelefon

Ihr Kind hat plötzlich Fieber und mitten in der Nacht ist kein Arzt erreichbar? Das Novitas BKK-Familientelefon ist die ideale Lösung. Unter **0800 123 7654\*** beantworten Ihnen Experten Ihre Fragen – rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

### Haushaltshilfe

Wenn Sie ins Krankenhaus müssen oder eine stationäre Kur über die Novitas BKK durchführen und ein Kind unter zwölf Jahren haben oder ein Kind, das behindert und auf Hilfe angewiesen ist, helfen wir Ihnen bei der Haushaltsführung. Zusätzliches Plus: Dies gilt für Sie auch, wenn Sie aufgrund eines operativen Eingriffs Ihren Haushalt nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nicht führen können. Über den gesetzlichen Anspruch hinaus bieten wir Ihnen auch hier eine Haushaltshilfe. Lassen Sie sich dazu bitte die medizinische Notwendigkeit vom behandelnden Arzt bescheinigen.

### Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Wenn Sie aufgrund der Erkrankung Ihres unter zwölf Jahre alten, gesetzlich versicherten Kindes der Arbeit fernbleiben müssen, zahlen wir Ihnen Kinderpflege-Krankengeld, wenn keine andere im Haushalt lebende Person diese Betreuung leisten kann. Ist das kranke Kind behindert und auf Hilfe angewiesen, gilt die Regelung auch, wenn es älter als zwölf Jahre ist.

### FamilyCare-Newsletter

Der Newsletter begleitet Sie und Ihre Familie von der 20. Schwangerschaftswoche bis zum zehnten Geburtstag Ihres Nachwuchses. Er beantwortet Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes, gibt nützliche Tipps und erinnert Sie an die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen. Anmeldung unter: [www.novitas-gesundheitonline.de](http://www.novitas-gesundheitonline.de).

Wenn Sie mehr über unsere Familienleistungen erfahren möchten, sprechen Sie einfach Ihren persönlichen Kundenberater an. Oder wählen Sie die gebührenfreie Servicenummer **0800 664 8233**.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie unter:



[novitas-bkk.de/fuer-familien](http://novitas-bkk.de/fuer-familien)

## Neue STIKO-Empfehlung: HPV-Impfung für Neunjährige

Humane-Papilloma-Viren (HPV) können bei Frauen Gebärmutterhalskrebs auslösen. Eine Impfung kann wirksam vor den Erregern schützen. Der hauptsächliche Übertragungsweg für HPV-Infektionen sind Sexualkontakte. Die Impfung ist daher am wirksamsten, wenn sie vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, alle Mädchen schon ab dem neunten und nicht wie bisher dem zwölften Lebensjahr gegen HPV zu impfen. Die Herabsetzung des Impfalters hat den Vorteil, dass Mädchen beim Vorsorgetermin U11 im Alter von neun bis zehn Jahren Kontakt zum Arzt haben und dabei gegen HPV geimpft werden können. <

# POWER-ANGEBOTE FÜR STARKE KIDS

Wir bieten Kindern, die bei uns versichert sind, viele Behandlungsmöglichkeiten über den gesetzlichen Anspruch hinaus.

Dazu schließen wir zusätzliche Verträge mit dem Ziel, Erkrankungen rechtzeitig vorzubeugen, zu erkennen oder aber Behandlungen optimaler und schonender durchzuführen. Nicht jeder Vertrag ist dabei immer bundesweit gültig, sondern manchmal auch nur in bestimmten Bundesländern. Allerdings arbeiten wir in diesen Fällen ständig daran, eine Ausweitung auf die noch fehlenden Bundesländer zu erreichen.

## MANDELENTFERNUNG PER LASER

Bei der sogenannten Tonsillotomie handelt es sich um eine schonende Operationsmethode zur teilweisen Entfernung der Gaumenmandeln bei Kindern von zwei bis sechs Jahren. Mittels Laser- oder Radiofrequenztherapie wird das überschüssige Gewebe komplikations- und schmerzärmer entfernt. Im Gegensatz zur vollständigen Entfernung der Gaumenmandeln sind Nachblutungen äußerst selten und die Nachwirkungen wesentlich geringer. Ein Krankenhausaufenthalt wird vermieden. **Der Vertrag gilt in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Hamburg, Niedersachsen, NRW, Mecklenburg-Vorpommern, Saarland, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen.**

