

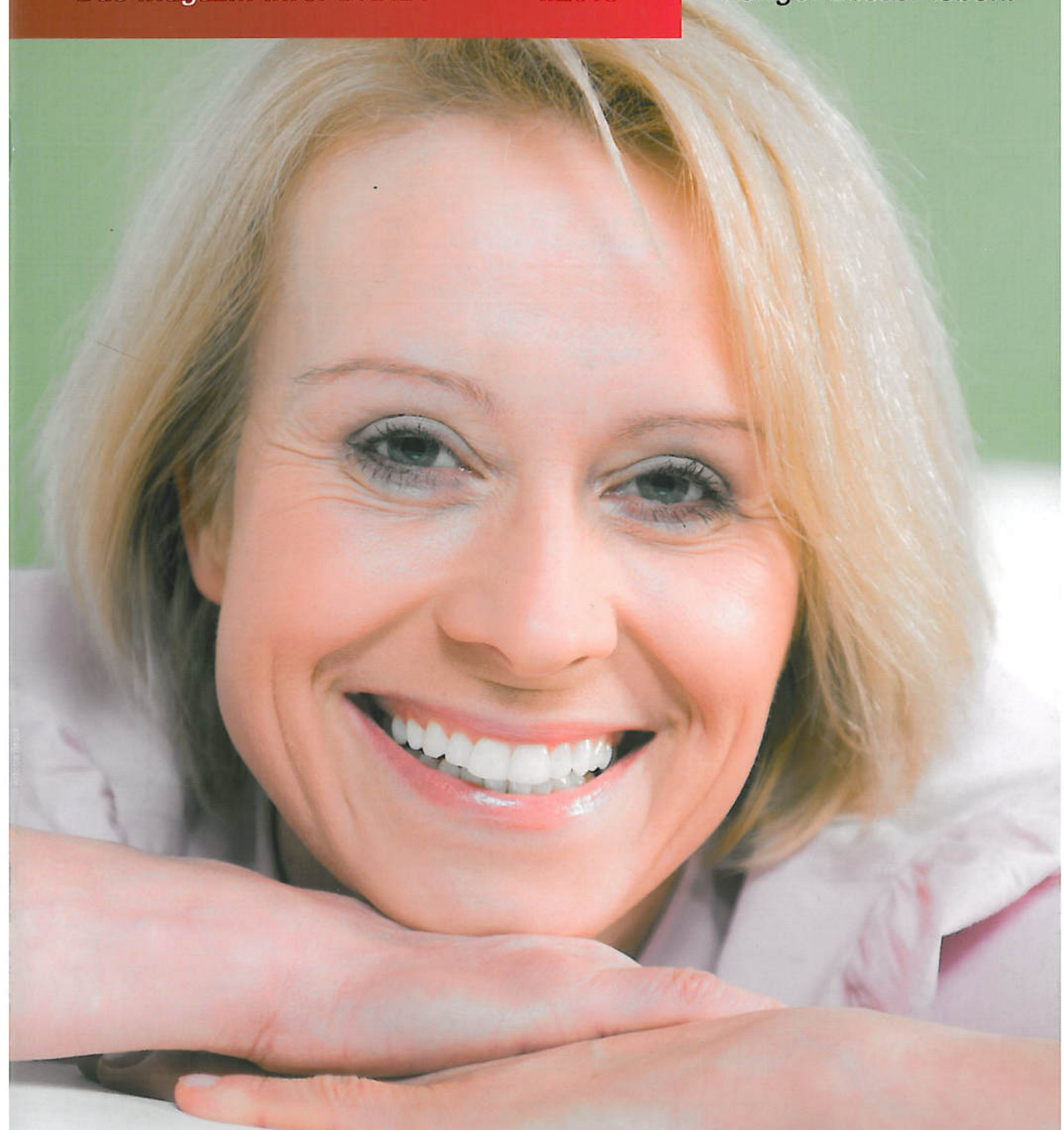
dieaktive

Das Magazin Ihrer BKK24

4.2015



Länger besser leben.



