



aktuell

DAS MAGAZIN DER TECHNIKER KRANKENKASSE

**Krankenkassen
im Test**

Platz 1
Ausgabe 8/2009

€uro

GANZ NATÜRLICH

HEILEN AUF DIE SANFTE TOUR



SCHWEINEGRIPPE
DIE IMPFUNG FÜR
ALLE KOMMT



INTERNET
TK-ONLINE JETZT
AUCH FÜRS HANDY

TK-VERWALTUNGSRAT: ROLLE DER KASSEN ÄNDERT SICH

BOSE® WAVE® Music System

„Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt.
Ein unübertroffenes Klangereignis.“ zitiert aus tv14

„Kult von Bose: Klangwunder...“ zitiert aus Guter Rat

Ausgezeichnet mit dem:



reddot desi
best of the best

Stellen Sie sich vor, ein einfacher Knopfdruck genügt, und Sie genießen Ihre Lieblings-CD/MP3-CD oder Ihr bevorzugtes Radioprogramm überall dort, wo eine Steckdose in der Nähe ist.

Stellen Sie sich vor, Sie erleben den raumfüllenden Klang weitaus größerer und teurerer HiFi-Anlagen mit einem System, das kaum mehr Platz braucht als ein aufgeschlagenes Buch – ein System, das dank US-patentierter Technologien keine separaten Lautsprecher benötigt und HiFi-Stereo-Klang sogar bei Zimmerlautstärke garantiert.

Diese einzigartigen Vorteile und viele mehr bietet Ihnen nur das „Klangwunder“ von Bose.



Entdecken Sie den Klang der Zukunft.

Auf 24 Seiten unseres neuen Katalogs. Innovative Musiksysteme und Personal Audio Ideen (z. B. Kopfhörer), die begeistern.

Purer Hörgenuss. Zuhause. Unterwegs. Am Computer.

Innovative Audio-Lösungen von Bose



QuietComfort®
Headphones



On-Ear
Headphones



In-Ear
Headphones

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen
oder **GRATIS** Katalog anfordern:

(08 00) 2 67 33 33

Kennziffer **9ATK43**

www.testhoerer.de



Das WAVE® Music System ist in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich.

Resultat der TK-Patientenbefragung

URKUNDEN FÜR KLINIKEN

Die TK hat unter ihren Versicherten nachgefragt: In 201 der insgesamt 624 Krankenhäuser, von denen repräsentative Daten erhoben werden konnten, sind Patienten besonders zufrieden.

Diesen Kliniken überreicht die TK Urkunden, da sie ein überdurchschnittliches Ergebnis erzielten.

Insgesamt wurden 263.000 Versicherte, die 2008 in einer Klinik behandelt worden sind, nach der allgemeinen Zufriedenheit mit dem Krankenhaus, dem Behandlungsergebnis, der medizinisch-pflegerischen Versorgung, der Information und Kommunikation sowie nach der

Organisation und Unterbringung befragt. Rund 160.000 Patienten haben geantwortet. Damit stehen diese TK-Auszeichnungen für einen umfangreichen Gesamtüberblick – ein Urteil von Versicherten für Versicherte.

Im TK-Klinikführer wird auf diese Weise mittlerweile die Zufriedenheit der Patienten mit bundesweit 624 Kliniken und 1.600 Fachabteilungen im Internet dokumentiert. Neben den subjektiven Einschätzungen der Patienten werden dort zudem wichtige medizinische Parameter aus den Qualitätsberichten der Krankenhäuser auch für den medizinischen Laien verständlich dargestellt. Somit ist der TK-Klinikführer eine große Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus. Den Klinikführer finden Sie unter www.tk-online.de/klinik-fuehrer. ☐

Webcode 5050



TK optimiert Internetauftritt

TK-ONLINE AUF DEM HANDY

Die neue Handygeneration mit großem Display und Touchscreen macht es möglich: Immer mehr Menschen surfen per Handy im Internet. Die TK möchte auf diesen mobilen Endgeräten einen möglichst hohen Bedienkomfort bieten. Deshalb hat die TK als erste große Krankenkasse ihren kompletten Internetauftritt für die Darstellung auf diesen Geräten optimiert.



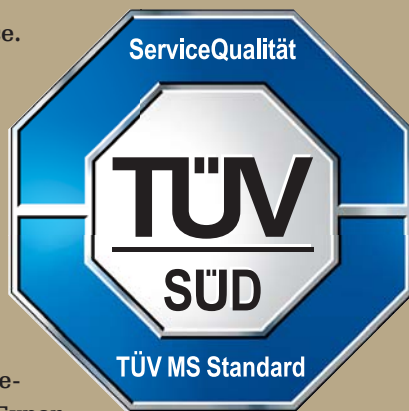
Sie wollen eine unserer zahlreichen Gesundheitsbroschüren bestellen, sich über Gesundheitskurse oder Leistungen Ihrer TK informieren? Dann geben Sie auf Ihrem internetfähigen Handy einfach m.tk-online.de in die Adresszeile Ihres Browsers ein. So haben Sie auch unterwegs immer die neuesten Informationen Ihrer TK schnell und übersichtlich zur Hand.

m.tk-online.de funktioniert praktisch auf jedem Handy mit internetfähigem Browser, ohne dass zusätzliche Anwendungen installiert werden müssen. Am komfortabelsten surfen Sie mit allen Smartphones. Die beste Darstellung bietet eine Bildschirmbreite von 320 Pixeln. ☐

Servicequalität und Kundenzufriedenheit

TÜV SÜD BESTÄTIGT DER TK TOP-SERVICE

Die TK bietet hervorragenden Service. Davon hat sich der TÜV SÜD auch in diesem Jahr überzeugt und die TK erneut mit dem unabhängigen und neutralen TÜV-SÜD-Siegel „Service-Qualität“ ausgezeichnet. Dazu nahmen die Qualitätsprüfer die TK zum zweiten Mal gründlich unter die Lupe. Im Fokus standen Zuverlässigkeit des Service, Beschwerdemanagement und die Kundenorientierung der Mitarbeiter. Die TÜV-SÜD-Experten beurteilten, inwieweit die Vorgaben der TK und die erforderlichen Kriterien des TÜV SÜD in Sachen Servicequalität eingehalten werden und wie kundenorientiert die TK-Mitarbeiter handeln. Die TK hat diese freiwillige Prüfung wieder mit sehr gutem Ergebnis bestanden. ☐



Neue Patienteninformation


BLUTHOCHDRUCK BESSER VERSTEHEN

Bluthochdruck ist eine Krankheit, unter der allein in Deutschland jeder vierte Erwachsene leidet. Anhaltend ist er ein Risikofaktor für Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Gefährlich ist zudem, dass Bluthochdruck keine Beschwerden verursacht und man sich trotz einer Erkrankung eigentlich gesund fühlt. Deshalb

möchte die TK ihre Versicherten mit der neuen Patienteninformation „Bluthochdruck – Wissenswertes für Patienten und Angehörige“ über die Krankheit, Diagnose und Therapie aufklären.

Die Broschüre soll dazu beitragen, dass Patienten und ihre Angehörigen die Krankheit und ihre Behandlung besser verstehen lernen.

Somit verbessert diese Information die Kommunikation zwischen Arzt und Patient.

Sie können die Broschüre, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Arzneimittelkommission entstand, bei Ihrer TK vor Ort erhalten oder unter www.tk-online.de/bestellen anfordern oder herunterladen. 

Webcode 6503



Wenn zum Winter die Ansteckungsgefahr wächst

IMPFUNG GEGEN SCHWEINEGRIPPE

Die Schutzimpfung gegen die Schweinegrippe (Influenza A H1N1) für alle kommt. Auch jeder TK-Versicherte kann sich kostenfrei impfen lassen. Eine Impfpflicht besteht jedoch nicht. Die Impfung wird voraussichtlich von Oktober bis Dezember 2009 stattfinden.

Vorrangig sollen stark gefährdete Bevölkerungsgruppen die Impfung erhalten. Dazu zählen medizinisches Personal, Polizisten, Feuerwehrleute, chronisch Kranke und Schwangere. Über Impfempfehlungen für Kinder und ältere Menschen wird noch beraten.

Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob für eine Immunisierung eine oder zwei Impfdosen nötig sind. Dem Impfstoff sind – teilweise neuartige – Hilfsstoffe beigemischt, die eine stärkere Immunreaktion auslösen können. Mögliche Folgen: Es können Schwellungen an der Injektionsstelle, Kopfschmerzen und Fieber auftreten. Da bislang keine ausreichenden Erfahrungen für Impfstoffe mit Wirkverstärkern bei Schwangeren

und Kindern vorliegen, empfiehlt die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft, zumindest ihnen einen Impfstoff anzubieten, der keinen Wirkverstärker enthält.

Ob man sich auch bei seinem niedergelassenen Arzt impfen lassen kann, stand bei Redaktionsschluss ebenfalls noch nicht fest. Impfen werden voraussichtlich die Gesundheitsämter der Städte, Kreise und Gemeinden, die dies öffentlich bekannt machen. Zudem können auch Arbeitgeber Schutzimpfungen anbieten. Die Kosten werden für die Hälfte der rund 70 Millionen gesetzlich Versicherten von den Kranken-

kassen übernommen. Sollten mehr als 50 Prozent der gesetzlich Versicherten geimpft werden, wird der Staat (Bund und Länder) eintreten.

Schützen kann man sich vor einer Infektion jedoch auch durch persönliche Hygienemaßnahmen. Influenzaviren werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Daher wird häufiges Händewaschen und das Husten/Niesen in den Ärmel statt in die Hand empfohlen.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.tk-online.de in der Rubrik Medizin & Gesundheit. 

Webcode 7547





Der TK-Verwaltungsrat diskutierte über die Veränderungen auf dem Gesundheitsmarkt.

Fusionen und die neue Rolle der Krankenkassen waren die zentralen Themen während der Tagung des TK-Verwaltungsrates am 25. September 2009.

ENTSCHEIDEND IST DIE QUALITÄT



Dr. Hans-Heinrich Gerth

„Als Folge der letzten Gesundheitsreform dreht sich bei den Krankenkassen das Fusionskarussell schneller als je zuvor“, erklärte Dr. Hans-Heinrich Gerth, Alternierender Vorsitzender des TK-Verwaltungsrates, vor den Mitgliedern des Gremiums.

