

exklusiv

Ihr Gesundheitsmagazin



Betriebskrankenkasse



- Den Venen Beine machen
- Genussvoll & gesund: Pilze erobern die Küche
- Trinken Sie sich fit



www.bkk-evm.de



Liebe Leserinnen und Leser,

das Gesundheitswesen in Deutschland steht vor gewaltigen Herausforderungen. Die Reform des Krankenhaussektors ist eines der zentralen Themen von Bundesgesund-

heitsminister Karl Lauterbach. Das Ziel der Krankenhausreform zum 01.01.2024 ist es, die Versorgungsqualität und Patientensicherheit in den deutschen Krankenhäusern zu erhöhen. In der täglichen Praxis werden viele Patientinnen und Patienten leider fehlerhaft versorgt. So werden z. B. Schlaganfallpatienten nur in einem 1/3 der Behandlungsfälle in ein Krankenhaus mit entsprechender Stroke-Unit-Einheit eingewiesen, und 2/3 der Fälle müssen in andere Krankenhäuser weiterverlegt werden. Dies verursacht unnötige Behandlungsverzögerungen und eine nicht optimale Versorgung unserer Versicherten.

Auch die Pflegeversicherung unterliegt einem ständigen Finanzierungsdruck. 3/4 aller Pflegebedürftigen werden zu Hause i. d. R. durch Angehörige versorgt. Der medizinische Fortschritt führt dankenswerterweise zu einer längeren Lebenserwartung und zu einem Anstieg der Zahl der pflegebedürftigen Menschen. Die hiermit verbundenen steigenden Kosten werfen die Frage der zukünftigen Finanzierung der Pflegeversicherung auf. Eine entsprechende Reform ist zum 01.07.2023 in Kraft getreten, wonach insbesondere der Beitrag zur Pflegeversicherung nach der Anzahl der Kinder gestaffelt wird.

Des Weiteren ist die Digitalisierung des Gesundheitswesens ein zentraler Baustein der aktuellen Gesundheitspolitik. Deutschland liegt hier europaweit auf den hinteren Plätzen. Als aktuelle Umsetzungsprojekte sind derzeit geplant: das elektronische Rezept für Arzneimittel (e-Rezept), elektronische Patientenakte (ePA) etc.

Wir als BKK evm stehen Ihnen auch zukünftig in all diesen Themen als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung und werden Ihnen in den nächsten Monaten neue digitale Angebote zur Verfügung stellen. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unserer Versicherungszeitung und einen schönen Sommer 2023.

Ihr

Ralf Hauner
Vorstand BKK



Ihre BKK evm

Vorwort/Inhalt	2
Meldungen/Impressum	3



Bleib gesund

Ihre Rechte und Möglichkeiten: Warten auf den Arzttermin	4
Vor dem Thrombus aktiv werden: Den Venen Beine machen	6



Lebensfreude

Cooler Wassersporttrends: Ab ins kühle Nass	8
Genussvoll und gesund: Pilze erobern die Küche	10
Gehirnjogging	15



Besser leben

Warum der Körper Wasser braucht Trinken Sie sich fit	12
---	----



Den Venen Beine machen



Trinken Sie sich fit



Betriebskrankenkasse

BKK evm

Schützenstraße 80-82 56068 Koblenz

Tel: 0261 402-71313

Mail: info@bkk-evm.de

Fax: 0261 402-71822

www.bkk-evm.de

Vorstandswechsel bei der bkk evm



Betriebskrankenkasse

Zum 01.08.2023 beginnt eine neue Ära bei der bkk evm. Nach 25 überaus erfolgreichen Dienstjahren bei der bkk evm wurde der bisherige Vorstand Dieter Beroleit zum 31.07.2023 in den Ruhestand verabschiedet. Seine Vorstandstätigkeit begann Dieter Beroleit am 01.10.1998 bei der ehemaligen BKK KEVAG Koblenz, welche zum 01.07.2014 durch eine Fusion des Trägerunternehmens zur heutigen bkk evm umbenannt wurde.

Im Rahmen der konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrats am 19.07.2023 wurde Ralf Hauner als Nachfolger des bisherigen Vorstands ab dem 01.08.2023 bestimmt. Ralf Hauner ist

Krankenkassenbetriebswirt und Dipl.-Betriebswirt und verfügt über langjährige Führungserfahrung auch als ehemaliger Vorstand einer unternehmensbezogenen Krankenkasse.

Ziel von Ralf Hauner ist es, die sehr erfolgreiche Arbeit von Dieter Beroleit fortzuführen und die starke Verbundenheit zum Trägerunternehmen evm weiterzuentwickeln und auszubauen. Ein weiterer Schwerpunkt seiner zukünftigen Aufgaben liegt im Ausbau der digitalen Angebote der bkk evm, um den Kundinnen und Kunden auch zukünftig ein zuverlässiger Ansprechpartner in allen Fragen der Kranken- und Pflegeversicherung zu sein.

Hörminderung durch Ohrhörer

Einer Studie zufolge sind weltweit bis zu 1,35 Milliarden junge Menschen aufgrund von gehörschädigenden Gewohnheiten (Exposition gegenüber mehr als 80 dB für mindestens 40 Stunden pro Woche) von Hörverlust bedroht – eine von vier Personen im Alter von 12 bis 34 Jahren.

Zu gefährlichen Lärmpegeln führen z. B. hohe Lautstärkeinstellungen auf Smartphones. Fast die Hälfte der Men-

schen in diesem Alter halten sich zudem in Umgebungen oder Einrichtungen mit schädlichen Lärmpegeln auf.

Die amerikanische Gesundheitsbehörde CDC empfiehlt unter anderem, die Lautstärke von Ohrhörern zu verringern oder Hörpausen einzulegen, bei lautem Umgebungslärm einen Gehörschutz zu verwenden und Kinder von lauter Musik sowie lauten Geräten fernzuhalten.

