

Das Mitgliedermagazin der Continental Betriebskrankenkasse



Elektrosmog | Gesunder Umgang mit Handy & Co.



© Andres Rodriguez, Fotolia



amrdesign, Fotolia



© Milica Studio, Fotolia



© Edyta Pawlowska, Fotolia



© Yuri Arcurs, Fotolia

## VORWORT

SEITE 3

## IN ZUKUNFT NOCH BESSER ABGESICHERT REHABILITATION VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

SEITE 4

## EUROPÄISCHE GESUNDHEITSKARTE UND ERGÄNZUNGSTARIF DIE GESCHÄFTSSTELLE IN PLETTENBERG ZIEHT UM

SEITE 5

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG GANZ PRAKTISCH CONTINENTALE BKK ERSTATTET SPORTKURSE ...

SEITE 6

## VERSORGUNGSMANAGEMENT – INDIVIDUELLE VERSORGUNG ...

SEITE 7

## HERAUSFORDERUNG SCHICHTARBEIT

SEITE 8

## ENTSPANNT AM ARBEITSPLATZ

SEITE 9

## ELEKTROSMOG | GESUNDER UMGANG MIT HANDY & CO.

SEITE 10

## LASSEN SIE SICH EINFACH TREIBEN MIT STAND UP PADDLING

SEITE 14

## KEINE ANGST VOR PRÜFUNGEN

SEITE 16

## ENTSCHEIDUNGSHILFE IGEL-MONITOR ONLINE-ANGEBOT BKK PFLEGEFINDER

SEITE 18

## GEWINNRÄTSEL

SEITE 19

## Impressum

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

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

Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der Continentale Betriebskrankenkasse  
Redaktion Continentale Betriebskrankenkasse:

Judith Mischke, Andrea Materzok  
Anschrift: Continentale Betriebskrankenkasse,  
Röntgenstraße 24–26, 22335 Hamburg  
Kostenlose Servicenummer: 0800 6 262626  
kundenservice@continentale-bkk.de,  
www.continentale-bkk.de

Verlag und Vertrieb:  
FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine  
Geschäftsleitung: Gregor Wick

Redaktion: Dr. Andreas Berger,  
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter  
Art Direction: Friederike Schwegler  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift: FKM VERLAG GMBH  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
info@fkm-verlag.com; www.fkm-verlag.com  
Druck: Druckerei Schaffrath  
Bild Titel: © BKK Bundesverband  
Hinweis: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und besseren Lesbarkeit werden bei Personen nur die männlichen Formen verwendet, welche die weiblichen Personen selbstverständlich mit einschließen.

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

kommen Sie noch ohne Ihr Handy aus? Wandern Sie auch lieber mit dem schnurlosen Telefon durch die Wohnung? Ich verlasse nicht das Haus, ohne mein Handy dabeizuhaben. Viele unserer Mitarbeiter nehmen lieber das praktische Headset anstelle des verkabelten Telefonhörers. Zu Hause gibt es kabelfreies Internet über WLAN, und bei dem ein oder anderen sendet ein Babyphone.

Wir bewegen uns im Alltag zwischen vielen verschiedenen Geräten, die, wenn sie in Betrieb sind, Strahlen abgeben. Darüber, ob biophysikalische Wirkungen dieser Strahlen negative Folgen für die Gesundheit haben, wird viel geforscht und diskutiert. Unser Artikel auf den Seiten 10 bis 13 erläutert die aktuelle Situation und nennt nützliche Tipps, wie wir dem täglichen Elektromog ein wenig ausweichen können.

Meine Mitarbeiter und ich wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen schönen Sommer.

STEFAN LORENZ

VORSTANDSVORSITZENDER



VORWORT

## In Zukunft noch besser abgesichert

### Mehr Sicherheit mit unserem Partner – die Continentale Krankenversicherung a.G.

Unser langjähriger Partner, die Continentale Krankenversicherung a.G., bietet Ihnen starke Leistungen zur individuellen Absicherung Ihrer Gesundheit: Leistungen für Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren, Auslandsreisekrankenschutz und vieles mehr. Sie treffen zum Beispiel mit dem Tarif BKK-CEK-PLUS eine gute Wahl.

Die Krebsfrüherkennung spielt eine entscheidende Rolle bei den Heilungschancen. Jährliche Hautkrebis-Vorsorgeuntersuchungen sind mit BKK-CEK-PLUS möglich. Der Tarif erstattet die Kosten für wichtige ambulante Vorsorgeuntersuchungen bis zu 80 Prozent, maximal 150 Euro pro Jahr.

Wenn Sie andere Wege der Medizin gehen möchten, bekommen Sie über BKK-CEK-PLUS bei Naturheilverfahren bis zu 100 Prozent der Behandlung erstattet. Arzneimittel, die der Arzt oder Heilpraktiker bei Naturheilverfahren verordnet, sind ebenfalls versichert.

Auch im Urlaub sind Sie selbstverständlich mit BKK-CEK-PLUS bestens über die gesetzlichen Leistungen hinaus versichert – zum Beispiel für den Fall eines medizinisch notwendigen Rücktransports aus dem Ausland. Die Kosten dafür müssten Sie ohne eine private Absicherung aus dem eigenen Portemonnaie bezahlen. Und das kann teuer werden. Das Bonbon dieses

Tarifs: Werden keine Leistungen in Anspruch genommen, erhalten Sie eine vertraglich fest vereinbarte Pauschalleistung in Höhe von bis zu sechs Monatsbeiträgen.

#### Preisbeispiele

Der monatliche Beitrag für BKK-CEK-PLUS liegt für 30-Jährige bei 25,58 Euro im Monat. Kinder bis 15 Jahre zahlen nur 8,30 Euro.

Sie möchten mehr über die weiteren Leistungen des Tarifs zum Beispiel für Zuzahlungen und Brillen erfahren? Rufen Sie einfach an: 0800 6 262626

Unser Partner: Die Continentale.

## Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche, die an einer chronischen Erkrankung leiden, können Rehabilitationsleistungen in Anspruch nehmen, um ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren und zu verbessern. Dies ist unter anderem bei Stoffwechsel-, Atemwegs- und neurologischen Erkrankungen sinnvoll.

Neben medizinischen und therapeutischen Leistungen werden auch die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Anreise übernommen. Unter bestimmten Voraussetzungen kommen auch weitere familienorientierte Maßnahmen und Haushaltshilfe in Betracht.