## KOPFSCHMERZPROGRAMM

Wir bieten allen Versicherten – auch Kindern ab sechs Jahren – ein umfassendes Behandlungskonzept im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum in Essen. Teilnehmen können Kinder, die an mehreren Tagen im Monat unter Kopfschmerzen leiden. Behandelt werden Migräne, chronischer Spannungs- oder Cluster-Kopfschmerz oder durch Arzneimittel hervorgerufene Dauerkopfschmerzen. **Das Angebot gilt bundesweit.**

## HAUTKREBS-SCREENING

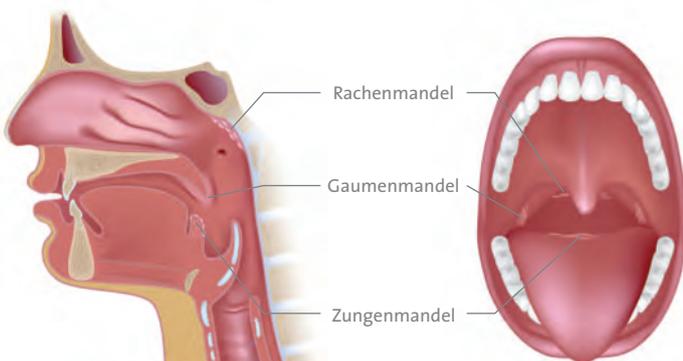
Kinder und Jugendliche können direkt an einem Hautkrebs-Screening teilnehmen. **Das Screening gilt außer in NRW in allen anderen Bundesländern.**

## „HALLO BABY“

Schwangere Frauen können an dem Programm „Hallo Baby“ teilnehmen, das in vielen Bundesländern angeboten wird. Ziel des Programms: Es soll die Zahl der Frühgeburten senken. Rund neun Prozent der Ge-



## DIE MANDELN ALS DETEKTOR SCHÄDLICHER ORGANISMEN



Tonsillen bzw. Mandeln sind lymphatische Organe im Bereich von Mundhöhle und Rachen. Sie bilden in ihrer Gesamtheit den lymphatischen Rachenring. Wenn man von Mandeln spricht, meint man in der Regel die Gaumenmandeln (Tonsilla palatina), die am hinteren Ende des Gaumens zwischen den beiden Gaumenbögen (Arcus palatoglossus und Arcus palatopharyngeus) liegen. Tonsillen sind die erste Station des Körpers, an der Bakterien und Viren lokalisiert werden, und funktionieren somit als Detektor schädlicher Organismen.

burten finden vor der 37. Schwangerschaftswoche statt. Die Überlebenschancen und Entwicklungsmöglichkeiten von Frühgeborenen haben sich durch den medizinischen Fortschritt zwar wesentlich verbessert, dennoch ist es Ziel des Programms „Hallo Baby“, die Frühgeburtenrate weiter zu senken. **Der Vertrag gilt bundesweit.**

## „STARKE KIDS“ – VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER

Vorsorgeuntersuchungen zählen zu den sinnvollsten Präventionsmaßnahmen. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern speziell auch für Kinder. Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 sind zwar umfangreich, jedoch weisen sie an einigen Stellen Lücken auf. Mit dem Vorsorgeprogramm STARKE KIDS erhalten Kinder kostenfrei eine lückenlose Vorsorge für alle Entwicklungsphasen vom Kleinkind bis zum Teenager, und zwar die Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2. **Der Vertrag gilt noch nicht in Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt.** <



## DIGITALER BLICK HINTER DIE KULISSEN EINER MS-KLINIK



**Der Verdacht auf Multiple Sklerose weckt viele Ängste. Zur Überprüfung dieser Diagnose sind in der Regel umfangreiche Untersuchungen im Krankenhaus nötig. Um Betroffenen die Unsicherheit zu nehmen und schon im Vorfeld über die Abläufe, aber auch mögliche Therapien zu informieren, haben die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V., und die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., das Online-Tool „Virtuelle MS-Klinik“ entwickelt.**

Ein Besuch in der Virtuellen MS-Klinik ist einfach. Mit der „Autotour“ wird bei einem geführten Rundgang innerhalb von gut 20 Minuten das gesamte Krankenhaus mit seinen verschiedenen Stationen und den anfallenden Untersuchungen vorgestellt. Nicht nur Menschen mit Verdacht auf MS, sondern auch Neudiagnostizierte, alle anderen MS-Erkrankten und Angehörige erhalten so einen umfassenden Eindruck von dem, was sie bei einem Klinikaufenthalt erwartet, und können sich optimal vorbereiten. <

**Multiple Sklerose (MS)** ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt. In Deutschland leiden rund 130.000 Menschen an MS.



