Wie geht's

Das Magazin der Burgenländischen Gebietskrankenkasse für Ihr Wohlbefinden

www.bgkk.at

Ausgabe 1/2011

Zugestellt durch Post.at

Foto: Mauritius

GEWINN-SPIEL FÜR KINDER

Spezial
Vorbeugen und vorsorgen – so bleiben Sie gesund!

Gesünder Leben
Fit im Kopf – Training für die „Grauen Zellen“

Werbung

Gut aufgehoben
DER SONN BERG HOF
EIN ORT FÜR MENSCHEN NACH EINER KREBSERKRANKUNG
Das erstklassige Therapieangebot verbessert die Lebensqualität, bietet Aktivierung aber auch Entspannung. Ein hochkarätiges Team von Ärzten, Psychotherapeuten, Psychoonkologen, Physiotherapeuten und Diätologen betreut, unterstützt und begleitet dabei.
Der Sonnberghof ist ein Haus der Achtsamkeit, in dem die Gäste Zeit haben, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden, zur bestmöglichen Wiedereingliederung ins Leben.
7202 Bad Sauerbrunn, dersonnberghof.at
T +43 (0) 2625/300-8500
VAMED

Editorial

„Da muss wohl ein Abrechnungsfehler passiert sein!“, dachten sich die Mitarbeiter der BGKK, als bei der Abrechnung einer Hausapotheke von einem Monat auf den anderen ein Plus von rund ca. 20.000,00 Euro ausgewiesen wurde. Doch die Überprüfung ergab: Die Abrechnung ist korrekt! Der Arzt hatte einen neuen Patienten mit einer seltenen Stoffwechselerkrankung – und da kostet das notwendige Medikament eben soviel. Das ist nur ein Beispiel für die Leistungsfähigkeit der sozialen Krankenversicherung.

Gleichzeitig beweist dieses Beispiel auch den steten Fortschritt der Medizin, sei es bei den Diagnosemöglichkeiten, sei es bei den Therapien oder den modernen Medikamenten. Aufgabe der Krankenkassen ist es, diesen Entwicklungen Rechnung zu tragen und alle Voraussetzungen zu schaffen, damit die Versicherten im Erkrankungsfall auch alle Leistungen schnell und in bester Qualität erhalten. Letztendlich zeichnet das die Güte und den Wert unseres Gesundheitswesens aus, meint Ihr

Josef Grafl
Obmann

BGKK Aktuell

4 Krankmeldung – jetzt elektronisch

5 BGKK erneut im Plus

5 Neue Werte 2011

6 Blick über die Grenzen

6 Neue Vertragspartner

7 Recht kurz

7 Kurz notiert

Spezial

8 Vorbeugen und vorsorgen – so bleiben Sie gesund!

Wohlbefinden

14 Fit im Kopf – Training für die „Grauen Zellen“

16 Buch-Tipps

17 Benno Biber

18 Zeit für uns

18 Kulinarisches Burgenland

18 Impressum

www.bgkk.at

Auf unserer Website finden Sie alles Wissenswerte über unser Service-Angebot sowie zahlreiche Tipps und Informationen zu gesundheitlichen und sozialen Themen.

Krankmeldung – jetzt elektronisch

Foto: Fotolia

Nach einer erfolgreichen Testphase werden ab April 2011 vom Arzt die Krankmeldungen seiner Patienten – das gilt für Arbeitnehmer und Arbeitslose – nicht mehr auf Papier, sondern auf elektronischem Weg der Krankenkasse übermittelt. Auf dieser Meldung ist neben der Diagnose, warum der Patient im Krankenstand ist, auch das tatsächliche oder voraussichtliche Ende der Arbeitsunfähigkeit angeführt. Damit kann die Krankenkasse alle Leistungen, die mit einem Krankenstand verbunden sind, noch schneller erbringen und die kontrollärztlichen Untersuchungen effizienter planen.

Neben der elektronischen Übermittlung der Krankmeldung an die Kasse besteht die wesentliche Neuerung darin, dass der Arzt auch eine Angabe über das Ende des Krankenstandes machen muss. Ist das Ende der Arbeitsunfähigkeit klar absehbar, so wird das tatsächliche Ende des Krankenstandes angegeben, z.B. bei einer komplikationsfreien Erkältung. Ansonsten trägt der Arzt ein voraussichtliches Ende ein. Für die Patienten ist dabei zu beachten, dass der Krankenstand dann mit dem angegebenen Datum beendet wird, wenn keine weitere Meldung des Arztes erfolgt. Stellt sich aber heraus, dass die Erkrankung schwerer und langwieriger verläuft, so muss der Patient neuerlich seinen Hausarzt konsultieren, damit dieser den Krankenstand verlängern und der Kasse melden kann.

Krank – was tun?

Bei einer Erkrankung, die mit Arbeitsunfähigkeit verbunden ist, sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Rückwirkende Feststellungen für mehr als einen Werktag sind nur in eng begrenzten und begründeten Ausnahmefällen möglich.

Die elektronische Meldung des Arztes ersetzt allerdings nicht die Meldung der Arbeitsunfähigkeit beim Arbeitgeber. Weiterhin ist jeder Dienstnehmer verpflichtet, seinen Arbeitgeber über eine Arbeitsunfähigkeit unverzüglich zu verständigen, ebenso wie Arbeitslose das Arbeitsmarktservice informieren müssen. Zumeist muss auch eine schriftliche Bestätigung des Arztes – jedenfalls bei längeren Erkrankungen – vorgelegt werden. Eine gesonderte Benachrichtigung der Krankenkasse ist aber nicht erforderlich, das erledigt der Arzt – jetzt per elektronischer Meldung. Dauert die Arbeitsunfähigkeit im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt weiter an, so ist auch das durch den Hausarzt festzustellen.

Kontrollarzt

Die kontrollärztliche Untersuchung ist keine Schikane, sondern eine gesetzlich vorgesehene Maßnahme zur Leistungskontrolle. Es hängt von der angegebenen Diagnose ab, wann die Ladung zum Kontrollarzt erfolgt. Wenn ein Erkrankter wegen Bettlägrigkeit oder aufgrund eines Behandlungstermins nicht zur Untersuchung kommen kann, muss er das seinem Hausarzt mitteilen. Dieser wird die Kasse verständigen und einen anderen Kontrollarzttermin veranlassen. Zur medizinischen Begutachtung sollten die Krankenstandbestätigung sowie alle aktuellen Befunde und Behandlungsnachweise mitgenommen werden, damit sich der Kontrollarzt ein genaues Bild über den Gesundheitszustand machen kann.

Ende des Krankenstandes

Der Krankenstand endet mit dem auf der Krankmeldung angegebenen Datum, soferne vom Arzt keine Verlängerung gemeldet worden ist. Erfolgt die Gesundung früher, so ist das dem Hausarzt bekannt zu geben, der die Kasse informiert. Der Versicherte kann sich aber auch selbst im Internet unter **www.bgkk.at/OnlineServices/Gesundmeldung** bei der Kasse gesundmelden. ■

BGKK erneut im Plus

Der vorläufige Jahresabschluss der Burgenländischen Gebietskrankenkasse weist für das vergangene Jahr 2010 wieder ein positives Jahresergebnis von 4,6 Millionen Euro aus. Auch das vorangegangene Jahr 2009 konnte mit einem Bilanzgewinn von 10,8 Millionen Euro erfolgreich beendet werden.