Mit Start des Gesundheitsfonds zu Beginn des Jahres habe es hierzulande noch über 200 Krankenkassen gegeben. In der Zwischenzeit, so Dr. Gerth, ist die Zahl auf 186 gesunken. Dieser Prozess im Markt werde sich voraussichtlich fortsetzen.

Eigene Interessen effektiv durchsetzen

Um in der Lage zu sein, die eigenen Interessen im Gesundheitswesen effektiv durchzusetzen und Marktmacht zu erlangen, sei eine gewisse Größe notwendig. Dies gelte zum Beispiel für Vertragsverhandlungen mit Ärzten, Kliniken und Reha-Einrichtungen, erklärte Dr. Gerth.

Im Rahmen der Integrierten Versorgung könnten Krankenkassen besondere Leistungen für ihre Versicherten einkaufen. „Große Kassen haben natürlich sehr viel mehr Möglichkeiten, hohe Qualitätskriterien und günstige Preise für die medizinische Versorgung ihrer Versicherten durchzusetzen“, so Dr. Gerth weiter.



Auch bei Rabattvereinbarungen mit Pharmaherstellern hätten Krankenkassen mit vielen Millionen Versicherten bessere Chancen, auf diesem Wege Einsparungen zu realisieren. Daneben entscheide die Größe einer Krankenkasse auch über ihren politischen Einfluss.

Die Rolle der Krankenkassen auf dem Gesundheitsmarkt ändere sich also zunehmend und die Anforderungen an sie, das Gesundheitssystem aktiv zu gestalten, stiegen stetig.

Gestaltungsspielräume so groß wie nie

Auch Professor Dr. Norbert Klusen, Vorsitzender des TK-Vorstandes, ging vor den Mitgliedern des Verwaltungsrates auf die neue Rolle der Krankenkassen ein: „Noch nie haben die Kassen so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie heute gehabt, und die werden auch genutzt.“ Dieser Weg der Öffnung für individuelle Gestaltungsformen der Krankenkassen müsse auch von der neuen Bundesregierung weitergegangen werden. Anders lasse sich die wirtschaftliche und qualitativ hochwertige Patientenversorgung in einem wettbewerblichen System nicht organisieren.

Die TK ist bestens gerüstet

Die TK erfüllt die neuen Anforderungen an die Krankenkassen in vollem Umfang. Sie fungiert in vielen Bereichen als innovativer Vorreiter im Gesundheitssystem. «

SOZIALPOLITISCHER AUSSCHUSS

PRÄVENTION MUSS SINNVOLL SEIN

Dieter F. Märtens, Alternierender Vorsitzender des Sozialpolitischen Ausschusses und Mitglied des Hauptausschusses im TK-Verwaltungsrat, ging auf das Thema „Prävention“ ein.



Dieter F. Märtens

Die TK-Präventionsangebote sollen der Einstieg sein, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. „Die TK hat ein breites Präventionsangebot und beteiligt

sich an den Kosten für qualitätsgesicherte Präventionsmaßnahmen“, sagte Märtens. In der Prävention seien die Ausgaben in den letzten Jahren stark gestiegen. Die TK gebe erheblich mehr aus, als der gesetzliche Rahmenrichtwert empfiehlt.



„Deshalb stellt die TK ihren Präventionskatalog nach seinem Nutzen und in Bezug auf den Bedarf der Versicherten regelmäßig auf den Prüfstand. Es wird geklärt, ob die Angebote gesundheitswissenschaftlichen Standards entsprechen, ob sie wirtschaftlich sind und ob sie die Gesundheit tatsächlich positiv beeinflussen“, erklärte Märtens. Falls dies nicht der Fall sei, würden einzelne Angebote wieder aus dem Programm genommen.

Auch in Zukunft wird die TK alles daran setzen, den stetigen Wandel mitzugestalten und ihren Versicherten weiterhin individuell zugeschnittene Leistungen auf hohem Niveau anzubieten.

**DIE NÄCHSTE SITZUNG DES VERWALTUNGSRATES
FINDET AM 11. DEZEMBER 2009
IN HAMBURG STATT.**

EINE STIMME FÜR DAS LEBEN

Sechs Jahre dauert es in Deutschland durchschnittlich, bis ein Patient eine Spenderniere erhält. Die Wartezeit für ein Herz, eine Lunge, eine Leber oder eine Bauchspeicheldrüse liegt zwar mit ein bis zwei Jahren deutlich niedriger, da es aber für diese Organe bisher keine Therapiealternativen wie die Dialyse gibt, ist der Bedarf wesentlich dringender.

Laut einer forsa-Umfrage der TK finden 84 Prozent der Deutschen, dass zu viele Menschen auf ein Spenderorgan warten müssen. Knapp 2.000 Spenderorgane standen im ersten Halbjahr dieses Jahres zur Verfügung, demgegenüber stehen 12.000 Patienten auf der Warteliste. Die TK unterstützt mit viel Engagement die Aufklärung, um die Spendenbereitschaft zu fördern. So ist zum Beispiel das mit dem Health Media Award

2009 ausgezeichnete Musikprojekt „Von Mensch zu Mensch“ (TK aktuell 3/2009 berichtete) im Sommer mit einem Musikwettbewerb fortgesetzt worden.

Auch in diesem Jahr suchten die TK und EMI Music Publishing Nachwuchsmusiker, die der Organspende mit ihren Songs eine Stimme geben. Erstmals wurde in einem bundesweiten Wettbewerb für jedes Bundesland ein eigener Song gesucht. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Von Hip Hop aus Nordrhein-Westfalen, über Reggae aus Bremen und Gitarrenrock aus Brandenburg bis zu eingängigen Soul-Balladen aus Baden-Württemberg ist alles dabei. Sängerin Nele, die im letzten Jahr den Song „Für Dich da“ beisteuerte und in diesem Jahr zur Jury gehörte, freut sich über die vielseitige Resonanz: „Es ist toll, wie kreativ die Bands waren.“ Die 16 Landessieger werden im November auf dem zweiten „Von Mensch zu Mensch“-Sampler vertreten sein.

Aus den Regionalsiegern hat die Jury zusätzlich einen Bundessieger gekürt: „Josanna“ aus Bayern hat eine Reise nach Hamburg gewonnen. In den Tao Studios, in denen auch Bo Flower im letzten Jahr den Titelsong der Organspendekampagne „Von Mensch zu Mensch“ aufgenommen hat, wird die Band um die 16-jährige Sängerin Anna Schmalzl zusammen mit dem Hamburger Hip Hopper ihren Wettbewerbssong „Leben“ noch einmal professionell produzieren. Sämtliche Songs des Wettbewerbs gibt es unter www.organspende2009.de zum Reinhören.

Organspendeausweise zum Herunterladen gibt es unter www.tk-online.de. 

Webcode 7805

BEI ANRUF BERATUNG

In Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bietet die TK unter 018 02 - 85 00 16 (ab 6 Cent pro Gespräch aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichend) einen Beratungsservice an: für Menschen mit einem Spenderorgan oder für Menschen, die auf die Transplantation eines Spenderorgans warten, sowie für deren Angehörige. Erfahrene Ärzte beantworten alle Fragen zum Themenkomplex Transplantation.



Jetzt testen: Wählen Sie 2 Hemden aus 5 Farben!



Wärmender Baumwoll-Thermoflanell

Kennenlernen und sparen!

Kombinieren Sie zwei Hemden Ihrer Wahl, und bezahlen Sie den günstigen Kennenlern-Preis von nur € 50,-, den wir normalerweise für ein Hemd dieser hochwertigen Qualität kalkulieren müssten.

Spendet Ihnen wohlige Wärme.



Die reine Baumwolle ist innen leicht angeraut dadurch entsteht der wärmende Thermo-Effekt. Ihre Körperwärme wird gespeichert, Kälte kann nicht eindringen.

Nichts engt Sie ein!

Erleben und genießen Sie eine neue Kragen-bequemlichkeit: Ob mit fest oder leger gebundener Krawatte, offen oder mit Krawattenschal getragen der Trelegant®-Kragen sitzt immer bequem und gefällig.

Die Ausstatter Verarbeitung.

Mit verstellbaren 2-Knopf-Manschetten und besonders weicher, aber formstabiler Extrasoft-Krageneinlage. Mit Ersatzknopf und Brusttasche. Material: 100% schadstoffgeprüfte Baumwolle. Waschmaschinenfest und pflegeleicht.

Trelegant® Hemd »Thermoflanell«			
Ärmellängen ca.	verkürzt 58 cm	normal 63 cm	extralang 68 cm
Kragenweiten	38 bis 48	38 bis 52	39 bis 52
A Holzfällerkaro Burgund	13-1640-1	15-1640-9	16-1640-8
B Uni Burgund	13-1643-2	15-1643-0	16-1643-9
C Holzfällerkaro Oliv		15-1642-3	16-1642-2
D Uni Oliv	13-1644-9	15-1644-7	
E Holzfällerkaro Messing	13-1641-8	15-1641-6	16-1641-5
Kragenweiten: 38, 39/40, 41/42, 43/44, 45/46, 47/48, 49/50, 51/52			
2 Hemden nur € 50,-			

Krawattenschal »Thermo« nur € 19,90
100% Baumwolle. Aus Hemdengewebe.

■ Uni Burgund
Nr. 28-0046-4



Zufriedenheit garantiert!
Bei Walbusch kaufen Sie auf Probe mit kostenlosem Rückgaberecht von 14 Tagen. Versandkosten nur € 4,95. 30 Tage Zahlungsziel.

Walbusch
Martinstraße 18
42646 Solingen



(0180) 525 0 579
www.walbusch.de/aktuell

walbusch
DER HEMDEN-SPEZIALIST

Nichts ist so wichtig wie die eigene Gesundheit. Deshalb möchten auch TK-Versicherte vermehrt zusätzlichen Schutz und eine umfassende Vorsorge.

TARIFE NACH WUNSCH

Mit den gesetzlichen Versicherungsleistungen bietet die TK ihren Kunden bereits umfangreiche Leistungen zum Schutz der eigenen Gesundheit. Um diesen Versicherungsschutz noch zu erweitern und noch stärker auf die Wünsche der Versicherten einzugehen, hat der TK-Kooperationspartner ENVIVAS den Tarif PraxisTop entwickelt, der insbesondere die Gesundheitsvorsorge in den Mittelpunkt rückt.