Bei Fragen  
rund um die Kinder-  
und Jugendrehabilitation  
helfen Ihnen unsere Mitar-  
beiter gerne: Telefon  
0800 6 262626



Krankenkassen und Rentenversicherung sind gleichermaßen für die Kinderrehabilitation zuständig. Deshalb haben beide ein gemeinsames Faktenpapier mit ausführlichen Informationen für betroffene Familien erstellt.

Sie finden dieses Faktenblatt unter [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de).

Im Urlaub gut versichert

## Europäische Gesundheitskarte und Ergänzungstarif



Die Versicherten der Continentale BKK sind mit der Europäischen Gesundheitskarte (EHIC) ausgestattet. Damit reisen Sie noch bequemer in den Urlaub.

### In Deutschland

Unsere Versichertenkarte gilt innerhalb von Deutschland bei allen notwendigen ärztlichen und zahnärztlichen Untersuchungen und Behandlungen.

### Europäische Union

In allen 27 Staaten der Europäischen Union erhalten Sie mit dieser Karte medizinische Hilfe beim Arzt oder im Krankenhaus, wenn Sie im Urlaub erkranken.

### Außerhalb der EU

Außerhalb der EU ist die Karte nicht gültig. Für Bosnien-Herzegowina, Serbien, Montenegro, Türkei und Tunesien stellen wir „Auslandskrankenscheine“ aus.

### Private Ergänzungsversicherung empfohlen

Generell wird für Auslandsreisen eine private Ergänzungsversicherung dringend empfohlen! Denn manche Ärzte im Ausland rechnen ausschließlich gegen Barzahlung zum

### Zur EU gehören:

Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn, Zypern (nur griechischer Teil!).

Die EHIC wird auch in Island, Kroatien, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen und der Schweiz akzeptiert.

erhöhten Privattarif ab. Und insbesondere Rücktransportkosten darf keine gesetzliche Krankenkasse übernehmen! Unser Partner, die Continentale Krankenversicherung a. G., bietet Ihnen günstige Ergänzungstarife für den Urlaub im Ausland an.

Und wenn es ganz schnell gehen muss, schließen Sie Ihre Reiseversicherung bei unserem Partner EUROPA einfach online ab: [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de).

In eigener Sache

## Die Geschäftsstelle in Plettenberg zieht um

Ab Montag, dem 22. Juli 2013 finden Sie Ihre Ansprechpartner in der Innenstadt von Plettenberg:

**Continentale Betriebskrankenkasse  
Maiplatz 3  
58840 Plettenberg**

Die Geschäftsstelle in der Königstraße 84 ist dann geschlossen.

### Wegen Umzug geschlossen

Der Umzug findet am Freitag, dem 19. Juli 2013 statt. Die Mitarbeiter in Plettenberg stehen Ihnen für persönliche Gespräche an diesem Tag nicht zur Verfügung. Wenn Sie an diesem Tag Fragen haben oder Beratung brauchen – rufen Sie einfach an. Unsere Mitarbeiter helfen Ihnen telefonisch gern weiter.

**Gebührenfreie Servicenummer:  
0800 6 262626**





## Gesundheitsförderung ganz praktisch – Wir erstatten die Startgebühr für den P-Weg in Plettenberg

Läufer, Biker, Wanderer und Walker in Plettenberg und Umgebung trainieren bereits für das beliebte P-Weg-Marathonwochenende vom 13. bis 15. September. Wir unterstützen unsere Sportler mit der Übernahme der Startgebühr.



Unseren Versicherten erstatten wir das Startgeld für den P-Weg, unabhängig davon in welcher Disziplin oder über welche Distanz sie starten.

geld-Überweisung an die BKK oder geben sie in einer unserer Geschäftsstellen ab.

„Wir freuen uns über unsere sportlichen Mitglieder und unterstützen sie gerne. Durch ihr kontinuierliches Training leisten sie einen wichtigen Beitrag für ihre Gesundheit“, erläutert Thomas Kalthoff das jährliche Engagement der Continentale BKK beim P-Weg.

Gesunde Lebensweise zahlt sich übrigens auch aus, wenn Sie nicht am P-Weg teilnehmen. Denn in unserem Bonusprogramm belohnen wir vielfältige Gesundheitsaktivitäten und bezuschussen Präventionskurse und Gesundheitsreisen.

Mitglieder der Continentale BKK, die beim P-Weg mitmachen, schicken einfach eine Kopie ihrer Anmeldung und der Start-

Informieren Sie sich über unser großes Leistungsspektrum unter [www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de) oder rufen Sie uns kostenfrei an: 0800 6 262626

## Continentale BKK erstattet Sportkurse in Nordrhein-Westfalen mit Prüfsiegel

Sie treiben gerne Sport und leben in Nordrhein-Westfalen? Dann achten Sie demnächst einfach auf das Siegel „Geprüft durch Qualitätszirkel NRW“.

Zahlreiche Sportvereine lassen derzeit ihre Gesundheitsportkurse zertifizieren, sodass sie den Präventionskriterien der Krankenversicherung entsprechen. Die Kurse haben zum Ziel, Bewegungsmangel abzubauen und damit gesundheitliche Einschränkungen zu vermindern. Geprüfte Kurse erkennen Sie am Qualitätssiegel.



Die Continentale BKK erstattet Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme an diesen Kursen die Teilnahmegebühr\*. In unserer Präventionsdatenbank unter [\[bkk.de\]\(http://bkk.de\) finden Sie alle Kursangebote ganz bequem nach Postleitzahlen sortiert.](http://www.continentale-</a></p></div><div data-bbox=)

*\*Ihr Kontingent für Gesundheitsreisen oder Präventionskurse beträgt 250 Euro im Jahr!*

# Versorgungsmanagement

## – individuelle Versorgung für jeden Einzelnen

Die Continentale Betriebskrankenkasse legt besonderen Wert auf Vorsorge und fördert gesundheitsbewusstes Leben. Mit unseren Extraleistungen gehen wir weit über die gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen hinaus.

Im Rahmen unseres Versorgungsmanagements kommen unsere Versicherten in den Genuss von zusätzlichen, zielgerichteten Angeboten, welche die Versorgung jedes Einzelnen individuell verbessern.

„Die Koordination und Entwicklung zielgerichteter Versorgungsangebote unter Berücksichtigung aller Rahmenbedingungen und ihre Überführung in die internen Prozessabläufe bei unserer BKK bilden den Schwerpunkt meiner Arbeit“, beschreibt Christian Steiner, Referent im Versorgungsmanagement, seine Rolle im Unternehmen.

So werden Trends im Gesundheitswesen zeitnah erkannt und in das Angebot unserer BKK integriert. Die erweiterten Versorgungsangebote für Diabetiker sind ein gutes Beispiel dafür.

