

# SEE SOZIAL

4 / 2006



DAS MAGAZIN DER SEE-SOZIALVERSICHERUNG





## E D I T O R I A L

**D**as Jahr 2006 war für die deutsche Seeschifffahrt ein gutes Jahr. Mehr Schiffe unter deutscher Flagge, mehr Beschäftigte an Bord und wieder mehr junge Menschen, die eine berufliche Laufbahn an Bord beginnen.

Die Gesundheitsreform wird in 2007 für einige Veränderungen sorgen. Die Einzelheiten stehen noch nicht fest. Eines ist aber schon jetzt klar: Die See-Krankenkasse bleibt mit einer Erhöhung des Beitragssatzes auf 13,4 Prozent eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands (siehe Seiten 14-16).

Begleiten Sie uns in dieser Ausgabe auf eine kleine Reise an Bord eines Schwergutfrachters und lernen Sie die Sea Academy der Bremer Beluga-Reederei kennen. Viel Freude beim Lesen und alles Gute für das Neue Jahr 2007!

*Ihre See Sozial Crew*



Dieses Magazin dient der persönlichen Information des Empfängers, alle Nachrichten erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr · HERAUSGEBER: See-Berufsgenossenschaft · See-Krankenkasse · Reimerstwierte 2 · D - 20457 Hamburg  
Tel. 040-361 37-0 · Fax 040-361 37-770 · E-Mail dorothee.pehlke@see-bg.de · REDAKTION: Dorothee Pehlke, Kirk R. Williams  
FOTOS: Kirk R. Williams, Beluga Shipping, Bremen, Stefan Albrecht · MITARBEIT AN DIESEM HEFT:  
Ulrich Schmidt, Manfred Walla · ANZEIGEN: Telefon: 040-21 00 69 84 · ERSCHEINUNGSWEISE: viermal im Jahr  
GESTALTUNG, KONZEPT & REALISATION: Williams & Partner, Hamburg · LAYOUT: Oliver Gossert · DRUCK:  
Bahruth Druck & Medien GmbH, Reinbek · LITHO: Beyer/Brücke5, Hamburg

## Inhalt

Heft 4/2006

Titelbild:  
Kadetten auf der  
BELUGA RECOMMENDATION

### **BELUGA RECOMMENDATION**

Ein Schiff für  
schwere Fälle **2-7**

### **Ausbildung an der Beluga Sea Academy**

Zukunft Seefahrt **8-9**

**Kombüse** **10**

**Disease-Management-  
Programme** **11**

### **Bonusprogramm Seestern**

Das neue Bonusheft **12-13**

**Beitragssätze 2007** **14-16**

**Pflegezusatz-  
versicherung** **17-18**

### **See-BG Info**

Informationen rund um  
die See-Sozialversicherung **14-20**

**Das Maritime Buch** **21**



Gedruckt auf kostengünstigem, chlorfrei  
gebleichtem Papier



*Das ganze Schiff im Blick:  
Kapitän Wolfgang Wedemeyer nutzt  
die Liegezeit in Bilbao, um die  
BELUGA RECOMMENDATION von  
außen in Augenschein zu nehmen*



## BELUGA RECOMMENDATION

# Ein Schiff für schwere Fälle

von Kirk R. Williams

*Die Bremer Beluga Group hat sich in den letzten Jahren sehr erfolgreich auf die Trampfahrt mit schwerer Ladung spezialisiert. See Sozial war auf der Etappe Bremen-Bilbao an Bord des 134 Meter langen Spezialfrachters.*

Die 34 Schwergutschiffe der Bremer Reederei Beluga Shipping sind seltene Gäste in den heimatischen Gewässern. Die BELUGA RECOMMENDATION ist seit ihrer Indienstellung 2005 vor allem zwischen China, Indien, Nord- und Südamerika unterwegs. Die Ladung: Neben bis zu 547 Containern alles, was eben nicht in einen Container passt: Generatoren, Turbinen, Boiler, Fabrikanlagenkomponenten, Yachten, Windradflü-



*Kapitän Wolfgang Wedemeyer an der Karte*



*Erster Nautischer Offizier  
Sergej Orlov*



*250 Tonnen hebt jeder der  
beiden Krane.*

gel oder -türme sowie auch Krane. Bis zu 500 Tonnen können dabei von den beiden bordeigenen Kranen gemeinsam geladen und gelöscht werden.

Als ich im Bremer Neustädter Hafen an Bord gehe, wimmelt es von Besuchern. Zwei Fernseheteams drehen während der Liegezeit, und ein weiteres wird bis Bilbao an Bord sein. Die Reederei nutzt den seltenen Besuch dieses Schiffstyps aber auch, um den eigenen

Mitarbeitern und Partnern die BELUGA RECOMMENDATION zu zeigen. Während der mehrtägigen Liegezeiten in Hamburg und Bremen wurden so mehr als 300 Gäste empfangen; zusätzlich zu all den Besuchen der Klassifikationsgesellschaft, der See-BG, der Agenten, der Monteure und dem Löschen und Laden. Eine ungewohnte Abwechslung für die Crew aber auch eine zusätzliche Belastung. Neben der Auslegung auf schwere Fracht weisen die Schiffe der Beluga R-Serie eine weitere Besonderheit auf.

Für die Ausbildung von Nachwuchs sind auf den Schiffen zusätzliche Decks eingezogen worden: Die X-Decks. So können je bis zu acht angehende Nautiker und Techniker untergebracht und unterrichtet werden. Der Ausbildungs-offizier Maik Karbautzki führt mich in meine Kammer auf dem Kadetendeck. In der Regel bleiben die Kadetten für ganze Praxissemester an Bord. Auf dieser Reise von Bremen nach Bilbao werden nur vier Studenten für ein Kurzpraktikum an Bord sein.

An den letzten Tagen vor unserem Auslaufen tobte das Sturmtief „Britta“ über Norddeutschland. Eine Sturmflut mit Wellen in Rekordhöhe beutelte die Küste. Kapitän Wolfgang Wedemeyer hat die Fahrt mit Rücksicht auf die Ladung daher verschoben. „Die schwere Fracht ist zwar





2. Wachoffizier Jorn Graefe



Von rechts: Maik Krabautski, Martin Schmid und Sebastian Eigenrauch

daher verschoben. „Die schwere Fracht ist zwar gut verlascht, aber im Interesse der empfindlichen Ladung versuchen wir, dem schlechten Wetter in der Regel auszuweichen,“ betont der erfahrene Nautiker. Auf der digitalen Wetterkarte zeigt er mir, wie er sein Schiff zwischen zwei Sturmtiefs durch die Nordsee, den englischen Kanal und die Biskaya steuern wird. Die Fahrt westerabwärts ist wunderschön. Vorbei an Vegesack, dem „kleinen Blankenese“ mit dem SCHULSCHIFF DEUTSCHLAND und den gegenüberliegenden Traditionswerften von Abeking & Rasmussen und Lürssen. Ein befreundeter Kapitän, Dieter Pogoda, winkt mir, über Mobiltelefon verständigt, vom Vegesacker Fähranleger aus zu. Der Unterlauf der Weser ist voller Treibgut, Spuren der stürmischen Tage.

Der 66jährige Warnemünder Kapitän Wolfgang Wedemeyer könnte seinen Ruhestand schon lange zu Hause an Warnow und Ostsee genießen. Die abwechslungsreiche Schwergutfahrt und die Möglichkeit, Wissen an junge Leute weiterzugeben, haben den alten Seebären jedoch veranlasst, auch nach der Erreichung des Rentenalters jedes Jahr noch einige Monate auf See zu verbringen. Oft ist auch seine Frau Ruth dabei, wie auch auf dieser Reise. Mit großer Begeisterung berichtet sie von einem Besuch der kanadischen Metropole Montreal und von Ausflügen ins Hinterland von Bombay und Kalkutta.

