

SEE

S O Z I A L

1 / 2007



DAS MAGAZIN DER SEE-SOZIALVERSICHERUNG



Mensch und Meer...

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger



E D I T O R I A L

Was bringt uns die Gesundheitsreform in diesem Jahr? Auf den Seiten 12 und 13 geben wir die Antworten. Eine gute Aussicht ist, dass ab 2009 jeder Mitglied der See-Krankenkasse werden kann.

Einen besonderen Bereich der Seefahrt lernen Sie auf den Seiten 2 bis 5 kennen: Die Muschelfischerei im Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer.

Über den Einsatz der See-BG für die Entwicklung und weltweite Einführung neuer Rettungsmittel an Bord von Seeschiffen berichten wir auf den Seiten 8 und 9.

Für alle, die alltäglich etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit unternehmen möchten, haben wir auf den Seiten 18 und 19 ein paar praktische Tipps zusammengestellt. Viel Freude beim Lesen und einen gesunden Start in den Frühling!

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, Professor Michale Schwindt, Hildesheim · 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 1/2007

Titelbild:
Mannschaft an Deck der
WYK 3 TRIJNTJE

Die Bauern der Meere

Die Muschelfischer
von der WYK 3 TRIJNTJE **2-6**

Kombüse **7**

Der lange Weg an Bord

Neue Rettungsmittel **8-9**

**Die Öffnung der
See-Krankenkasse** **12**

Gesundheitsreform

Was ändert sich für Sie? **13**

Zusatzversicherungen **14**

**Bonusprogramm
Seestern** **16**

See-BG Info

Informationen rund um
die See-Sozialversicherung **12-20**

Das maritime Buch **21**



Gedruckt auf kostengünstigem, chlorfrei
gebleichtem Papier



TRIJNTJE

*Von Links: Kapitän Olaf Gericke,
Steuermann Alexander Pezzi,
Maschinist Kai Binge
und Kapitän Helmut Wagner*

DIE BAUERN DER MEERE

An der Schleswig-Holsteinischen Nordseeküste sind zur Zeit acht Muschelkutter in Fahrt. SEE SOZIAL war im März 2007 mit der WYK 3 TRIJNTJE zwischen Sylt und Dagebüll unterwegs.

von Kirk R. Williams



Die Jahre, in denen die Bewohner des Wattenmeeres schlechte Zeiten mit dem Sammeln von Muscheln überstanden, sind zum Glück vorbei. Heute spielt die professionelle Miesmuschelfischerei im Nationalpark Wattenmeer eine wichtige Rolle. Die Aktivitäten der Muschelfischer unterliegen im nordfriesischen Teil des Wattenmeeres besonders strengen Naturschutzaufgaben und ständigen Kontrollen. Gefischt wird hier nicht - wie noch vor 20 Jahren - auf wilden Miesmuschelbänken, sondern auf vom Land Schleswig-Holstein gepachteten „Feldern“. Das in Hörnum auf Sylt ansässige deutsche Unternehmen A/S Nordseemuschn GmbH hat seit 1998 den in den Niederlanden ge-

bauten modernen Muschelkutter WYK 3 TRIJNTJE in Fahrt.

Während man früher einmal sagte, dass Muscheln in allen Monaten mit einem „r“ gefangen und gegessen werden, konzentriert sich heute der Fang - oder besser die „Ernte“ - auf die Sommermonate. Traditionell werden in dieser Zeit vor allem in Belgien und Frankreich große Mengen frischer Miesmuscheln verspeist.

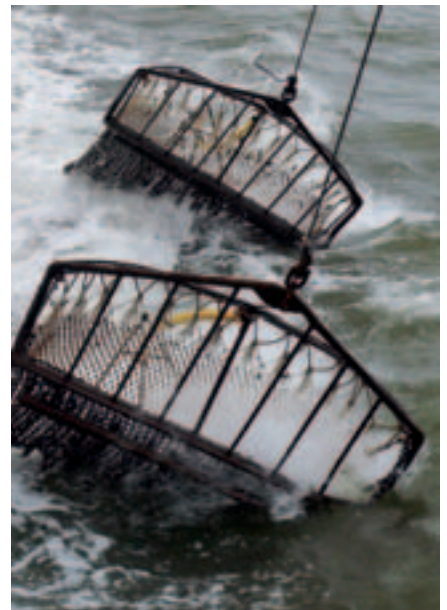
Der Fang der WYK 3 wird auch nicht mit dem LKW über die Straße nach Yerseke im niederländischen Zeeland gebracht, sondern der große Kutter bringt seine bis zu 220 Tonnen lebendige Ladung direkt in das europäische Zentrum im Handel

mit den schmackhaften Miesmuscheln. Um eine gute Ernte zu erzielen, müssen die Felder am Grunde des Wattenmeeres aber auch in der restlichen Zeit des Jahres intensiv gepflegt werden.