### Unsere Extras für Diabetiker

Diabetes gehört mit rund sechs Millionen Patienten und vermutlich ebenso vielen Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Mit zunehmender Dauer, vor allem durch schlechte Einstellung des Blutzuckers, kann es zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen kommen, auch für das wohl wichtigste Sinnesorgan des Menschen – das Auge.

Jährlich verlieren bis zu 6.000 Zuckerkranken durch die diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie) ihr Augenlicht. Das Tückische: Die Krankheit macht sich durch Sehstörungen erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. Die Netzhautschädigung muss jedoch möglichst früh erkannt und behandelt werden. Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt sind für Diabetiker daher außerordentlich wichtig.

Unser **ExtraCheck Diabetes Auge** ist eine speziell für Diabetiker entwickelte Augenvorsorge. Wir übernehmen jährlich zwei ExtraChecks. Die für Sie kostenfreien Untersuchungen müssen lediglich mindestens drei Monate auseinanderliegen.

**Übrigens:** Beziehen Sie Blutzuckerteststreifen? Dann lassen Sie sich diese doch einfach kostenfrei nach Hause schicken. Wie das geht und welche weiteren Vorteile Sie dabei in Anspruch nehmen können, erklären wir Ihnen gern.

Informieren Sie sich zu unseren erweiterten Versorgungsangeboten. Rufen Sie einfach über die kostenfreie Servicenummer an: 0800 6 262626

Auch die Betreuung zwischen den Arztbesuchen stellt einen wichtigen Aspekt im Versorgungsmanagement dar. Bei bestimmten Erkrankungen helfen regelmäßige Arztbesuche, eine Verschlimmerung oder Folgeerkrankungen zu vermeiden. Im Rahmen unseres Gesundheitsservices unterstützen wir unsere Versicherten dabei, regelmäßig Arzttermine oder die Nachsorge beim Haus- oder Facharzt wahrzunehmen.



Ich bin Ihr Ansprechpartner für Fragen zum Versorgungsmanagement.  
**Christian Steiner**

# Herausforderung Schichtarbeit

Wechselnde Arbeitszeiten wirken sich auf alle Lebensbereiche der Arbeitnehmer aus: So verschieben sich zahlreiche gewohnte Tagesabläufe. Partner und Kinder müssen eine gewisse Zeit aufeinander beziehungsweise auf ein Elternteil verzichten, und auch die Freizeitgestaltung wird stark eingeschränkt.



Doch die meisten Folgen haben unregelmäßige Aktivitäten und Schlafenszeiten für den eigenen Organismus.

## Die innere Uhr

Dieser angeborene Lebensrhythmus schaltet den Körper mit seinen vielen Funktionen tagsüber auf Leistungsbereitschaft. Nachts sinken Körpertemperatur, Blutdruck und Puls, die Verdauungstätigkeit wird heruntergefahren, der Stoffwechsel gebremst und die Produktion der aktivierenden Hormone abgesenkt. Bei Dunkelheit steigt zudem das „Schlafhormon“ Melatonin an, das die körperliche Aktivität drosselt.

Zudem folgt jede Körperfunktion ihrem eigenen Tages- und Nachtrhythmus mit ganz

bestimmten Höchst- und Niedrigstwerten. Diese Körperrhythmen wiederum sind miteinander verzahnt und wiederholen sich stets – jeweils zur gleichen Tages- beziehungsweise Nachtzeit. Biologisch gesteuert, werden sie deshalb auch nicht durch den normalen Schlaf-Wach-Wechsel beeinflusst.

## Körperliche Belastungen

Ungleiche Dienstzeiten und eine Serie gleicher nächtlicher Schichten stellen diese innere Uhr auf die Probe, die zu ihrem natürlichen Rhythmus zurückkehren möchte. Zu den häufigen, damit verbundenen Gesundheitsproblemen zählen „Jetlag“, Appetitlosigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Konzentrationsstörungen, der „Tote Punkt“ während der Nachtschicht, Magen-Darm-

Beschwerden, Müdigkeit, Nervosität und Schlafstörungen.

Die menschliche Leistungsfähigkeit über 24 Stunden erreicht ihr Maximum zwischen 9 und 11 Uhr morgens und ihr Minimum gegen 3 Uhr nachts. Deshalb muss man sich während der Spät- oder Nachtschicht mehr anstrengen, um die gleiche Leistung wie tagsüber zu erbringen. Schichtarbeiter müssen – gegen ihre innere Uhr – hoch konzentriert arbeiten, obwohl der Körper nach Schlaf verlangt. Andererseits fällt ihre Schlafphase in die Zeit einer höheren Leistungsbereitschaft. Eine angepasste Lebensweise, besonders hinsichtlich Ernährung und Schlafen, kann diese Mehrbelastungen ausgleichen.



### Gesund und leicht essen

Für die Arbeitszeit sind ein Imbiss sowie eine Hauptmahlzeit optimal. Essen Sie in den Pausen regelmäßig und in Ruhe. Denn wer auch beim Essen konzentriert arbeitet, hektisch, unregelmäßig oder aus Zeitmangel gar nicht isst, kann Magen-Darm-Beschwerden entwickeln. „Nüchternstrecken“ von mehr als vier Stunden (Blutzuckersenkung) und üppige, fettreiche Mahlzeiten beeinträchtigen Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden.

Gönnen Sie sich wann immer möglich eine warme Mahlzeit während der Dienstzeit, denn sie ist leichter verdaulich und wärmt und entspannt von innen. Leichte Pasta- oder Reisgerichte lassen sich problemlos zu Hause vorbereiten und während der Schicht in einer Mikrowelle aufwärmen.

Regelmäßiges Trinken (mindestens 1,5 l täglich, bei Schwitzen entsprechend mehr) sorgt während der Arbeit für ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Ideal sind Mineral- und Leitungswasser sowie ungesüßte Kräutertees und Saftschorlen (Verhältnis Wasser zu Saft 3:1).

### Regelmäßige Schlafzeiten

Ein fester Schlafrhythmus unterstützt die Verdauung, Entspannung und einen erholsamen Schlaf. Versuchen Sie auch bei nächtlichen Dienstzeiten, nicht direkt nach der Arbeit ins Bett zu gehen, sondern lassen Sie sich Zeit zum Abschalten, etwa bei einem Spaziergang, Musik oder einem entspannten Gespräch. Gehen Sie – je nach

Schicht – immer zu einer festen Zeit schlafen und stehen Sie immer zu einer festen Zeit auf. Etwa sieben Stunden im täglichen Durchschnitt sollte ein Erwachsener mittleren Alters schlafen, um sich zu erholen und gesund zu bleiben.