Wedemeyers Chef, Niels Stolberg, schätzt die älteren Schiffsoffiziere. Der 46jährige Firmengründer ist selbst Kapitän und setzt in seinem Unternehmen auf Nachwuchs und die Erfahrung erfahrener Nautiker und Ingenieure. Der Beruf Kapitän erfordert neben dem Fachwissen auch ein besonderes Talent in der Führung von Menschen. Vor allem, wenn unterschiedliche Nationalitäten und bis zu 11 Personen der Sea Academy an

Bord zusammen arbeiten und leben müssen. Gemeinsam mit Chief Yngvar Theuerholz hat Wedemeyer das Schiff und die 13 Mann Stammbesatzung im Griff. Es herrscht ein gutes Klima. Seit 1957 fährt Wedemeyer zur See. Begonnen hat er bei der Deutschen Seereederei. Chief Theuerholz ist ein Bremerhavener Jung und hat seine Ausbildung noch in den Hochzeiten der berühmten Rickmers Werft begonnen.

Bei ruhiger See geben wir den Weserlotsen ab und fahren in Richtung Kanal. Die Prognose des Kapitäns scheint sich zu bewahrheiten. Die Nordsee ist ruhig. Lediglich einige dramatische Wolkenformationen lassen erahnen, dass hier vor zwei Tagen noch ein Orkan das



Die ALEXANDER VON HUMBOLDT

Wasser aufpeitschte. Die Crew nutzt das gute Wetter, um mit Hilfe der Kadetten das Deck zu reinigen. Zwei nautische Offiziere unterstützen den Kapitän auf der Brücke. „In Zukunft wird ein Dritter Offizier dazukommen, ansonsten schaffen wir vor allem den Papierkram nicht,“ berichtet uns der 2. Offizier Jorn Gaefke. Immer mehr internationale Auflagen sind eine echte Belastung für den Bordbetrieb. Der Elsfl ether hat sämtliche Praxissemester an Bord von

Beluga-Schiffen gemacht. Für Kapitän Wedemeyer ist es immer wieder eine Freude, junge Offiziere bis zum Dienstgrad Chiefmate oder schließlich Kapitän zu begleiten. Für die Reederei ist es natürlich wichtig, dass eine genügende Anzahl von Nachwuchsoffizieren bei Beluga bleiben oder nach ein paar Jahren zurückkommen.

Am zweiten Tag erreichen wir die Straße von Dover. Wie bestellt, passiert uns die ALEXANDER VON HUMBOLDT, die mit ihren Segeln im strahlenden



2. Ingenieur Michael Kolonko, „Oiler“ Sergey Agaltsev, Chief Yngvar Theuerholz, Elektriker Stefan Gageanu

Schiffsmechaniker Marc Hortsch

Einfahrt nach Bilbao

Sonnenschein von alten Zeiten kündigt. Über Funk werden in aller Ruhe ein paar Grußworte und Komplimente ausgetauscht. Im Englischen Kanal sichten wir auch einige Wale, zwar keine Belugas (in arktischen und subarktischen Gewässern lebende weiße Meeressäuger), aber doch eine schöne, zu Firmenlogo und Flagge passende Begegnung. In strahlendem Weiß sehen wir die Klippen der Isle of Wight. Am Horizont Containergiganten auf der Fahrt nach Southampton. Kurz vor Sonnenuntergang erkennt man sogar die normannische Halbinsel Cotentin

sowie die Kanalinseln Alderney und Guernsey. Die kommende Nacht haben wir Vollmond, und so ist die Strömung im Kanal besonders stark. Perfekt nutzen wir diesen Umstand aus.

### Wir fahren nicht gegen die See, sondern mit der See

Mit dem Strom geht es mit bis zu 19 Knoten in den Kanal hinein und bei Strömungswechsel auch wieder mit dem Strom hinaus.

„Im Gegensatz zur Containerlinienfahrt, in der genau nach Fahrplänen gefahren wird und extrem kurze Liegezeiten die Regel sind, bietet die Schwergut-Trampfahrt flexiblere Fahrpläne und teilweise lange Liegezeiten in interessanten Häfen,“ berichtet uns der Kapitän. „Wir fahren nicht gegen die See, sondern mit der See,“

betont er den rücksichtsvollen Umgang mit den Elementen und der ungewöhnlichen Ladung.

Am dritten Tag begleite ich die Decksleute, die wie an jedem Morgen die Laschungen unter Deck und auf dem Deck inspizieren. Der für die Ladung zuständige lithauische Chief Mate Sergej Orlov weiß um die besonderen Anforderungen sperriger und extrem schwerer Ladung. Ein Verrutschen wäre fatal. Aber der Lithauer und seine Decksleute haben alles im Griff. Auch die Biskaya zeigt sich uns von ihrer Sonnenseite. Nur ein leichtes Rollen ist zu spüren. „Der Biskaya verdanke ich übrigens meinen Bart,“ beginnt der Kapitän zu erzählen. „Auf einer stürmischen Fahrt konnte ich mich einige Tage nicht rasieren, die seemännische Haartracht wurde schließlich als Trophäe stehen gelassen und als der Bart unserer Tochter zu Hause auch gefiel, blieb es dabei.“







Matrose Evgeniy Naumov



Schiffsmechaniker Nils Clasen

Es ist unglaublich, wie warm es Anfang November noch ist. Zwar ist der Wind in Böen noch recht kräftig, aber die Temperaturen liegen in der südlichen Biskaya bei über 20 Grad. Bilbao empfängt mich am letzten Tag meiner Reise in strahlendem Sonnenschein. 26 Grad misst das Thermometer in der Sonne. Es wäre fast Ferienstimmung angekommen, wäre da nicht meine Abreise und für die Crew ein straffes Arbeitspensum. Die BELUGA RECOMMENDATION wird in Bilbao nur wenig laden und schon am Abend in Richtung Gibraltar auslaufen. Durch den Suezkanal geht es dann nach Mombay, ehemals Bombay, in Indien. Wann das Schiff wieder nach Deutschland kommen wird ist sehr ungewiß. Weltweit warten gute Aufträge auf das gefragte Schwergutschiff.

Gern wäre ich noch ein wenig an Bord geblieben. Kapitän Wedemeyer konnte es kaum erwarten, endlich in

wärmere Gefilde zu kommen, um dort den mit Seewasser gefüllten Bordpool allmorgentlich zu inspizieren. Regelmäßig wird dann auch gemeinsam an Deck gegrillt. Zurück in Hamburg ist schon das nächste Sturmtief über Norddeutschland gezogen. In Gedanken bin ich noch ein wenig in südlichen Gewässern an Bord des gastfreundlichen Mehrzweck-Schwergutfrachters.

Der BELUGA RECOMMENDATION und seiner Besatzung wünsche ich weiterhin gute Fahrt und Beluga Shipping mit ihrer Sea Academy viele gute Nachwuchsnautiker und junge Schiffsingenieure. Schließlich wird sich die Anzahl der Schiffe in der Flotte der Bremer Reederei in den kommenden drei Jahren verdoppeln.



## BELUGA RECOMMENDATION / R-SERIE

### Spezialisten für schwere Fälle

Die vier Schiffe der Beluga R-Serie wurden 2005 von der holländischen Werft Volharding Shipyards abgeliefert. Die 134,65 m langen und 21,50 m breiten Schwergutschiffe erreichen mit ihren 7.200 KW MAK Maschinen eine Geschwindigkeit von 18 Knoten und fahren alle unter deutscher Flagge, Heimathafen Elsfleth.