Mit dem positiven Ergebnis im Jahr 2010 konnte die BGKK zum dritten Mal in Folge ein positives Jahresergebnis erzielen. Im Gegensatz zu den anderen Bundesländern hat sich die Wirtschaftskrise im Burgenland nicht so dramatisch ausgewirkt und die Rückgänge im Jahr 2009 gedämpft. Im Jahr 2010 stiegen die Beiträge der Erwerbstätigen dank der anspringenden Konjunktur um 2,7%. Beitragszuwächse bei den Arbeitslosen und Pensionisten ergaben schließlich ein Beitragsplus von 3,5%.
Dem gegenüber stiegen die Ausgaben um nur 3,0% auf insgesamt 301 Millionen Euro. Die drei größten Ausgabenpositionen blieben dabei wie in den Vorjahren die Ausgaben für Medikamente mit 78,0 Millionen Euro, der Pauschalbetrag für die Bezahlung der ärztlichen Leistungen in den Krankenhäusern mit 71,2 Millionen Euro und die Bezahlung der niedergelassenen Ärzte mit 68,1 Millionen Euro.

Ausgleichsfonds

Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass die bestehenden Rahmenbedingungen eine ausgeglichene Gebarung der BGKK nicht zulassen. Eine Ursache ist der hohe Anteil an leistungs- und kostenintensiven älteren Personen am Versichertenstand der Kasse; gleichzeitig liegt das durchschnittliche Lohnniveau im Burgenland deutlich unter jenem der anderen Bundesländer. Die vergleichsweise höheren Leistungsausgaben bei niedrigeren Beitragseinnahmen pro Kopf führen dazu, dass die Ausgaben nur zu 95,7% aus den Einnahmen finanziert werden können und eine Finanzlücke von ca. 12,9 Millionen Euro bestehen bleibt.

Diese Lücke konnte – so wie in den Vorjahren – über Zuschüsse aus dem sogenannten Ausgleichsfonds der Krankenversicherungsträger geschlossen werden. In diesen Fonds zahlen alle Gebietskrankenkassen 2% ihrer Beitragseinnahmen ein. Nach einem genau berechneten Schlüssel erhalten die Krankenkassen in der Folge Zuschüsse, um ihre strukturellen Nachteile (Pensionisten, Lohnniveau u.ä.) auszugleichen.
Für die BGKK wurden die bestehenden Nachteile im Jahr 2010 mit 16,7 Millionen Euro berechnet. Darüber hinaus erhält die BGKK 2,9 Millionen Euro für das Erreichen von Kostendämpfungszielen, die im Zuge der Finanzkonsolidierung mit dem Bund vereinbart wurden. ■

Neue Werte 2011

Die jährliche Anhebung der Grenzwerte in der Sozialversicherung ergibt für 2011 folgende Werte:

» Geringfügigkeitsgrenze:
monatlich . . . . . **€ 374,02**
täglich . . . . . **€ 28,72**
» Höchstbeitragsgrundlage:
monatlich . . . . . **€ 4.200,00**
für Sonderzahlungen . . . **€ 8.400,00**
» Rezeptgebühr . . . . . **€ 5,10**
» E-Card-Serviceentgelt . . . . **€ 10,00**

Richtsätze für die Befreiung von der Rezeptgebühr und vom Service-Entgelt:

» Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte
für Alleinstehende . . . . . **€ 793,40**
für Ehepaare bzw. Lebensgefährten . . . . . **€ 1.189,56**
nicht übersteigen sowie

» Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen und deren monatliche Nettoeinkünfte nicht mehr als
für Alleinstehende . . . . . **€ 912,41**
für Ehepaare bzw. Lebensgefährten . . . . . **€ 1.367,99**
betragen.

Die angeführten Grenzbeträge erhöhen sich für jedes Kind um **€ 122,41**.

Rehab- und Kuraufenthalte

Höhe der Zuzahlungen des Versicherten pro Verpflegstag:

Maßnahmen zur Festigung der Gesundheit und der Gesundheitsvorsorge
monatliches Bruttoeinkommen
bis € 1.374,78 . . . . . **€ 7,00**
über € 1.374,78
bis € 1.956,17 . . . . . **€ 12,00**
über € 1.956,17 . . . . . **€ 17,00**

Grenzbetrag für Personen, die von der Zuzahlung befreit sind . . . . . **€ 793,40**

Kostenanteil für Heilbehelfe und Hilfsmittel

Ab 2011 erhöhen sich die Höchstgrenzen für die Kosten, die die BGKK für Heilbehelfe (z.B. Verbandsmaterial) und Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl) übernimmt von € 685,00 im Jahr 2010 auf **€ 700,00 im Jahr 2011**.

Blick über die Grenzen

Rumänien

Dramatische Zustände werden aus dem rumänischen Gesundheitssystem berichtet. Von den landesweit 435 Spitälern würden maximal drei einem mitteleuropäischen Standard entsprechen. In den meisten Krankenhäusern sei es normal, dass die Patienten eigene Medikamente mitbringen müssen, in vielen Spitälern gibt es weder sauberes Bettzeug noch Mahlzeiten für die Kranken. Rumänien ist mit seinen Ausgaben für das Gesundheitssystem innerhalb der EU abgeschlagener Letzter. Derzeit müssen rund vier Millionen Beschäftigte für die Krankenversicherung von fast 12 Millionen Menschen aufkommen. Zu einem Problem könnte auch die Ärzteflucht werden. Wegen der niedrigen Gehälter sind heuer bereits mehr als 6.500 Ärzte abgewandert.

Großbritannien

Mit einer rigorosen Reform der Sozialhilfe will die konservativ-liberale britische Regierung das Budget entlasten und gleichzeitig so viele Menschen wie möglich wieder in den Arbeitsprozess eingliedern. So sollen Sozialhilfeempfänger in periodischen Abständen zu einem medizinischen „Check-up“ aufgefordert werden, um deren mögliche Arbeitsfähigkeit festzustellen. Das gesamte System der Sozialhilfe soll an Anreize und Sanktionen gekoppelt werden. Wer die strengen Regeln nicht einhalte, soll sukzessive Leistungen verlieren. Derzeit leben rund 5,5 Millionen Briten im arbeitsfähigen Alter von staatlichen Leistungen. Arbeits- und Sozialminister Iain Duncan Smith will in den nächsten Jahren mindestens 500.000 davon wieder in die Arbeitswelt integrieren. Kritiker und Labour-Opposition sowie Gewerkschaften halten das bei einer Arbeitslosigkeit von 7,9 Prozent für unmöglich.