[novitas-bkk.de/ms](http://novitas-bkk.de/ms)

EIN NEUES  
ANGEBOT  
FÜR SIE!

# EXTRAS

FÜR IHRE GESUNDHEIT MIT DEM



# FLEXCHECK

Extra für meine Gesundheit.

## NEU AB JANUAR 2015: 50 EURO STARTGUTHABEN FÜR JEDEN

Das deutsche Gesundheitssystem ist eines der besten weltweit, dafür beneiden uns viele. Und dennoch kam es immer wieder vor, dass Versicherte nach Leistungen fragten, die über den gesetzlichen oder satzungsgemäßen Rahmen der Novitas BKK hinausgingen. Für solche Fälle haben wir den FLEXCHECK entwickelt – ein System, mit dem wir Ihnen noch individuellere und flexiblere Lösungen statt Gesundheit von der Stange anbieten werden.

## SO FUNKTIONIERT IHR FLEXCHECK

Der FLEXCHECK besteht aus einer Vielzahl an Bausteinen, mit denen Sie Ihr eigenes Extraguthaben aufbauen können. Die ersten 50 Euro haben wir schon eingezahlt. Dieses Startguthaben können Sie für die folgenden Extraleistungen einsetzen:

- » Professionelle Zahnreinigung
- » Homöopathische Arzneimittel
- » Osteopathie
- » Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter
- » Hebammen-Rufbereitschaft
- » Mehrleistungen für Schwangere
- » Krankenzusatzversicherungen\*
- » Sportmedizinische Untersuchungen\*

## SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?

Rufen Sie uns an. Unter der gebührenfreien Servicenummer **0800 664 8233** checken wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Möglichkeiten. Mit dem FLEXCHECK bieten wir Ihnen eine noch individuellere Betreuung statt ungesunden Einheitsbreis.



[novitas-flexcheck.de](http://novitas-flexcheck.de)

## GEMEINSAM CHECKEN WIR IHRE MÖGLICHKEITEN

Sie können Ihr 50-Euro-Startguthaben aber ab 2015 noch deutlich erhöhen, und zwar mit dem FLEXCHECK-Bonus, unserem nochmals verbesserten Bonussystem. Versicherte ab 16 Jahren können FLEXCHECKS von bis zu 190 Euro und Versicherte unter 16 Jahren von bis zu 100 Euro je Kalenderjahr einlösen.

Wenn Sie mit Ihren FLEXCHECKS mindestens 40 Euro angespart haben, ist Ihr FLEXCHECK-Bonus aktiviert. Sie haben dann die Wahl: Entweder setzen Sie den Bonus für die genannten Extraleistungen ein oder Sie lassen ihn auszahlen. Bleiben Sie unter 40 Euro, können Sie den Bonusbetrag bis zu drei Jahre ansparen. Ist Ihr Bonus aktiviert (also mindestens 40 Euro), dann können Sie darüber hinaus ein Zusatzguthaben von 50 Euro für eine private Krankenzusatzversicherung\* oder eine sportmedizinische Untersuchung\* erhalten.

Außerdem können Sie Ihr Extraguthaben durch eigene Mitgliederwerbung oder eine Beitragsrückerstattung noch weiter aufstocken.

Bauen Sie mit den fünf Bausteinen des FLEXCHECKS Ihr Extraguthaben auf oder nutzen Sie jeden Baustein einzeln. Lediglich das Zusatzguthaben ist an die Aktivierung des FLEXCHECK-Bonus gebunden. <



# DAS ERSTE PFLEGESTÄRKUNGS- GESETZ

## ANPASSUNGEN DER PFLEGELEISTUNGEN ZUM 1. JANUAR 2015



Vorbehaltlich der Zustimmung des Bundesrates (stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest) tritt zu Beginn des Jahres 2015 das 1. Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Um die Situation der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen zu verbessern, werden bereits zum 1. Januar 2015 spürbare Leistungsverbesserungen erfolgen. Die wichtigsten Inhalte stellen wir Ihnen hier vor.