Ausbildung an der Beluga Sea Academy

# Das schwimmende Klassenzimmer

Die Beluga Shipping setzt auf Nachwuchs. Auf sechs Schiffen werden im Jahr bis zu 160 Kadetten in die Praxis der Seefahrt eingeführt.

**B**ereits seit ihrer Gründung vor zehn Jahren legt die Bremer Beluga Shipping großen Wert auf die Ausbildung von Nachwuchs. Die Gründung der Sea Academy im Jahre 2004 ist ein Quantensprung in der praxisnahen Ausbildung auf See. Auf sechs Schiffen wurden extra Kadettendecks eingebaut. So können im Jahr bis zu 160 angehende Schiffsoffiziere die Grundlagen für ihre nautische und technische Laufbahn erwerben. Zusätzliche Ausbildungsoffiziere sind auf all diesen Schiffen ausschließlich dafür gemustert, die jungen Leute in Theorie und Praxis an den komplexen Arbeitsplatz Schiff heranzuführen. In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Seefahrt der Fachhochschule Oldenburg/Ostfriesland/Wilhelmshaven in Elsfleth ist ein maßgeschneidertes Trainings- und Ausbildungskonzept an Bord umgesetzt worden. Auf der BELUGA RECOMMENDATION sind auf meiner Reise



lediglich vier Kadetten für ein Kurzpraktikum an Bord. Maik Karbautzki ist der zuständige Ausbildungsoffizier. Der Schiffingenieur stammt von der Insel Rügen und hätte sich niemals träumen lassen, Lehrer zu sein. „Die Arbeit mit den jungen Leuten in den gut ausgestatteten Werkstattcontainern und Schulungsräumen macht Spaß. Und ein Klassenzimmer auf See ist etwas ganz anderes als eine herkömmliche Schule,“ erläutert uns Karbautzki. Er führt uns durch die Einrichtungen der Sea Academy. Janine, Lena, Sebastian und Martin werden zusammen mit Maik Karbautzki in Bilbao von Bord gehen und zurück nach Deutschland fliegen. Die BELUGA RECOMMENDA-



*Schiffsoffiziere der Zukunft:  
Martin, Lena, Janine und  
Sebastian*



## INFORMATIONEN

*An der Sea Academy wird auch der Zusammenhalt der jungen Seeleute gestärkt*

*Neben der Theorie im Schulungsraum bleibt viel Zeit und Raum für Unterricht an Deck und in der Maschine*

### **Beluga Fleet Management GmbH & Co. KG**

#### **Sea Academy**

Postfach 10 72 69, 28072 Bremen  
Telefon: 0421-333 220  
www.beluga-group.com  
info@sea-academy.de

### **BERUFSBILDUNGSSTELLE-SEESCHIFFFAHRT E.V.**

BREITENWEG 57, 28195 BREMEN  
Telefon: 0421-1 73 67-0  
Telefax: 0421-1 7367-15  
INFO@Berufsbildung-See.de

TION soll im Lehrplan den Schwerpunkt Maschine abdecken, andere Ausbildungsschiffe sind auf das nautische Ausbildungsprogramm spezialisiert. Auf dieser kurzen Reise verteilen sich die Praktikanten aber auf alle Arbeitsbereiche und auch die Backschaft gehört dazu. Und so helfen die jungen Leute dem Koch beim Zubereiten der schmackhaften Mahlzeiten.

Die vier jungen Leute könnten unterschiedlicher nicht sein. Während Janine Bruns und Lena Sehrand beide von der Ems stammen und als Frauen eine nautische Laufbahn anstreben, ist Martin Schmid ein gelernter

Zimmermann aus Bayern, der sich für den zweiten Berufsweg über das Studium Schiffsbetriebstechnik in Bremerhaven entschieden hat. Sebastian Eigenrauch hat in seiner Internatszeit auf der Insel Spiekeroog Seeluft gewittert und möchte Kapitän werden. Alle schätzen die spezifischen Vorteile der Schwergutfahrt, können sich aber vorstellen, auch in der schnellen Containerfahrt Erfahrungen zu sammeln. Den angehenden Schiffsoffizieren wünschen wir eine glückliche Zukunft auf See.

Dem großen Engagement der Beluga Group und ihrer Ausbildungsoffiziere gilt unser Respekt.



Oleg Masurevych, Koch auf der BELUGA RECOMMENDATION

## Delikates Hühnerfleisch

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Hühnerbrust
- 3-5 Knoblauchzehen
- 2-3 Eier
- 200 g Mayonnaise
- 4 EL Maizena
- Salz, Pfeffer

Der 1968 in Berdyansk am Asowschen Meer, einem Nebenmeer des Schwarzen Meeres, geborene Ukrainer Oleg Masurevych erfreut sich an Bord großer Beliebtheit. Er hatte seine Laufbahn eigentlich als Bäcker an Bord von Schiffen der Asow Shipping Company begonnen. Seitdem kaum noch extra Bäcker an Bord mitfahren, hat er angefangen, als Koch zu arbeiten. Seit Juni fährt er an Bord der BELUGA RECOMMENDATION.

**Zubereitung:** Die Hühnerbrust in ganz kleine Würfel schneiden. Den klein gehackten Knoblauch, Mayonnaise, Eier, Salz, Pfeffer, Maizena mit den Fleischwürfeln vermischen und vier Stunden im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. In Öl in einer Pfanne auf kleiner Flamme braten. Dazu Salat und Kartoffelpüree servieren.

Alternativ funktioniert das Rezept auch mit Rindfleisch oder Thunfisch!



### AUSBILDUNGS- UND TRAININGSSTÄTTE FÜR SCHIFFSSICHERHEIT DER SEE-BG

## LEHRGÄNGE UND TERMINE 2007

#### Ausbildung zu Fachkräften für Arbeitssicherheit gemäß UVV-SEE § 59

Ausbildung in zwei Lehrgängen (Bordfachkraft u. Seebetriebsfachkraft) zu jeweils drei Wochen

01/2007	26.02.2007 - 16.03.2007	FASI Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
02/2007	29.05.2007 - 15.06.2007	FASI Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
03/2007	10.09.2007 - 28.09.2007	FASI Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
01/2007	19.11.2007 - 07.12.2007	FASI Fachkraft für Arbeitssicherheit, Seebetrieb

#### Ausbildung zum Sicherheitsbeauftragten nach UVV-SEE § 12, SGB VII § 22

01/2007	19.03.2007 - 22.03.2007	Sicherheitsbeauftragter
02/2007	21.05.2007 - 24.05.2007	Sicherheitsbeauftragter
03/2007	03.09.2007 - 06.09.2007	Sicherheitsbeauftragter
04/2007	10.12.2007 - 13.12.2007	Sicherheitsbeauftragter

Die See-Berufsgenossenschaft übernimmt die Kosten für Aus- und Fortbildung, An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung, Zimmer im Internat der Seemannsschule. Sie erstattet den entsendenden Reedereien die Heuern der Lehrgangsteilnehmer „Fachkraft für Arbeitssicherheit“ gem. SGB VII § 23, d. h. Nettoheuern ohne Lohnnebenkosten. Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang: Die Lehrgangsteilnehmer müssen bei der See-Berufsgenossenschaft unfallversichert sein. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Fragen bzw. Anmeldungen sind zu richten an: Schleswig-Holsteinische Seemannsschule Priwall · Wiekstraße 3a D-23570 Lübeck-Travemünde Tel.: 04502 - 51520 · Fax: 04502 - 515 224 · Internet: [www.seemannsschule-priwall.de](http://www.seemannsschule-priwall.de) · E-mail: [info@seemannsschule-priwall.de](mailto:info@seemannsschule-priwall.de)

SEE-KRANKENKASSE

Bonus für das Jahr 2007 sichern  
und Praxisgebühr sparen

# DISEASE MANAGEMENT PROGRAMME



Strukturierte Behandlungsprogramme sollen die Lebensqualität von chronisch kranken Patienten verbessern und helfen, Begleit- oder Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie sind individuell auf die Bedürfnisse des Kranken zugeschnitten. Die Teilnahme ist grundsätzlich freiwillig und bietet eine Reihe von Vorteilen.