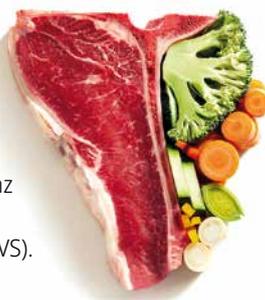
Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



© PatriciaTilly - stock.adobe.com

Was steigert das Darmkrebsrisiko?

Gesund ist, was schmeckt. „Dieser Grundsatz gilt in Ernährungsfragen leider nicht immer“, sagt Prof. Dr. med. Martina Müller-Schilling, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin I an der Uniklinik Regensburg auf der Jahrespressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V. (DGVS).



Denn bestimmte Lebensmittel können das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich erhöhen. Dazu zählen rotes Fleisch, vor allem aber auch Wurstwaren: „Verarbeitetes Fleisch kann das Darmkrebs-Risiko um 18 Prozent erhöhen“, so Müller-Schilling. Vorteilhaft sind dagegen viel Gemüse, Obst, Nüsse und Ballaststoffe.



© exclusive-design - stock.adobe.com

Impressum

„exclusiv“ erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK evm-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK evm.

Redaktion BKK evm: Ralf Hauner

Anschrift: BKK evm,
Schützenstraße 80-82
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313

Telefax: 0261 402-71822

E-Mail: info@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V. i. S. d. P.: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A.,

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter.

Art-Direction: Annabell Seifried

Druck: DG Druck Weingarten



Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK evm, Fotolia, stock.adobe.com.

Titel: © weyo - stock.adobe.com

Rückseite: © DoraZett - stock.adobe.com

ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.

Ihre Rechte und Möglichkeiten

Warten auf den Arzttermin

Wer auf einen Termin beim Arzt wartet, muss oft viel Geduld aufbringen. Das ist je nach Beschwerden keine einfache Sache. Doch es gibt es Möglichkeiten, schneller an medizinische Behandlung und eine Diagnosestellung zu kommen.



„Tut mir leid, wir nehmen momentan keine neuen Patienten mehr auf.“ – „Der nächste Termin? Erst wieder in vier Monaten!“ Solche Aussagen kennen viele Patienten aus leidvoller Erfahrung.

Gerade beim Facharzt wird es immer schwieriger, schnell an einen Termin in der Praxis zu kommen. Manchmal auch allein schon deswegen, weil Patienten telefonisch nicht durchkommen und immer nur das Besetzzeichen oder ein Ansageband hören.

Hilfe bei der Terminfindung

Die schwierige Situation wird sich vermutlich so schnell nicht ändern. Aber es gibt Hilfen und Möglichkeiten, die jeder Patient nutzen kann, der dringend einen speziellen Arzttermin benötigt und nicht unbedingt zu seinem Wunscharzt im Wohnort gehen muss. Alter, Gesundheitszustand oder eine Behinderung werden bei der Terminvergabe aber berücksichtigt (siehe großen Kasten auf der rechten Seite).

Vorsorge

Eine Terminvermittlung können Sie auch für Vorsorgeuntersuchungen wie Mammografie oder Darmspiegelung erhalten. Dann allerdings nicht innerhalb von fünf Wochen, sondern über einen etwas längeren Zeitraum, da Präventivuntersuchungen nicht unter die gesetzlichen Dringlichkeitsfristen fallen.

Nicht absagen kann teuer werden

Können Sie einen Termin nicht wahrnehmen oder haben Sie doch noch bei einem anderen Facharzt einen früheren Termin erhalten? **Dann vergessen Sie bitte nicht, den Termin abzusagen.** Ausfallhonorare von Arztpraxen für verpasste Arzttermine sind zwar nur in Ausnahmefällen zulässig und werden im Zweifelsfall vor Gericht individuell entschieden. Aber je zeitaufwendiger eine Behandlung ist, desto größer ist der wirtschaftliche Schaden, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, und desto eher können Sie belangt werden.

Tätigen Sie zum Beispiel einen Onlinetermin bei einem Radiologen, können Kosten bis zu 60 Euro Ausfallgebühr drohen, wenn Sie nicht bis zu 24 Stunden vorher absagen. Akute und belegbare Erkrankungen sind natürlich davon ausgenommen.



So klappt's mit dem Termin

Schneller Facharzttermin

Sie brauchen innerhalb von vier Wochen einen Termin beim Facharzt und sind flexibel, zu welchem Sie im weiteren Umkreis Ihres Wohnorts kommen können?

Dann hilft Ihnen die zentrale Terminvermittlung TSS der Kassenärztlichen Vereinigungen weiter.

Sie erfolgt telefonisch über die bundeseinheitliche Rufnummer 116 117
online über den E-Terminservice www.eterminservice.de/terminservice
oder über die App 116117.



© Feodora - stock.adobe.com

Bitte beachten Sie: Um diesen Facharztservice in Anspruch zu nehmen, brauchen Sie fast immer eine Überweisung vom Hausarzt. In vielen Fällen benötigen Sie sogar eine Überweisung mit einem zwölfstelligen Dringlichkeitscode Ihres Hausarztes. Ohne diesen Code findet keine Vermittlung innerhalb von vier Wochen statt.

Die Vermittlung erfolgt je nach Wunsch auch an Haus-, Kinder- und Jugendärzte (innerhalb von fünf Werktagen; es wird kein Dringlichkeitscode und keine Überweisung benötigt) sowie an Psychotherapeuten (für ein Erstgespräch; hier brauchen sie auch keine Überweisung!).

Ein zentral vermittelter Facharztbesuch kann für Sie eine weitere Anfahrt bis 30 Kilometer von Ihrem Wohnort entfernt bedeuten (bei allgemeiner fachärztlicher Versorgung wie etwa Hautarzt oder Orthopäde). Bei Radiologen oder anderen speziellen fachärztlichen Terminen können es sogar bis zu 60 Kilometer sein.