Ich gehe im Winter in Dagebüll an Bord der WYK 3 TRIJNTJE. Vier Mann sind auf dem Kutter gemustert. Von Hallig Hooge stammen die beiden jungen Muschelfischer Kai Binge (Maschinist) und Alexander Pezzi (Steuermann). Erfahrene Fischereikapitäne sind Olaf Gericke und Helmut Wagner. Beide sind beim Fischfangkombinat Saßnitz gefahren und gemeinsam haben sie auch Ende der 70er Jahre ihr Patent erworben. Während Kai Binge auf der Mitteltritt-Lorenzwarft und Alexander



Mit Kennerblick: Olaf Gericke und Helmut Wagner



Mit vier Dretschben wird gefischt

Pezzi auf der Backenswarft nur wenige „Bosselwürfe“ entfernt voneinander auf die Welt kamen und die gleiche Klasse in der Halligschule besuchten, erblickte Helmut Wagner in Olbernau im Erzgebirge das Tageslicht. Olaf Gericke schließlich stammt aus der Lutherstadt Wittenberg.

Dass die beiden Generationen, Seeleute aus Ost und West, einen guten Zusammenhalt haben, merkt man schon bald. Abwechselnd wird in der geräumigen Kombüse gekocht, wobei Alexander Pezzi als gelernter Koch (siehe Kombüse auf Seite 7) favorisiert wird.

Die vier Männer sind Fischer aus Überzeugung. Sie leben am Meer und leben vom Meer. Kai und Alexander sind Anfang der 70er Jahre geboren und mit der Fischerei aufgewachsen. Obwohl der eine KFZ-Mechaniker und der andere Koch gelernt hat, haben beide den Weg in die Fischerei gefunden. Beide wollen sich in Zukunft weiter qualifizieren. Olaf und Helmut hätten, wie die meisten

ihrer Saßnitzer Kollegen, den Wechsel in einen Landberuf oder über die Seemannskasse in den vorzeitigen Ruhestand wählen können. „Noch macht uns die Fischerei jedoch Spaß,“ betont der in Saßnitz wohn-



WYK 3 TRIJNTJE

Bauwerft: Maaskant Shipyards 1998; Länge: 42,90 m; Breite: 10 m; Hauptmaschinen: 1.074 KW; Höchstgeschwindigkeit: 12 Knoten; Besatzung: 4 Mann

hafte Helmut Wagner, Jahrgang 1946. „Auch wenn für uns Männer aus der echten Hochseefischerei das Wattenmeer eine völlig neue seemannische Herausforderung war,“ ergänzt der erfahrene Schiffsführer.

Während meiner Zeit auf dem Hörnummer Muschelkutter werden vor allem Muscheln geladen und

gesät. Zusätzlich zum Saatmuschelfang unter anderem bei Büsum und bei Horns Riff, der traditionell im Juni und Juli stattfindet, werden jetzt im März Saatmuscheln dazu gekauft.

Die Männer von der WYK 3 warten in Dagebüll auf einen Kühl-LKW aus dem englischen Burnham on Crouch, der 20 Tonnen Saatmuscheln bringen soll. Alle packen mit an, als der niederländische Lastwagen schließlich in Dagebüll ankommt. Er hat einen langen Weg durch den Eurotunnel, Nordfrankreich, Belgien und Holland hinter sich. „Wir müssen uns beeilen, da die jungen Muscheln so schnell wie möglich auf das Feld sollen, und wir nur bei bestimmten Gezeitenverhältnissen aussäen,“ betont Kai Binge. Nach gut einer Stunde schwimmen die englischen Muscheln im gefluteten Laderaum der WYK 3.