**M**ehr als 3.000 Versicherte der See-Krankenkasse nehmen inzwischen an einem strukturierten Behandlungsprogramm für chronisch Kranke teil. Die so genannten Disease-Management-Programme (DMP) werden bundesweit für die Erkrankungen Diabetes mellitus Typ 2, Brustkrebs und Koronare Herzkrankheit angeboten. In einigen Bundesländern sind darüber hinaus die Programme für Diabetes mellitus Typ 1, Asthma bronchiale und chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) gestartet. Der Begriff Disease-Management-Programm stammt aus den USA und bedeutet wörtlich übersetzt Krankheitsmanagement.

Eine wichtige Rolle spielt das Gespräch: Patient und Arzt reden ausführlich über den Behandlungsverlauf und vereinbaren, welche Therapieziele erreicht werden sollen. Die Ziele sind auf die persönliche Lebens- und Krankheitssituation des Patienten zugeschnitten. Der verantwortliche Arzt koordiniert die Ab-

stimmung mit weiteren Spezialisten und falls nötig, auch mit dem Krankenhaus. Die Diagnostik und die Behandlung der Erkrankung erfolgt nach aktuellen und fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der Arzt prüft außerdem, ob die im Programm vorgesehenen Schulungen helfen könnten, besser mit der Krankheit umzugehen und empfiehlt eventuell die Teilnahme. Er dokumentiert die wichtigsten Behandlungsdaten und behält so den Überblick über den Verlauf der Therapie. Ärzte, die an den strukturierten Behandlungsprogrammen teilnehmen, haben sich zur Qualitätssicherung verpflichtet und tauschen sich regelmäßig fachlich mit Kollegen aus.

### Praxisgebühr wird erstattet

Neben diesen medizinischen Vorteilen können Sie durch die Teilnahme an einem Disease-Management-Programm bares Geld sparen: Bei einer ununterbrochenen ganzjährigen Teil-

nahme, also vom 1. Januar bis zum 31. Dezember eines Jahres, erhalten Sie zwei Seestern-Bonuspunkte. Dafür wird Ihnen die im selben Jahr gezahlte Praxisgebühr bis zu einem Betrag von 50 Euro erstattet. Sichern Sie sich Ihren Bonus für das Jahr 2007, indem Sie sich bis spätestens zum 31. Januar 2007 für ein Disease-Management-Programm bei Ihrem behandelnden Arzt anmelden.

Für Fragen und Auskünfte steht Ihnen unsere Mitarbeiterin Andrea Glimm unter der Rufnummer:

**(040) 3 61 37 - 553**

oder per E-Mail unter:

**andrea.glimm@see-bg.de**

gern zur Verfügung. Weitergehende Informationen zu den Behandlungsprogrammen finden Sie auch im Internet auf unserer Homepage:

**www.see-bg.de**



B O N U S P R O G R A M M

Seestern

Immer mehr Versicherte sammeln Seesterne in unserem Bonusprogramm Seestern und sparen dabei bares Geld. Mitmachen lohnt sich auch im Jahr 2007: Sie tun

etwas mehr für Ihre Gesundheit und wir erstatten Ihnen bis zu 150 Euro für die von Ihnen gezahlte Praxisgebühr und Zuzahlungen.

Wer	Was	Wie oft	Anzahl der Seesterne
<b>Vorsorgeuntersuchungen</b>			
Frauen ab dem 20. Lebensjahr	Krebsvorsorge	jährlich	1
Männer ab dem 45. Lebensjahr	Krebsvorsorge	jährlich	1
Frauen und Männer ab dem 36. Lebensjahr	Gesundheits-Check-up: Verschiedene Untersuchungen zur Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes.	alle 2 Jahre	1
Kinder	Vorsorgeuntersuchungen	wie vom Kinderarzt vorgeschrieben	1
<b>Gesundheitskurse</b>			
Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung	Ausdauertraining* Gelenk- und Rückengymnastik* Ernährungsberatung* Gewichtsreduktion* Stressbewältigung* Verschiedene Entspannungstechniken (Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung etc.)* Raucherentwöhnung*	nach Art und Dauer des Kurses / regelmäßige Teilnahme erforderlich	1
<b>Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)</b>			
Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung	Besondere Behandlungsprogramme für chronisch Kranke	ganzjährig	2

\* Hier werden vor allem zertifizierte Kurse des Deutschen Sportbundes, Angebote von Sportvereinen oder Sportclubs oder Volkshochschulen angerechnet. Entscheidend ist, dass die Qualität der Kurse nachweislich gesichert ist, weil sie von speziell dafür geschulten Betreuern angeboten werden.

## Was bekommen Sie für die Seesterne?

### 2 Seestern-Bonuspunkte

Wir erstatten Ihnen die in diesem Jahr gezahlte Praxisgebühr - maximal 50 Euro.

### 3 Seestern-Bonuspunkte

Wir erstatten die Praxisgebühr (max. 50 Euro) und die Hälfte der im gleichen Jahr geleisteten Zuzahlungen (max. 50 Euro) zu Arzneimitteln - insgesamt maximal 100 Euro.

### 4 oder mehr Seestern-Bonuspunkte

Wir erstatten die Praxisgebühr (max. 50 Euro), die Hälfte der Zuzahlung zu den Arzneimitteln (max. 50 Euro) und die Hälfte der übrigen im gleichen Jahr geleisteten Zuzahlungen (max. 50 Euro) - insgesamt maximal 150 Euro.

Grundsätzlich gilt bei der Erstattung, dass Sie für die Zuzahlung zu Arzneimitteln und die übrigen Zuzahlungen einen Eigenanteil von mindestens fünf Euro pro Jahr übernehmen müssen.

### Was passiert mit denjenigen, die gar keine Zuzahlungen geleistet haben?

Falls Sie in einem Jahr überhaupt keine Zuzahlungen geleistet haben, erstatten wir Ihnen ab dem zweiten und für jeden weiteren Seestern-Bonuspunkt zehn Euro - maximal 70 Euro.

Abgerechnet wird jeweils pro Kalenderjahr. Die Auszahlung erfolgt zum Jahresende gegen Vorlage des Seestern-Bonusheftes und dem Nachweis über die geleistete Praxisgebühr und die Zuzahlungen (zum Nachweis genügen Einzelquittungen oder das ausgefüllte Quittungsheft der See-Krankenkasse).

### Wer kann am Seestern-Bonusprogramm teilnehmen?

Das Seestern-Bonusprogramm steht allen Versicherten und ihren mitversicherten Familienangehörigen offen. Für Kinder unter 16 Jahren sammelt derjenige die Punkte, bei dem die Familienversicherung besteht.

Ihr neues Bonusheft

**BONUSHEFT**  
**Seestern**

Name

Vorname

Geburtsdatum

KV-Nummer

**DIE SEE-KRANKENKASSE**

**W**er regelmäßig etwas mehr für seine Gesundheit tut, kann mit unserem Bonusprogramm SEESTERN bares Geld sparen, und zwar bis zu 150 Euro im Jahr.