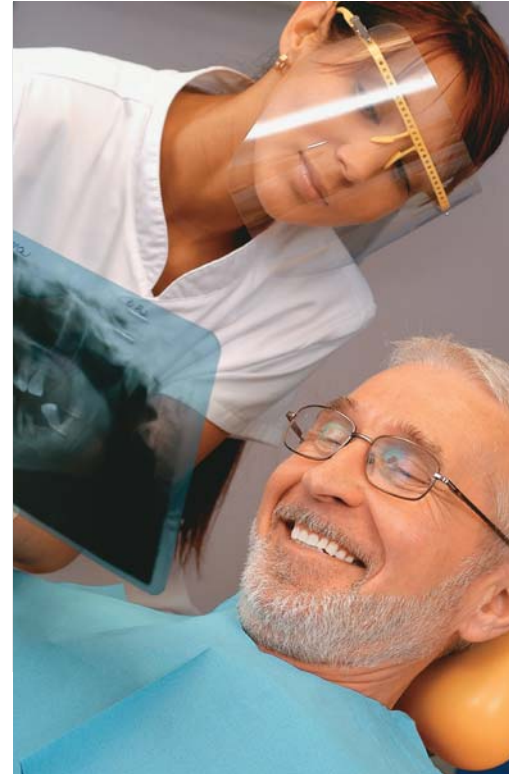
PraxisTop – die perfekte Ergänzung

Mit diesem Tarif unterstützt die ENVIVAS neben allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen zahlreiche Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung. Speziell für Frauen sogar Ultraschalluntersuchungen oder auch Zusatzdiagnostik in der Schwangerschaft. Zusätzlich zu

Vorsorgeleistungen werden beim PraxisTop aber beispielsweise auch 80 Prozent der Aufwendungen beim Heilpraktiker erstattet, inklusive der dort verordneten Arzneimittel. Weitere Leistungen im Fall eines Krankenhausaufenthaltes, beim Optiker und während Auslandsreisen machen diesen neuen Tarif zu einem umfangreichen Rundumschutz-Paket. Dadurch können die anfallenden Kosten erheblich reduziert werden. Auch ein wichtiges Thema: der Zahnersatz. Die Erfahrungen der TK und der ENVIVAS zeigen, dass sich die Kunden keine Sorgen um ihre Zähne machen möchten. Deshalb wurden in den PraxisTop hohe Leistungen für Zahnersatz mit aufgenommen.

DentalTop-Aktion Ende Oktober

Wer sich speziell, was die Zähne angeht, erstklassig absichern möchte, ist mit der ENVIVAS ebenfalls gut beraten: dank des Zahnzusatztarifes DentalTop. Bei einer Sonderaktion im Sommer, im Rahmen derer die sonst übliche achtmonatige Wartezeit bei Vertragsabschluss entfiel, war die Kundenresonanz durchweg positiv. Die nächste Aktion um den DentalTop mit Wartezeiterlass findet vom 21. Oktober bis 30. November statt. Der Name ENVIVAS steht für perfekt auf den TK-Kunden zugeschnittene Zusatzleistungen und guten Service. Nicht umsonst wurde die ENVIVAS



– wie die TK – für ihre gute Beratung, Freundlichkeit und lange Erreichbarkeit vom TÜV Süd mit dem Siegel „ServiceQualität“ ausgezeichnet. Auch die beiden neuen Produkte beweisen ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Sie möchten mehr wissen?

Sie haben Fragen zu den ENVIVAS-Tarifen oder wollen ein Angebot zum Tarif PraxisTop oder DentalTop erhalten? Unter der bundesweit gebührenfreien Telefonnummer 0800 - 735 35 35 sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Partners ENVIVAS montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr gern für Sie da. Oder stellen Sie Ihren Antrag jetzt auch online unter www.envivas.de. «

TK-STUDIE DIABETES MACHEN SIE MIT!


Die TK möchte ihre Versicherten noch besser über erhöhte Blutzuckerwerte und mögliche Vorsorgemaßnahmen gegen Diabetes mellitus informieren. Deshalb wird unter der Federführung des Deutschen Diabetes-Zentrums an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf und des wissenschaftlichen Institutes der TK für Nutzen und Effizienz im Gesundheitswesen (WINEG) eine neue Patienteninformation entwickelt und evaluiert. Diese soll umfassend über erhöhte Blutzuckerwerte aufklären.

Die Studie richtet sich an Frauen und Männer ab dem 40. Lebensjahr,

bei denen bislang keine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) festgestellt wurde. Sie können an dieser Studie mitwirken. Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen. Dabei geht es um Informationen zur Vorsorge gegen den Diabetes.

Diabetes mellitus ist eine schwerwiegende und häufig vorkommende chronische Erkrankung. Schätzungen gehen davon aus, dass in den Industrienationen von 100 Menschen bis zu acht davon betroffen sind. Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der der

Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist. Das kann Folgen an verschiedenen Organen des Körpers haben: Bei dauerhaft erhöhtem Blutzuckerspiegel werden vor allem kleine Blutgefäße geschädigt (Mikroangiopathie). Die Durchblutung im gesamten Kreislauf verschlechtert sich. Langfristig führt dies unter anderem zu Schäden an den Nieren, den Nerven, am Herz-Kreislauf-System und am Gehirn.

Ihre Meinung ist gefragt, machen Sie mit! Den Link zur Studie finden Sie unter www.tk-online.de 

Webcode 5408

Wussten Sie, dass die TK in vielen unterschiedlichen und abwechslungsreichen Berufen ausbildet? Dabei haben alle Berufe eines gemeinsam: Die Ausbildung ist hervorragend und bietet vielfältige Perspektiven für die Zukunft. Tun Sie etwas Gutes – bewerben Sie sich!

Als eines der führenden Unternehmen im Zukunftsmarkt Gesundheit wachsen wir weiter. Wir suchen Kolleginnen und Kollegen, die uns auf unserem erfolgreichen Kurs mit Engagement, Schwung und frischen Ideen begleiten. Die TK bildet bundesweit an über 40 Standorten aus.

Zum **1. August 2010** beginnt die Ausbildung in folgenden Berufen:

In unseren bundesweiten Service- und Vertriebszentren sowie in unseren Kundenberatungen zum/zur

- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen
- Sozialversicherungsfachangestellten
- Kaufmann/-frau für Dialogmarketing

In unserer Hauptverwaltung in Hamburg darüber hinaus zum/zur

- Kaufmann/-frau für Bürokommunikation
- Immobilienkaufmann/-frau
- Fachkraft für Lagerlogistik

Zum Studienstart am 1. Oktober 2010 bieten wir, in Kooperation mit der Nordakademie – Hochschule der Wirtschaft in Elmshorn, im dualen Studiengang die Ausbildung zum

- Bachelor of Science (m/w) in Wirtschaftsinformatik

Wir freuen uns auf Online-Bewerbungen unter www.tk-online.de/karriere.

Mit 7,3 Millionen Versicherten und rund 11.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind wir eine der größten deutschen Krankenkassen. Als zukunftsorientiertes Dienstleistungsunternehmen bieten wir innovative Leistungen und Services und stellen uns erfolgreich einem intensiven Wettbewerb.

Die TK fördert die berufliche Integration behinderter Menschen, insbesondere behinderter Frauen, die wir mit dieser Ausschreibung gezielt zur Bewerbung auffordern möchten.



1 Fahrrad-Ergometer »Q3«

Der hochwertige Fahrrad-Ergometer »Q3« zeichnet sich besonders durch maximale Präzision, beste Laufeigenschaften und perfekte Ergonomie aus. Über individuelle Trainingsprogramme kann jedes Fitnessziel erreicht werden. Das große Trainingscomputer versorgt Sie mit allen wichtigen Leistungsdaten



Display mit Anzeige von:
Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Watt, Puls, Geschwindigkeit (U/Min.), Widerstandslevel

Best.-Nr. **TX 10666**
Unverbindlicher Richtpreis 1899,- € bei uns

nur €569,-

3 NEU: Alu-Rollator

Blieben Sie mobil mit dem Leichtgewicht-Rollator!

Dank seines Aluminiumgestells ist dieser Rollator nicht nur deutlich leichter als vergleichbare Modelle, er macht auch optisch etwas her. Der bequeme Sitz lädt zum Ausruhen ein und mit der abnehmbaren Tasche sind auch größere Einkäufe kein Problem. Mit nur einer Hand lässt sich der Alu-Rollator kinderleicht platzsparend zusammenfallen.

- Maße: L 62 x B 60 x H 84,5 - 92 (Griffhöhe) cm
- Sitzhöhe: 52 - 59,5 cm
- Sitzbreite: 46,5 cm
- Gesamtgewicht: nur 7,8 kg
- Max. Belastung: 130 kg

Faltmaße: L 60 x B 24,5 x H 84,5 cm
Taschen Maß: L 41 x B 8 x H 24 cm

Ein Spitzenmodell!

nur €159,95

In Bordeaux-rot & Silber erhältlich
Bordeaux-rot Best.-Nr. **TX 90801**
Silber Best.-Nr. **TX 90800**

Super leicht:
nur 7,8 kg

5 Laufband »Magnetic-Nordic«

Für ein effektives & wetterunabhängiges Training!
Können Sie auf den meisten Laufbändern nur joggen und walken, bietet Ihnen dieses durch den Einsatz der zwei Hebelarme zusätzlich eine Nordic Walking-Funktion.

- 8-stufiger Widerstandsregler
- Magnetisches Bremssystem
- Mit Handpulsmessung
- Transportrollen
- 2 Hebelarme
- Stabile Ausführung

Mit Nordic Walking Funktion!



Trainings-Computer mit Trinkflasche, Handtuchhalter und 5 Funktionen: Geschwindigkeit, Strecke, ca. Kalorienverbrauch, Zeit und Puls.

Gewicht: 29 kg
Belastbar bis ca. 100 kg
Maße: L 155 x B 66 x H 150 cm
Maße geklappt: L 150 x B 57 x H 25 cm

Best.-Nr. **TX 10396**

nur €199,-

4 Aufstehhocker »Aktiv Relax«

Bequem sitzen und ganz einfach aufstehen!