Slowakei

Die slowakische Mitte-rechts-Regierung unter Ministerpräsident Iveta Radicova hat ein Sparprogramm vorgestellt, mit dem die Staatsfinanzen in Ordnung gebracht und das Budgetdefizit auf unter drei Prozent der Wirtschaftsleistung gedrückt werden sollen. Kernstück ist eine befristete Anhebung der Mehrwertsteuer von 19 auf 20 Prozent, wobei ein vergünstigter Steuersatz für Medikamente, medizinische Bedarfsgüter und Bücher bestehen bleibt. Von den insgesamt 230.000 slowakischen Beamten sollen 20.000 gekündigt werden. Für Pensionisten wird die Möglichkeit gestrichen, nebenbei einer bezahlten Beschäftigung nachzugehen. Zusätzlich fällt im Steuerrecht eine Reihe von Ausnahmen. So können auch Lebensversicherungen künftig nicht mehr geltend gemacht werden. Schließlich werden in die Bemessung des Krankenversicherungsbeitrages künftig auch Einkommen aus Vermietung und Kapitalerträgen eingerechnet. ■

Neue Vertragspartner

Leistungen der sozialen Krankenversicherung bieten Ihnen folgende neuen Partner der BGKK an:

Neue ÄrztInnen

Dr. Bernhard Wieser
Arzt für Allgemeinmedizin
7423 Pinkafeld, Gartengasse 6
Telefon: 03357/43156

Dr. Maria Siedler-Peszt
Fachärztin für Neurologie
7100 Neusiedl/See
Ludwig Boltzmannstraße 2
Telefon: 05/9010-29500

Nur Vorsorgeuntersuchungen

Dr. Reinhold Fasching
Facharzt für Innere Medizin
7100 Neusiedl/See, Teichgasse 1A
Telefon: 02167/413700

Foto: Corbis

Recht kurz

Studentenversicherung

Die Burgenländische Gebietskrankenkasse macht alle freiwillig versicherten Studenten darauf aufmerksam, dass das Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung die bestehende Vereinbarung mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger bezüglich der Übernahme des halben monatlichen Beitrags für die freiwillige Krankenversicherung mit 30. Juni 2011 gekündigt hat.
Das bedeutet, dass sich der monatliche Beitrag zur freiwilligen Selbstversicherung nach § 16 Abs. 2 ASVG für Studierende von monatlich € 24,93 durch den Wegfall der Zuzahlung des Bundes ab 1. Juli 2011 auf monatlich € 49,85 erhöhen wird.

Betrugsbekämpfungsgesetz

Das am 18. November 2010 beschlossene Betrugsbekämpfungsgesetz enthält eine Reihe von Maßnahmen, die dem Abgabenbetrug sowie der Steuerhinterziehung entgegenwirken sollen. So wird u.a. im Baubereich ab 1. Juli 2011 eine Haftungsbestimmung für Bauunternehmer eingeführt, die Aufträge an Subunternehmer weitergeben. Demnach hat der einen Auftrag weitergebende Unternehmer eine Haftung in Höhe von 5% des Werklohnes für die lohnabhängigen Abgaben des beauftragten Unternehmens zu übernehmen. Die Haftung wird schlagend, wenn das Subunternehmen erfolglos exekutiert worden ist oder eine Insolvenz vorliegt. Die Haftung entfällt, wenn das beauftragende Unternehmen einen fünfprozentigen Haftungsbetrag bei der Wiener Gebietskrankenkasse hinterlegt oder das durchführende Unternehmen in einer Liste der haftungsfreistellenden Unternehmen eingetragen ist.
Eine weitere Maßnahme betrifft Schwarzlohnzahlungen: Sind nachweislich solche Zahlungen erfolgt und ist der Arbeitgeber mittlerweile insolvent, so kann ab 2011 der Arbeitnehmer unmittelbar belangt werden, wenn er vorsätzlich an der Verkürzung der Lohnsteuer mitgewirkt hat.
Im Interesse der Betrugsbekämpfung wurden auch die Verjährungsfristen in der Bundesabgabenordnung auf bis zu 15 Jahre verlängert. ■

Kurz notiert

» Case Management

Sehr erfreulich entwickelt hat sich das vor zwei Jahren eingeführte Case Management der BGKK. Damit ist es gelungen, für alleinstehende und betreuungsbedürftige Personen eine individuelle Versorgung und Betreuung zu gewährleisten. Besonders wichtig ist dies für Personen, deren Zuhause nach einem Krankenhausaufenthalt den geänderten Bedürfnissen angepasst werden muss – z.B. durch Hauskrankenpflege etc.

Case Manager der BGKK:
Bezirk Neusiedl/See:
Hermann Tschida, Tel. 0665/608 43 1175
Bezirke Eisenstadt/Mattersburg/ Oberpullendorf:
Walter Ferstl, Tel. 0664/608 43 1171
Bezirk Oberwart:
Michael Artner, Tel. 0664/608 43 1170
Bezirke Güssing/Jennersdorf:
Sandra Marosits, Tel. 0664/608 43 1174

Für die Koordination in der Hauptstelle in Eisenstadt ist Frau Anneliese Mandl zuständig, Tel. 02682/608-1902.

» Rezeptgebührenobergrenze

Ab 1. Jänner 2008 wurde eine zusätzliche Möglichkeit der Rezeptgebührenbefreiung für Menschen mit hohem Medikamentenbedarf und geringem Einkommen geschaffen. Jeder Versicherte muss nur so lange die Rezeptgebühr bezahlen, bis er damit im laufenden Kalenderjahr 2% seines Jahres-Nettoeinkommens erreicht. Danach ist er für den Rest des Kalenderjahres von der Rezeptgebühr befreit. Rezeptgebühren werden von den Apotheken monatlich im Nachhinein abgerechnet, daher ist eine Berechnung der Obergrenze nur zeitversetzt möglich. Es kann daher zu einer Gutschrift von zuviel bezahlten Rezeptgebühren kommen, die im nächsten Kalenderjahr automatisch berücksichtigt wird.

» 20 Jahre Frauenselbsthilfe

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs der Pfarrcaritas Mattersburg feiert 2011 ihr 20-jähriges Bestehen. Die monatlichen Treffen dienen dem Gedankenaustausch und der Information über die Gesunderhaltung von Leib und Seele. Termine und Themen der Treffen im Pfarrheim Mattersburg, Hauptstraße 15, erhalten Sie unter E-Mail: selbsthilfe_brustkrebs_ma@hotmail.com und bei Ilse Kallinger: 02626/62904 sowie Maria Mayer: 02626/66224.

» „Information 2011“

Die neue Info-Broschüre über Leistungen und Beiträge der BGKK erhalten Sie unter bgkk@bgkk.at, 02682/608-1003 (Frau Fischer) und in allen Dienststellen der BGKK.

Vorbeugen und vorsorgen – so bleiben Sie gesund!

Ein entsprechender Lebensstil trägt ganz wesentlich dazu bei, gesund und vital zu bleiben. Zusätzlich bietet die Medizin heute ein umfassendes Programm modernster Vorsorgeuntersuchungen, die Risikofaktoren bzw. Erkrankungen im Frühstadium aufzeigen, sodass rechtzeitig gegengesteuert werden kann!

Foto: Shotshop

Zu einem Lebensstil, der Erkrankungen effektiv vorbeugen kann, gehören vor allem gesunde Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige körperliche Bewegung bzw. sportliche Betätigung, die Vermeidung von Übergewicht, Phasen der Entspannung als Ausgleich zum Alltags-Stress sowie der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Genuss von Alkohol. Dies ist allgemein bekannt.

Zusätzlich werden in unserem modernen Gesundheitssystem verschiedenste Vorsorgeuntersuchungen angeboten, deren Kosten zu einem guten Teil die Krankenversicherungen tragen. Diese Untersuchungen sind nachweislich dazu geeignet, krankhafte Veränderungen im menschlichen Organismus frühzeitig zu erkennen. So kann dann – vor allem durch eine gesundheitsfördernde Veränderung der Lebensweise, aber auch durch gezielte Therapien – eingegriffen werden, um die Entstehung schwerer Erkrankungen zu vermeiden.