Das Schlafen „in zwei Raten“ – eine Hälfte nach der Schicht, die andere vor der nächsten Schicht – bietet vor allem mehr Freizeit mit Partner und/oder Familie. Nach dem ersten Schlafabschnitt von etwa 4 Stunden

am Vormittag (im Anschluss an die Nachtschicht) können Sie gemeinsam zu Mittag essen und die frühen Nachmittagsstunden für gemeinsame Unternehmungen nutzen. Gönnen Sie sich drei weitere Stunden Schlaf am späten Nachmittag (etwa zwischen 17 und 20 Uhr).

Ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre „Besser leben mit Schichtarbeit“, die Sie unter diesen Suchworten auf [www.bkk.de](http://www.bkk.de) herunterladen können.



## Entspannt am Arbeitsplatz

### BKK unterstützt Schenker bei betrieblicher Gesundheitsförderung

„Für den Beruf brennen – nicht verbrennen“ ist das Motto der Gesundheitstage der Schenker Deutschland AG. Medizinische und psychologische Gesundheits-Checks, Impulsvorträge und Aktionseinheiten zu Bewegung, Ernährung und Entspannung, Zeitmanagement, Herz-Kreislauf-Check und Wirbelsäulen-

screening sind nur einige der zahlreichen Angebote für die Mitarbeiter.

Mehr als 20 Betriebe haben sich schon angemeldet, weitere werden folgen. Die Continentale BKK unterstützt ihre Trägerunternehmen mit Infoständen, Broschüren und finanziellen Zuschüssen.





## Elektrosmog | Gesunder Umgang mit Handy & Co.

Drahtlose Kommunikation mittels Mobilfunk, Schnurlostelefon und zahlreicher Datennetzwerke gehört zum privaten und beruflichen Alltag. Dazu kommen immer weitere Anwendungsbereiche, die alle eines gemeinsam haben: Ohne strahlungsintensive Funktechnik zwischen Sende- und Empfangsgeräten ist kein Betrieb möglich. Eine steigende Anzahl und zunehmende Betriebsdauer führen in der Summe jedoch zu immer stärkeren Funkwellen im Freien und in Gebäuden.

### Was ist Elektromog?

Der Begriff Elektromog bezeichnet insbesondere Funkwellen, die aus künstlichen hochfrequenten elektromagnetischen Feldern bestehen, sowie niederfrequente elektrische und magnetische Felder, zum Beispiel im Bereich von Stromleitungen im Haushalt oder Hochspannungsleitungen. Der Begriff ist im Grunde nicht zutreffend, da man Smog (Rauch und Nebel) mit Augen und Nase als Luftverschmutzung wahrnehmen kann.

### Wie wirkt Elektromog auf den Menschen?

Jeder Mensch reagiert anders auf Funkwellen, wobei auch deren Stärke, Häufigkeit, Ausbreitung und Dauer eine Rolle spielen. Die einen äußern keine oder wenig Bedenken gegenüber diesen Technologien und immer neuen Strahlenbelastungen. Andere sind beunruhigt, fürchten um ihre Gesundheit oder fühlen sich davon beeinträchtigt. Diese Elektrosensibilität deutet auf eine überhöhte Reaktionsbereitschaft hin. Zur Unsicherheit trägt zudem die kontroverse Diskussion in der Öffentlichkeit von Wissenschaft, Politik, Ärzten, Unternehmen und

Betroffenen mit jeweils eigenen Studien über die (möglichen) Folgen bei.

### Umstrittene Forschungsergebnisse

Bisher ist nur allgemein wissenschaftlich anerkannt, dass hochfrequente elektromagnetische Felder bei einer Bestrahlung in die betreffenden Körperteile eindringen und diese erwärmen – und zwar je nach Frequenz, Intensität sowie Körpergewebe unterschiedlich stark. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) hat eine Maßeinheit für die vom Körper aufgenommene Energie mit verschiedenen Grenzwerten eingeführt (die Spezifische Absorptionsrate SAR).

Doch beim weiteren Einfluss von Elektromog scheiden sich die Geister: So stuft die Internationale Agentur für Krebsforschung der Weltgesundheitsorganisation WHO im Mai 2011 die hochfrequente elektromagnetische Strahlung als möglicherweise krebserregend für den Menschen ein. Dagegen argumentierte die Strahlenschutzkommission (SSK), die das Bundesumweltministerium berät, die biologisch-medizinischen Wirkungen könnten auf Basis der durchgeführten

Forschungsprojekte nicht endgültig geklärt werden. Dasselbe gelte auch für eventuelle Langzeitwirkungen.

Auch für das Deutsche Krebsforschungszentrum ist ein Krebsrisiko durch elektromagnetische Felder nicht nachgewiesen, allerdings mit der Einschränkung, dass die Forschung nicht als abgeschlossen bezeichnet werden kann.

Dessen ungeachtet sehen Ärzteinitiativen ihrerseits den Zusammenhang zwischen Elektromog und verschiedenen Krankheiten wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen bis hin zur Krebsgefahr mit ausführlichen Fallbeispielen und eigenen Untersuchungen bestätigt. Auch andere Organisationen sehen eine Gefahr im Elektromog und fordern eine Herabsetzung der bestehenden Grenzwerte.

### Grenzwerte in Deutschland

Seit 1997 besteht in Deutschland die Verordnung über elektromagnetische Felder, um vor deren gesundheitlichen Gefahren zu schützen. Sie stützt sich auf Empfeh-





© Mineva-Studio, Fotolia

## Empfehlungen für den alltäglichen Umgang mit Funktechnologien

### Mobile Kommunikation

- Je schlechter der Empfang, desto höherer Strahlung ist man ausgesetzt. Halten Sie das Handy beim Gesprächsaufbau nicht an den Kopf, da es zu diesem Zeitpunkt am stärksten strahlt. Der Empfang im Freien ist besser als in der Wohnung oder im Auto.
- Verwenden Sie ein verkabeltes Headset oder eine Freisprechanlage, Letztere besonders im Auto.
- Führen Sie nur kurze Gespräche.
- Halten Sie auch beim Abschicken von SMS das Handy vom Körper fern.
- Achten Sie beim Neukauf von Netzwerkgeräten wie Smartphones, Tablet-PCs oder Handys (auch drahtlosen Festnetztelefonen oder Druckern), auf einen möglichst niedrigen SAR-Wert.
- Telefonieren Sie zu Hause mit dem Festnetz.

### Festnetztelefon

- Ersetzen Sie falls möglich schnurlose durch kabelgebundene Telefone.
- Stellen Sie die Basisstation möglichst weit entfernt von Plätzen auf, an denen Sie sich die meiste Zeit aufhalten.