Anhebung der Beitragssätze 2007:  
**See-Krankenkasse bleibt weiterhin günstig**

Gesundheitsreformen haben vor allem einen Zweck: Der Beitragssatz der Krankenkassen soll stabil bleiben oder sogar sinken. Brauchbare Instrumente dafür haben die zahlreichen „Jahrhundertreformen“ der letzten Jahrzehnte aber nicht geschaffen. Darum stehen die Kassen Jahr für Jahr vor dem Problem, dass sie mehr Ausgaben als Einnahmen haben.

**U**m die Schere zu schließen, gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Schulden machen oder den Beitragssatz erhöhen. Schulden hat die See-Krankenkasse noch nie gemacht. Deswegen haben wir gegenüber vielen anderen Versicherungen den Vorteil, dass wir keine hohen Kredite zurückzahlen müssen und eine Beitragssatzerhöhung aus diesem Grund nicht erforderlich ist. So können wir mit der relativ moderaten Erhöhung des allgemeinen Beitragssatzes von 12,5 auf 13,4 Prozent ab 1. Januar 2007 sowohl die steigenden Leistungsausgaben decken als auch die gesetzlich

vorgeschriebenen Rücklagen bilden. Unberührt davon bleibt der gesetzlich vorgeschriebene Zusatzbeitrag zur Krankenversicherung in Höhe von 0,9 Prozent, den alle Mitglieder – aber nicht die Arbeitgeber – zahlen müssen.

**Warum reichen die Einnahmen nicht aus?**

Für die angespannte finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es vier wichtige Ursachen:

- sinkende Beitragseinnahmen

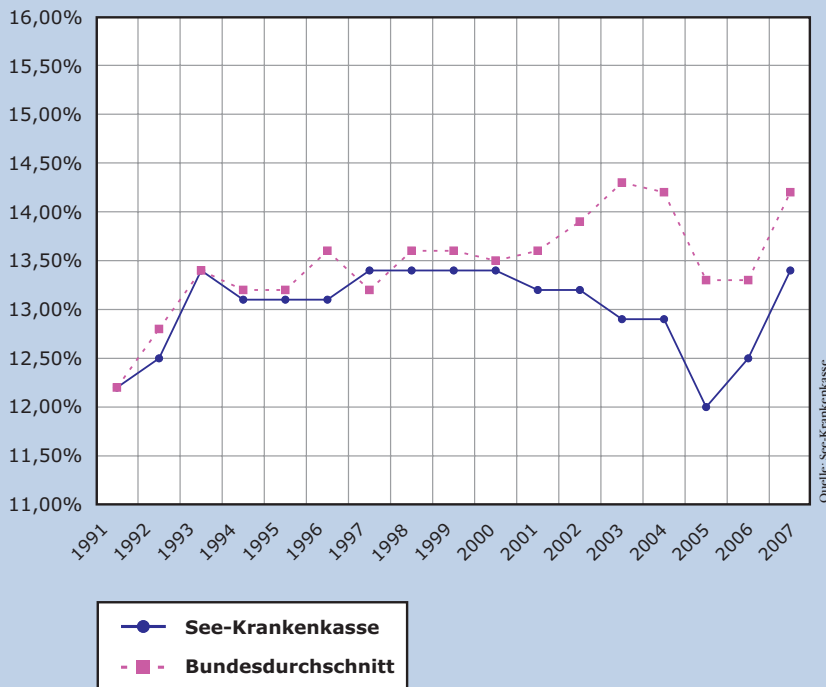
- steigende Leistungsausgaben
- die Mehrwertsteuererhöhung
- den niedrigeren Zuschuss des Bundes ( Stichwort Tabaksteuer).

**Was bedeutet das konkret?**

**Beitragseinnahmen:** Die Beiträge zur Krankenversicherung errechnen sich aus den Einnahmen der Mitglieder. Wenn die Zahl der Arbeitslosen hoch ist, die Tarifabschlüsse immer niedriger ausfallen, sozialversicherungspflichtige Beschäftigungen in Mini-



## Entwicklung des allgemeinen Beitragsatzes\*



\*Seit dem 1. Juli 2005 wird ein gesetzlicher Zusatzbeitrag von 0,9 Prozent erhoben, der im allgemeinen Beitragssatz nicht enthalten ist. Den Zusatzbeitrag zahlen ausschließlich die Versicherten.

jobs umgewandelt werden und die Renten von einer Nullrunde zur nächsten unverändert bleiben, macht sich das sehr deutlich bemerkbar. Denn jeder Versicherte hat, vollkommen unabhängig davon, wie viel er einzahlt, im Krankheitsfall Anspruch auf umfassende ärztliche Versorgung nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Steigende Ausgaben:** Bei der letzten Gesundheitsreform im Jahr 2004 wurde unter anderem die Praxisgebühr und eine Reihe von Zuzahlungen eingeführt, um die Kassen zu entlasten und die Beiträge zu senken. Der gewünschte Effekt ist aber nicht eingetreten. Die Versicherten bezahlen mehr aus eigener Tasche und die Kassen kommen trotzdem nicht mit dem Geld aus. Wer hier behauptet, die Kassen müssten eben sparsamer wirtschaften, ignoriert bewusst die Zusammenhänge. Die häufig geschol-

tenen Verwaltungsausgaben machen ohnehin nur rund fünf Prozent der gesamten Ausgaben aus (bei der See-Krankenkasse nur 4,4 Prozent). Was wirklich Geld kostet sind die Behandlung im Krankenhaus und die zahlreichen Medikamente sowie Heil- und Hilfsmittel, die verschrieben werden. Dass der Bedarf hier steigt, ist nicht weiter verwunderlich: Die Menschen werden immer älter, gleichzeitig stehen immer bessere Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Eine Knochenmarkstransplantation kostet zum Beispiel 80.000 Euro. 1992 erhielten sieben Patienten die Transplantation, im Jahr 2004 waren es bereits mehr als 1.700. Daneben nimmt die Zahl chronischer Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Asthma in Deutschland weiter zu, was für die Krankenkassen eine deutliche finanzielle Belastung darstellt.

Die Leistungsvergabe wird bei uns grundsätzlich in keinerlei Weise reglementiert und ist zum Beispiel nicht an ein gewisses Maß an Eigenverantwortung des Patienten gebunden.

**Mehrwertsteuererhöhung:** Die geplante Anhebung der Mehrwertsteuer wird sich unter anderem bei den Kosten für Arzneimittel auf das Budget der Krankenkassen auswirken und zu Mehrausgaben führen. Dieser Anstieg musste also in der Haushaltsplanung für 2007 berücksichtigt werden.

**Zuschuss aus Steuermitteln:** Die Krankenversicherung bezahlt auch für Leistungen, die genau betrachtet nichts mit Krankheit zu tun haben, zum Beispiel Leistungen bei Mutterschaft. Als Ausgleich für die so genannten versicherungsfremden Leistungen hatte die Regierung den gesetzlichen Krankenversicherungen einen Zuschuss aus dem Bundeshaushalt zugesichert. Der ursprüngliche Ansatz von 4,2 Milliarden Euro wurde auf 2,5 Milliarden gekürzt. Das fehlende Geld kann nicht durch Sparmaßnahmen kompensiert werden.

Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenversicherung, zu denen auch die See-Krankenkasse gehört, haben die Politik mehrfach dazu aufgefordert, für eine Stabilisierung der Finanzen zu sorgen. Dazu wurden zahlreiche konstruktive Vorschläge gemacht, denn die Experten bezweifeln, dass die kommende Gesundheitsreform die oben beschriebenen Probleme lösen kann.