### Erhöhung von Pflegegeld und Pflegesachleistungen in der häuslichen Pflege

Stufe der Pflegebedürftigkeit	Pflegegeld ab 2015 pro Monat (Werte in 2014)	Pflegesachleistungen ab 2015 pro Monat (Werte in 2014)
Pflegestufe 0 mit Demenz*	123 € (120 €)	231 € (225 €)
Pflegestufe 1	244 € (235 €)	468 € (450 €)
Pflegestufe 1 mit Demenz*	316 € (305 €)	689 € (665 €)
Pflegestufe 2	458 € (440 €)	1.144 € (1.100 €)
Pflegestufe 2 mit Demenz*	545 € (525 €)	1.298 € (1.250 €)
Pflegestufe 3	728 € (700 €)	1.612 € (1.550 €)

### Verhinderungspflege

Macht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie durch Krankheit vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege. Die Ersatzpflege ist nun bis zu sechs Wochen pro Kalenderjahr möglich. Außerdem können zukünftig 50 Prozent des Leistungsbetrags der Kurzzeitpflege zusätzlich für die Verhinderungspflege ausgegeben werden. Dadurch kann die Verhinderungspflege auf bis zu 150 Prozent des bisherigen Leistungsanspruchs ausgeweitet werden.

Stufe der Pflegebedürftigkeit	Leistungen ab 2015 pro Kalenderjahr bis zu
Pflegestufe 0*, 1, 2 oder 3	1.612 € für Kosten einer notwendigen Ersatzpflege bis zu sechs Wochen

\* Gilt für Personen mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz im Sinne von § 45a SGB XI das sind vor allem an Demenz erkrankte Menschen.

### Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen

Der pauschale Zuschlag für ambulant betreute Wohngruppen wird von 200 Euro auf 205 Euro angehoben und kann nun auch von Personen mit dauerhaft eingeschränkter Alltagskompetenz im Sinne des § 45a SGB XI (= Pflegestufe 0) in Anspruch genommen werden.

### Pflegehilfsmittel

Der Zuschuss für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel – wie beispielsweise Krankenunterlagen, Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel – steigt von bisher 31 Euro auf künftig 40 Euro.

### Wohnumfeldverbesserungen

Wer die eigenen vier Wände alters- bzw. behindertengerecht umrüsten muss, kann Zuschüsse von bis zu 4.000 Euro erhalten. Bisher betrug die Obergrenze hierfür 2.557 Euro. <



### FRAGEN SIE UNSERE PFLEGEEXPERTEN

Telefon **0800 432 1600**  
(gebührenfrei)

Weitere Änderungen  
finden Sie unter:



[novitas-bkk.de/pflege](http://novitas-bkk.de/pflege)

# ZU HAUSE BLEIBEN, SO LANGE ES GEHT



## FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN

Anja Kiefer, Pflegeberaterin  
Telefon 0201 432 1680

E-Mail [anja.kiefer@novitas-bkk.de](mailto:anja.kiefer@novitas-bkk.de)



Fragt man ältere Menschen, was ihnen wichtig ist, antworten viele, dass sie so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung und dem gewohnten Umfeld bleiben möchten. Doch oft ist das nicht möglich, weil die Wohnung nicht barrierefrei ist, keine Einkaufsmöglichkeiten vorhanden oder Unterstützungsangebote nicht bekannt sind und daher nicht in An-

spruch genommen werden. Hier setzt das Pilotprojekt „NAEHE“ in Essen-Steele an, an dem sich die Novitas BKK beteiligt. Einzelhandel und Dienstleister, Pflegedienste und Hilfsmittel-Anbieter, Ärzte, Wohnungsbaugesellschaften und Selbsthilfegruppen sowie kulturelle Anbieter sollen ihre Leistungen als vernetztes Angebot den Bürgern dieses Essener Stadtteils zugänglich machen. Dadurch sollen die Selbststän-

digkeit und Selbstbestimmung im Alter gestärkt, die Lebensqualität verbessert und pflegende Angehörige entlastet werden. Weitere Informationen über „NAEHE“ erhalten Sie von unserer Pflegeberaterin Anja Kiefer. <