Es ist also für jeden einzelnen von uns gar nicht so schwierig, wirksam dazu beizutragen, sich bis ins hohe Alter gesund und fit zu erhalten. Die Zauberformel dafür lautet:

- **Einen gesunden Lebensstil pflegen und**
- **regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen!**

Moderne Gesundheitsvorsorge in Österreich

Seit Herbst 2005 gibt es in Österreich ein erneuertes Vorsorgeuntersuchungsprogramm, das den aktuellsten medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen ebenso entspricht wie dem gesundheitspolitisch sinnvollen Anliegen, den Arzt als Berater in allen Fragen der Gesundheitsförderung stärker zu positionieren. Daher besteht die Hauptaufgabe des Arztes darin, den Patienten über – im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung festgestellte – Risikofaktoren zu informieren sowie im Hinblick auf eine Veränderung seines Lebensstils zu beraten und zu motivieren.

Einen Anspruch auf eine jährliche Vorsorgeuntersuchung haben alle Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich, wobei es bedeutungslos ist, ob diese Personen versichert sind oder nicht.

Laborwerte

Von zentraler Bedeutung im Rahmen der modernen Vorsorgeuntersuchung sind Laborwerte, die z.B. aus dem Blut, Harn oder Stuhl sowie anhand von Gewebsabstrichen gewonnen werden. Sie liefern wichtige Hinweise auf Risikofaktoren und/oder (beginnende) Erkrankungen.

Ein besonderer Vorteil der Laborwerte liegt auch darin, dass sie einfach und patientenfreundlich zu erheben sind, weshalb sie sich für eine breite Anwendung ideal eignen.

Herz-Kreislauf-Risiko

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich die Todesursache Nummer eins. Zu den Hauptrisikofaktoren zählen bekanntlich erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen.

Zum regelmäßigen Vorsorge-Check gehören daher vor allem die Blutdruckmessung sowie die Blutzuckerbestimmung und die Untersuchung der Blutfette (Triglyzeride, Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin sowie deren Verhältnis zueinander), aber auch der Body-Mass-Index (BMI) als Richtwert für das eventuelle Vorliegen von Übergewicht.

Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Diabetes)

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) hat sich in Österreich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt.

Eine über längere Zeit unbehandelte Diabeteserkrankung kann zu schweren Folgeschäden (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Erkrankung der Nieren, diabetisches Fußsyndrom, Augenschäden etc.) führen, sodass hier die Früherkennung durch Blutzuckermessung im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung eine – schon seit jeher – traditionell wichtige Rolle spielt.

Früherkennung häufiger Krebserkrankungen

Krebs rangiert in der österreichischen Todesstatistik an zweiter Stelle. Dementsprechend zielt unser modernes Vorsorgeuntersuchungsprogramm auf die Früherkennung häufiger Krebserkrankungen ab, um diese leichter und besser behandeln zu können.

Dazu gehören insbesondere:

- Gebärmutterhalskrebs: jährlicher PAP-Abstrich durch den Gynäkologen für Frauen ab dem 18. Lebensjahr
- Brustkrebs: Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) alle zwei Jahre für Frauen ab dem 40. Lebensjahr
- Darmkrebs: für Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr; jährlicher Test auf okkultes = verstecktes Blut im Stuhl; alle zehn Jahre Darmspiegelung (Koloskopie)

  Seit 2002 gibt es im Burgenland das landesweite Vorsorgemodell „Burgenland gegen Dickdarmkrebs“, das in der Folge näher erläutert wird.
- Hautkrebs: für Männer und Frauen ab dem 18. Lebensjahr ist eine Inspektion der Haut auf Auffälligkeiten vorgesehen
- Prostatakrebs: Männer ab dem 50. Lebensjahr, werden über den PSA-Test aufgeklärt und auf ausdrücklichen Wunsch zum Urologen überwiesen

Rauchen und Alkoholmissbrauch

Einen besonderen Schwerpunkt legt die moderne Gesundheitsvorsorge auf die Raucherentwöhnung sowie auf die Vermeidung von übermäßigem Alkoholgenuss und auch Medikamentenmissbrauch.

Zahngesundheit

Im Zuge der Neuerungen des Jahres 2005 wurde auch die Prävention von Parodontalerkrankungen – ab dem 30. Lebensjahr der größte Risikofaktor für Zahnausfall – ausdrücklich zum Bestandteil des modernen Vorsorgekonzeptes gemacht.

Von Experten empfohlen wird der zweimal jährliche Check beim Zahnarzt. Zusätzlich sollte man mindestens einmal jährlich eine professionelle Mundhygiene in der zahnärztlichen Ordination vornehmen lassen – deren Kosten werden jedoch (derzeit noch) nicht von den Krankenkassen übernommen.

Prävention von Alterserkrankungen

Auch hier handelt es sich um ein Vorsorgeangebot, das 2005 eingeführt wurde. Dabei geht es primär um die fachärztliche Untersuchung auf allfällige Hör- oder Sehschäden bei Personen jenseits des 65. Lebensjahres – denn gerade gutes Hören und Sehen sind wichtige Faktoren für die Lebensqualität älterer Menschen.

Vielfach von Experten empfohlen wird auch die Knochendichtemessung – speziell bei Frauen nach den Wechseljahren, um bei Bedarf der Osteoporose rechtzeitig entgegenzuwirken.

Die wichtigsten Gesundheits-Checks im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

	Für wen?	Wozu?	Wann?	Zahlt die BGKK	Mein nächster Termin:
KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN					
ALLGEMEINER GESUNDHEITS-CHECK	Frauen und Männer ab 18 Jahren	Früherkennung von Herz-/ Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus und Suchterkrankungen	jährlich	✔	
KARZINOME					
BRUST Mammografie	Frauen ab 40 Jahren	Zur Früherkennung von Brustkrebs	alle zwei Jahre	✔	
GEBÄRMUTTER/ EIERSTÖCKE PAP-Abstrich	Frauen ab 18 Jahren	Zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs	jährlich	✔	
DICKDARM Stuhltest bzw. Koloskopie	Frauen und Männer ab 50 Jahren	Zur Früherkennung von Dickdarmkrebs	jährlich bzw. Koloskopie alle 10 Jahre	✔	
HAUT Begutachtung der Muttermale	Frauen und Männer ab 18 Jahren	Zur Früherkennung von Hautkrebs	jährlich	✔	
PROSTATA	Männer ab 50 Jahren	Zur Früherkennung des Prostatakarzinoms	Überweisung zum Urologen auf ausdrücklichen Wunsch	✔	
ANDERE WESENTLICHE ERKRANKUNGEN					
AUGEN	Frauen und Männer ab 18 Jahren	Früherkennung des Glaukoms „Grüner Star“	jährlich	✔	
ZÄHNE	Frauen und Männer ab 18 Jahren	Zur Früherkennung von Paradontitis und Karies sowie zur Vorbeugung von Zahnverlust	jährlich	✔	
ERKRANKUNGEN DES HÖHEREN ALTERS					
SCHWERHÖRIGKEIT und altersbedingte FEHLSICHTIGKEIT	Frauen und Männer ab 65 Jahren	Zur Früherkennung einer Hörminderung und altersbedingter Sehschwäche	jährlich	✔	

Übersicht ausschneiden, Ihre nächsten Untersuchungstermine eintragen und auf Ihre Pinwand (oder sonst gut sichtbar) aufhängen – damit Sie keinen Gesundheits-Check vergessen!