- Die Basisstation sollte sich im Stand-by-Modus automatisch abschalten.

### WLAN

- Verbinden Sie Ihren PC durch ein Kabel mit dem Internet.
- Stellen Sie auch hier die Basis in dem Raum auf, in dem sich Personen am seltensten aufhalten.

### Computer-Arbeitsplatz

- Sofern Sie Maus, Tastatur, Kopfhörer oder Webcam mit Funkübertragung nutzen, setzen Sie diese auf möglichst kleine Sendeleistungen.

### Kinderzimmer/Babyphone

- Am besten befinden sich so wenige elektrische Geräte wie möglich im Kinderzimmer. Verwenden Sie Geräte, die auch mit Akku oder Batterie betrieben werden können.
- Verzichten Sie auf Energiesparlampen, Leuchtstoffröhren und dimmbare Lampen.
- Der Abstand vom Babyphone zum Kinderbett sollte so weit wie möglich sein. Das Gleiche gilt auch für Steckdosen.

lungen der SSK und der Internationalen Kommission zum Schutz vor nicht ionisierender Strahlung (ICNIRP). Im Mai 2013 hat das Bundeskabinett die Novellierung dieser Verordnung beschlossen, die wahrscheinlich im Juli 2013 in Kraft tritt. Darin werden unter anderem alle Frequenzen von 0 Hertz bis 300 Gigahertz einbezogen. Die Grenzwerte gelten künftig für alle Betreiber von Anlagen (ausgenommen militärische Radaranlagen) und nicht nur wie bisher für Funktürme und Sendemasten. Doch vielen gehen diese Maßnahmen nicht weit genug.

In einigen europäischen Staaten liegen die Grenzwerte um ein Vielfaches niedriger als in Deutschland. In Schweden ist zum Beispiel Elektrosensibilität sogar als Krankheit anerkannt.

### Was tun gegen Elektrosmog?

Falls Sie sich dennoch Sorgen machen und vorbeugen wollen, können Sie mit folgenden einfachen Maßnahmen elektromagnetische Strahlen und Felder reduzieren (siehe Kasten).

Je nach Verwendung eines drahtlosen Netzwerkgeräts gilt: Überlegen Sie stets, ob es kabelgebundene Alternativen gibt. Schalten Sie nicht benötigte Anlagen und Geräte ganz ab, denn elektromagnetische Felder entstehen auch im Stand-by-Modus. Zudem sparen Sie damit wertvolle Energie. Verwenden Sie Anlagen und Geräte, die nur im aktiven Zustand senden, und halten Sie sich nach Möglichkeit nicht in deren unmittelbarer Nähe auf. Prüfen Sie, ob ein Leistungsregler vorhanden ist oder ein strahlungsärmerer Betrieb möglich ist.



# Lassen Sie sich einfach treiben mit Stand Up Paddling

Sie stehen sicher auf Ihrem Surfboard und gleiten über das Wasser. Gleichmäßige Paddelschläge links und rechts bringen Sie zügig voran. Am Seeufer richten einige Zuschauer neugierig ihre Blicke auf Sie.

Was das allgemeine Erstaunen erweckt hat, ist Stand Up Paddling (SUP = Paddeln im Stehen). Für diesen Sport müssen Sie aber nicht extra nach Hawaii fliegen, sondern können ihn ohne Wind und Wellen auf allen Gewässern ausüben. Sie brauchen dazu nur ein spezielles Surfboard und als Antrieb ein Paddel, das in etwa die Größe des Paddlers hat.

## SUP(er) Fitnessstraining

Vor über 50 Jahren diente SUP vielen Surfern auf Hawaii als Work-out-Training für die wellenlosen Zeiten. Vor einigen Jahren

entdeckten Surfergrößen wie Robby Naish diesen Sport wieder. Das perfekte, ganzheitliche und gelenkschonende Ausdauertraining ist ideal für den ganzen Körper, denn das Paddeln kräftigt die Oberkörpermuskulatur sowie Bauch und Rücken. Das Stehen und ständige Ausbalancieren auf dem Brett trainieren Gleichgewicht und Beine. Sie allein bestimmen das Level: Entweder Sie paddeln kraftvoll und schnell oder eher gemütlich. Entscheiden Sie selbst zwischen einer Tour auf Seen, Bächen und Flüssen, einem Wettbewerb mit langen Distanzen, Spaß mit Freunden und Familie oder Wellenreiten.

## Tipps und Tricks für Anfänger

### Das Board ablegen

Legen Sie das Board nicht quer zu den Wellen ab – sonst droht Verletzungsgefahr. Achten Sie darauf, dass das Wasser tief genug ist, damit die Finne (dient zur Richtungsstabilität) nicht beschädigt wird.

Wenn der Wind zu stark ist und man im Stehen nicht mehr dagegen anpaddeln kann, paddelt man liegend oder kniend.

### Paddeltechnik – liegend

Legen Sie das Paddel mit Schaft und Griff nach oben auf das Board und gehen Sie über die Hocke in die Liegeposition. Beginnen Sie jetzt mit abwechselndem Armschlag zu paddeln.

### Paddeltechnik – kniend

Sie knien auf der Mitte des Boards und halten das Paddel mit beiden Händen in der Mitte fest. Durch regelmäßigen







Seitenwechsel des Paddels stellen Sie den geraden Lauf des Boards sicher.

#### Paddeltechnik – aufstehen

Um sicher aufzustehen, platzieren Sie beide Hände auf dem Board. Das Paddel sollte sich dabei in sicherer Entfernung zu Ihnen befinden oder aber mit einer Hand auf das Deck gepresst werden. Klettern Sie über eine kniende Position auf das Brett oder machen Sie einen kleinen Sprung. Dabei müssen beide Füße gleichzeitig und möglichst in der Mitte des Boards landen. Wenn Sie sich schulterbreit aufgestellt haben, halten Sie das Paddel mit beiden Händen fest, um den Körper in Balance zu halten. Beginnen Sie jetzt mit abwechselnden Paddelschlägen.

#### Paddeltechnik – absteigen

Sie steigen richtig und kontrolliert ab, wenn Sie, auf dem Board stehend, langsam in Richtung Strand gleiten. Ist der Untergrund frei von Hindernissen, springen Sie

seitlich von Ihrem Brett. Drücken Sie sich dabei mit beiden Beinen gleichzeitig ab.