## Das Kuschtier in uns

Manche Menschen haben einen Tiger im Tank. Aber alle Menschen haben ein geniales Kuschtier im Gehirn. Wenn man lernt, sich mit ihm zu verbünden, wird man zwar nicht unbesiegbar, aber man kommt nahe dran. Vor über einem Jahrzehnt wurde Werner Tiki Küstenmacher berühmt: mit dem Bestseller „Simplify Your Life.“ Jetzt legt er ein Buch vor, das noch viel besser ist: „Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn.“

Das Angenehme an Werner Tiki Küstenmacher als Autor ist seine konstruktive Grundeinstellung. Seine Scheinwerfer sind grundsätzlich auf die Lücke gerichtet, nicht auf die Bäume drum herum. Und genau das, sagt Küstenmacher, ist die Haltung, mit der man das ins Schleudern geratene Auto zwischen den Alleebäumen hindurchbringt.

In „Limbi“ übersetzt Küstenmacher die Ergebnisse der modernen Hirnforschung in Rezepte für ein gelingendes Leben. Für ihn ist unser Gehirn kein Computer. Es ist eine Person, nein, zwei Personen. Die eine ist die rationale, von der wir meinen, sie wäre unser Ich, die andere die emotionale, intuitive, irgendwie tierartige.

Aber diese zweite Person ist unersetzlich. Vor allem ist sie alles andere als ein „innerer Schweinehund“, der uns daran hindert, das Richtige zu tun. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass das Gegenteil der Fall ist: Wenn Menschen keinen Zugang mehr zu diesem „limbischen System“ haben, dann können sie das Richtige zwar noch erkennen, aber sie können das Richtige nicht mehr tun.

Küstenmacher stellt unser limbisches System als hochbegabtes, wahnsinnig schnelles, leider aber furchtbar misstrauisches Kuschtier dar. In jedem von uns steckt ein „Limbi“ und wir können es zwar nur ausnahmsweise zwingen, aber motivieren können wir es leicht und machen damit Leistungen und Erfahrungen möglich, die wir nicht für möglich gehalten hätten.

Fast noch wichtiger: Wenn wir mit anderen Menschen zu tun haben, ist deren „Limbi“ nicht nur immer dabei. Es bestimmt auch, ob die anderen uns mögen. Aber da, das zeigt Werner Tiki Küstenmacher, kann man etwas machen. Als Allererstes: „Limbi“ lesen. Der Rest ist dann ganz leicht. <

## Beitragsbemessungsgrenzen 2015

Das Bundeskabinett segnete im Oktober die Beitragsbemessungsgrenzen für 2015 ab. Vorbehaltlich der Zustimmung des Bundesrates im Dezember treten die neuen Rechengrößen dann ab dem 1. Januar 2015 in Kraft.

**Einkommensgrenzen in der Kranken- und Pflegeversicherung** | Die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung steigt von derzeit 4.050 Euro auf 4.125 Euro im Monat (jährlich von 48.600 auf 49.500 Euro). Für die Pflegeversicherung gelten die gleichen Werte. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze) in der Krankenversicherung steigt auf 54.900 Euro jährlich.

**Beitrag zur Pflegeversicherung steigt** | Zur Finanzierung der Leistungsverbesserungen in der Pflege (siehe Seite 27) hebt der Gesetzgeber den Beitrag zur Pflegeversicherung um 0,3 Prozentpunkte auf 2,35 Prozent (Kinderlose 2,6 Prozent) an.

**Krankenkassenbeitrag** | Siehe Hinweis auf Seite 4 in der Rubrik „Kurz & bündig“.

**Rentenversicherung** | Ob der Rentenversicherungsbeitrag im kommenden Jahr um 0,2 Prozentpunkte auf 18,7 Prozent gesenkt wird, stand bis zum Redaktionsschluss des Magazins noch nicht fest.

BUCH-TIPP



**Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn**  
Campus Verlag, 383 Seiten, 22 Euro.

Foto: Becker Lacour



### Thies Möller |

Ausbildung zum Koch, Repräsentationsküche des Bundesministeriums für Verteidigung bei Gerhard Schröder und Helmut Schmidt, Fachlehrer für die Gastronomie am Beruflichen Bildungszentrum in Meldorf, Mitglied der TV-Shows „Kochduell“ (VOX), „Kochen mit Thies Möller“ (Sat.1), Radio Nora, NDR, RSH und Welle Nord.