Private Suche über Arzttermin-App

Sie können auch selbst auf die Suche nach einem Facharzt im gewünschten Umkreis gehen. Mittlerweile stehen spezielle Arzttermin-Apps unterschiedlicher Anbieter zur Verfügung. Dort werden Ihnen mögliche Ärzte und freie Termine genannt, wenn Sie Anliegen und Versichertenstatus eingeben. Diese können Sie dann auch gleich buchen. Geben Sie „Arzttermin-Apps“ in Ihre Suchmaschine ein, so erhalten Sie mögliche Anbieter Ihrer Wahl.

Kein Telefonieren in Dauerschleife: die Onlineterminvergabe

Vergibt Ihre Praxis Termine digital? Dann nutzen Sie diesen Service. Man spart Wartezeit beim Telefonieren und er funktioniert zuverlässig. Viele Arztpraxen nutzen Spezialsoftware, die Onlinebuchungen zeitaktuell erfasst. Allerdings: Einige Terminservice-Portale sind unter Datenschützern und Verbraucherzentralen wegen mangelnden Datenschutzes umstritten.

Manche Arztpraxen bieten stattdessen über ein Kontaktformular auf ihrer Website eine Terminvergabe an.

© Krakenimages.com - stock.adobe.com

Vor dem Thrombus aktiv werden

Den Venen Beine machen

Ein Venengeflecht von rund 160 km Gesamtlänge transportiert das Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Ist dieser Prozess gestört, treten Schmerzen und Krampfadern auf, im ungünstigen Fall auch die berüchtigte Thrombose. Doch mit einigen Maßnahmen lassen sich Venen lange gesund erhalten und Beschwerden verbessern.

Im Gegensatz zu Arterien „dümpelt“ in den Venen das Blut mit geringem Druck in Richtung Herz. Muskeltätigkeit und Atmung funktionieren hierbei als Pumpe. Daher hält tägliche Bewegung nicht nur Herz und Stoffwechsel gesund, sondern auch das Venenblut am Fließen. Ventilartige Venenklappen verhindern dabei ein Zurücksacken des Blutes.

Jede/r Achte leidet jedoch unter Venenstörungen wie schweren Beinen, Krampfadern (Varizen) oder Thrombose (Blutgerinnselbildung). Hierbei sind die gut sichtbaren oberflächlichen Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen) und Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen) meist deutlich unproblematischer als die unsichtbaren Erkrankungen tiefer Venen.

Risiken: Übergewicht, Rauchen, „Pille“, Bewegungsmangel

Bewegungsmangel lässt das Venenblut ins Stocken kommen. Beinvenen erweitern sich unter dem Druck und bilden verstärkt Thromben (Blutgerinnsel).

Flüssigkeitsmangel verdickt seinerseits das Blut und begünstigt ebenfalls die Thrombenbildung.

Auch Übergewicht lastet auf den Venen, erhöht chemisch die Gerinnungsneigung und stört das Zusammenwirken von Gefäßen und Muskeln. Nikotin steigert außerdem die Blutgerinnung und Entzündungsneigung der Gefäße.

Die „Pille“ verstärkt ebenfalls die Krampfader- und Thrombosegefahr, denn insbesondere Östrogene schwächen durch ihren erweiternden Effekt die Venenfunktion.



Wichtige Risikofaktoren für Venenthrombose auf einen Blick

- Rauchen
- Übergewicht
- langes Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Diabetes mellitus
- Krampfadern, Besenreiser (auch in der Familie)
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Rechtsherzinsuffizienz
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. bei Verletzung oder Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahren
- Infektionen, Entzündungen, Verletzungen
- Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

Thrombose: Leise Krankheit mit hohem Risiko

Trifft das Blut in einem Blutgefäß auf eine Engstelle oder Unregelmäßigkeit oder reißt die Strömung ab, bildet sich dort leicht ein Thrombus, meist im Bereich der Beine. Bei tiefen Venenthrombosen (TVT) spricht man auch von einer Phlebothrombose (Risiko für Lungenembolie!), bei Befall oberflächlicher Venen von einer harmloseren Thrombophlebitis, die sich als Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang zeigen kann. Fachgesellschaften gehen in Deutschland von 83.000–168.000 TVT-Fällen pro Jahr aus. Allerdings ist die tatsächliche Zahl unbekannt, da Thrombosen häufig stumm und damit unbemerkt verlaufen.

Welche Symptome sprechen für eine Thrombose?

Tiefe Thrombosen treten besonders häufig nach Immobilisation auf, z. B. langen Flugreisen, Operationen, Bettlägerigkeit Ruhigstellung von Gliedmaßen oder auch nach schweren, ungewohnten Belastungen.

Folgende Zeichen deuten darauf hin:

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche und einseitige Schwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Beschwerden nach vielstündigem Verharren in einer Position, z. B. Auto- oder Flugreise, Operation

Komplikation Lungenembolie

Bei Ablösung von Thromben aus tiefen Beinvenen besteht das Risiko einer Lungenembolie. Alle nachfolgenden Lungenbe- reiche sind dann von der Blutversorgung abgeschnitten. Etwa 40.000 Todesfälle jährlich gehen in Deutschland darauf zurück. Die Symptome reichen von Hustenreiz und leichtem Stechen im Brustkorb bis hin zu maximalem Schmerz mit Lungen- und Herzversagen.

Therapie: Gerinnungshemmer, Hochlagern und Kompression

Zur Thrombosevorbeugung und -behandlung eignen sich gerinnungshemmende Heparinspritzen. Diese empfehlen sich z. B. auch nach Operationen oder vor langen Reisen. Nach tiefen Thrombosen werden für mehrere Monate gerinnungshem- mende („blutverdünnende“) Medikamente verordnet – heute meist sogenannte „NOAKs“ (neue orale Antikoagulanzen). Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass (Ersatzgefäß) umgangen werden.

Krampfadern werden vorwiegend mit Kompressionsstrümpfen und -verbänden sowie Bewegung behandelt, evtl. auch durch chemische (z. B. Injektion von Sklerosemitteln), physikalische (z. B. Laser, Radiofrequenz) oder operative (z. B. Varizenstrip- ping) Verfahren. Für die oberflächliche Thrombophlebitis bieten sich unter anderem Kühlung und entzündungshem- mende Salben an. Bei allen Venenerkrankungen verschafft das Hochlegen der Beine Linderung.