#### Wendetechnik – Standardturn

Unterbrechen Sie das Vorwärtspaddeln und lassen Sie das Board ein kurzes Stück gleiten. Setzen Sie das Paddel neben sich ins Wasser auf der Seite, in die Sie die Wende ausführen möchten. Machen Sie drei bis vier Rückwärtspaddelschläge. Setzen Sie dazu das Paddel hinter sich ein und ziehen Sie es kräftig an Ihrem Körper vorbei nach vorne in Richtung Nase des Boards. Nach einer Wende von 180 ° wechseln Sie das Paddel auf die andere Seite und beginnen mit normalen Paddelzügen von vorne nach hinten. Die Wende vollzieht sich etwas schneller, wenn Sie das Paddel bei den Zügen etwas weiter vom Brett weghalten.

Und wenn Sie einmal umkippen: Erstens ist noch kein Meister vom Board gefallen, und zweitens ist das zumindest im Sommer eine willkommene Erfrischung und Abkühlung.

Weitere  
Informationen zu SUP  
und Veranstaltungen unter  
[www.superflavor.de](http://www.superflavor.de) oder  
[www.german-sup-challenge.com](http://www.german-sup-challenge.com)

# Keine Angst vor Prüfungen

Bauchkribbeln, feuchte Hände und leichte Unruhe vor einer größeren Aufgabe können auch von Vorteil sein. Man muss nur wissen, wie man damit umzugehen hat.

Diese „normale“ Anspannung regt Sie an, sich mit den kommenden Aufgaben zu beschäftigen. Sie besteht aus der Sorge um das bevorstehende Ereignis und einer emotional-physischen Reaktion darauf. Dagegen lähmt schwere Prüfungsangst mit Symptomen wie Dauernervosität, Übelkeit und Schlaflosigkeit die Konzentration und das Erinnerungsvermögen.

## Gehen Sie zuerst in sich

Um erfolgreich gegen Prüfungsangst anzukämpfen, empfiehlt die auf Studienförderung spezialisierte Deutsche Bildung AG unter anderem: Machen Sie sich zunächst bewusst, woher dieses Gefühl kommt. Sind Sie zu streng mit sich selbst? Wollen Sie Ihre Erwartungen nicht enttäuschen? Oder haben Sie bereits schlechte Erfahrungen

gemacht? Nur wenn Sie die Ursachen Ihrer Angst akzeptieren, können Sie solche Ausnahmesituationen als Herausforderung oder sogar als Chance betrachten und positive Energien freisetzen.

Bewährt haben sich Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga oder Thai Chi. Legen Sie zum Beispiel beide Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels. Atmen Sie ruhig in den Bauch ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke gleichmäßig hebt und senkt. Dabei lösen sich Anspannung und Unruhe. Diese Übung lässt sich auf dem Rücken liegend mit aufgestellten Beinen durchführen oder einfach im Sitzen. Oder Sie stehen aufrecht, machen eine leichte Grätsche, schütteln erst Arme, Beine und dann

den ganzen Körper. Damit schütteln Sie zugleich Ihre Belastungen ab.

Aber auch Sportarten wie Jogging oder Radfahren wirken ausgleichend. Einige Hochschulen bieten spezielle Seminare an, in denen schriftliche oder mündliche Prüfungen nachgespielt werden. Eine weitere Hilfe ist die gedankliche Vorwegnahme der Prüfungssituation. Schauen Sie sich die Räumlichkeiten vorher an und lassen Sie sich von älteren Mitschülern oder Kommilitonen informieren.

## Die beste Motivation: Bereiten Sie sich rechtzeitig und effektiv vor

Da die Termine schon länger bekannt sind, bleibt immer noch genügend Zeit. Wenn Sie an mehreren Tagen hintereinander



puncto  
wünscht Ihnen  
eine gelungene Vor-  
bereitung und viel Erfolg  
bei den anstehenden  
Prüfungen

jeweils eine kurze, aber konzentrierte Lerneinheit einplanen, ist auch ein größeres Pensum leichter zu absolvieren. Ein Lernplan hilft, alles Wichtige entsprechend einzuteilen. Außerdem ist es vorteilhaft, das Ende eines Lernabschnitts abzusehen. So müssen Sie nicht wegen überlangen Lernens auf lieb gewonnene Termine verzichten. Das würde die Konzentration nur umso mehr stören.

#### Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz

Auf Ihrem Schreibtisch befinden sich nur die Unterlagen, die Sie gerade benötigen.



© lightpoet, Fotolia



© Edyta Pawlowska, Fotolia

Beginnen Sie mit dem Stoff, der Ihnen am meisten liegt. Dann sind Sie zügig fertig und können sich den anderen Themen zuwenden. Verzichten Sie auf Ablenkungen jeder Art, das heißt kein Fernseher, Radio, iPod, Computerspiel oder Handy.

#### Arbeiten Sie gemeinsam

Bewährt hat sich auch das Lernen in einer kleinen Gruppe. Allerdings müssen alle „ihre Hausaufgaben“ gemacht haben. Sonst bremsen diejenigen, die sich nur schnelle Tipps holen wollen, den Rest der Gruppe. Tragen Sie sich gegenseitig Ihre Referate vor und tauschen Sie konstruktive Kritik aus.

#### Die Klausur

Schauen Sie unmittelbar vorher nicht mehr in Ihre Unterlagen. Sie werden wahrscheinlich denken: „Ich weiß überhaupt nichts mehr.“ Das stimmt aber nicht.

Wenn es erst einmal losgegangen ist, merken Sie schnell, dass sich Ihr Einsatz ausgezahlt hat. Lesen Sie sich als Erstes die Aufgabenstellung vollständig durch und achten Sie darauf, wie viele Punkte jeweils vergeben werden. Beißen Sie sich nicht allzu lange an einem Problem fest. Lösen Sie, wenn möglich, immer zuerst die Aufgaben, die am leichtesten erscheinen. Das verschafft Sicherheit.

#### Die Präsentation

Machen Sie sich vorher mit fremdem Laptop, Beamer und so weiter vertraut. Ein selbstbewusster und souveräner Start zeigt dem Publikum, dass Sie gut gerüstet sind. Wählen Sie einen flotten Einstieg (bekanntes Zitat, rhetorische Frage). Große Spickzettel mit den wichtigsten Notizen sind hilfreich und erlaubt. Sie werden schon nach wenigen Worten feststellen: Ihre Mühen haben sich gelohnt.

## Entscheidungshilfe IGeL-Monitor

Immer öfter werden in Arztpraxen Privatleistungen angeboten, die nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. Man spricht von individuellen Gesundheitsleistungen, kurz IGeL. Obwohl dabei meist die medizinische Notwendigkeit betont wird, spielen laut dem Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung GKV vor allem wirtschaftliche Interessen eine Rolle.