»Aktiv-Relax« ist ein Aufstehhocker der Spitzenklasse und eignet sich besonders für Personen, die aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen hohe Ansprüche an den Sitzkomfort stellen.

- Motorisch stufenlose Einstellung von Aufsteh-, Sitz- & Schlaf-Ruheposition
- Fernbedienung & Zeitschaltuhr
- Geräuscharmes Liftsystem
- 8 Massagemotoren & 4 Massagezonen

Verstellbar bis zur Schlafposition

In Bordeaux-rot & Schwarz erhältlich

Bordeaux-rot Best.-Nr. **TX 20850**
Schwarz Best.-Nr. **TX 20735**

nur €699,-



6 Hörverstärker

Ideal für alle Personen, für die ein medizinisches Hörgerät noch nicht notwendig ist, die aber manchmal z.B. beim Fernsehen oder im Kino einfach besser hören möchten.

- Einfache Bedienung
- Batteriewechsel ohne Werkzeug
- Lieferung inkl. zwei Knopfzellen-Batterien

Best.-Nr. **TX 20822**

nur €19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

8 Sitz- & Luftpolsterkissen

Von Ergotherapeuten empfohlen!

Fördert das aktiv-dynamische Sitzen, eine optimale Haltung und stärkt den Rücken.

- Maß: ø 33 cm
- TÜV/GS geprüft
- Inkl. Pumpe

Eine Wohltat für die Bandscheiben!

Best.-Nr. **TX 910039** **nur €9,99**

Gleich mitbestellen!

3D-Bezug

- Hervorragende Wärme- und Feuchtigkeitsableitung
- Farbe: Grau, abnehmbar und abwaschbar

Für Büro und zu Hause



Best.-Nr. **TX 20695**

nur €7,99

7 Bauchmuskelgürtel EM35

Der Bauchmuskelgürtel erzeugt sanfte elektrische Impulse, die Ihre Muskeln stimulieren.

- Für elektrische Muskelstimulation mit 4 Elektroden
- Für Bauchumfänge von 75 bis max. 140 cm
- Einsatzbereiche: straffer Bauch, bessere Figur
- 5 Programme (22-31 Minuten)
- Inklusive Batterie



Best.-Nr. **TX 10685**

nur €44,95

9 Drehkissen

Dieses gepolsterte Drehkissen ist eine ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Ein- und Aussteigen schwerfällt.

- Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe für's Auto
- Ideal als Aufstieghilfe für Bett und Sofa
- Durchmesser: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Auch als gepolsterte Sitzerrhöhung nutzbar
- 360° drehbar

Best.-Nr. **TX 90508**

nur €19,95



Um 360° drehbar

- Bestenfalls mit einem Leuchtkörper
- Mit Sommer- & Winterseite
- Wengigstens mit einem Schieb

gn-Tageslicht-Leuchten

Leuchten sind nicht nur ein dezenter Blickfang, sondern auch ein besonderes Licht, das dem Sonnenlicht nachempfunden ist. Dr. med Köhler schreibt dazu: »Richtiges Licht ist die Voraussetzung für Gesunder Nahrung...die Voraussetzung für Ge... Leistungsfähigkeit. Richtiges Licht ist nicht unser Feind, sondern eines das der energetischen Bedürfnisse des Sonnenlichts entspricht... Es spendet dem Körper Ruhe und Wohlbefinden...«

Leuchten haben also ein speziell gefülltes Leuchtmittel, das eine Farb- und Kontrastwiedergabe (Stufe 1A, 2A, 3A), flimmerfreien Betrieb und flackerfreien Sofort- und Langzeitlicht (Schaltgerät), mit 2 Energiesparlampen je 3,5 W (Energiesparnis ca. 73%) und eine bis zu achtmal längere Lebensdauer. Der Dreharm (nur 2 cm dick) ist sehr flexibel einstellbar und kippbar. 230 V (50/60 Hz). Elektro- und ca. 1,8 m Kabel.

- Schont die Augen
- Spart Energie

Leuchtkörper dreh-/kippbar
230 V Netzbetrieb
2 Energiesparlampen mit
hochwertiger Farb- und Kontrastwiedergabe (Stufe 1A, 5300 Kelvin)

Lieferung in 24 Stunden
(Abb. oben, plus 1 Baumkuchen)

nur **69,95** Best.-Nr. TX 20479

nur **69,95** Best.-Nr. TX 20734

ist 143 cm hoch, der Leuchtkörper 34 cm

Sorgt für mehr Wohlbefinden zu Hause & am Arbeitsplatz!



- Wahlweise Vor- oder Rückw

Maße aufgebaut:
L 85 x B 52 x H 160 cm
Belastbar bis ca. 110 kg
Gewicht: ca. 27 kg

5-Fenster-Computer
mit Anzeige von Entfernung, Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit, Puls und Zeit.

€139,95

Bestellen Sie jetzt: ☎ 0180 - 5 26 26 49*
Mo. - Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Internetshop: **www.aktivshop.de**

*bundesweit 0,14 €/Min., ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Gleich gratis anfordern!
Der aktuelle Katalog mit dem großen aktivshop-Angebot für Gesundheit und Fitness!



Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾ :
1	Fahrrad Ergometer »Q3« ⁴⁾	TX 10666	569,00 €
	Balance Plate Vital ³⁾	TX 20900	1.699,00 €
3	Alu-Rollator »Bordeaux-rot«	TX 90801	159,95 €
	Alu-Rollator »Silber«	TX 90800	159,95 €
4	Aufstehsessel »Bordeaux-rot« ³⁾	TX 20850	699,00 €
	Aufstehsessel »Schwarz« ³⁾	TX 20735	699,00 €
5	Laufband »Magnetic Nordic« ⁴⁾	TX 10396	199,00 €
6	Hörverstärker	TX 20822	19,95 €
7	Bauchmuskeltgürtel EM35	TX 10685	44,95 €
	Sitz- & Luftpolsterkissen	TX 910039	9,99 €
	3D Bezug	TX 20695	7,99 €
9	Drehkissen	TX 90508	19,95 €
10	Matratzenauflage 80 cm breit	TX 20499	99,95 €
	Matratzenauflage 90 cm breit	TX 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 cm breit	TX 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 cm breit	TX 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 cm breit	TX 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	TX 20567	99,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	TX 20864	99,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	TX 20514	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	TX 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	TX 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	TX 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	TX 20528	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	TX 20585	169,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	TX 20916	169,00 €
11	Best-Schlaf-Kissen 50 cm	TX 20517	39,95 €
	Best-Schlaf-Kissen 60 cm	TX 20430	49,95 €
12	Heimtrainer »X-Bike«	TX 10631	99,95 €
13	Profi-Crosstrainer »Fun«	TX 10608	139,95 €
14	Tageslicht-Schreibtischleuchte	TX 20479	69,95 €
	Tageslicht-Standleuchte	TX 20734	99,95 €

Post an: **aktivshop GmbH**

**Oldenburger Str. 17,
48429 Rheine**

Fax: **0180 - 5 26 26 50***

E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop®

☐ Katalog gratis –
Bitte ankreuzen!

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.

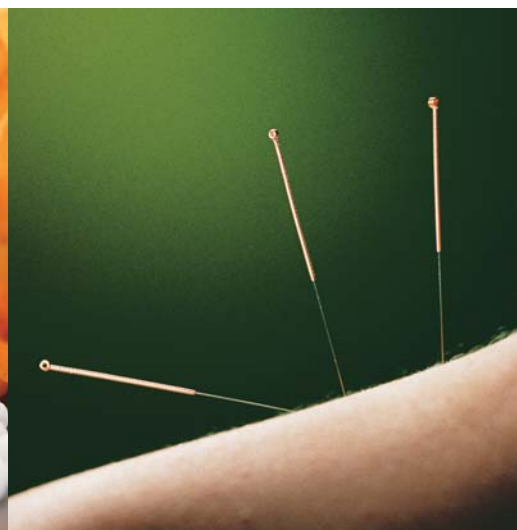
2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

3) Artikel Nr. 2 und 4 zzgl. 34,00 € Speditionskosten.

4) Artikel Nr. 1 und 5 zzgl. 14,00 € Speditionskosten.

Immer mehr Menschen wünschen sich möglichst sanfte Therapieformen mit wenig Nebenwirkungen. Natürliche Heilmethoden und Arzneien können darauf die Antwort sein. Bei der TK hat die sanfte Medizin Tradition.

NATÜRLICHES HEILEN GESUNDHEIT AUF DIE SANFTE TOUR



Michael T. (47) genießt in der Freizeit den Individualsport, besonders das Tennisspielen. Zunächst glaubt er an eine akute Sportverletzung, als die Schmerzen im linken Knie nach dem jüngsten Zweisatz-Match gegen seinen besten Freund auftreten. Dann tags darauf der Schock: Reizung im Kniegelenk. Beweglichkeit gleich null! Diagnose beim Röntgenarzt: Knorpelreduktion, Minirisse in den Menisken.

Die Zweitmeinung ist wichtig

Sportverbot, Rheumaschmerzmittel und Verbände gegen die Entzündung helfen zunächst. Wieder Training. Dann ein zweiter Anfall – schlimmer! Ein schnell hinzugezogener Orthopäde glaubt an einen Meniskusriss und weist Michael T. zur OP in eine Klinik ein. Aber Michael T. holt zunächst eine Zweitmeinung bei einem weiteren Arzt ein. Der gibt Entwarnung: doch kein Meniskusriss. Bei weiteren Beschwerden sei aber ein endoskopischer Eingriff erforderlich, bei dem die Knorpelschicht und die Menisken geglättet werden, heißt es.

Michael T. erfährt, dass seine TK die Kosten für Akupunktur bei chronischen Schmerzen im Kniegelenk und in der Lendenwirbelsäule übernimmt. Dann punktiert sein Sportarzt in insgesamt zehn Sitzungen à 30 Minuten die linken Kniemeridiane vom Mittelzeh bis zum Knie – mit acht bis zehn Nadeln beiderseits des Schienbeins. „Schon während der Akupunktur und danach spürte ich eine starke Durchblutung im Gelenk. Das war ein wohliges Gefühl der Entspannung“, erinnert sich Michael T. Und nur ein paar Wochen später dann das Fazit – nach einem Belastungstest beim Training: Die Akupunktur hat den Reizzustand im linken Kniegelenk wirkungsvoll bekämpft. Die Schmerzen sind verschwunden. Das Knie ist wieder stabil, und der Sportler ist heilfroh, ohne OP wieder mobil zu sein.