Das Burgenland – vorbildliche Gesundheitsvorsorge

Galten die Burgenländerinnen und Burgenländer – anhand unerfreulicher Krankheits- und Todesstatistiken – lange Zeit als Gesundheitsmuffel, so hat sich dies in den letzten zehn Jahren deutlich verändert.

Gerade im Burgenland laufen heute zahlreiche – österreichweit und auch international – beispielgebende Vorsorgeprogramme, die von der breiten Bevölkerung gerne in Anspruch genommen werden.

Landesweites Vorsorgemodell: „Burgenland gegen Dickdarmkrebs“

Das Vorsorgeprojekt „Burgenland gegen Dickdarmkrebs“ wurde im Jahr 2002 ins Leben gerufen. Die Initiative dafür ging von **MR Dr. Karl Mach** aus, der bereits Ende der 1980er Jahre im Bezirk Oberpullendorf eine organisierte Darmkrebsvorsorge einführte.

Dr. Gernot Leeb / Dr. Karl Mach

Bis heute hat MR Dr. Karl Mach gemeinsam mit **Dr. Gernot Leeb** die Leitung über das erfolgreiche Darmkrebsvorsorgemodell, das – nach stufenweiser regionaler Einführung – seit 2006 das gesamte Burgenland flächendeckend erfasst.

Foto: Fotolia

Kernpunkt der Aktion „Burgenland gegen Dickdarmkrebs“ ist die jährliche Einladung aller Burgenländerinnen und Burgenländer im Alter von 40 bis 80 Jahren zum freiwilligen Test auf okkultes (nicht sichtbares) Blut im Stuhl.

Ein neuartiges Testsystem ermöglicht seit 2010 die Erzielung verlässlicherer Testergebnisse auf der Basis nur einer Stuhlprobe (anstelle von drei Proben nach dem alten Testverfahren); und durch die so genannte sanfte Koloskopie nach bestimmten Qualitätskriterien mit leichter Sedierung wurde die früher so gefürchtete Darmspiegelung heute zu einer einfachen, schnellen und problemlosen Untersuchung für die Patienten.

„Wir machen uns die Tatsache zunutze, dass 90% aller Dickdarmkarzinome aus gutartigen Vorstufen – den so genannten Darmpolypen – entstehen, wobei es ca. zehn Jahre lang dauert, bevor gutartige Polypen zu bösartigem Darmkrebs geworden sind. Sowohl Polypen als auch Darmkrebs sondern Blut ab – jedoch nicht immer, sodass ein einmaliger Test nicht aussagekräftig genug ist, ein jährlich wiederholter Test jedoch sehr wohl. Nicht ohne Stolz können wir folgendes Resümee ziehen: Unserem Darmkrebsvorsorgemodell verdanken bereits tausende Burgenländerinnen und Burgenländer ihre Gesundheit und hunderte sogar ihr Leben!“, freut sich MR Dr. Karl Mach.

Vorsorge gegen Brustkrebs: Mammographie-Screening „Pannonia Süd“

Dr. Hormos Schahbasi

Dieses Vorsorge-Screening startete als Pilotprojekt im Mai 2006 in den Bezirken Güssing und Jennersdorf: Frauen zwischen 40 und 70 Jahren werden eingeladen, alle zwei Jahre eine Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) am renommierten Röntgeninstitut von **Dr. Hormos Schahbasi** vornehmen zu lassen.

Bis zum Jahr 2010 wurden an insgesamt 10.120 Frauen der Bezirke Güssing und Jennersdorf Einladungen versandt, die leider nur von 44% dieser Frauen auch tatsächlich wahrgenommen wurden. Im Rahmen von 11.380 Mammographie-Untersuchungen wurden 33 Fälle von Brust-

krebs diagnostiziert, von denen 24 Erkrankungen im Frühstadium erkannt und daher problemlos geheilt werden konnten.

Dr. Wilfried Horvath

„Angesichts dieser positiven Zahlen würde ich mir natürlich eine Ausdehnung unseres Projektes auf das gesamte Burgenland wünschen – sowie eine möglichst hohe Teilnahme jener Frauen aus den relevanten Altersgruppen“, so der medizinische Projektleiter **Prim. Dr. Wilfried Horvath** vom Krankenhaus Güssing.

Diabetes-Programm „Modell Burgenland“

In ein vorbildliches Gesundheitsprogramm eingebettet ist auch die Betreuung der Typ-2-Diabetiker im Burgenland. Dabei werden Patienten und Angehörige im Rahmen von Grundschulung und kontinuierlicher Fortbildung zu allen wichtigen Aspekten der Erkrankung und Therapie informiert sowie gezielt zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gewichtsreduktion beraten.

Darüber hinaus umfasst das Programm aber auch verschiedenste Maßnahmen und Angebote zur Förderung der Vorbeugung und Früherkennung von Diabetes – zum Beispiel:

- Diabetesakademie zur Fokussierung der Ärzte auf das Thema
- Aufklärungsprogramm zum Thema Ernährung und Übergewicht als wesentliche Diabetes-Risikofaktoren an den AHS-Oberstufen
- Kostenlose Ernährungsberatung im Rahmen von „G’scheit essen im Burgenland“

Dr. Gerhard Cerny

Dazu **OA Dr. Gerhard Cerny**, Internist in Eisenstadt sowie Initiator und Leiter des – bereits 1995 gestarteten und laufend ausgebauten – Projektes: „Rund die Hälfte unserer Schulungsteilnehmer konnten ihr Gewicht signifikant reduzieren sowie ihre Blutdruck- und Cholesterinwerte unter Kontrolle bringen. Dementsprechend positive Effekte sehen wir auch in der Reduktion der diabetesspezifischen Folgeerkrankungen am Herzen und an den Gefäßen, an den Nieren, Nerven, Augen und Beinen.“ Und OA Dr. Cerny lässt keinen Zweifel daran, dass das erfolgreiche Diabetes-Vorsorgeprogramm auch in Zukunft weitergeführt wird.

Projekt „Gesundes Dorf“

Im Zuge des Projektes „Gesundes Dorf“ werden die burgenländischen Gemeinden darin gefördert, für ihren regionalen Bereich selbstständig Gesundheitsziele zu formulieren und diese durch entsprechende Maßnahmen eigenverantwortlich umzusetzen. Seit dem Frühjahr 2009 erhalten die am Projekt teilnehmenden Gemeinden dabei die fachliche Beratung und Unterstützung durch den PGA (Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit) als profilierten Partner des Projektes.

Derzeit beteiligen sich über 20 Gemeinden aus allen Bezirken des Burgenlandes am Projekt, wobei primär die Thematiken „Gesunde Ernährung/Ernährungsbewusstsein“, „Bewegung und Sport“ sowie „Reduktion von Übergewicht“ verfolgt werden. Zusätzlich können aber auch – bei Bedarf – Themen wie z.B. der psychischen Gesundheit und der Suchtprävention sowie der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bzw. Senioren behandelt werden.