### Wir bleiben auf Kurs!

Die See-Krankenkasse ist unter den gegebenen Umständen gut aufgestellt. Wir werden auch in Zukunft alle Möglichkeiten ausschöpfen, um unseren Beitragssatz auf einem niedrigen Niveau stabil zu halten. Mit anderen Worten: Auch wenn die Wogen zur Zeit etwas höher gehen – wir bleiben für Sie auf Kurs!

## Neue Beitragssätze ab 1. Januar 2007

Im kommenden Jahr gibt es Bewegung bei den Beitragssätzen. Zwar werden auf der einen Seite die Beiträge zur Krankenversicherung leicht ansteigen, andererseits gibt es eine Entlastung durch die Senkung der Arbeitslosenbeiträge. Für die Unfallversicherung konnten wir außerdem den Umlagesatz, den allein die Arbeitgeber finanzieren, auf 6,8 Prozent absenken.

**Wichtiger Hinweis für Rentnerinnen und Rentner:**

Die leicht angehobenen Beiträge für die See-Krankenkasse werden erstmalig bei der Auszahlung der Rente für den Monat April 2007 einbehalten. Hierüber erhalten Sie von der Deutschen Rentenversicherung keinen Bescheid. Es erfolgt aber ein Hinweis auf Ihrem Kontoauszug.

<b>See-Krankenkasse</b> (allgem. Beitragssatz)	13,4 %	Die Beiträge werden je zur Hälfte von den Arbeitgebern und Arbeitnehmern getragen. Den Zusatzbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung zahlen jedoch ausschließlich die Mitglieder.
Zusatzbeitrag	0,9 %	
<b>See-Pflegekasse</b> (Mitglied mit Kind)	1,7 %	
(Mitglied ohne Kind)	1,95 %	
<b>Seemannskasse</b>	4,0 %	
<b>Bundesagentur für Arbeit</b>	4,2 %	Diese Beiträge werden von den Arbeitgebern allein getragen.
<b>Deutsche Rentenversicherung</b>	19,9 %	
<b>See-Berufsgenossenschaft</b>	6,8 %	
<b>Ausgleichskasse der See-Krankenkasse</b>		
für Krankheitsaufwendungen (U1)	1,1 %	
für Mutterschaftsaufwendungen (U2)	0,0 %	



SEEHAUS

## See Sozial jetzt auch im Internet

[www.see-bg.de/seekrankenkasse/seesozial](http://www.see-bg.de/seekrankenkasse/seesozial)



Sie sind an Bord und wollen die neue Ausgabe von See Sozial lesen? Sie suchen eine ganz bestimmte Titelgeschichte oder einen Buchtip? Sie wollen einem Verwandten dieses leckere Rezept für Labskaus schicken, das Sie letztes Jahr gelesen haben? Oder Sie möchten sich ein-

fach die Fotos der letzten Reportage in einer Detailvergrößerung anschauen? Das ist ab sofort alles gar kein Problem: Schauen Sie einfach ins Internet. Unter [www.seebg.de/seekrankenkasse/seesozial/](http://www.seebg.de/seekrankenkasse/seesozial/) oder auf die Startseite und den Button „Magazin See Sozial“ finden Sie die Ausgaben

aus den Jahren 2004, 2005 und 2006. Mit dem Inhaltsverzeichnis oder der Suchfunktion innerhalb der PDF-Datei finden Sie schnell den gewünschten Artikel. Denn wir meinen: Wer sich für die deutsche Seefahrt interessiert, der liest See Sozial – von jetzt an jederzeit an Bord!

Neu:

# Pflegezusatzversicherung für Mitglieder der See-Krankenkasse

Jeder kann pflegebedürftig werden – denken Sie nur an einen Unfall oder eine schwere Krankheit. Die hohe Lebenserwartung kommt hinzu. Jeder Dritte über 80 Jahren ist in Deutschland pflegebedürftig. Die gesetzliche Pflegeversicherung kann nur einen Teil der Kosten übernehmen, die bei Pflegebedürftigkeit entstehen. Deswegen bietet die See-Krankenkasse ihren Mitgliedern die Möglichkeit, eine private Zusatzversicherung zu besonders günstigen Bedingungen abzuschließen. Damit schützen Sie ihre Ersparnisse und entlasten die Angehörigen, die im Bedarfsfall bei nichtgedeckten Pflegekosten einspringen müssen. Der Anbieter unserer Pflege-Zusatzversicherung ist die Süddeutsche Krankenversicherung (SDK) in Kooperation mit der Versicherung Direkte Leben. Für unsere Versicherten gelten dabei folgende Extras:

- ▶ Ein Beitragsrabatt von knapp drei Prozent (der Rabatt hängt von der Versicherungsvariante und dem Eintrittsalter des Versicherten ab).

- ▶ Für den Abschluss werden nur vier sehr konkrete Gesundheitsfragen gestellt – ohne „schwammige“ Formulierungen, die später zum Nachteil ausgelegt werden können. Wir weisen aber darauf hin, dass es wie bei jeder privaten Versicherung möglich ist, dass ein Versicherungsabschluss aus gesundheitlichen Gründen abgelehnt wird.
- ▶ Ab dem 60. Lebensjahr besteht die Möglichkeit, durch Einmaleinzahlungen den Beitrag dauerhaft zu senken.

Sie wählen, welche Pflegestufe Sie absichern wollen:

- 1.) Sie versichern nur die preisgünstige Pflegestufe III, um den schlimmsten Fall abzudecken
- 2.) Sie wählen die Pflegestufe III mit der Möglichkeit einer späteren Erweiterung auf Pflegestufe II und/oder I. Dieser Vertragsabschluss bietet die Chance, bis zum 65. Lebensjahr ohne erneute Gesund-

heitsprüfung den Versicherungsschutz um die Pflegestufe II und/oder Pflegestufe I zu erhöhen. Das ist ab dem 30. Lebensjahr jeweils nach fünf Jahren möglich, also zum 35., 40., 45., 50., 55., 60. und 65. Lebensjahr. Für die Erweiterung der Versicherung ist, anders als beim Neuantrag, keine Gesundheitsprüfung mehr erforderlich.

- 3.) Sie entschieden sich von Anfang an für den Komplettschutz von Pflegestufe I, II und III.

Bei unserer Pflege-Zusatzversicherung wird ein bestimmter Tagessatz versichert. Sie können zum Beispiel 50 Euro pro Pflgetag versichern. In der Pflegestufe III werden 100 Prozent des Tagesatzes gezahlt, bei Pflegestufe II 60 Prozent, und bei Pflegestufe I sind es 30 Prozent. Da die Pflegestufe III am seltensten benötigt wird, ist der Beitrag dafür auch am günstigsten. Die Versicherten können zunächst nur die Stufe III abdecken und den Versicherungsschutz später erweitern.

## Unverbindliche Kostenbeispiele

### Beispiel für die Versicherung der Pflegestufe II

Monatliche Kosten für einen Pflegeplatz in einem Pflegeheim bei Pflegestufe II:	3.196 €
Zuzahlung der gesetzlichen Pflegeversicherung:	1.279 €
Restkosten, die privat abgedeckt werden müssen:	1.917 €

Bei einer Rente von 1.200 Euro verbleiben 717 Euro, die ungedeckt sind. Ein persönliches Taschengeld kommt noch hinzu. Mit Absicherung eines Tagesatzes von 30 Euro = 900 Euro pro Monat wären die Kosten gedeckt.