Das Erlebnis von Michael T. zeigt, dass es immer gut ist, Behandlungsalternativen zu haben – zum Beispiel eine schulmedizinische und eine naturheilkundliche. Und manchmal ergänzen sich beide Methoden ideal.

BROSCHÜRE „MEDIZIN & NATUR“

Rund um alternative Heilmethoden werden in vielen Medien zum Teil widersprüchliche Informationen verbreitet. In der Broschüre „Medizin & Natur“ hat die TK deshalb das Wichtigste zu diesem Thema zusammengefasst. Sie erfahren alles über die verschiedenen Arten der natürlichen Medizin, wie zum Beispiel Anthroposophie, Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur und Atementspannung. Alle Informationen in dieser Broschüre sind wissenschaftlich abgesichert und gut verständlich aufbereitet. Und natürlich werden hier nicht nur die Chancen, sondern auch die Grenzen der natürlichen Medizin aufgezeigt. Sie können diese informative Broschüre bei der TK im Internet unter www.tk-online.de/bestellen in der Rubrik „Gesundheitsbroschüren“ anfordern oder herunterladen.



Die sanfte Medizin hat bei der TK Tradition. Denn neben der Akupunktur für die genannten beiden Indikationen bietet die TK ihren Versicherten schon lange wissenschaftlich anerkannte natürliche Heilmethoden an – zum Beispiel autogenes Training.

Homöopathie – bei der TK jetzt bundesweit

Zudem übernimmt die TK seit dem 1. Oktober dieses Jahres bundesweit die Kosten für die Untersuchungsgespräche (Anamnese) bei dafür qualifizierten Homöopathen. Das sind niedergelassene Kassenärzte mit einem Homöopathiediplom des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) oder einer vergleichbaren von der DZVhÄ-Managementgesellschaft anerkannten Qualifikation. Die Untersuchungsgespräche umfassen eine ungefähr 60 Minuten dauernde Erstanamnese. Dabei werden die Krankheitsursachen eingehend analysiert. Weitere Leistungen sind notwendige Folgegespräche (ein Mal im Quartal), die Arzneimittelauswahl und homöopathische Analysen, um die Wirksamkeit der verordneten Medikamente zu beobachten. Bei Bedarf können zudem weitere kürzere homöopathische Beratungen folgen. Der Behandlungsplan wird auf jeden Patienten persönlich abgestimmt. Die Kosten für die in diesem Rahmen benötigten Medikamente müssen TK-Versicherte ab dem Alter von zwölf Jahren aber selbst tragen.

Profitieren vom Tarif Natur-Arznei

„Vor allem bei leichten Beschwerden können natürliche Arzneimittel und Verfahren sehr effektiv sein. Und bei vielen chronischen Erkrankungen unterstützen sie die Basistherapie“, erläutert Tim Steimle, Apotheker bei der TK. Wenn Sie von alternativen Arzneimitteln

überzeugt sind, können Sie das TK-Angebot optimal ergänzen. TK-Privat Natur-Arznei heißt der entsprechende Wahltarif der TK, mit dem Sie sich zu besonders günstigen Konditionen in diesem Bereich zusätzliche Leistungen sichern können. Erstattet werden in diesem Tarif 90 Prozent der Kosten für nicht verschreibungs-, aber apothekenpflichtige alternative Arzneimittel, die Ihnen Ihr Vertragsarzt auf Privatrezept verordnet. Dazu gehören Medikamente aus den Bereichen Anthroposophie, Homöopathie und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde).

Familienversicherte können ebenfalls von den Vorteilen des Tarifs TK-Privat Natur-Arznei profitieren. Denn wenn Sie diesen Tarif für sich selbst oder Ihren familienversicherten Partner abschließen, sind Ihre familienversicherten Kinder ab dem Alter von zwölf Jahren prämienfrei mitversichert. Für Kinder unter zwölf Jahren zahlt die TK die Kosten alternativer Arzneimittel ohnehin in gewohnter Weise, wenn sie über das so genannte Kassenrezept verordnet worden sind. «

SIE HABEN FRAGEN?

Sie haben Fragen zum TK-Angebot „Natürlich heilen“? Wir sind gern für Sie da. Telefonisch rund um die Uhr unter der in Deutschland gebührenfreien Rufnummer **0800 - 285 85 85**

oder auf www.tk-online.de in „Leistungen und Services“ unter „**Behandlungsangebote**“ und in „Versicherung & Tarife“ unter „**Wahltarife & Zusatzversicherungen**“.

Webcode 5270

Webcode 4250



GESUNDHEITSTIPPS VON DER ÄRZTIN UND
TV-MODERATORIN DR. MED. SUSANNE HOLST

ANDERE WEGE ZUR HEILUNG

Wollen Sie nur bequem mitschipp-
pern oder lieber anpacken beim
Segelhissen und Navigieren? Dies
ist die Kernfrage, wenn es darum
geht, gesund zu bleiben oder vor-
handene Zipperlein und Krankhei-
ten erfolgreich zu behandeln. Sie
können verschiedene Kurse ein-
schlagen. Die Naturheilkunde bietet
einige und ist der ideale Koalitions-
partner für die Schulmedizin.

Die Palette der ergänzenden Heil-
methoden wie zum Beispiel Aku-
punktur und Homöopathie ist bunt
und bekommt immer mehr Ver-
trauen. Wenn die schulmedizinische
Behandlung allein nicht hilft,
Pillen und Spritzen nur vorüber-
gehend Linderung bringen, schlägt
die Stunde der so genannten alter-
nativen Therapieformen. Besonders
bei chronischen Erkrankungen und
vegetativen Störungen erweisen
sich manche als zuverlässige Helfer.

Ihre „Tiefenwirkung“ ist unter-
schiedlich, ihr Erfolgsrezept: weit
über den Tellerrand schauen, sich
dabei nicht nur auf Symptome
beschränken, sondern die Person

ganzheitlich im Blick
haben. Schließlich
„hängt“ an jeder
Krankheit ein
Mensch mit all sei-
nen körperlichen
und seelischen
Eigenschaften und
Merkmalen. Davon
sind Naturheilkundler
überzeugt: Krankheit
entsteht nur dann, wenn Kör-
per und Seele aus dem Lot sind, der
Energiefluss gestört ist. Das lässt
sie beispielsweise zu Nadeln, chine-
sischen Kräutertees und homöopa-
thischen Mitteln greifen. Mit dem
festen Ziel vor Augen, die Balance
wiederherzustellen, indem der ent-
gleiste Körper Hilfe zur Selbsthilfe
erhält. Nur so sei wirkliche Heilung
möglich. Und dabei ist auch das Mit-
wirken des Patienten gefragt.

Wer schon einmal beim Homöo-
pathen war oder in den Genuss
der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) kam, kennt das aus-
führliche Erstgespräch (Anamnese).
Fragen über Fragen – auch unge-
wöhnlich erscheinende – und mög-
lichst genaue Antworten. Eine gute
Selbstbeobachtungsgabe ist gefragt,
Geduld und vor allem Eigenverant-
wortung – wichtige Voraussetzun-
gen für den Behandlungserfolg.

Den gibt es zuhauf. Die klassische
Homöopathie, bei der sich alles um
hoch verdünnte Arzneimittel dreht,
kann damit aufwarten – bei Haut-
krankheiten, Allergien, Asthma,

Migräne oder psychosomatischen
Beschwerden etwa. Auch die Aku-
punktur hat nachweislich Hilfs-
kompetenz. Vor allem bei Schmer-
zen wirkt die Kunst der kleinen
Nadelstiche völlig nebenwirkungs-
frei und „punktet“ zum Beispiel
kräftig bei Kniegelenksarthrose
und chronischen Schmerzen der
Lendenwirbelsäule.

Jeder Mensch ist anders, daher gilt
es, die Therapieform zu entdecken,
auf die er persönlich am besten
anspricht. Das beste Naturheilver-
fahren bringt allerdings nichts,
wenn der Therapeut nicht kompe-
tent damit umgehen kann. Seien
Sie wählerisch, erkundigen Sie
sich nach entsprechenden Qualifi-
kationen und Erfahrungen auf dem
jeweiligen Gebiet. Bleiben Sie kri-
tisch, aber neugierig und offen für
neue Behandlungswege. Am Ende
zählt das Ergebnis. «

*The
Susanne Holst*

KOLUMNE ZUR GESUNDHEIT AUCH IM INTERNET!

Reinklicken und gesund bleiben –
mit Dr. Susanne Holst: Lesen Sie
auch unter www.tk-online.de die
monatliche Kolumne
zur Gesundheit.

Webcode 7454

TOUR VITAL EXTRA: 50,- €
Bordguthaben pro Kabine

15-tägige Transatlantik-Reise

ab **1.495,-** inkl. Flüge
€ p.P./
Innenkab.

- Inkl. aller Linienflüge
- DeLuxe-Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“ von TUI Cruises
- Vollpension mit Tischgetränken

16-tägige Karibik-Kombi-Reise
ab 1.995,- € p.P./
Innenkab.

9-tägige Karibik-Reise
ab 1.495,- € p.P./
Innenkab.

Karibik und Transatlantik Kreuzfahrten

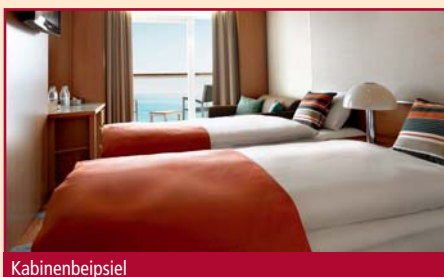
DeLuxe Kreuzfahrten

Vergessen Sie den kalten Winter! Stechen Sie mit Tour Vital und TUI Cruises in See und erleben Sie die traumhafte Karibik mit den südlichen und nördlichen Antillen oder nehmen Sie an der faszinierenden Transatlantik-Kreuzfahrt von der Dominikanischen Republik nach Palma de Mallorca teil.