„Länger besser leben.“

Überzeugend: Unsere Gesundheitsinitiative bietet individuelle Ansätze mit passgenauen Angeboten. **Seite 3**

Frauengesundheit

Im Fokus: Extraleistungen für Frauen – Klassiker und Innovationen orientieren sich an verschiedenen Lebensphasen. **Seite 4–5**

Schutzimpfungen

Vorbeugend: Mit unserem erweiterten Impfangebot rechtzeitig vor Grippe und weiteren Krankheiten schützen. **Seite 6**



Frauengesundheit

Eine Doppelseite in „dieaktive“ zum Thema „Frauengesundheit“ – das gab es noch nie. Also höchste Zeit, dies nachzuholen und das weibliche Geschlecht in der aktuellen Ausgabe des Kundenmagazins Ihrer BKK24 in den Mittelpunkt zu stellen. Bei der Themenauswahl haben wir uns an verschiedenen Lebensphasen orientiert, in denen wir mit ganz unterschiedlichen Leistungen für Sie da sind. Darunter sind „Klassiker“ wie unsere Mutter-Kind-Kuren, aber mit der Tastuntersuchung zur Brustkrebsvorsorge auch eine ganz neue und innovative Extraleistung. Zudem ist es uns gelungen, eine Expertin zum Thema „Wechseljahre“ zu gewinnen. In einer Telefonaktion haben Sie die Gelegenheit, Ihre ganz persönlichen Anliegen zu besprechen.

Anti-Baby-Pille

Auf dem sogenannten „Pearl-Index“, einem Beurteilungsmaßstab für die Zuverlässigkeit von Verhütungsmitteln, gehört die Anti-Baby-Pille zu den sichersten Methoden. Unter anderem aus diesem Grund wird zum Schutz vor ungewollten Schwangerschaften am häufigsten die „Pille“ verwendet. Neben der Wirksamkeit lässt auch die Einfachheit der Anwendung das Präparat an die erste Stelle rücken. Doch den zahlreichen Vorteilen stehen auch Risiken in Form von eventuellen Nebenwirkungen (zum Beispiel Thrombosen) gegenüber. Diese gilt es, gemeinsam mit einem Arzt einzuordnen. Wenn es um die Kosten der Anti-Baby-Pille geht, dann beteiligen wir uns daran in Abhängigkeit vom Alter. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres tragen wir die vollständigen Kosten, in den beiden folgenden Jahren gibt es einen finanziellen Zuschuss unter Berücksichtigung eines Eigenanteils. Dieser beträgt 10 Prozent der Rechnungssumme, mindestens 5 Euro und höchstens 10 Euro. Ab dem 20. Lebensjahr ist die „Pille“ dann vollständig selbst zu bezahlen und der Arzt stellt dafür ein Privatrezept aus.



Tastuntersuchung

Ihre BKK24 arbeitet seit Kurzem mit „discovering hands®“, einem Projekt des Duisburger Gynäkologen Dr. Frank Hoffmann, zusammen. Inhalt der Zusammenarbeit ist eine innovative Ergänzung der gesetzlichen Leistungen zur Brustkrebsvorsorge. Mittels medizinischer Tastuntersuchung können kleinste Veränderungen gefunden werden, die bei Routineuntersuchungen gegebenenfalls unentdeckt bleiben. Die besondere Diagnostik nutzt dabei die ausgeprägte Tastfähigkeit von blinden und stark sehbehinderten Frauen, die eine Ausbildung zur Medizinischen Tastuntersucherin (MTU) absolviert haben. In rund 30-minütigen Untersuchungen widmet sich die MTU vollständig einer Patientin, um per strukturiertem und standardisiertem Vorgehen mögliche Gewebeveränderungen zu ertasten. Die Tastuntersuchung soll dabei keine ärztliche Vorsorgeuntersuchung ersetzen, sondern vorhandene Früherkennungsmaßnahmen sinnvoll erweitern. Über den finanziellen Aufwand brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Für BKK24-Kundinnen übernehmen wir die vollständigen Kosten. Sprechen Sie uns gerne an, gemeinsam finden wir die nächste teilnehmende Frauenarzt-Praxis mit einer MTU.