Foto: Shotshop

Ziel ist es, bis zum Jahr 2013 mehr als 50 „Gesunde Dörfer“ in das Netzwerk einzubinden – als ein wichtiger Schritt auf dem Weg in eine neue Ära der Gesundheitsvorsorge, die nicht mehr nur beim einzelnen Menschen, sondern darüber hinaus an gesellschaftlichen Strukturen ansetzt.

Man darf also gespannt sein, welche Möglichkeiten künftige Gesundheitsförderungsmodelle in unserem Bundesland den Menschen eröffnen werden …

Wie geht's gratuliert den Gewinnern eines Tagesaufenthalts in der St. Martins Therme herzlich und wünscht einen entspannenden Thermenbesuch!

Gewinner aus Wie geht's 4/10:

- Christine Gröller, 7400 Oberwart
- Maria Hadek, 7201 Neudörfl
- Franz Handl, 7041 Wulkaprodersdorf
- Barbara Hollweck, 7344 Stoob
- Thomas Jandrisits, 7535 Güttenbach
- Karin Lautischer, 7000 Eisenstadt
- Tanja Penzinger, 7471 Rechnitz
- Markus Rabel, 7444 Klostermarienberg
- Bettina Schendl, 7511 Mischendorf
- Peter Strass, 7372 Draßmarkt
- Manuela Unger, 7323 Ritzing
- Anna Wieser, 7022 Schattendorf

www.stmartins.at

40 Jahre Schloss-Spiele Kobersdorf

Der eingebildete Kranke

von Molière

In diesem Verwirrspiel um Liebe, Betrug und unzähligen Wehwehchen des Protagonisten dürfen sich die Zuschauer auf quirlige Unterhaltung freuen – mit Wolfgang Böck u.v.a.

SPIELZEIT: 5. Juli (Premiere) bis 31. Juli 2011 (Do-So), Beginn: 20:30 Uhr
Kartenpreise: € 25,00 bis € 45,00

LESERVORTEIL: LeserInnen von „Wie geht's" erhalten im Vorverkauf gegen Vorlage dieses Abschnitts 10% Ermäßigung auf jeweils 2 Eintrittskarten an Donnerstagen und Sonntagen sowie 10% oder 20% Gruppenermäßigung ab 30 Personen.

GEWINNSPIEL: Welches Stück wird heuer in Kobersdorf aufgeführt? Einsendungen an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, Kennwort: KOBERSDORF, Einsendeschluss: 30. April 2011. **Gewinnen Sie 2x 2 Freikarten für Donnerstag, 21. Juli 2011.**

KARTENSERVICE UND INFORMATION:
Büro der Schloss-Spiele Kobersdorf
Telefon: 02682/66211, Fax: 02682/66211-14
schloss-spiele@kobersdorf.at, www.kobersdorf.at

Werbung

> Jetzt kostenlos!

- > Neu: Umfangreiche Höranalyse
- > Qualitätsreinigung und Service Ihrer alten Hörgeräte
- > Fachgerechte Hörgeräte-Überprüfung

AUS ALT MACH NEU!

Für alle alten Hörgeräte. Auch wenn Sie es nicht bei uns gekauft haben.

NEUROTH – 5x im Burgenland
Info-Tel 03116/200

Kassendirektverrechnung!

www.neuroth.at

Werbung

Fit im Kopf – Training für die „Grauen Zellen“

Nicht nur unser Körper braucht Bewegung – auch unser Gehirn profitiert von regelmäßiger geistiger Aktivität! Wer seine Hirnfunktionen – in welcher Form auch immer – entsprechend trainiert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben.

Erinnerungsvermögen, Merkfähigkeit, Konzentration, Reaktion, Kombinationsfähigkeit, Wortfindung… Das alles sind Gehirnfunktionen, die sich trainieren lassen.
Je früher Sie damit beginnen, desto besser – dann können Sie auch in den späteren Jahren auf Ihre geistige Fitness bauen!

Geistige Fitness – ein Zusammenspiel vieler Faktoren

Geistige Fitness ist nicht nur Kopfarbeit!
Körperliche Bewegung – speziell Ausdauersportarten, aber auch regelmäßiges Spazierengehen an der frischen Luft – fördern die Sauerstoffversorgung des Gehirns und damit auch seine Funktion.

Dasselbe gilt für die gesunde Ernährung – eine solche ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch gut für den Geist. Und da das Gehirn zu rund 85% aus Wasser besteht, ist eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit fast noch wichtiger – trinken Sie daher mindestens zwei Liter pro Tag!
Und nicht zuletzt: Fitness im Kopf ist nicht nur das Ergebnis der Bewältigung geistiger Herausforderungen wie Lesen, kulturelle Erlebnisse, Schachspielen oder das Erlernen von Sprachen. Auch die Pflege sozialer Kontakte – das Treffen, Diskutieren, Lachen und Feiern mit der Familie oder Freunden – fördert die geistige Fitness!

Übrigens: Wenn Sie planen, sich geistigen Aktivitäten bzw. entsprechenden Übungen zu widmen – machen Sie sich frei von Zeit- oder Leistungsdruck! Das Stresshormon Adrenalin stört die Kommunikation zwischen Ihren Gehirnzellen!

Das Gedächtnis verbessern – in jedem Alter!

Über ein schlechtes Gedächtnis klagen viele Menschen – junge, vor allem aber auch ältere… Dabei ist es gar nicht schwierig, das Gedächtnis zu trainieren – egal in welchem Alter!

Dazu **Dr. Luise Maria Sommer**, zweifache österreichische Gedächtnismeisterin mit Eintragung im Guinness Buch der Rekorde, Gedächtnistrainerin und Buchautorin: „Wir müssen ganz bewusst in ein ‚geistiges Fitness-Studio’ gehen – flexibel und kreativ denken, Informationen abspeichern, uns auf Wichtiges voll konzentrieren, Problemlösungen suchen und finden, Neues dazulernen und – auch mithilfe von Gedächtnistricks – im Langzeitgedächtnis verankern. Wobei es ganz wesentlich ist, dies alles mit Freude zu tun – getreu meinen Initialen LMS, die nicht nur für meinen

Foto: Claus Schunk

Dr. Luise M. Sommer in Aktion

Namen, sondern auch für mein zentrales Motto stehen: Lernen macht Spaß!“

Nähere Informationen finden Sie auch unter www.LMS-Training.at.

Hier einige Merk-Tipps von Dr. Luise M. Sommer

» Schaffen Sie sich einfache Gedächtnisbrücken – denken Sie in Bildern, bedienen Sie sich bildhafter Denkhilfen, erfinden Sie lustige Merk-Geschichten.

» Lernen und Bewegen lassen sich gut miteinander verbinden – nehmen Sie Ihre neuen Business English Vokabeln auf den Hometrainer mit.