Tipp: Unterbrechen Sie lange Steh- oder Sitzeinheiten immer durch kurze Bewegungseinlagen und tragen Sie bequeme Schuhe.

Übung: Wadenpumpe

Eine einfache Übung zur Förderung der Durchblutung ist die „Waden- pumpe“. Stellen Sie dazu die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehen- spitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen die Zehenspitzen anziehen, danach Fußspitzen auf- setzen. Ebenso können Sie in jeder Position unbemerkt die Ober- und Unterschenkelmuskeln abwech- selnd an- und entspannen.

© Mandav | deagretz - stock.adobe.com

Vorbeugung: Langes Sitzen oder Stehen mit Venenunterstützung

Nach maximal zwei Stunden Sitzen oder Stehen sollte immer ein kurzes Bewegungsprogramm folgen: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen, locker hüpfen, Ausfallschritte, Fußkreisen und -wippen (im Stehen und in Rücklage). Die Fußgelenke sollten regelmäßig durch Kreisen, Beugen und Strecken in Bewegung bleiben. Bei Reisen, schwe- ren Beinen und ansonsten nach Bedarf eignen sich Kompressi- onsstrümpfe. Ziehen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe aus – vor allem, wenn diese die Füße oder Knöchel einengen – und legen Sie beim Sitzen wenn möglich die Beine hoch (evtl. auch nachts per Venenkissen).

Den Problemen davonlaufen

Gehen Sie mehrmals am Tag ins Freie. Legen Sie kürzere Stre- cken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und tragen Sie mög- lichst immer flache, bequeme Schuhe. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, verfügt bereits über gute Voraussetzungen. Beim Schwimmen oder Aquajogging befördern dabei nicht nur die Muskeln, son- dern auch der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück.

Ausreichendes Trinken – etwa 1,5 l Wasser täglich – liefert dem Blut die notwendige Flüssigkeit. Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsaft und Limonade werden hierbei nicht eingerechnet. Salz sollte als Blutdrucktreiber nur sparsam Verwendung finden. Ebenso verbessern Rauchverzicht, Gewichtsnormali- sierung und eine vorwiegend vegetarische Ernährung die Venengesundheit.

Zur Verbesserung der Venenfunktion eignen sich auch Kneipp- Güsse: mehrmals täglich (z. B. mit einer Duschbrause) für 30–60 Sekunden behutsam kaltes Wasser über die Beine lau- fen lassen (am Fuß beginnen). Für Gesunde ohne Krampfadern wirken auch Wärmeanwendungen wie ansteigende Fußbäder (Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunabe- suche heilsam.



Cooler Wassersporttrends

Ab ins kühle Nass

Ob Meer, See oder Fluss – Gewässer bieten nicht nur Abkühlung, sondern sind ein idealer „Sportplatz“, um ein neues abwechslungsreiches Hobby zu finden. Aber auch das Mitfiebern bei Meisterschaften kann schon ordentlich Laune bringen und die Lust am Ausprobieren wecken.



Die Top 10 der beliebtesten Wassersportarten

1. Schwimmen
2. Stand-Up-Paddling (SUP)
3. Schnorcheln
4. Tauchen
5. Surfen
6. Kajakfahren
7. Windsurfen
8. Wakeboarden/Wasserski
9. Segeln
10. Kitesurfen

Eintauchen ins kühle Nass, schwimmen und seine Runden ziehen – das gehört für viele Menschen jeden Alters zur Erholung im Sommer dazu. Die Freizeitbeschäftigung fördert optimal die Gesundheit, denn Schwimmen ist ein idealer Ausgleichsport zur Arbeit. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und zudem Muskelgruppen beansprucht, die im Alltag meist zu kurz kommen.

Wer ab und zu noch mehr Abwechslung möchte, findet bei den folgenden, teilweise noch recht neuen Wassersportarten Inspiration.

Wakeboarden und Flusssurfen

Rasanten Wasserspaß ganz ohne Meereswellen ermöglichen immer mehr moderne Anlagen an Seen und Flüssen bundesweit:

- Beim Flusssurfen erzeugen künstliche Wellen ordentlich Wellengang und bringen den Surfern Spaß und Herausforderungen. Allgemeine Infos unter: www.riverbreak.com.
- Beim Wakeboarden steht man seitlich auf einem Brett und wird von einer Liftanlage (oder einem Boot) übers Wasser gezogen. Die meisten Anlagen bieten Schnupper- und Anfängerkurse an und vermieten die notwendige Ausrüstung. Infos unter www.w4ke.com/wakeboardanlagen und www.dwww.de.

Surf Ski

Wer schon Erfahrungen mit Kanu oder Kajak gesammelt hat, findet sicher auch beim Surf Ski Gefallen. Das Paddeln mit diesem langen, schmalen Kajakboot wurde für starken Wellengang auf dem Meer entwickelt. Es kann aber auch im Flachwasser für schnelles Gleiten und hohe Manövrierfähigkeit verwendet werden. Neugierig geworden? Nationale und internationale Wettkampftermine gibt es unter www.kajaknord.de/termine/regattaplan.

Wasserwandern

Bei diesem Aktivurlaub in der Natur wird die Gegend statt im Laufen mit einem Boot erobert. Wasserwandern ist auf vielen Flüssen Deutschlands mit Kanadier, Kajak oder auch Ruderboot möglich. Es gibt viele Tourenvorschläge und -möglichkeiten, aber auch geführte Touren gezielt für Anfänger oder Familien mit Kindern. Ein tolles Abenteuer!