Wir legen ab und machen uns mit 12 Knoten Fahrt auf den Weg zu den Muschelfeldern. „Ein Teil unserer Felder liegt in der Nähe von Hörnum zwischen Festland, Föhr



„Saatmuscheln marsch!“



Große Saatmuscheln



Auch in der Nacht im Einsatz

und Sylt,“ zeigt uns Kapitän Olaf Gericke auf der elektronischen Seekarte. „Bei Flut können wir durch das Wattenmeer abkürzen und benötigen von Dagebüll ungefähr eine Stunde,“ erzählt uns Helmut Wagner. Wir haben den idealen Wasserstand verpasst und müssen ganz um Föhr und Amrum herumfahren. Die WYK 3 kommt, als wir das schützende Amrum passiert haben, ganz schön ins Rollen. „Das ist ganz normal,“ erklärt mir Kai Binge und fährt fort: „Die WYK 3 ist mit ihrem geringen Tiefgang und ihrem flachen Rumpf ein ideales Gefährt für das

Wattenmeer. Auf offener See hat sie, zumal nur leicht beladen, so ihre Eigenarten.“

Die Fahrt um Amrum und Föhr herum dauert gute drei Stunden. In einiger Entfernung können wir das Wrack der 1998 gestrandeten PALLAS erkennen. In der Dämmerung beginnen die Leuchttürme von Amrum und Sylt uns den Weg zu weisen. Bei hellem Mondschein kommen wir an den Miesmuschelfeldern an. Jetzt heißt es auf die richtige Tide zu warten, damit die Saat nicht durch starke Strömung vertrieben wird.

Mit Hilfe der GPS-gestützten elektronischen Seekarte, in der die Felder der WYK 3 genau eingezeichnet sind, kann die Aussaat und später im Jahr die Ernte der Muscheln mit großer Präzision erfolgen.

„GPS ist in der Fischerei aber nicht nur Hilfsmittel, sondern auch Kontrollmittel,“ erläutert uns Helmut Wagner und zeigt uns die „Black-Box“, die alle Manöver und Aktivitäten des Schiffes genauestens aufzeichnet und über Satellit direkt an die Fischereiaufsicht in Kiel übermittelt.

MIESMUSCHELN



Die Miesmuschel verdankt ihren Namen ihren moosartig aussehenden Byssusfäden. Das Wort „mies“ steht im Mittelhochdeutschen für „Moos“. Die wilden Miesmuschelnbänke im nördlichen Wattenmeer sind in ihrem Bestand gefährdet und dürfen nicht befischt werden. Schon im 13. Jahrhundert wurden die Miesmuscheln in Frankreich an Holzpflocken in Kulturen gezüchtet. Heute werden sie auch an der deutschen Küste kultiviert. Jährlich kommen in Europa etwa 100.000 Tonnen Miesmuscheln in den Handel.



Im Hafen von Hörnum

Mit dem Pumpendruck der in den Laderäumen befindlichen Spülköpfe werden die Saatmuscheln aus dem Schiff gepumpt und mit dem Seewasser gleichmäßig auf dem dafür vorgesehenen Feld verteilt. Je nach Größe der Saat vervielfältigt sich die Biomasse der Muscheln in ein bis zwei Jahren durchschnittlich um das dreifache. Nachdem die 20 Tonnen Saat durch fleißiges Manövrieren über einem Feld ausgebracht sind, geht es in den schmucken Hörnumer Hafen im Süden der Insel Sylt.

Die Männer der WYK 3 können hier kleinere Einkäufe erledigen und müssen für wissenschaftliche Untersuchungen Proben der Saatmuscheln abgeben. Vor allem soll verhindert werden, dass ortsfremde Lebewesen, die man auch als „Aliens“ bezeichnet, mit der Saat ins Wattenmeer gelangen. Nach kurzer Zeit geht es dann aber zurück auf die

Felder. Dort werden jetzt im Winter Pflegearbeiten durchgeführt, z.B. Pricken erneuert. Darüber hinaus sind die Aktivitäten der natürlichen Feinde der Muscheln, vor allem der Eiderenten und der Seesterne zu beobachten. Eine Eiderente verspeist jeden Tag immerhin rund ein Kilo Muscheln.

Über Nacht ankert die Wyk 3 TRIJNTJE regelmäßig über den drei bis sechs Meter unter dem Wasserspiegel liegenden Feldern. Die Männer können sich dann in ihre geräumigen Kammern zurückziehen und sich von ihren arbeitsreichen Tagen erholen.