» Nützen Sie Helfer wie den Nummernspeicher in Ihrem Handy, die digitale Erinnerungsfunktion Ihres Computers oder die Aufzeichnungen in Ihrem Terminkalender – speichern Sie aber Wichtiges zusätzlich im Kopf ab! Und sei es nur als willkommenes Gehirnjogging…

Buch-Tipp

Gutes Gedächtnis leicht gemacht (mit CD)

Dr. Luise M. Sommer

Verlag Krenn
192 Seiten
€ 22,00
ISBN: 978-3-902532-87-9

» Merken Sie sich die Namen von Menschen, die Ihr Interesse und Ihre Sympathie geweckt haben:

– Beginnen Sie damit, dass Sie diesem Menschen Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.
– Fragen Sie nach, wenn Sie den Namen nicht genau verstanden haben.
– Wenn Sie eine Visitenkarte erhalten, studieren Sie sie genau und lesen Sie den Namen laut vor.
– Verwenden Sie den Namen noch öfter im Zuge des Gesprächs.
– Lassen Sie ein Bild zum Namen vor Ihrem geistigen Auge entstehen.
– Prägen Sie sich ein charakteristisches Merkmal Ihres Vis-à-vis ein.
– Und achten Sie bei all dem auf positive Assoziationen – so schenken Sie sich selbst und dem anderen gute Gedanken, positive Energie.

» Stellen Sie sich eine festgelegte Route an einem bekannten Ort – z.B. in Ihrem Wohnzimmer – vor und deponieren Sie Inhalte, die Sie sich merken möchten an beliebigen Plätzen entlang dieser Route (etwa auf dem Sofa, unter dem Couchtisch, auf dem Fernseher, unter dem Teppich, im Blumenstock etc.) – Sie werden sehen, die Inhalte lassen sich später bei Bedarf mühelos dort wieder„abholen“.

„Das Wichtigste beim Lernen und Abspeichern von Inhalten im Gedächtnis ist das Wollen. Denn wir lernen nur Dinge, die wir auch lernen wollen, und wir erinnern uns nur an Menschen, an die wir uns erinnern wollen“, betont Luise M. Sommer das wichtigste Gefühl, das mit dem Lernen und Merken verbunden ist.

Gedächtnistraining im Burgenland

ErgotherapeutInnen mit Fachgebiet Gedächtnistraining/ Gehirnjogging:

Elisabeth Rigler
7210 Mattersburg
Weidenbachgasse 20
Telefon: 0699/819 69 799
E-Mail: lisi_rigler@gmx.at

Gabriele Scheiber
7350 Oberpullendorf
Hauptstraße 34
Telefon: 0676/963 67 87
E-Mail: ergotherapie-schmetterling@gmx.at

LIMA-Trainingsgruppe bei der Caritas Eisenstadt
Lebensqualität **IM A**lter

» Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining

» Ein Trainingsprogramm für Menschen ab 60, die auch in Zukunft noch geistig fit, körperlich beweglich und gesund bleiben möchten!

» In Übungsgruppen, die wöchentlich bis 14-tägig zusammenkommen, werden Geist und Körper trainiert sowie Themen des Alltags diskutiert – bis hin zu den existenziellen Fragen, die das Leben älterer Menschen bestimmen.

» Kontakt:
Maria Pöplitsch
LIMA-Koordinatorin
St. Rochusstraße 15
7000 Eisenstadt
Telefon: 0650/884 02 24
E-Mail: m.poeplitsch@hotmail.com

Österreichischer Bundesverband für Gedächtnistraining

» Trainer-Suche:
www.gedaechtnistraining-oebv.at/cms/trainersuche/burgenland.html

Buch-Tipps

Die hier präsentierten Bücher können entweder direkt beim Verlagshaus der Ärzte, Nibelungengasse 13, 1010 Wien, Tel. 01/5124486-19 (www.aerzteverlagshaus.at) oder bei der BGKK unter 02682/608-1003 bzw. per E-Mail: wie.gehts@bgkk.at bestellt werden.

Unter den ersten 10 Bestellungen bei der BGKK bis 31.03.2011 werden je zwei Gratisexemplare verlost!

Unger, Viernstein

Florale Gesundheit

Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden durch eine gesunde Bakterienflora

Dieser Ratgeber stellt Aufbau und Funktion der menschlichen Darmflora dar und erläutert die Tätigkeiten von Bakterien, Vitaminen usw. Dabei wird vor allem auf Darmstörungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten eingegangen.

112 Seiten / € 12,90 / ISBN 978-3-901488-54-2

Schimmer

Allergien

Erkennen – behandeln – damit leben

In diesem Buch finden Sie alles über Allergien und Allergene, sinnvolle Diagnoseverfahren und wirksame Therapiemethoden. Außerdem bietet es Ihnen auch viele praktische Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe.

126 Seiten / € 14,90 / ISBN 978-3-902552-39-6

BoD Verlag: www.bod.de

Jacqueline Otto

Turboclean, Scholl und Ruah

Die Geschichte eines etwas anderen Mädchens

Jacqueline Otto zeigt ein Stück des Lebenswegs mit ihrer an Epilepsie mit autistischen Zügen leidenden Tochter. Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen gelingt es ihr, behutsam die Grenzen des Kindes zu erweitern (Details unter jacquelineotte@yahoo.de).

156 Seiten / € 12,90 / ISBN 978-3-8370-2350-3

Werbung

Werbung

BENNO BIBER

» HALLO AN ALLE!

Hallo ihr Lieben!

Freust du dich auch schon so auf den Frühling wie ich? Jetzt können wir endlich wieder draußen Rad fahren, Fußball spielen und … tataaaaa … Skateboarden!
Ich habe nämlich ein Skateboard bekommen, habe zu Hause schon ein bisschen geübt und bin schon soooo gespannt, wie mir meine ersten Fahrten im Freien gelingen. Einige Stürze wird es wohl geben, drum habe ich auch eine coole Ausrüstung. Schau mal nach, was du beim Skateboarden noch beachten solltest und beantworte meine Gewinnfrage, es gibt tolle Musik-CDs zu gewinnen.

Viel Spaß beim Sporteln im Freien wünscht
EUER BENNO BIBER

GEWINN-SPIEL FÜR KINDER

BENNOS GEWINNSPIEL

Meine Gewinnfrage:
Ist Skaten auf Radwegen erlaubt?

Brief, Karte oder E-Mail schickst du an: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt; wie.gehts@bgkk.at Kennwort: BENNO BIBER, Einsendeschluss: 30. April 2011

Gewinner aus Wie geht's 4/10:

- Juliano Begusch, 7082 Donnerskirchen
- Markus Hafenscher, 7332 Oberpetersdorf
- Emily Hermann, 7072 Mörbisch
- Hans Hobor, 7474 Eisenberg
- Victoria Holzhammer, 7122 Gols
- Barbara Kostolich, 7163 Andau
- Dominik Kudin, 2413 Edelstahl
- Manuel Lepuschitz, 2460 Bruck/Leitha
- Theresa Pastler, 2443 Leithaprodersdorf
- Jessica und Jan Rainprecht, 7000 Eisenstadt

Die Gewinner erhielten ein Buch von Thomas Brezina.

BENNO BIBER GRATULIERT!