SwimRun

Laufen, schwimmen in freien Gewässern und wieder laufen – eben so, wie es der jeweilige Trail in der Natur vorsieht. Das ist die Idee von SwimRun, einem jungen Ausdauersport aus Schweden. Dabei ist ein mehrfacher Wechsel zwischen Land und Wasser vorgesehen, aber ohne Umziehen zwischendurch. Dies bedeutet, dass die Sportler in Badesachen oder Schwimmanzug an Land unterwegs sind und mit leichten Laufschuhen schwimmen. Für erfahrene Ausdauersportler eine neue Herausforderung. Infos z. B. unter: www.swimrun-germany.com

Mermaiding – Flossenschwimmen

Schwimmen wie eine Meerjungfrau – das ist Kinderkram? Von wegen: Mit einer Monoflosse abzutauchen und sich im Wasser fortzubewegen, kann richtig anspruchsvoll sein. Mit Mermai-



© fesenko | Andrea Izotti - stock.adobe.com

Klick ins Netz

Wo gibt's was? Wo lässt sich ein Kajak mieten? Wer bietet Kanutouren oder Tauchgänge an?

- Unter www.entdecke-wassersport.de lassen sich viele Anbieter gestaffelt nach Land und Bundesland finden.
- Geordnet nach Wassersportart oder nach Bundesland finden Sie Anbieter unter www.beyondsurfing.com/wassersport-deutschland.
- Mögliche Surfschulen sind zum Beispiel verzeichnet unter www.spotnetz.de.

ding trainieren Sie Fitness und die Figur. Viele Schwimm- und Freibäder bieten Kurse an, in denen Sie das Schwimmen mit Monoflosse im Delfinstil lernen können.

Wildwasser Tubing

Dieser Funsport ist eine Alternative zum Rafting. Hier sitzt man statt in einem Boot in einem großen aufblasbaren Reifen und paddelt flussabwärts. Wildwasser-Tubing-Touren werden vor allem in Bayern und im Allgäu angeboten. Ideal für Gruppen und Familien!

Flyboard

Als Urlaubshighlight auf einer Wasserfontäne übers Wasser fliegen – das geht mit einem Flyboard. Das Wassersportgerät wird über einen Schlauchanschluss mit einem Jetski verbunden. Dank des extremen Wasserstrahls aus den Fußdüsen erhält man Auftrieb und ein unvergessliches Erlebnis. Flyboard-Anbieter gibt es an Gewässern überall dort, wo auch Jetski zugelassen sind.

Kanu oder SUP-Board im Rucksack

Neue Materialtechniken ermöglichen, das SUP-Board, Raftingboot oder Kanu einfach in Kofferraum oder Rucksacktasche mitzunehmen: Je nach Größe mit bis zu 2 bar aufgepumpt, erlangen sie hohe Stabilität, Belastbarkeit und bringen viel Wasserspaß. Wie immer gilt dabei: Die Intensität der Bewegung sollte dem Trainingszustand entsprechen. Und: Pausen und achtsamer Umgang mit der Natur sind Voraussetzung für einen genussvollen Aufenthalt am Wasser – Stichwort: Schutzgebiete beachten, Flora und Fauna kennenlernen, keine Spuren hinterlassen, Vegetation und Naturräume bewahren. Dann wird die Bewegung am und im Wasser zu einem inspirierenden Erlebnis.

Genussvoll und gesund Pilze erobern die Küche

Einen Spaziergang durch den Wald genießen, sich an der frischen Luft bewegen und anschließend mit einem Korb voller Pilze nach Hause kommen: Wilde Schwammerl zu pflücken, ist für viele Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung.

Ob pikante Pilzpfanne, gefüllter Pfannkuchen oder lecker gefüllter Riesenschampignon – Pilzgerichte bereichern unseren Speisezettel auf vielfältige Weise. Sie sind lecker, gesund, und am schönsten ist es natürlich, wenn man die selbst gesammelten Exemplare verarbeiten kann. Etwa Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln oder Champignons zählen zu den klassischen Vertretern der Wildpilze.

Bundesweite Pilzvielfalt

Rund 6.000 Pilzarten gibt es in Deutschland, als sichere Speisepilze listet die Gesellschaft für Mykologie aber nur rund 200 Arten auf. Dem gegenüber stehen etwa 150 giftige Arten, 16 davon gelten als tödlich.



© iStockphoto - stock.adobe.com

Pilzpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Champignons
100 g Austernseitlinge
200 g Pfifferlinge
4 Lauchzwiebeln
1 Paprika
30 g geräucherter, durchwachsener Speck
1–2 EL Öl
Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

1. Pilze, Lauchzwiebeln und Paprika putzen und waschen. Champignons halbieren, Lauchzwiebeln in kleine Stücke, Paprika in Ringe schneiden, Speck fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck kurz anbraten. Pilze, Lauchzwiebeln und Paprika dazugeben und alles kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, circa 8 Minuten bei mittlerer Hitze zu Ende garen. Nach Belieben mit glatter Petersilie garnieren.



Sicher sammeln unter Anleitung

Allerlei Apps für das Smartphone sollen die Pilzbestimmung heute vermeintlich leichter machen. Doch wer sichergehen will, unternimmt die erste Tour mit einem erfahrenen Sammler. Volkshochschulen oder Pilzvereine bieten Pilzwanderungen unter professioneller Anleitung an.

Aber auch danach gilt: immer nur bekannte Pilze mitnehmen – das heißt solche, die eindeutig und zweifelsfrei zu bestimmen sind. Denn fast zu jedem essbaren Pilz gibt es ein giftiges Gegenstück, das dem Speisepilz zum Verwechseln ähnlich sieht. Wer unsicher ist, kann Kontakt zu geprüften Pilzsachverständigen aufnehmen. Eine Liste mit Kontaktdaten zu regionalen Pilzexperten stellt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM, www.dgfm-ev.de) bereit. Adressen von örtlichen Pilzberatungsstellen, bei denen man seine gesammelten Pilze vorlegen kann, gibt auch das örtliche Gesundheitsamt heraus.

Pilze vom Wochenmarkt

Wer die Pilzküche liebt, kann aber auch auf dem Wochenmarkt oder im Lebensmittelgeschäft fündig werden. Sie sind mittlerweile so gut sortiert, dass sie viele unterschiedliche Sorten im Angebot haben. Besonders Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze und Shiitake sind beliebt und daher leicht zu bekommen.