**Thies Möller – der bekannte TV-Koch – hat sich an seine Kindheit erinnert und stellt uns ein Weihnachtsmenü vor, dessen Hauptgericht nach seiner Mutter benannt ist: Tomatensuppe Gordon Gin, Gänsekeule Editha mit süßsaurer Karamellsauce, Rotkohl im Apfel und Herzoginkartoffeln und als Dessert Schweizer Sahnereis.**

**Meine Mutter war eine der ersten Küchenmeisterinnen in Deutschland. Zu Weihnachten hat sie immer mit viel Liebe nach eigenem Rezept ihre Gänsekeule zubereitet.** Wir haben daher die Gänsekeule nach dem Vornamen meiner Mutter (Edith) benannt, Gänsekeule Editha. Die Gänsekeule sowie die Suppe und das Dessert lassen sich am Tag zuvor gut vorbereiten, sodass sich am Weihnachtstag die Zeit in der Küche auf weniger als eine Stunde beschränkt. Mein Menü gehört sicherlich nicht zu den kalorienärmsten, aber Maßhalten kann man an den anderen 363 Tagen des Jahres.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein schönes, besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2015.

Ihr Thies Möller

**Sie sind noch auf der Suche nach dem perfekten Weihnachtsmenü?** Dann finden Sie die Zutaten und die Zubereitung dieses herrlichen Weihnachtsmenüs direkt hier!



[novitas-bkk.de/rezepte](http://novitas-bkk.de/rezepte)

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

## Miträtseln und tolle Preise gewinnen!

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise. Schicken Sie uns einfach die vierstellige Lösungszahl aus den Feldern A, B, C und D bis zum 16. Januar 2015 per Postkarte oder Fax an:  
**Novitas BKK, 47050 Duisburg**  
**Fax: 0800 222 3400-07** (gebührenfrei)

Oder besuchen Sie unsere Website. Unter [www.novitas-bkk.de/raetsel](http://www.novitas-bkk.de/raetsel) haben wir ein Formular für Sie vorbereitet, in dem Sie die Lösung eintragen und absenden können. Viel Spaß beim Rätseln!



## So geht's

Bitte füllen Sie das Diagramm mit den Zahlen von 1 bis 9 aus. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Feld nur einmal vorkommen.

5			4	7				3
6		4	8	1				
2		A				4		9
	B		5		3		C	8
	2					9		4
	5	8			4	3	2	7
	6			D			4	1
			6	9	8			5
7	3						9	6



# WIR SIND FÜR SIE DA!

WIR BERATEN  
SIE GERNE!  
PERSÖNLICH,  
TELEFONISCH,  
PER E-MAIL  
ODER POST!

## Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten ab 18 Jahren. Mitarbeiter der Novitas BKK dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten der Teilnehmer, die die Lösung per Postkarte oder Fax einreichen, werden nicht gespeichert. Der Name und die Anschrift der Gewinnspielteilnehmer werden ausschließlich für den Versand oder die Bereithaltung eines Gewinnes gespeichert. Diese Daten werden nach Beendigung des Gewinnspieles gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet in keinem Fall statt.

## Lösung Rätsel Magazin 2/2014



ONLINE RUECKENSCHULE



### 24-Stunden-Service

0800 664 8233\*



### Persönliche Ansprechpartner

Auf unserer Website finden Sie eine Datenbank, die Ihnen nach Eingabe Ihres Nachnamens und Ihrer Postleitzahl die Kontaktdaten Ihres persönlichen Ansprechpartners nennt.



### Zentrale E-Mail-Adresse

info@novitas-bkk.de



### Internet

www.novitas-bkk.de

Hier finden Sie zum Beispiel eine Übersicht unserer Geschäftsstellen mit Anschriften, Öffnungszeiten und Anfahrtsbeschreibungen oder Sie können einen Rückruf vereinbaren.



### Zentrale Postanschrift

Novitas BKK, 47050 Duisburg



### Medizinische Beratung

Ihre Fragen rund um die Gesundheit, zu Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten und Arzneimitteln beantwortet Ihnen unser Expertenteam unter 0800 123 7654\*.