### Beispiel für die Versicherung der Pflegestufe III

Monatliche Kosten für einen Pflegeplatz in einem Pflegeheim bei Pflegestufe III:	3.710 €
Zuzahlung der gesetzlichen Pflegeversicherung:	1.432 €
Restkosten, die privat abgedeckt werden müssen:	2.278 €

Bei einer Rente von 1.200 Euro verbleiben 1.078 Euro, die ungedeckt sind. Ein persönliches Taschengeld kommt noch hinzu. Mit Absicherung eines Tagesatzes von 40 Euro = 1.200 Euro pro Monat wären die Kosten gedeckt.

## Was kostet das?

Die Beiträge werden individuell berechnet. Sie hängen vom Geschlecht und dem Alter zum Zeitpunkt des Beginns der Versicherung ab.

Die Absicherung der Pflegestufe III mit der Erweiterungsoption auf Stufe II und I kostet für einen Mann Anfang 50 monatlich circa 13 Euro, für eine Frau Anfang 50 monatlich circa 20 Euro. Die Beiträge für Frauen sind höher, weil ihre Lebenserwartung höher ist, also auch durchschnittlich länger Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Weitere Informationen: Direkte Leben, Mo - Fr von 8.00 bis 20.00 Uhr

**Telefon 01805 / 770 130**

(0,12 Euro/Min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG)



# Die elektronische Gesundheitskarte

Die elektronische Gesundheitskarte wird die bisherige Krankenversichertenkarte ablösen. Zur Zeit befindet sich das ehrgeizige Projekt noch in der Testphase. Wenn alle „Kinderkrankheiten“ überwunden sind, werden wir auch in der See-Krankenkasse auf die elektronische Karte umsteigen.

Die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) ist ein Großprojekt: 21.000 Apotheken, 123.000 niedergelassene Ärzte, 65.000 Zahnärzte, 2.200 Krankenhäuser, knapp 260 Krankenkassen und fast 50 Krankenversicherungen werden über die neue Telematik-Infrastruktur miteinander vernetzt. Damit das alles funktioniert, werden die Funktionen der eGK in mehreren Stufen getestet. Der praktische Probelauf erfolgt in acht ausgewählten Testregionen. Zum Jahresende starten die Tests in den Regionen Löbau-Zittau (Sachsen) und

Flensburg (Schleswig-Holstein). Dazu erhalten Ende Dezember in jeder Testregion 10.000 Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen probeweise die eGK. Optisch unterscheidet sich die eGK durch das Lichtbild des Versicherten von der alten Krankenversicherten-Karte. Das Foto soll den Kartenmissbrauch verhindern und ist für alle Versicherten über 15 Jahren vorgesehen. Technisch enthält die eGK eine Reihe neuer Möglichkeiten, die für mehr Sicherheit in der medizinischen Versorgung und mehr Effizienz im Gesundheitswesen sorgen sollen. Mit der Einführung der eGK

und dem Aufbau einer Informations- und Kommunikationsinfrastruktur werden medizinische Einrichtungen von der Arztpraxis bis zum Krankenhaus schneller und sicherer miteinander kommunizieren. Sofern Patienten in die Speicherung ihrer Gesundheitsdaten einwilligen, sind wichtige Informationen schneller verfügbar (zum Beispiel im Notfall und beim Arztwechsel). Das ermöglicht eine bessere medizinische Versorgung, reduziert Doppeluntersuchungen und verringert die Gefahr, dass ungeeignete Arzneimittel verschrieben werden.

## Kundenzentren

### Emden

Schweckendieckplatz 3 · 26721 Emden  
 Telefon: 04921 / 91 62-0  
 FAX: 04921 / 91 62-25  
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00, Do. 8:00 -17:00 Uhr,  
 Fr. 8:00 -13:30 Uhr

### Bremen

Faulenstraße 67 · 28195 Bremen  
 Telefon: 0421 / 16 58 40  
 FAX: 0421 / 16 58 430  
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,  
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

### Bremerhaven

Bartelstraße 1 · 27570 Bremerhaven  
 Telefon: 0471 / 922 05- 0  
 FAX: 0471 / 922 05- 40  
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,  
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

### Kiel

Preußerstraße 1-9 · 24105 Kiel  
 Telefon: 0431 / 561 025  
 FAX: 0431 / 56 85 03  
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,  
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

### Rostock

Doberaner Straße 44-47 · 18057 Rostock  
 Telefon: 0381 / 454 94  
 FAX: 0381 / 454 93 33  
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,  
 Do. 8:00 -18:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

### Hamburg - Seehaus

Reimerstwiete 2 · 20457 Hamburg  
 Telefon: 040 / 361 37 -0  
 FAX: 040 / 361 37 -570  
 Mo.- Mi. 8.00 -15.00 Uhr,  
 Do. 8:00 -18:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

## Kooperation mit der Knappschaft

Die Versicherten der SEE-KRANKEN-  
 KASSE können sich auch in mehr als  
 100 Beratungsstellen der Bundes-  
 knappschaft in allen Fragen der See-  
 Sozialversicherung beraten lassen.

...zum Beispiel in Berlin

Telefon: 030 / 61 37 60-0  
 Mo.- Fr. 8:00 - 14:00 Uhr

## See-BG-Sprechtage

### Cuxhaven

See-BG-Sprechtage im Auskunft- und Be-  
 ratungszentrum der S BG · Leuchtturmweg 3  
 jeden 1. Di. im Monat, 9:00 - 12:00 Uhr  
 und 13:00 - 15:00 Uhr

### Wilhelmshaven

See-BG-Sprechtage jeden 1. Mittwoch  
 im Monat, Wasser- und Schifffahrtsamt,  
 Mozartstraße 32  
 9:00 - 12:00 und 13:00 - 15:00 Uhr

### Stralsund

„Deutsche Rentenversicherung  
 Knappschaft-Bahn-Sec“  
 bietet Auskunft und Beratung.  
 Am Langen Kanal 7  
 jeden 1., 3. und 4. Mi. im Monat,  
 9:00 - 12:00, 12:30 - 15:00 Uhr

[www.see-krankenkasse.de](http://www.see-krankenkasse.de)  
[www.see-bg.de](http://www.see-bg.de)



## INFOTELEFON Bundesweit zum Ortstarif

Mo. - Mi. 8:00 - 16:00 Uhr, Do 8:00 - 18:00 Uhr, Fr. 8:00 - 15:00 Uhr

### Hilfsmittel

**0180 – 231 23 30**

*Frau Holz, Frau Enter*

### Zahnersatz

**0180 – 231 23 31**

*Herr Butzlaff*

### Pflegeversicherung / Häusliche Krankenpflege

A - Lange **0180 – 231 23 32**

*Frau Mangels*

Langf – Z **0180 – 231 23 33**

*Herr Schlemminger*

### Reha / Vorsorge

**0180 – 231 23 34**

*Frau Fanderich, Frau Ewen*

### Allgemeine Leistungen

A - H **0180 – 231 23 35**

*Herr Schartau*

I - P **0180 – 231 23 36**

*Frau Klein*

Q - Z **0180 – 231 23 37**

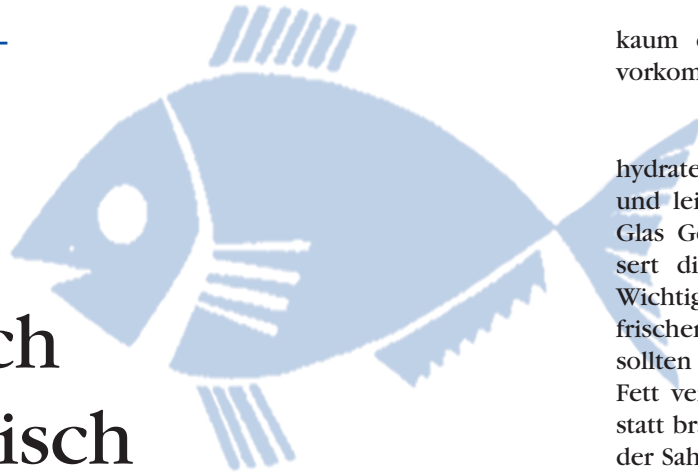
*Frau Vogel*

### Mitgliedschaft und Beiträge

A - Z **0180 – 231 23 38**



GESUNDHEIT  
AN BORD



## Mehr Fisch auf den Tisch

Die richtige Ernährung ist ein Schlüssel für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Wer regelmäßig Fisch oder Meeresfrüchte isst, tut seinem Körper gleich mehrfach gut. Sie sind eine der besten Quellen hochwertiger Proteine, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Selbst fetter Seefisch ist zu empfehlen, denn die darin enthaltenen mehrfach unge-