Aufbewahrung und Zubereitung

Den besten Geschmack haben Pilze, wenn man sie frisch zubereitet und verzehrt. Die Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks ist über einige Tage möglich, für längere Zeit kann man sie auch einfrieren. Die Aufbewahrung im Kühlschrank sollte aber nicht in einer Plastikschiene erfolgen – und auch zum Sammeln sollte man keine Plastiktüte verwenden. Fast alle Pilze, außer Champignons, müssen gut durchgegart werden. Pilze enthalten viel Wasser und Eiweiß, das sich schnell zersetzen kann.

Lecker und gesund

Vielfalt ist das Zauberwort bei Pilzen: Nicht nur, dass es etliche Sorten gibt, sondern auch die Verwendung in der Küche für Soßen und als Beilage zu Fleisch- und Nudelgerichten oder roh im Salat ist vielfältig. Die meisten Pilze sind kalorienarm, fettarm und dafür reich an Eiweißen und Vitaminen und somit auch bei Veganern und Vegetariern sehr beliebt. Eine Portion Steinpilze von 150 g deckt zum Beispiel nahezu die empfohlene Zufuhr von Vitamin D. Viele Pilze haben zudem einen hohen Ballaststoffgehalt.

Wichtig zu wissen

Treten nach einer Pilzmahlzeit Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auf, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, da es sich um eine Pilzvergiftung handeln könnte. **Wichtig: Die Krankheitsmerkmale machen sich oft erst 8 bis zu 24 Stunden nach der Mahlzeit bemerkbar!**

Kleine Warenkunde



Champignon: Den mild-nussigen Lieblingspilz der Deutschen kann man als einen von wenigen Pilzen auch roh essen. Er wächst im Wald und auf der Wiese und enthält viel Eiweiß, B-Vitamine sowie Vitamine D, E und K, aber auch Kalium, Eisen und Zink.

Kräuterseitling: Er hat ein kräftiges Aroma und verleiht daher Soßen eine intensive Note. Er sollte prall, saftig und weder verfärbt noch trocken aussehen.



Steinpilz: Der Name Steinpilz ist auf sein festes Fleisch bezogen. Diese Festfleischigkeit und sein aromatischer Geschmack machen ihn zu einem der beliebtesten Speisepilze.

Parasol: Der Riesenschirmpilz aus der Familie der Champignonverwandten lässt sich wegen seiner großen Fläche gut panieren und wie ein Schnitzel braten.



Austernpilz: Er ist dezenter im Geschmack, wird aber auch gerne zum Verfeinern von Suppen und Soßen genommen. Er passt als Beilage zu Fleisch-, Nudel- und Reisgerichten.

Shiitake: Nach dem Champignon ist er der weltweit meistangebaute Speisepilz. Außer zum Braten eignet er sich auch prima zum Dünsten, Frittieren oder Grillen.



Pfifferling: Diese Pilze zu suchen, braucht Zeit. Daher ist der Pfifferling im Handel einer der teuersten Pilze. Wichtig: Vor dem Verzehr muss er gut gekocht und gebraten werden.

Warum der Körper Wasser braucht

Trinken Sie sich fit

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, reagiert der Organismus automatisch und kühlt unseren Körper durch vermehrtes Schwitzen herunter. Die Folge: Wir verlieren mehr Flüssigkeit, die dann bei anderen Körperfunktionen fehlt. Um das auszugleichen, heißt es: trinken. Der beste Durstlöscher dafür ist Wasser.



Was auch immer wir trinken – der Körper benötigt nur einen Bestandteil daraus: Wasser. Gut einen Liter trinken die Menschen in Deutschland am Tag. Doch wie viel ist genug, zu wenig oder zu viel? Darüber existieren verschiedene Angaben. Ergab eine aktuelle Studie einen Bedarf von etwa 1,5 l täglich, so empfiehlt die DGE 1,5–2 l. Oft wird von 2,5 l, 3 l oder gar 5 l pro Tag gesprochen – nach heutigem Kenntnisstand deutlich zu viel. Denn der Körper wird hierdurch nicht, wie oft beschrieben, „durchgespült“, sondern muss in mühsamer Eigenleistung das überschüssige Wasser wieder über die Nieren ausscheiden, um seinen Elektrolytgehalt aufrechtzuerhalten. Umgekehrt führt eine zu geringe Trinkmenge zu Austrocknungszeichen und Stoffwechselstörungen, evtl. mit:

- Kopfschmerzen
- geminderter Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsverlust
- Verwirrtheit
- Vergesslichkeit
- Muskelkrämpfen
- Kreislaufproblemen.

Allerdings verfügen gesunde Menschen über einen sicheren Indikator für ihren Wasserbedarf: den Durst. Mit zunehmendem Alter lässt dieser jedoch nach. Wie auch bei Durchfallerkrankungen sollte man dann bewusst auf eine ausreichende Trinkmenge achten, um Austrocknungen des Körpers zu vermeiden. Gut zu wissen: Da ab dem 60. Lebensjahr der Wassergehalt des Körpers auf weniger als 50 % des Körpergewichts absinken kann, kann es schneller zu einer Austrocknung kommen.

(Un-)Geeignete Durstlöcher

Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind keine idealen Durstlöcher. Sie fördern das Schwitzen, zudem wirkt Kaffee harntreibend. Alkohol in größeren Mengen kann zu einem Flüssigkeitsmangel führen, da er zum Abbau Wasser benötigt. Fruchtsäfte, Softdrinks und Eistee sind ebenfalls kein geeigneter Ersatz, da sie stark zuckerhaltig und kalorienreich sind. Noch dazu nimmt sie der Körper wegen der Zusätze langsamer auf. Am besten ist Leistungswasser geeignet, bedarfsweise ergänzt durch Mineralwasser und leichte Kräutertees (keine Arzneitees).

Tipp: Stellen Sie überall, wo Sie sich den Tag über aufhalten, etwa auf dem Büro-, Ess- und Couchtisch, gefüllte Gläser oder Flaschen mit Wasser auf. So werden Sie ständig erinnert und greifen automatisch öfter zu.