Versicherte können sich per Mausclick über Vor- und Nachteile von IGeL, die ihnen in der Arztpraxis angeboten werden, auf [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) informieren. Entwickelt wurde die nicht kommerzielle Internetplattform vom Medizinischen Dienst des GKV-Spitzenverbandes (MDS).



In verständlichen Worten sind die wichtigsten Untersuchungsmethoden beschrieben und bewertet. Der IGeL-Monitor soll als unabhängige Entscheidungshilfe dienen.

### Die IGeL-App

Um in Zukunft die Nutzer noch besser zu bedienen, gibt es den IGeL-Monitor auch als App. Damit können Versicherte

bereits in der Arztpraxis überprüfen, ob die ausliegenden Informationen tatsächlich wissenschaftlich abgesichert sind oder eher als Werbung zu verstehen sind. Wie der IGeL-Monitor ist die IGeL-App kostenlos und sowohl für das iPhone als auch für Android-basierte Smartphones verfügbar. Es gibt sie im App-Store oder unter <http://igel-monitor.de/app.htm>.

## Online-Angebot BKK PflegeFinder

Über den BKK PflegeFinder erhalten Sie neben den Adressen der etwa 30.000 stationären und ambulanten Einrichtungen auch Informationen zu Vergütungen und die Ergebnisse der Qualitätsprüfungen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (die sog. Transparenzberichte). Durch Auswahl einer Pflegeart haben Sie die Möglichkeit, nur die für Sie relevanten

Angebote (zum Beispiel ambulante Pflege oder Tagespflege) in der gewünschten Region miteinander zu vergleichen. Des Weiteren können über die Funktion „Preisvergleich“ die Vergütungshöhen der Einrichtungen verglichen werden. Fotos

Weitere  
Informationen  
unter [www.bkk-  
pflegefinder.de](http://www.bkk-pflegefinder.de)

der Pflegeeinrichtungen runden die Darstellung ab und sorgen für einen ersten visuellen Eindruck.

Eine Weiterentwicklung der Suchmöglichkeiten nach

Einrichtungen mit spezieller Ausrichtung (etwa auf Menschen mit Demenz oder im Wachkoma) oder nach bestimmten Ausstattungsmerkmalen ist in Planung. Dadurch soll noch gezielter eine Auswahl der optimal passenden Pflegeangebote ermöglicht werden.



Exklusiv für Mitglieder der Continental Betriebskrankenkasse

# Gewinnen Sie einen von zwei POLAR FA20 Aktivitätscomputern

militärische Einheit	Bezwinger	Form von sein	Abk.: Ehrenordnung	4. Fall von wir	Schiffstau	Schauspielerberuf	Farbe d. Neides	Fein Gebäck	Teile eines Buches	Fadenverknüpfung	
in Scharen				herauskitzeln			Früchte	Gatte der Embla			
unüberlegt, dumm		ständiges Antwortheischen			Abk.:Abbildung			John-Wayne-Western: „... Bravo“			
Abkürzung: Abfahrt					Zeichen für Neptunium	Pilotenausbilder	Erlösung aus Gefahren	Hohn			
best. Artikel					Zeit bis zum Termin				volkst.: nein		
					Weinernte				vorausgesetzt, dass		
Frauenname	Verkehrsschnellweg			Haarknoten			chem. Zeichen für Gallium				
Handelsgut	kroatische Insel			Fotografie							
aromatisches Getränk		Gartenhäuschen	Angsttraum	span. Exkönigin							
				Holzgewächs, Taxus			Erinnerungszettel				
Menschenaffe	Kurzform für Königsallee	Aar				barbarisch					
Stromspeicher (Kurzwort)			Gerstensaft (Mz.)								
Zeitvertreib, Steckpferd				chemisches Element (BR)							
Kfz-Z. Neuss	Nachlass			Zchn. f. Holmium							

conti-2

Verbessern Sie Gesundheit und Fitness und messen Sie Ihre Aktivität rund um die Uhr mit dem Aktivitätscomputer Polar FA20 am Handgelenk. Wert: je ca. 100 €. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Mitmachen lohnt sich! **Viel Glück!**



Senden Sie bis 15.08.2013 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM VERLAG GMBH, Continental Betriebskrankenkasse, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe. oder per E-Mail an: [gewinnspiel@fkm-verlag.com](mailto:gewinnspiel@fkm-verlag.com). Mitarbeiter der Continental Betriebskrankenkasse und der FKM VERLAG GMBH sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Mitgliederzeitung namentlich erwähnt. Lösung aus Nr 1/2013: Haustier. Je einen INTERSPORT-Gutschein haben gewonnen: Ruth-Friederike Hofmann aus Weinheim/Bergstr., Katharina Weber aus Mülheim an der Ruhr, Michel Werner aus Dortmund.