BENNOS AUSFLUGS-TIPP

Der Wald aus Affenperspektive

Kannst du dir vorstellen, wie ein Affe den Wald sieht? Nach einem Spaziergang über den „Baumwipfelweg" in schwindelnder Höhe – wir waren bis zu 20 Meter hoch oben – im Naturpark Geschriebenstein kannst du's! Und außerdem erfährst du viel über die Tiere und Pflanzen, die im Wald leben. Ich wünsche euch viel Spaß über den Baumwipfeln! Infos unter: Tel. 0664/5057879 oder www.naturpark-geschriebenstein.at

TIPPS FÜR COOLE SKATER

Schütze dich immer mit Helm sowie Hand-, Ellbogen- und Knieschützern!
Wenn du unter 12 Jahre alt bist, darfst du nur mit Begleitung (muss mindestens 16 Jahre alt sein) skaten. Außer du hast einen Radfahrausweis, dann darfst du schon ab 10 Jahren alleine Skateboard fahren. Auf Fahrbahnen, wo es weder Gehsteig noch Radweg gibt, ist Skaten verboten.
Erlaubt ist es in Fußgängerzonen und Wohnstraßen, auf Radwegen, auf Gehsteigen und außerhalb von Städten/ Orten nur auf gekennzeichneten Rad- oder Fußwegen. Außerdem ist verboten, sich von anderen Fahrzeugen oder Hunden ziehen zu lassen.

Zeit für uns

In Neckenmarkt Tradition erleben

Die Gemeinde Neckenmarkt hat neben herrlicher Lage, etwa 300 Sonnentagen pro Jahr, guten Weinen und wunderschönen Rad- und Wanderwegen in der Umgebung etwas ganz Besonderes zu bieten. Hier werden Tradition und Brauchtum gepflegt und auch gelebt.
Vor allem das traditionelle Fahnenschwingen, das jährlich am Sonntag vor Fronleichnam stattfindet, hat Neckenmarkt auch über die österreichischen Grenzen hinaus bekannt gemacht und ist zum Aushängeschild der Gemeinde geworden.
Der drei Meter große „Fahnenschwinger“ aus Bronze und der damit verbundene Brauch erinnern an die 1620 geschlagene Schlacht von Lackenbach und den heldenhaften Einsatz der Neckenmarkter Bürger und Bauern gegen die aufständischen Magyaren. Als Dank verlieh der Grundherr Esterházy dem Ort „das kaiserliche Privileg der Fahne“.
Der Ablauf dieser alten Tradition folgt einem strikten Ritual und ist – genauso wie die Choreografie des Fahnenschwingers selbst – beeindruckend und absolut sehenswert.

Auch das „Burschbaumstellen“ am Samstag vor dem Fahnenschwingen lässt so manchen Zuschauer die Luft anhalten. 100 Männer richten nur mit Hilfe von Holzstangen einen 37 m hohen Baum, der die Zeit des Kirtags symbolisiert, auf.
Weitere Infos finden Sie auf der Website **www.neckenmarkt.eu**.

Kulinarisches Burgenland

Wirtshaus zum Roznyak

Bodenständig genießen!

Für Liebhaber guter bodenständiger Küche ist das – seit Generationen im Familienbetrieb geführte – Wirtshaus zum Roznyak sicher ein heißer Tipp. Das kulinarische Angebot reicht von herzhafter pannonischer Küche über typisch wienerische Gerichte bis zu internationalen Spezialitäten.
Wo bekommt man heutzutage zum Beispiel noch geröstete Leber, köstliche Blunzn-Gerichte oder typisch burgenländische Grammelpogatscherl zum Wein? Oder herrlich opulente burgenländische Mehlspeisen? Bei der Familie Roznyak wird man sicher fündig und kann sich, übrigens auch mit erlesenen Weinen, in gemütlicher Atmosphäre ausgiebig verwöhnen lassen. Auch für verschiedenste Feierlichkeiten ist man hier an der richtigen Adresse. Egal, ob Sie eine kleine Geburtstagsfeier, eine riesige Hochzeit oder eine Firmenveranstaltung planen, das Wirtshaus zum Roznyak bietet für jeden Anlass den passenden Rahmen – mit einer Kapazität bis 250 Personen. Wer lieber zu Hause feiert und seine Gäste ohne viel Aufwand kulinarisch verwöhnen möchte, ist mit dem individuell gestaltbaren Partyservice der Familie Roznyak ebenfalls gut bedient.

Wirtshaus zum Roznyak
Hauptstraße 18, 7321 Lackendorf
Telefon: 02619/67351, Fax: DW 4
info@wirtshaus-zum-roznyak.at
www.wirtshaus-zum-roznyak.at

Gewinnen Sie ein Abendessen für 2 Personen!

Gewinnfrage: Für wieviele Personen können im Wirtshaus zum Roznyak Feste gefeiert werden?

Einsendungen an: BGKK, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt oder wie.gehts@bgkk.at, Kennwort: „Kulinarisches Burgenland“, Einsendeschluss: 30.4.2011

Gewinner des Preisrätsels aus Wie geht's 4/10:
Sabine Harter, 7051 Großhöflein

IMPRESSUM Medieninhaber, Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, www.bgkk.at, Redaktion: Mag. Christian Moder, E-Mail: wie.gehts@bgkk.at, Konzeption: Care Company GmbH, Am Modenapark 10/24, 1030 Wien, Grafische Gestaltung: RABOLD UND CO., www.rabold.at, Hersteller: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn, Verlagsort: 7000 Eisenstadt • „Wie geht's“ informiert seine Leser auf lustvolle, lebensfrohe Art darüber, was die BGKK und man selbst für Gesundheit und Wohlbefinden tun kann und unterstützt damit den Vorsorgegedanken. „Wie geht's“ berichtet auch über Produkte, die im Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung nicht enthalten sind. Die Leser sollen aber auch darüber umfassende Informationen erhalten.

Wir sind dabei ...

... weil auch die
beste Partnerschaft
Regeln braucht.

Die Gewerkschaft der Privatangestellten, Druck, Journalismus, Papier (GPA-djp) verhandelt jährlich Löhne und Gehälter in mehr als 150 Branchen und bietet ihren Mitgliedern einen umfangreichen arbeitsrechtlichen Schutz.

GPA-djp-Mitglieder haben's besser.
Überzeugen Sie sich selbst.

Es gibt vieles, für das es sich lohnt,
organisiert zu sein.

GPA djp

www.gpa-djp.at/burgenland
7000 Eisenstadt, Wienerstraße 7
05 0301-23000, burgenland@gpa-djp.at

Werbung

Schau

BAU WELT SchauWelt Koch

Im größten Indoor-Schauraum des Burgenlandes ...

... der BauWelt SchauWelt Koch in Mattersburg finden Sie mit Sicherheit alles, was Ihr Heim noch schöner macht: Hochwertige **Parkette**, exklusive **Fliesen**, wärmedämmende **Fenster**, **Türen**, **Tore**, **Zäune** und alles zur Gestaltung Ihres **Gartens**.

Parkett | Fliesen | Fenster | Türen | Garten

1.500 m² Heimvorteil für Bauen, Wohnen und Lifestyle | BauWelt Koch, Bauweltstraße 7, 7210 Mattersburg, Tel.: 02626/851 51-0

Werbung

Raiffeisen
Wohn
Bausparen
Das kann nur unser Zuhause.
Wenn's um Bausparen geht,
ist nur eine Bank meine Bank.
Die eigenen vier Wände sind der Ort, wo man genau so sein kann, wie man eigentlich sein will. Damit Sie Ihre Freiräume genießen können, bietet Raiffeisen Bausparen viele Vorteile, wie die staatliche Prämie, hohe Sicherheit und natürlich attraktive Zinsen. Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank oder unter www.bausparen.at
Werbung