\*gebührenfrei



facebook.com/NovitasBKK



Folgen Sie uns auf @Novitas\_BKK

### Herausgeber:

Novitas BKK, Hauptverwaltung, Stabsstelle Marketing,  
Verantwortlicher Vorstand für diesen Bereich: Reiner Geisler,  
Schifferstraße 92 – 100, 47059 Duisburg.  
24-Stunden-Service: 0800 664 8233  
(gebührenfrei aus Deutschland)

### Verantwortliche Redaktion:

Anita Mikolajczak, Marina Fischer, Stefanie Jung,  
Julian van Delen, Harald Stollmeier

### Gestaltung:

FREUNDE VON UNS GmbH & Co. KG  
Lorettostraße 54, 40219 Düsseldorf

### Druck:

KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

Das MitgliederMagazin dient der Novitas BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung. Alle in dieser Ausgabe aufgeführten Bezeichnungen sind geschlechtsneutral. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Wir freuen uns über jeden Leserbrief, behalten uns aber vor, Zuschriften zu kürzen. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Novitas BKK.

### Bildquellen:

Shutterstock.com 1/2/5/8/9/10/13/14/18/20/24/26/27/30  
Novitas BKK alle weiteren Bildmotive

[ BELOHNUNG FÜR SIE. ]

# MITGLIED WERBEN – PRÄMIE SICHERN.



Empfehlen Sie die Novitas BKK Ihren Freunden, Familienangehörigen und Kollegen. Sichern Sie sich als Dankeschön den €20 Amazon.de-Gutschein\* oder erhöhen Sie Ihr FLEXCHECK-Extraguthaben um 20 Euro.

## IHR WEG ZUR PRÄMIE:

Füllen Sie gemeinsam mit dem neuen Mitglied die folgenden Felder vollständig aus und kreuzen Sie Ihren Prämienwunsch oder die Erhöhung des FLEXCHECK-Extraguthabens an. An der Mitgliederwerbung teilnehmen können Versicherte der Novitas BKK. Grundsätzlich kann nur eine Prämie je neuer Mitgliedschaft angefordert werden. **Dann ab die Post an:** Novitas BKK, 47050 Duisburg **oder per Fax an:** 0800 222 3400 00\*\*. Oder gehen Sie online unter: [www.novitas-bkk.de/mwm](http://www.novitas-bkk.de/mwm). Hier finden Sie auch weitere attraktive Sachprämien. Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen haben: 0800 200 6789\*\*

**NOVITAS BKK**  
GEMEINSAM GESUND

### Ich habe die Novitas BKK empfohlen.

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mail-Adresse

Telefon (tagsüber erreichbar)

Datum, Unterschrift (Empfehler)

Meine Wunschprämie:

€20 Amazon.de-Gutschein\*

€20 Karstadt-Gutschein

Erhöhung des FLEXCHECK-Extraguthabens

Datenschutzhinweis: Die Angabe der Daten ist freiwillig.  
Die Daten werden jedoch für die Prämienvergabe benötigt.

### Ja, ich möchte zum \_\_\_\_\_ Mitglied der Novitas BKK werden.

Name, Vorname

Bundeseinheitl. Versichertennummer (siehe eGK)

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Familienstand

Geschlecht

Telefon

E-Mail-Adresse

Name des Arbeitgebers oder des Ausbildungsbetriebs

Straße/Hausnummer (Arbeitgeber)

PLZ/Ort (Arbeitgeber)

Name der letzten Krankenkasse/Krankenversicherung

Zuletzt war ich:

selbst versichert

familienversichert

privat versichert

Ja, ich habe Familienangehörige, die  
kostenfrei mitversichert werden sollen.

Datum, Unterschrift (neues Mitglied)

Datenschutzhinweis (§ 67a Abs. 3 SGB X): Ihre Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkassen erforderlich. Sie werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuchs erhoben und auf Datenträgern gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz (§ 284 Abs. 1 Nr. 1 SGB V). Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft bei der Novitas BKK genießen Sie automatisch auch den Schutz der Pflegeversicherung. Sollte es nicht zu einer Mitgliedschaft kommen, werden die von uns erhobenen Daten unverzüglich gelöscht.  
Stand: MWM-Anzeige 11/2014

\* Die vertretenen Händler sind nicht Sponsoren des Mitglieder-werben-Mitglieder-Programms oder auf sonstige Weise mit der Novitas BKK verbunden. Die Logos und sonstigen beigefügten Kennzeichen sind Marken, die Eigentum jeder vertretenen Firma und/oder ihrer verbundenen Unternehmen sind. Bitte besuchen Sie die Webseite jeder Firma, wo weitere Bedingungen angegeben sind. \*\*gebührenfrei