Wasser sollte nicht eiskalt genossen werden, da eisgekühlte Getränke Rachen, Speiseröhre und Magen reizen. Noch dazu muss der Organismus Eiskaltes erst auf Körpertemperatur erwärmen, was ihn in der Summe erwärmt statt abkühlt.

Spezieller Bedarf bei Reizmagen, Sportlern und Babys

Menschen mit Reizmagen oder -darm sowie Sportler greifen am besten zu stillem (Leitungs-)Wasser (Letztere bei Bedarf zu Mineralwasser mit 150 mg/l Kalzium und mindestens 50 mg/l Magnesium), da kohlenensäurehaltige Getränke Beschwerden bereiten können. Ein erhöhter Mineralstoffbedarf sollte

allerdings untersucht und gezielt mit Präparaten statt mit (evtl. angereicherten) Getränken behandelt werden.

Für Babys und Kleinkinder gilt: Stillkinder brauchen auch bei hohen Temperaturen keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Muttermilch besteht zu 88 % aus Wasser und deckt den Bedarf ab. Bei Neugeborenen, die mit der Flasche gefüttert werden, sollte das Wasser immer abgekocht oder spezielles Wasser für Baby-nahrung genutzt werden. Es muss noch strengere Grenzwerte bei Keimen, Salzen und anderen Mineralstoffen einhalten. Für ältere Babys und Kleinkinder eignet sich Leitungswasser.

Voll im Trend: Aromatisiertes Wasser

Um geschmacksneutrales Wasser aufzupeppen, lässt sich die Lebensmittelindustrie einiges einfallen und versetzt Wasser mit diversen Aromen. Es gibt auch moderne Brausewürfel mit Fruchtgeschmack oder Duftlinge als Aufsatz auf der Flasche. Wasser mit Geschmack ist zwar ernährungsphysiologisch nicht notwendig, kann aber – besonders bei jungen Menschen – die Lust auf Trinken steigern und ist allen Arten von Softdrinks vorzuziehen. Bei Bedarf kann man dieses auch einfach selbst herstellen und frische Fruchtschnitze, Beeren oder Kräuter in eine Karaffe geben: Man spricht auch von Infused Water (siehe Rezeptideen).



Leckere Ideen für Ihr Wasser

Frisch eingesenkt: „Switchel“

Das Trendgetränk erfrischt nicht nur, sondern stärkt auch das Immunsystem: Für 4 Gläser ein großes Stück Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In 1 l Wasser 2 Minuten aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und abkühlen lassen. Zum Ingwer-Wasser 5 EL Apfelessig und den Saft von zwei Zitronen geben. Mit 4 EL Honig oder Ahornsirup süßen. Nach Belieben mit Eiswürfeln und Biozitroneisen in eine Karaffe füllen.

Noch mehr Aromadeen fürs Wasser:

- Ergänzen Sie es mit Himbeer- oder Minze-Eiswürfeln.
- Kombinieren Sie es mit kaltem Blutorangente und Grapefruitscheiben.
- Probieren Sie dazu Limettenschreiben und frische, marokkanische Minze.



Glasflaschen kontra Mehrwegplastik: Wer hat die bessere Ökobilanz?

Mehrwegsysteme sind laut Naturschutzbund (NABU) umweltfreundlicher als Einwegsysteme, wenn die Flaschen vielfach gespült und wiederverwendet werden. Denn: Rohstoffgewinnung und Produktionsprozesse verbrauchen mehr Energie als das Spülen von Mehrwegflaschen.

Die echte Mehrwegflasche aus PET wird nur bis zu 25 Mal wieder befüllt, die Glasflasche 50 Mal. Allerdings sind PET-Mehrwegflaschen viel leichter im Gewicht als Glasflaschen, so verbrauchen sie weniger Energiekosten beim Transport. Tipp: Daher möglichst Mineralwasser kaufen, das aus der Region stammt. Weiterer Vorteil der Glasflasche: Glas kann beliebig oft eingeschmolzen und in den Produktionskreis zurückgeführt werden. Aber Achtung: Einwegglasflaschen verursachen doppelt so hohe CO₂-Emissionen wie Mehrwegglas!

Wichtig: Die klimafreundlichste und einfachste Option, Wasser zu trinken, ist Leitungswasser. Es ist am besten kontrolliert, gesund, immer verfügbar und muss weder abgefüllt, verpackt noch transportiert werden.

Sind PET-Mehrwegflaschen gesundheitsgefährdend?

In PET-Getränkeflaschen werden keine gesundheitsgefährdenden Weichmacher oder BPA eingesetzt. Grundsätzlich ist auch der Kunststoff an sich nicht gesundheitsgefährdend. Allerdings: In den Flaschen können bestimmte hormonell wirksame oder krebserregende Chemikalien enthalten sein, die vielen Kunststoffprodukten zugesetzt werden. Diese bewegten sich bisher aber innerhalb der erlaubten Grenzwerte. Das Bundesamt für Risikobewertung stuft daher PET-Flaschen als unbedenklich ein. Allerdings sollte man PET-Flaschen weder in die Sonne stellen noch mit warmen oder gar heißen Flüssigkeiten befüllen: denn durch Hitze und UV-Strahlung lösen sich ungesunde Stoffe aus dem Kunststoff.

Wie gut ist Leitungswasser?

Leitungswasser muss die Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung erfüllen und wird streng auf Schadstoffe und Krankheitserreger kontrolliert. Aus diesem Grund ist die zusätzliche „Aufbereitung“ durch diverse Filter im Haushalt in den meisten Fällen überflüssig – so urteilt die Verbraucherzentrale und warnt sogar: „Bei falschem Gebrauch kann eine Aufbereitung sogar die Qualität des Wassers verschlechtern.“ Der Grund: Trinkwasser kann schnell verkeimen, wenn es zu lange im Behälter steht oder mit alten Filtern in Kontakt kommt. Wer einen Tischwasserfilter verwendet, sollte auf jeden Fall die Bedienungsanleitung befolgen, die Kartusche regelmäßig wechseln und den Filter häufig reinigen. Setzen Filter und Gefäße einen unangenehmen Geschmack frei oder zeigen gar grüne, schwarze oder schleimige Beläge, sollten sie mit kochendem Wasser gereinigt oder ausgetauscht werden.