Wechseljahre

Wechseljahre, was ist das eigentlich? So viel ist sicher: Eine direkte Krankheit verbirgt sich nicht dahinter. Genauso sicher ist meistens auch, dass Frauen diesem Lebensabschnitt mit gemischten Gefühlen entgegensehen. Wir möchten Ihnen ein Stück Unsicherheit nehmen und machen die Wechseljahre zum Thema einer Telefonaktion.

Telefonaktion

Treffen jede Frau Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen, wann beginnt diese Lebensphase und gibt es Möglichkeiten, eventuellen Beschwerden entgegenzuwirken? Stellen Sie diese und weitere Fragen an **Dr. Miriam Ortiz**. Die Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur ist in Berlin an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde tätig.



Am Montag, dem 2. November 2015 können Sie die Expertin für zwei Stunden in der Zeit **zwischen 17 und 19 Uhr** unter der Telefonnummer **05724 971 383** erreichen.

Mutter-Kind-Kur

Stress kann positiv sein, in den meisten Fällen werden damit aber negative Aspekte in Verbindung gebracht. Druck im Beruf, Anforderungen zu Hause und sogar Hektik in der Freizeit – viele Menschen fühlen sich gefangen in der Stressfalle. Dabei trifft es den im Beruf viel beschäftigten Manager genauso wie Managerinnen von kleinen und großen Familien. Frauen, die sich um den Nachwuchs kümmern und gleichzeitig einer beruflichen Beschäftigung nachgehen, wissen, was gemeint ist. Nicht selten können derartige Doppelbelastungen in der Folge zu Erschöpfungszuständen und Erkrankungen führen. Damit es nicht so weit kommt, besteht die Möglichkeit, Mutter-Kind-Kuren in Anspruch zu nehmen. Ob allein oder mit Sohn und Tochter, unsere Kuren bzw. unsere Partnereinrichtungen sind auf die besonderen Belange ausgerichtet. Zeitpunkt und Ort werden gemeinsam mit Ihrem Arzt und uns festgelegt, sodass Behandlungsschwerpunkte und Therapiezentrum möglichst passend sind. Gerne senden wir Ihnen Ihren persönlichen Kurantrag zu.



In Cuxhaven zur Mutter-Kind-Kur: BKK24-Kundin Cathleen Lovincic mit ihren beiden Kindern Julie und Ben.

Aktivwoche

„Mitmachen und fit werden“ lautet das Motto der Aktivwoche. Im Mittelpunkt der jeweils mehrtägigen Präventionsaufenthalte steht die Hilfe zur Selbsthilfe, mit dem Ziel, die eigene Gesundheit zu verbessern und zu fördern. Speziell für Frauen gibt es unter anderem das Angebot „FRAUEN. EXTRA“, das vor allem die Themen Bewegung und Entspannung beinhaltet. Anregungen und Techniken zum Erreichen des Gleichgewichts zwischen Familien- und Berufsleben werden vermittelt, darüber hinaus auch die Einflüsse einer gesunden Ernährung besprochen. Als BKK24-Kundin tragen Sie lediglich die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und eventuelle Freizeitaktivitäten. Gerne informieren wir Sie über die Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Aktivwoche, über die Anmeldung und Reservierung sowie über das Vorgehen bei der Kostenerstattung. Immer identisch ist unsere finanzielle Beteiligung: Bis zu 160 Euro erstatten wir Ihnen im Jahr für dieses Präventionsangebot.