Ihr DeLuxe-Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“ ist 263 m lang u. 32 m breit. Auf 13 Decks stehen insgesamt 4 Restaurants (1 mit Panoramablick), 6 Bistros, 10 Bars u. 2 Lounges zur Verfügung. Das Pooldeck mit einer Fläche von 2.200 qm vereint 2 Swimmingpools, 3 Whirlpools sowie Sonnenstühle u. -liegen. Der Wellness-Bereich verfügt über Saunen, Dampfbäder,

eine Mental-Oase mit Alphasliegen, Thalasso-Bäder, diverse Massage-Anwendungen u. 2 private Spa-Suiten. Ein großes Fitness-Center ist ebenfalls an Bord.

Alle **Kabinen** sind modern u. gemütlich eingerichtet u. verfügen über Dusche/WC, Minibar, Flatscreen-TV, Telefon, Safe, Haartrockner, Klimaanlage/Heizung u. Nespresso Maschine (Innenkabinen ca. 16 qm). Die Außenkabinen (ca. 17 qm) haben Bullauge o. Panoramafenster. Die Balkonkabinen (ca. 17 qm) bieten einen Balkon (ca. 5 qm). Die Verandakabinen (ca. 16 qm) besitzen eine großzügige Veranda (ca. 9–13 qm) mit Hängematte u. Liegestuhl.



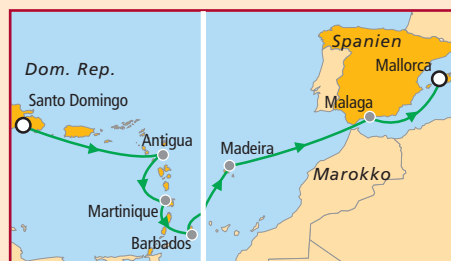
Kabinenbeispiel

Inklusivleistungen pro Person:

- Flüge ab/an München, Frankfurt o. Düsseldorf nach Santo Domingo (Transatlantikkroute Rückflug ab Palma de Mallorca)
- Transfer Flughafen-Schiff-Flughafen
- **Inkl. Bahnfahrt zum/vom Flughafen in der 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung ab allen dt. Bahnhöfen**
- 8, 14 oder 15x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen
- Vollpension an Bord (bis zu 6 Mahlzeiten)
- Tischgetränke wie Tischwein, Bier, Softdrinks, Wasser, Tee u. Kaffee zu den Hauptmahlzeiten (außer in den Spezialitätenrestaurants)
- Nespresso Maschine auf der Kabine
- Teilnahme an den Bordveranstaltungen
- Nutzung der meisten Sport-Angebote u. Sauna
- Trinkgelder an Bord
- Bordguthaben in Höhe von 50,- € pro Kabine
- Deutschsprachige Bordreiseleitung
- Reisepreis-Sicherungsschein



Routen Karibik



Route Transatlantik

Termine u. Preise 09/10 p. P. in der Doppelkab. in €

Reise-Nr. KRF015B/C/D/E/F

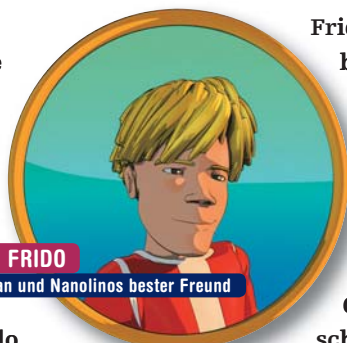
Anreisetermine			Transatlantik 15-tägig		Karibik 9-tägig			Karibik Kombi 16-tägig			
			Route grün	Route rot	Route blau	Route rot	Route blau	Route blau + rot	Route rot + blau	Route rot + blau	Route blau + rot
			26.03.	11.12. 05.02. 19.02.	04.12.	08.01.	01.01.	11.12. 05.02. 19.02.	04.12.	08.01.	01.01.
Kabinentyp	Kategorie	Belegung									
2-Bett innen	IFLX	2 Erw.	1.495,-	1.495,-	1.695,-	1.995,-	2.045,-				
2-Bett außen	AFLX	2 Erw.	1.695,-	1.645,-	1.845,-	2.295,-	2.345,-				
2-Bett außen mit Balkon	BFLX	2 Erw.	1.895,-	1.795,-	1.995,-	2.695,-	2.745,-				

Himmel & Meer Flex-Preis, limitiertes Kontingent **Wunscheleistungen:** Einzelkabine auf Anfrage. **Kinderermäßigung:** Auf Anfrage.

DER KLEINE MEDICUS WIRD ZUM MUSICAL-STAR, LIVE AUF DER BÜHNE, IM ABENTEUER

KÖRPERREISE

Au, das tat weh! Der arme Frido. Durch eine falsche Bewegung hatte er sich beim Sportunterricht den Fuß verletzt. Jetzt sitzt er in der Arztpraxis von Dr. X und hofft darauf, dass ihm der Doktor helfen kann, die Schmerzen loszuwerden.



FRIDO

Fußballfan und Nanolinos bester Freund

Vielleicht kommt dir der Name Frido bekannt vor? Frido ist der beste Freund von Nanolino, dem kleinen Medicus. Die beiden Jungs gehören zu den Figuren des neuen Familienmusicals „Der kleine Medicus“ (siehe Kasten). Auch die Szene mit dem Sportunfall kommt darin vor.

Fridos Einstellung ist genau die richtige. Schließlich braucht jeder Mensch viel Bewegung, um gesund zu bleiben. Beispiel gefällig? Wenn du viel Sport treibst, wachsen deine Muskeln, und dein Körper bleibt in Form. Bei Faulpelzen, die den ganzen Tag vor der Glotze abhängen, schrumpfen die Muskeln dagegen, und sie werden immer unbeweglicher. Es gibt ein passendes Sprichwort dazu: **PROFESSOR GÖTZ VON SCHLOTTER** Wer rastet, der rostet.



PROFESSOR GÖTZ VON SCHLOTTER

rtiger Gegenspieler von Nanolino

Weil Frido ein begeisterter Fußballer ist, hat er nur noch eines im Sinn: schnell wieder fit zu werden. Er möchte ja bald wieder mit seinen Freunden kicken gehen.



MICRO MINITEC

Technikbegeisterte Assistentin von Dr. X

Das Vertrackte ist nämlich, dass die Muskeln viel schneller schrumpfen, als sie wachsen. Deshalb solltest du dir Frido zum Vorbild nehmen und immer am Ball bleiben. Wenn du nicht gerade verletzt bist, versteht sich... «



PROF. GRÖNEMEYER'S
der kleine medicus

Hörst du gern Musik? Und gehst du gern

ins Theater? Super, bald kannst du die Abenteuer des kleinen Medicus auch als Musik- und Tanzspektakel erleben. Ob Nanolino, Frido, Dr. X oder der böse Professor von Schlotter: Die Figuren aus dem beliebten Buch von Professor Dr. Dietrich Grönemeyer verwandeln sich im Musical zu lebendigen Gestalten.

Zusammen mit Nanolino nehmen die Zuschauer teil an einer lehrreichen Reise durch den menschlichen Körper. Mit dabei: Malte Arkona, bekannt als TV-Moderator des Tigerenten-Clubs. Er bringt sich in die Handlung ein und gestaltet sie auf diese Weise zu einer aktiven Schulstunde. Fantastische Bilder und der Soundtrack mit fetzigen Songs zum Mitsingen machen Nanolinos abenteuerliche Erkundung des

menschlichen Körpers zu einem unter-

haltsam, spannenden Gesundheitsunterricht für Jung und Alt.

TK aktuell-Leser zahlen weniger

Unter www.der-kleine-medicus.de findest du alle Termine und die Spielorte sowie weitere Infos. Übrigens: TK aktuell-Leser bekommen bei Vorlage dieser Seite 15 Prozent Ermäßigung auf die Eintrittskarte in allen deutschen Vorverkaufsstellen – nur solange der Vorrat reicht.

10 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen!

TK-Logo verlost 10 x 2 Karten für das Musical. Wie du an dem Gewinnspiel teilnehmen kannst, erfährst du unter www.tk-logo.de/nanolino.



Er ist „Sportler des Jahres“, „Weltgewichtheber des Jahres“ – und einige Schüler werden ihm demnächst wohl den inoffiziellen Titel „Sportlehrer des Jahres“ verleihen. Denn Matthias Steiner, der Olympiasieger von Peking 2008, engagiert sich gemeinsam mit der TK als Pate bei „Stars für die Schule“.

Mit der Aktion zeichnet das Magazin FOCUS-Schule



Olympiasieger Matthias Steiner und die TK engagieren sich für die Initiative „Stars für die Schule“.

AM WICHTIGSTEN IST SPASS!

sechs Schulen aus, die sich in einem bestimmten Bereich wie Sport, Technik oder Musik besonders engagieren. Eine Jury wählte kürzlich die Gewinnerschulen aus, die nun Unterstützung von prominenter Seite bekommen. Mehr Informationen darüber finden Sie unter www.focus.de/schule.

Warum engagiert sich die TK?

Sport ist nicht nur eine hervorragende Lernunterstützung – er ist gerade für die Gesund-

heit von Kindern und Jugendlichen besonders wichtig. Mit „Stars für die Schule“ möchte die TK gesundheitsbewusstes Verhalten fördern und Eltern, Lehrer und Schüler dazu motivieren, selbst aktiv zu werden.

Übrigens: Die TK unterstützt seit langem gesundheitsfördernde Projekte in und außerhalb der Schule. Unter www.tk-online.de erfahren Sie mehr über dieses Engagement.

Webcode 5432



„Das große Sarah Wiener-Kochspiel“

MITMACHEN & GEWINNEN

Pommes, Pizza, Hamburger – die meisten Kinder wollen Fastfood. Jeder siebte Jugendliche gab in einer Studie der TK an, mindestens viermal pro Woche zu Currywurst & Co. zu greifen. Gesunde Ernährung ist für viele Kinder kein Thema. Ein neues Computerspiel mit Star-köchin Sarah Wiener will jetzt gegensteuern. Die TK hat zusammen mit der bekannten TV-Köchin ein Kochspiel speziell für Kinder entwickelt. „Das große Sarah Wiener Kochspiel“ zeigt Kindern, wie viel Spaß gemeinsames Kochen macht, und weckt ihre Lust auf gesundes Essen.