Der Härtegrad des Wassers spielt für die Gesundheit keine Rolle. Selbst bei hohen Wasserhärtegraden ist im Vergleich zum Mineralwasser nur wenig Kalzium und Magnesium im Trinkwasser enthalten.

Vereinzelt können sehr alte Leitungen, die vor 1973 verbaut wurden, Blei enthalten. Hier sollte das Wasser im Labor untersucht werden (Listen beim örtlichen Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz).

Tipp: Das erste Wasser, das man morgens die ersten 30 Sekunden aus dem Wasserhahn lässt, am besten nur zum Putzen oder Blumen gießen nutzen. Denn: Es steht lange im Rohr und kann daher eher Verkeimungen oder die Übertragung von Stoffen aus den Armaturen aufweisen.

Wasser aus der Flasche: Was ist was?

Mineralwasser entspringt unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen und bleibt naturbelassen, das heißt, seine Bestandteile dürfen nicht verändert werden. Es muss frei von Krankheitserregern sein. Bei der Abfüllung sind festgelegte Höchstgehalte an Stoffen wie Arsen, Blei, Nitrat oder Quecksilber einzuhalten.

Tafelwasser wird künstlich hergestellt. Es besteht meist aus Trinkwasser, das mit Mineralstoffen und Kohlendioxid angereichert wird. Es muss nur qualitätshygienische Anforderungen einhalten.

Heilwasser darf sich ein Mineralwasser nennen, wenn es aufgrund seiner Mineralstoffe und Spurenelemente eine heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung besitzt, was wissenschaftlich nachgewiesen sein muss. Es sollte jedoch aufgrund seiner hohen Mineralstoffkonzentration nicht über längere Zeit als tägliches Getränk genutzt werden.

Viel Spaß mit unserem Gehirnjogging

Kreuzworträtsel

erschöpft		Herrscher-titel im Iran	Angel-stöcke		Kampfl-platz beim Boxen		Garland-Films Der Zauberer von ...	Maulesel (lat.)
						5	Handels-gut	
Flug-zeug-kata-strophe			irisch-schotti-scher Tanz				Neben-fluss der Drau	
würdige Gedenk-stätte								
austra-lisches Beutel-tier								
			3	span. Königin (Kosen.) † 1969	latein.: Sache			
Fluss zum Rhein		Gelager-tes für später			austra-lische Lauf-vögel	würde-voll	franzö-sisch: eine	Heu-schober
Abk.: Musik-verein			früherer Kaiser-titel in Äthiopien					
Franse, Besatz								
anderer Name d. Gottes Freyr	1			Stadt in Schwe-den				
			germa-nische Gottheit				train-ieren	
Bruder von Fafnir		industri-elle Reihen-fertigung	Mineral, Titanerz	israeliti-scher König (A.T.)	franz. Schrift-steller († 1857)			6
Kuchen-belag		8						
Ver-wunde-rung		ein-rinnen			Feldherr Davids			Titel des Star Trek 10-Films
römisch: „drei“		4		flink, be-weglich	Bruch-stücke			
Krem-gebäck						2	Kletter-papagei	
			Kelte in Schott-land					
junger Knecht			Ort der Schlacht 333 v. Chr.					
See in Asien (...see)					Fremd-wort-vorsilbe: drei			
3. Fall von „wir“			trop. Getreide					7

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

Sudoku leicht

8			3	7	6			5
7	1			5	2	8		9
3	5	2						
					4			
5	2		7	1			6	4
6	9							
		3	8		5	1	4	
				2	3			
		5						

Sudoku mittel

					6			1
	6	5			9			
							5	
		4	9	8				7
1						5	8	4
5	8				3		6	
		9		4		6		8
	4							
		8		2	1		7	

6	9	8	3	5	8	3	5	8
4	7	2	1	2	1	2	1	2
5	1	2	5	6	3	9	8	1
8	3	8	2	1	9	5	4	7
2	1	9	5	4	7	6	3	8
9	6	6	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	8	7	4	1	3	9	6	2
1	6	3	7	6	2	5	8	4
6	2	4	9	8	5	3	1	7
9	8	2	4	9	8	5	3	1
6	9	8	2	4	9	8	5	3
8	6	5	1	7	9	2	4	3
4	3	2	8	5	6	7	9	1

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Lösung



Rundum-Versicherungsschutz und gute Leistungen

Exklusiv nur für Mitarbeiter der evm-Gruppe:
Werde mit Deiner Familie Mitglied der evm-Betriebskrankenkasse.

Profitiere von

- ✓ unbürokratischem und schnellem Service vor Ort
- ✓ persönlichen Ansprechpartnern
- ✓ umfassendem Gesundheitsangebot: Osteopathie, Präventionskurse, Impfungen, Kinder- und Jugendvorsorge, Zuschuss für homöopathische Arzneimittel, Schwangerschaftsvorsorge
- ✓ dem Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung
- ✓ der Kostenübernahme künstliche Befruchtung

Eine Mitgliedschaft lohnt sich

Weitere Informationen erhältst Du bei der evm-Betriebskrankenkasse. Du findest uns im Verwaltungsgebäude der evm in der Schützenstraße 80-82, Erdgeschoss, Raum E 33.

Tipp

Mitglieder werben Mitglieder
Wir zahlen 20 Euro für Deine Empfehlung.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gerne persönlich Deine Fragen.

evm-Betriebskrankenkasse
Ralf Hauner

Schützenstraße 80-82 • Raum E 33
56068 Koblenz

Telefon: 0261 402-71313 oder
0261 402-71524

E-Mail: ralf.hauner@bkk-evm.de

www.bkk-evm.de



Betriebskrankenkasse