sättigten Omega-3-Fettsäuren können den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen und die Verfettung der Blutbahnen verhindern. Gemäß einer Studie der Universität München wirken sie sogar gegen Rheuma. Die wertvollen Inhaltsstoffe werden vom Körper schnell und leicht aufgenommen. Übrigens enthält Seefisch einige Vitamine und Spurenelemente, die in

kaum einem anderen Lebensmittel vorkommen.

Fisch, Gemüse und Kohlenhydrate zusammen sind ein gesunder und leicht verdaulicher Genuss. Ein Glas Gemüse- oder Obstsaft verbessert die Wirkung noch zusätzlich. Wichtig ist, dass Sie auf die Auswahl frischer Zutaten achten. Außerdem sollten Sie bei der Zubereitung wenig Fett verwenden. Also lieber dünsten statt braten und in die Sauce anstelle der Sahne einen Schuss Milch geben. Schöner Nebeneffekt dieser Art der Ernährung: Man bleibt schlank und beweglich und kann so manche „Feiertagssünde“ wieder ausgleichen. Dr. Schepers, Leiter des Seeärztlichen Dienstes in Hamburg bestätigt: „Fisch ist ein überaus bekömmliches Lebensmittel, das obendrein gut schmeckt und sich unendlich vielseitig zubereiten lässt. Mindestens zweimal pro Woche sollte Fisch darum auf dem Speiseplan stehen.“



## Neue Fachbücher für die Ausbildung in der Seeschifffahrt



Oft fragen Auszubildende, ob es aktuelle, auf den Lehrplan in der Seefahrtsschule abgestimmte Fachbücher gibt. Das war bisher nicht der Fall. Meist orientierte man sich an den guten, aber zum Teil veralteten Strüter-Lehrbüchern bzw. Seemannschaft. Nun hat sich ein Autorenteam daran gemacht, neue Fachbücher als Lernhilfe für die Auszubildenden in der Seeschifffahrt zu erstellen. Die ersten beiden Bände liegen jetzt vor: „Schiffssicherung“ und „Arbeits- und Sozialrecht“. In übersichtlicher und

gut verständlicher Form werden die wichtigsten Themen für die Schüler aufbereitet und das Wissen in Form von Fragen und Antworten vertieft. Lernhilfen und Prüfungsfragen unterstreichen den Praxisbezug.

Die Lernhilfen orientieren sich in ihrem Aufbau an dem Rahmenlehrplan für den Ausbildungsberuf Schiffsmechaniker / Schiffsmechanikerin. Um die besondere Situation der Auszubildenden im Einsatz auf unterschiedlichen Schiffstypen zu berücksichtigen,

wurden alle für die Zwischen- und Abschlussprüfung erforderlichen Stoffgebiete in Fragen und Antworten erfasst. Der Erstdruck der Ausbildungsbücher wurde durch das Sponsoring des Verbands Deutscher Reeder und der Gewerkschaft ver.di ermöglicht. Die Bücher sind im Buchhandel für je 37 Euro erhältlich.

Weitere Informationen und direkte Bestellmöglichkeit:

[www.sakautzky-web.de](http://www.sakautzky-web.de)



BIS 15. NOVEMBER 2007

## ALTONAER MUSEUM

**ALLES IM FLUSS** - Die Ausstellung thematisiert am Beispiel des Elbabschnitts zwischen Altona und Schulan die geschichtliche sowie die wirtschafts- und naturhistorische Entwicklung dieser Region in den vergangenen 250 Jahren. [www.altonaermuseum.de](http://www.altonaermuseum.de)



Bis 27. FEBRUAR 2007

## SCHIFFAHRTSMUSEUM NORDFRIESLAND, HUSUM

### JOHANNES MEJER, DER GROSSE KARTOGRAF AUS HUSUM

Sonderausstellung bis zum 27. 2. 2007, tägl. 10 -17 Uhr. [www.schiffahrtsmuseum-nf.de](http://www.schiffahrtsmuseum-nf.de)



Anfang 2007

## TECHNIKMUSEUM BERLIN

### DER BORDPHOTOGRAPH RICHARD FLEISCHHUT

- Mit der Kamera in die Welt. Auf großen Passagierdampfern porträtierte Richard Fleischhut u.a. in den 1930er Jahren Filmgrößen, Musiker und Sportler, Persönlichkeiten der Welt. Politik, Großindustrie und des internationalen Hochadels vor seiner Kamera. [www.dtmb.de](http://www.dtmb.de)



## DAS MARITIME BUCH

### Im Liniendienst auf dem Atlantik

Neue Erinnerungen an die Passagierschiffe BERLIN, BREMEN und EUROPA des Norddeutschen Lloyd

Harald Focke



Nach dem Erfolg des Erinnerungsbandes "Mit dem Lloyd nach New York" berichten hier weitere Besatzungsmitglieder und Fahrgäste der Passagierschiffe BERLIN, BREMEN und EUROPA informativ, anschaulich und unterhaltsam über den Liniendienst des Norddeutschen Lloyd zwischen Bremerhaven und New York in der Zeit von 1954 bis 1971.

Hauschild  
ISBN 3-89757-339-3, 978-389757-339-0

€ 22,80

### Hamburgs Hafen in der Stunde Null

Bilder von Zerstörung und Neuanfang

Dr. Jan Heitmann



Hamburgs Hafen in der Stunde Null - Bilder von Zerstörung und Neuanfang. In diesem 140 Seiten umfassenden Bildband wird die Geschichte des Hamburger Hafens gleich nach Kriegsende geschildert. Ca. 100 großformatige Schwarzweißaufnahmen dokumentieren die Zeit, als die Zukunft des Hamburger Hafens an einem seidenen Faden hing.

Elbe Spree Verlag  
ISBN 3-931129-29-2

€ 26,80



# WILLKOMMEN an Bord

**W**ussten Sie, dass jeder Mitglied der See-Krankenkasse werden kann, der irgendwann einmal in der Seefahrt gearbeitet hat? Bedingung ist lediglich, dass ein Beitrag zur Rentenversicherung der Seeleute, also der Seekasse (seit 1. Oktober 2005 „Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See“), gezahlt wurde. Ist diese Voraussetzung erfüllt, können auch ehemalige Seeleute von dem günstigen Beitragssatz und dem umfangreichen Leistungs-

angebot der See-Krankenkasse profitieren. Sie, als Leser von See-Sozial, dürften in aller Regel schon bei der See-Krankenkasse versichert sein. Aber was ist mit Freunden und Bekannten, die ebenfalls zur See gefahren sind? Empfehlen Sie uns weiter: In der See-Krankenkasse sind Seeleute bestens aufgehoben und können durch einen Wechsel bares Geld sparen. Denn unser Beitragssatz liegt mit 13,4 Prozent deutlich unter dem Bundesdurchschnitt.



**DIE SEE-KRANKENKASSE**