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

# Service-Points der Continentale BKK

01067 Dresden  
Jan Albrecht  
Könnertstr. 7  
T. 0351 5018151

06108 Halle (Saale)  
Ronny Schindler  
Mansfelder Str. 10  
T. 0345 6141881

06198 Brachwitz  
Ronny Schindler  
Lindenbergweg 13  
T. 0345 6141881

12557 Berlin  
Mix Versicherungsservice GmbH  
Grünauer Str. 24a  
T. 030 65499367

14165 Berlin  
Jörg Zimmermann  
Machnower Str. 18a  
T. 030 8058646

15749 Mittenwalde  
Kerstin Simon  
Märkische Str. 25  
T. 033769 185890

17153 Stavenhagen  
Krenzlin & Straeck GbR  
Neubrandenburger Str. 15  
T. 039954 21002

17419 Seebad Ahlbeck  
Klaus Rosenthal  
Kaiserstr. 46  
T. 038378 30146

24340 Eckernförde  
S. Alpen & R. Krabbenhöft GbR  
Bachstr. 6a  
T. 04351 5083

24837 Schleswig  
S. Alpen & R. Krabbenhöft GbR  
Moordiek 18c  
T. 04621 852385

30823 Garbsen  
Pape & Domborg GbR  
Berenbosteler Str. 76a  
T. 05137 124040

31188 Holle  
V-V GmbH Horstmann & Barthold  
Roter Berg 1  
T. 05062 899260

31785 Hameln  
W. Fischer & T. Metje GmbH  
164er Ring 7  
T. 05151 57130

32756 Detmold  
Udo Defitowski e.K.  
Elisabethstr. 11  
T. 05231 22448

34537 Bad Wildungen  
Frank-Stephan Werner  
Neue Str. 31  
T. 05621 72266

35606 Solms  
Versicherungsbüro Marx GmbH  
Lerchenweg 5  
T. 06442 954700

44879 Bochum  
C. Maas GmbH  
Wittener Str. 128  
T. 0234 4629050

45134 Essen  
Arnd Kissing  
Frankenstr. 155  
T. 0201 670101

45257 Essen  
Udo Edelmeyer GmbH  
Kupferdreher Str. 130  
T. 0201 48785556

45355 Essen  
Arnd Kissing  
Schloßstr. 5  
T. 0201 670101

46483 Wesel  
Uwe Liberski  
Grünstr. 120  
T. 0281 164690

47623 Kevelaer  
Legowie u. Berger OHG  
Marktstr. 29  
T. 02832 80807

48153 Münster  
Frichs GmbH  
Hafenstr. 75  
T. 0251 790097

48329 Havixbeck  
Frichs GmbH  
Altenberger Sr. 22  
T. 02507 987401

48683 Ahaus  
Bernd Woltering-Sonntag e.K.  
Schorlemerstr. 7  
T. 02561 93480

49074 Osnabrück  
Jens-Uwe Richardt  
Hasestr. 10 / Passage  
T. 0541 2020614

49356 Diepholz  
Schröder GmbH & Co. KG  
Willenberg 72  
T. 05441 9950880

49377 Vechta  
Schröder GmbH & Co. KG  
Münsterstr. 51  
T. 04441 4908

50226 Frechen  
Gregor Worms GmbH & Co. KG  
Dr.-Tusch-Str. 1-3  
T. 0800 1121314

50259 Pulheim  
Gregor Worms GmbH & Co. KG  
Alte Kölner Str. 2b  
T. 0800 1121314

51149 Köln  
Bernhard Behr GmbH  
Kölner Str. 198  
T. 02203 297530

51375 Leverkusen  
Stephen Letzel  
Morsbroicher Str. 17  
T. 0214 52042

52372 Kreuzau  
Gabriele Johäning  
Mühlengasse 3  
T. 02422 9597707

55543 Bad Kreuznach  
Meining & Klein Vers.verm.  
GmbH  
Europaplatz 1  
T. 0671 45188

56410 Montabaur  
3 V Finanzmanagement GmbH  
Wilhelm-Mangels-Str. 18  
T. 02602 106960

60435 Frankfurt  
Fetzberger & Siffert VersDienst GmbH  
Weinstr. 9  
T. 069 90545007

64546 Mörfelden  
Fetzberger & Siffert VersDienst GmbH  
Jahnstraße 6a  
T. 06405 403854

66763 Dillingen  
Bernhard Behr GmbH  
Weinligstr. 23  
T. 06831 5013925

67346 Speyer  
Holweck & Rudolf GbR  
Kutschergasse 19  
T. 06232 31455 77

67433 Neustadt an der Weinstraße  
Holweck & Rudolf GbR  
Hohenollernstr. 28  
T. 06321 39540

69493 Hirschberg an der Bergstraße  
Sven Fertig  
Breitgasse 5  
T. 06201 59690

71543 Wüstenrot  
Müller & Müller GmbH  
Löwensteiner Str. 103  
T. 07945 942110

76855 Annweiler am Trifels  
Martin Jung  
Messplatz 4  
T. 06346 929922

77746 Schutterwald  
Uwe Weber  
Kastanienallee 1  
T. 0781 22557

79336 Herbolzheim  
Daniel Engler  
Weinstr. 14  
T. 07643 913306

79843 Löfflingen  
Lentz & Laube oHG  
Kirchstr. 25  
T. 07654 808940

79853 Lenzkirch  
Lentz & Laube oHG  
Dorfplatz 12  
T. 07654 8089400

80798 München  
Winter&Rüdel&Messerschmidt OHG  
Adalbertstraße 110  
T. 089 2737810

83098 Brannenburg  
Selig und Gründl Vers.-u. FDL OHG  
Bahnhofstr. 55  
T. 08073 1445

83555 Gars Bahnhof  
Selig und Gründl Vers.-u. FDL OHG  
Bahnhofstr. 13  
T. 08073 1445

84307 Eggenfelden  
Helmut Zoidl GmbH & Co. KG  
Lindhofstr. 1  
T. 08721 7818990

84332 Herbetsfelden  
Helmut Zoidl GmbH & Co. KG  
Rackersbacher Str. 18  
T. 08721 96700

84428 Buchbach  
Selig und Gründl Vers.-u. FDL OHG  
Herrnbergstr. 6  
T. 08086-259

85250 Altomünster  
Winter&Rüdel&Messerschmidt OHG  
Herzog-Georg-Str. 4  
T. 08254 9090

85386 Eching  
Renner GmbH  
Untere Hauptstr. 6  
T. 089 31907700

86830 Schwabmünchen  
HUWE Versicherungsvermittl. GmbH  
Augsburger Str. 1  
T. 08232 96010

87527 Sonthofen  
Christian Weibenborn e.K.  
Jahnstr. 2  
T. 08321 6095311

87629 Füssen  
Brammen GmbH  
Von-Freyberg-Str. 30  
T. 08362 1513

87700 Memmingen  
Hans Hagenmüller  
Zeppelinstr. 3  
T. 08331 81829

89231 Neu-Ulm  
Siebel&Bittner Fin.ber.u.Verm.GmbH  
Maximilianstr. 34  
T. 0731 75109

89275 Oberelchingen  
Leander Müller e.K.  
Klostersteige 49  
T. 07308 92580-0

89364 Rettenbach  
Leander Müller e.K.  
Am Burgstall 28  
T. 08224 9676953

91353 Hausen  
Wolfgang Knauer  
Forchheimer Str. 5  
T. 09191 310021

93049 Regensburg  
Jürgen Schreiner  
Yorckstr. 20/22  
T. 0941 33573

94209 Regen  
Josef Schreiner GmbH & Co KG  
Bahnhofstr. 16  
T. 0171 7731500

94469 Deggendorf  
Josef Schreiner GmbH & Co KG  
Bahnhofstr. 36  
T. 0171 7731500

96047 Bamberg  
Schmidt Handelsmann GbR  
Friedrichstr. 6  
T. 0951 200063

96317 Kronach  
Schmidt & Schmidt Vers.dienst GbR  
Schwedenstr. 22  
T. 09261 966066

97072 Würzburg  
Roger Müller GmbH & Co. KG  
Gartenstr. 2  
T. 0931 2706000

97980 Bad Mergentheim  
Roger Müller GmbH & Co. KG  
Münzgasse 29  
T. 07931 8008

Service-Point der:

  
**Continental**  
Betriebskrankenkasse