Webcode 7281

Schreiben Sie uns, wie oft jeder siebte Jugendliche in der Woche zu Currywurst & Co. greift. Gewinnen Sie mit der richtigen Antwort eines von zehn Spielen. Die ausreichend frankierte Antwort senden Sie an:

Techniker Krankenkasse
TK-Services, Stichwort: Kochspiel
22291 Hamburg

Oder per E-Mail an:
redaktion@tk-online.de

Hauptamtliche TK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter sowie ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Der Gewinn ist gestiftet – keine Verwendung von Beiträgen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss:
20. November 2009



Die TK zeigt Flagge gegen den Missbrauch von Kindern.

HELFFEN – NICHT WEGSEHEN

Schockierende Berichte über Vernachlässigung und sexuelle Gewalt, die von den Medien verbreitet werden, sorgen für eine hohe Aufmerksamkeit und Anteilnahme in der Bevölkerung. Allerdings sei es für Ärzte, Erzieher, Nachbarn von Betroffenen und auch Polizisten häufig schwierig, sich aktiv mit diesem Tabuthema auseinanderzusetzen, meint der Vorsitzende des Bundes Deutscher Kriminalbeamter (BDK), Klaus Jansen.

Die extremen Fälle, die in die Öffentlichkeit geraten, sind jedoch nur die Spitze des Eisberges. Und auch die polizeiliche Kriminalstatistik, die für 2007 mehr als 3.300 Gewaltdelikte und über 12.000 Fälle von sexuellem Missbrauch von Kindern ausweist, sagt nichts über die hohe Dunkelziffer aus.

Viele Menschen erkennen die Anzeichen von Misshandlung nicht oder wissen nicht, was sie im Verdachtsfall tun können. Um vernachlässigten und misshandelten Kindern rechtzeitig zu helfen,

sind jedoch alle, die im Alltag mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, aufgefordert zu handeln: vom Lehrer bis zum Arzt, vom Sporttrainer bis zu Eltern von Mitschülern.

Die TK bietet Hilfestellung

Wer weiß, wie er konkret helfen kann, schaut nicht mehr weg. Daher bieten die Landesvertretungen der TK im Rahmen der Initiative gegen Gewalt gegen Kinder bereits seit mehr als zehn Jahren regelmäßige Fortbildungen sowie einen umfassenden Leitfaden, insbesondere für Kinderarztpraxen, aber auch für andere Fachleute.

Neben praktischen Informationen zum Umgang mit Verdachtsfällen von Kindesmissbrauch finden sich zahlreiche Ansprechpartner für die Hilfe vor Ort. Zudem unterstützt die TK eine Informationskampagne des BDK, der in einer Broschüre alle wesentlichen Fakten zusammengetragen hat: Wie erkennt man Vernachlässigung, körperliche oder psychische Misshandlung und sexu-

ellen Missbrauch? Was tun, wenn man Verdachtsmomente wahrnimmt? In welchem rechtlichen Rahmen bewegen sich Erzieher, Lehrer, Ärzte sowie Mitarbeiter von Behörden? „Mit unserer Aufklärungskampagne wollen wir die Öffentlichkeit dafür sensibilisieren, nicht wegzuschauen, sondern sich für die Schwächsten in unserer Gesellschaft stark zu machen“, erklären Klaus Jansen und Prof. Dr. Norbert Klusen, Vorsitzender des TK-Vorstandes.

Die Broschüre „Kindesmisshandlung“ bekommen Sie bei Ihrer TK oder unter www.tk-online.de zum Herunterladen. Dort finden Sie auf den Seiten der **TK-Landesvertretungen** auch die jeweiligen Leitfäden der Länder.



Die komplexen Leistungen der TK-Pflegeversicherung steigen ab 2010 weiter.

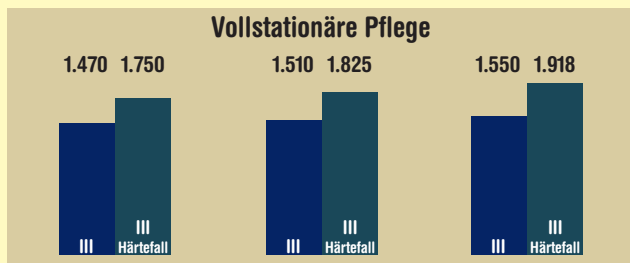
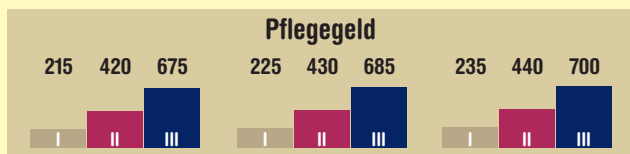
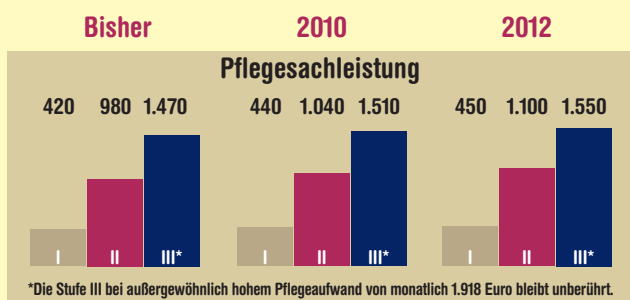
GUT UNTERSTÜTZT

Mehr Geld für Pflegeleistungen

Durch die Reform der Pflegeversicherung seit dem 1. Juli 2008 werden die monatlichen Höchstbeträge für bestimmte Pflegeleistungen bis 2012 alle zwei Jahre stufenweise angehoben. Deshalb steigen diese Beträge für die Vielzahl der Leistungsempfänger nach der ersten Erhöhung Mitte 2008 am 1. Januar 2010 erneut. Dies gilt für ambulante Sachleistungen (also die häusliche Pflege durch einen Pflegedienst), das Pflegegeld (wenn der Bedürftige selbst für seine Betreuung sorgt) und die stationären Leistungen. Bei vollstationärer Pflege bleiben die Leistungsbeträge in der Pflegestufe I und II (1.023/1.279 Euro) unverändert. Jedoch werden die Beträge in der Pflegestufe III und bei außergewöhnlichem hohem Pflegeaufwand erhöht (siehe auch Grafik).

Leistungsbeträge steigen

Angegeben sind monatliche Beträge in Euro
Pflegestufe I, Pflegestufe II, Pflegestufe III



Zukünftig gibt es mehr Geld: Die monatlichen Höchstbeträge für bestimmte Pflegeleistungen werden am 1. Januar 2010 und 2012 stufenweise angehoben. Bei der vollstationären Pflege steigen nur die Leistungsbeträge in der Pflegestufe III und die Beträge bei außergewöhnlich hohem Pflegeaufwand.

Unterstützung zu Hause

Einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause zu betreuen, bedeutet eine starke körperliche und seelische Belastung. Oft geraten die pflegenden Personen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bis hin zu völliger Erschöpfung. Aus diesem Grund hat es sich die TK-Pflegeversicherung zur Aufgabe gemacht, diese Menschen besonders zu unterstützen.

In allgemeinen Pflegekursen werden Interessierten theoretische und praktische Kenntnisse in der Grundpflege vermittelt. Zudem gibt es viele Informationen über die speziellen Anforderungen an die Pflegetätigkeit. Dieser Kursus ist besonders dann geeignet, wenn man am Beginn einer Pflegetätigkeit steht. Darüber hinaus bietet die TK spezielle Pflegekurse an, in denen die Pflege auf bestimmte Krankheitsbilder abgestimmt ist. Eine Pflegesituation zu Hause sieht jedoch oftmals ganz anders aus. So stellt man zum Beispiel fest, dass rückschonendes Arbeiten nicht möglich ist, weil das Bett viel zu niedrig ist. Deshalb bietet die TK auch individuelle Schulungen zu Hause an. Diese werden ausschließlich von examinierten Pflegefachkräften durchgeführt.

Abgestimmt auf den persönlichen Bedarf der Pflegebedürftigen und der Pflegenden sollen diese Schulungen helfen, Pflege Techniken und den Gebrauch von Hilfsmitteln zu erlernen. Außerdem geht es darum, Fragen zur individuellen Pflegesituation zu lösen. Ein weiterer Vorteil ist, dass auf diese Weise gezielt beraten werden kann, wenn etwa der Wohnraum verändert werden muss, um die Pflege zu erleichtern. Das kann zum Beispiel das Aufzeigen von Stolperfallen in der Wohnung sein oder das Anbringen eines Haltegriffs im Badezimmer. Ändert sich die Pflegesituation, ist eine weitere Schulung jederzeit möglich. Kosten für eine Schulung entstehen den Versicherten oder Pflegenden nicht. Die TK informiert Sie gern über Adressen der einzelnen Pflegedienste in Ihrer Nähe.

Viele Informationen zur TK-Pflegeversicherung gibt es bei Ihrer TK oder auch unter www.tk-online.de in der Rubrik „Leistungen & Services“.

Webcode 4181

PULSUS 2010

KÄMPFER UND ARZT DES JAHRES GESUCHT



Schon zum sechsten Mal wird in diesem Jahr der Gesundheitspreis „pulsus“ in Kooperation mit der BILD am SONNTAG ausgelobt. In insgesamt fünf Kategorien wird er vergeben: An Menschen, die sich trotz heftiger Schicksalsschläge oder schwerer Krankheit zurück ins Leben gekämpft haben, geht die Trophäe **„Kämpfer des Jahres“**. Ärzten und Ärztinnen, die sich in ganz besonderer Weise um ihre Patienten kümmern, gilt die Auszeichnung **„Arzt des Jahres“**. Neu ist der Preis für **„Pfleger und Schwestern“**, die im Krankenhaus oder in der Pflege daheim – womöglich fernab aller rigiden Vorschriften und Maßgaben – einfach nur menschlich wertvoll ihre Arbeit tun.

Sie können mitbestimmen, welche Menschen und Geschichten besonders anrühren. Außerdem können auch wieder in den Kategorien **„Gesündeste Grundschule“** und **„Organspende“** Vorschläge gemacht werden.

Fünf Kategorien stehen zur Wahl

Besuchen Ihre Kinder eine Schule, in der viel Wert auf die Gesundheitserziehung gelegt wird? Gibt es dort besondere Bewegungsangebote, wird den Kleinen der Umgang mit gesunder Kost nahegebracht? Erzählen Sie uns davon – der „pulsus“ könnte die Auszeichnung für diese Schule sein.

Mit dem Preis in der Kategorie **„Organspende“** sollen Menschen nach einer Transplantation ausgezeichnet werden. Sie kennen eine Familie, in der das lange, belastende Warten auf eine Organspende quasi im letzten Moment glücklich beendet wurde? Oder Sie kennen Eltern oder Geschwister, die einem Familienangehörigen eine Niere gespendet haben? Diese Menschen suchen wir. Denn diese **„stillen Helden des Alltags“** haben beste Chancen auf den Gesundheitspreis.

Senden Sie eine Kurzvorstellung Ihres persönlichen Favoriten oder eine Beschreibung des Projektes einfach an folgende Adresse:

**Techniker Krankenkasse
TK-Services
Stichwort „pulsus“
22291 Hamburg**

Oder per E-Mail an: redaktion@tk-online.de. Geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse oder einen Ansprechpartner für Ihre Vorschläge an.

Einsendeschluss ist der 21. November 2009. Weitere Informationen zu den einzelnen Kategorien und zu den Vorjahressiegern finden Sie unter www.pulsus.de. «

Webcode 8105

Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, Bereich Marketing und Vertrieb, Fachbereich Werbung, Internet, Redaktion. Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich für den Inhalt); Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg.

TK-SERVICETEAM: 0800 - 285 85 85 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr) PRESSESPRECHERIN: Dorothee Meusch

REDAKTION: Britta-Corinna Schütt, Britta Surholt-Rauer, Peter Teschke, Jens Findeisen, Bettina Fischer PRODUKTION: Andreas Volkmar

ANZEIGEN: Peter Teschke FOTOS: Getty Images, Michael Zapf GESTALTUNG: Stefan Mortz LITHO: RSW Reprostudio Winterhude, Hamburg

DRUCK: Frank Druck, Preetz.

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier. Die nächste Ausgabe von TK aktuell wird Anfang Januar 2010 in den Versand gehen. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Wir freuen uns über jeden Leserbrief, behalten uns aber vor, Zuschriften zu kürzen. © Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der TK. ISSN 0176 - 1536

☐ JA, ICH MÖCHTE TK-MITGLIED WERDEN AB.....

Name Vorname

Straße/Nr. Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon*

Beruf* Mobil*

E-Mail*

Arbeitgeber

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Bisherige Krankenkasse

☐ Ich bin bis auf Widerruf damit einverstanden, dass die TK mich während meiner Mitgliedschaft – auch telefonisch oder per E-Mail – über Leistungen und Services der TK informiert.

Datum/Unterschrift

*Diese Angaben sind freiwillig.

Antwort

**Techniker Krankenkasse
TK-Services
Stichwort „Mitgliedschaft“
22291 Hamburg**

Ihre persönlichen Daten benötigen wir, um Sie umfassend beraten und betreuen zu können (Sozialgesetzbuch V - SGB V). Durch das SGB sind wir verpflichtet, diese Daten umfassend zu schützen. Hauptamtliche TK-Mitarbeiter/-innen sowie ihre Angehörigen dürfen am u. a. Gewinnspiel nicht teilnehmen. Der Gewinn ist gestiftet – keine Verwendung von Beiträgen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Anträge erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.tk-online.de

MITGLIEDER WERBEN UND GEWINNEN!

Es gibt viele Pluspunkte, die für eine TK-Mitgliedschaft sprechen. Einige Argumente, mit denen Sie leicht Mitglieder für die TK werben und einen Wellnessurlaub (siehe Rückseite) gewinnen können, finden Sie hier:



Integrierte Versorgung

Im Rahmen der Integrierten Versorgung schließt die TK eigene Verträge für Ihre bestmögliche Behandlung und Betreuung ab. Damit arbeiten Fachärzte, Krankenhäuser und Reha-Zentren noch enger zusammen, so dass eine optimal koordinierte Therapie gewährleistet wird – ein klarer Vorteil besonders bei komplexen Krankheiten wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Asthma. Doppeluntersuchungen werden auf diese Weise vermieden, Therapieabläufe werden effektiver – und das alles ohne zusätzliche Kosten für Sie.

TK-Ärztezentrum


In unserem **TK-Ärztezentrum** erreichen Sie Tag und Nacht qualifizierte Ärzte am Telefon. Rund 100 Ärzte aller wichtigen Fachrichtungen stehen Ihnen zur Verfügung: vom Augenarzt über den Dermatologen bis hin zum Zahnmediziner. Ob es um die Symptome von Erkrankungen geht, um Operationsverfahren oder um die Wirkung von Medikamenten: Hier bekommen Sie am Telefon jederzeit eine ausführliche Antwort auf Ihre Fragen. Wählen Sie die Rufnummer 018 02 - 64 85 64 (ab 6 Cent pro Gespräch aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichend).

TK wieder Kassenbeste!

Wer bei der TK versichert ist, kann auf geprüfte Qualität vertrauen: Wieder wurde die TK ausgezeichnet, nun als „beste bundesweit geöffnete Krankenkasse“. Dazu gab es einen umfangreichen Test der angesehenen Zeitschrift EURO (Ausgabe 8/2009) unter den 20 größten Krankenkassen. Die TK wurde Gesamttestsieger und erhielt zudem Spitzenplätze beim Kundenservice und bei den Zusatzleistungen. Insgesamt bietet die TK mehr Leistungen als gesetzlich vorgeschrieben und wurde als besonders kundenfreundlich bewertet.

Einzelheiten zu diesen Leistungen und Services erfahren Sie bei Ihrer TK oder unter www.tk-online.de.

Als TK-Mitglied kennen Sie die Vorteile der Techniker Krankenkasse bestens. Überzeugen Sie auch andere davon! Zum Beispiel Kollegen oder Kommilitonen. Jeder, der ein neues TK-Mitglied wirbt, kann gewinnen. Unter allen erfolgreichen Werbern verlosen wir fünf Übernachtungen im Luisenzimmer mit Frühstück und Abendessen für zwei Personen.

Techniker Krankenkasse, 22291 Hamburg, Postvertriebsstück C 3571
Deutsche Post AG (Entgelt bezahlt) 

Radisson **BLU**
RESORT SCHLOSS FLEESEENSEE



Der ideale Ort für eine Auszeit vom Alltagsstress: Radisson Blu Resort Schloss Fleesensee

WELLNESS

IM RESORT SCHLOSS FLEESEENSEE

MITGLIEDER WERBEN UND GEWINNEN

Das Radisson Blu Resort Schloss Fleesensee (www.radissonblu.com/resort-fleesensee)

EINSENDESCHLUSS
18. DEZEMBER 2009

im ehemaligen Schloss Blücher aus dem Jahr 1842 lädt in einzigartiger Umgebung zur Erholung ein. Seine stilvollen Zimmer und Suiten bilden den perfekten Rahmen für einen romantischen Aufenthalt. Erleben Sie die vielfältigen


Möglichkeiten im Land Fleesensee bei einer Runde Golf, Tennis oder Squash. Entspannen Sie nach einem erlebnisreichen Tag im Wellnessbereich des Hotels oder im benachbarten Fleesensee SPA. Zum Gewinn gehören auch drei Stunden in der Wellness-Suite inklusive Körperbad und Ganzkörpermassage.


DER PREIS WURDE GESTIFTET – KEINE VERWENDUNG VON BEITRÄGEN


Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.




Info zu PDF-Funktionen

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster und den Links im Inhaltsverzeichnis navigieren Sie zu den Artikeln.



 Mit Klick auf + oder Pfeiltaste rechts öffnen sich im Lesezeichenbaum weitere Lesezeichen-Ebenen.

Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens  **Anzeige & Bedienungs-funktionen** um zu Anzeige-Optionen zu kommen.



Internetlinks sind im Text **blau** markiert, zielgenau und oft auch als  **Lesezeichen** angelegt.

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader ab Version 7 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers. Die Version finden Sie im "Hilfe"-Menü.


Ihre Vergrößerungsoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung  (Strg+0). Die  Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite  (Strg+2).


 Durch Klicken in den Text mit dem Hand-Werkzeug wird die Textspalte auf maximal 200 % vergrößert. Weitere Klicks führen bis zum Textende des Beitrags und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen.

Benötigen Sie **sehr große Schrift**, wählen Sie das Lezeichen:


 >Flexiblen Zeilenumbruch, Größe; Alternativ: Strg+4, dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

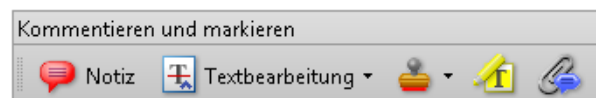
Vorleseoption mit Adobe Reader

Die vermutlich voreingestellte Englische Stimme "Microsoft Sam" oder "-Anna" muss durch deutsche Sprecher ersetzt werden: Nutzen Sie die  [Infos zum Vorlesen ... und Download deutscher Sprecher](#), um deutsche Sprecher zu installieren.


Ab Reader 8 wird das Vorlesen mit Strg+Shift +Y aktiviert. Das Lesen startet dann mit Strg+Shift+V und endet mit Strg+Shift+E, unterbrochen wird es mit Strg+Shift+C. Diese Befehle finden Sie auch im Menü "Anzeige" unter "Sprachausgabe".


Bei aktivierter Sprachausgabe wird durch Klicken in den Text mit dem  Auswahl-Werkzeug das Lesen des angeklickten Absatzes gestartet (ab Reader 8).

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen  [Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online ...](#)



Kommentieren und markieren Sie mit den  **Hervorheben**- und  **Notiz**-Werkzeugen (Strg+6 öffnet ein neues Notizfeld).

Klicken Sie [HIER](#) oder unter  **Info zu PDF-Funktionen**, um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge ein- und auszublenden.

Sie schaffen mit Kommentaren im  Kommentare-Fenster Ihre eigen [Navigationsebene](#) und können dort Kommentare exportieren, importieren und beantworten.