Wir wünschen der WYK 3 TRIJNTJE eine gute Muschelernte 2007 und der ganzen Crew weiterhin gute Fahrt im Einklang mit der einzigartigen Natur des Nationalparks Wattenmeer.

Eine Ergänzung: Alexander Pezzi sucht, damit ein verkürzter BK-Kurs (Nautisches Patent in der Kleinen Hochseefischerei) für BKü-Inhaber stattfinden kann, andere interessierte Patentinhaber. Beginn des Kurses in Cuxhaven wäre August. Informationen unter: www.seefahrtsschule.de





Alexander Pezzi, Koch und Fischwirt
auf dem Muschelkutter WYK 3 TRIJNTJE

Miesmüscheln Florentin

FÜR 4 - 6 PERSONEN

4 kg frische Miesmuscheln
1/4 l Sahne
200 g durchwachsener Speck
1 große Zwiebel
200 g frische Champignons
1-2 Knoblauchzehen
600 g möglichst frischer Blattspinat
Schnittlauch
Petersilie
300 g Gouda od. Butterkäse
Salz, Pfeffer, Zucker
Baguette-Brot
Kräuterbutter

Der 1970 auf der Hallig Hooge geborene Fischer hatte, bevor er seine alte Leidenschaft zum Beruf machte, eine Ausbildung zum Koch absolviert.

Die Muscheln in Salzwasser abkochen, das Fleisch herausammeln und abkühlen lassen, den Blattspinat blanchieren und abschrecken. Die Zwiebeln klein schneiden. Champignons anschwitzen, den Blattspinat hinzugeben, mit

Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit Sahne verfeinern. Die Muscheln mit Speckwürfeln und Zwiebeln in der Pfanne anschwanken, mit Salz, Pfeffer und den klein gehackten Kräutern abschmecken. Blattspinat und die Muscheln zusammen in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und kurz überbacken. Dazu etwas mit Kräuterbutter bestrichenes Vollkornbaguette servieren. Guten Appetit!



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

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

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 · E-mail: info@seemannsschule-priwall.de



Der Rettungsstern in der Erprobung auf einem Fährschiff der TFLine in Travemünde

Der lange Weg an Bord

Neue Rettungsmittel - vom Prototyp zum internationalen Standard

Im Rahmen der IMO (International Maritime Organization) setzt sich die See-Berufsgenossenschaft federführend für die Entwicklung und verbindliche Ausrüstungspflicht neuer Rettungsmittel ein. So soll bis 2008 ein Anforderungsprofil für ein System erstellt werden, das zehn Personen pro Stunde bei bis zu drei Meter hohen Wellen aus dem Wasser an Deck befördern kann. Bis 2012 soll ein solches System auf allen Seeschiffen Pflicht werden.

Kapitän Peer Lange aus der Schiffssicherheitsabteilung der See-BG ist im Hamburger Seehaus Referent für Schiffseinrichtungen und Schiffsausrüstungen. Der erfahrene Seemann weiß selbst um die Lücke in der Ausrüstung von Seeschiffen. „Wenn das Rescue-Boot nicht mehr zu Wasser gelassen werden kann, gibt es keine adäquaten Mittel, um einen Menschen aus dem Wasser sicher an Deck zu bringen,“ fasst er das Problem zusammen. Peer Lange hat in Deutschland ein ganzes Netzwerk



Kapitän Peer Lange von der See-BG im Gespräch mit dem Kapitän

von Fachleuten aufgebaut. So beschäftigt sich Dr. Wolfgang Baumeier von der Uniklinik Lübeck als leitender Notarzt (See) seit Jahren mit den medizinischen Aspekten der Rettung oft unterkühlter Menschen aus der See. Professor Michael Schwindt von der Hochschule für Angewandte



„Es wird Zeit, dass derartige Systeme zur Pflichtausrüstung werden.“

Prof. Michael Schwindt

Wissenschaft und Künste in Hildesheim hat drei Bergungssysteme entwickelt, von denen die Doppelschleufe bereits auf Schiffen der Bundespolizei im Einsatz ist und zwei Prototypen (Rettungskorb und Rettungsstern) in der Erprobung sind. Während der Korb an der Wasseroberfläche schwimmt, sinkt der Stern unter die Wasseroberfläche und verringert so das Auf und Ab in den Wellenbewegungen. Alle Systeme sind aber auf entsprechende geeignete Kransysteme angewiesen.

Entscheidend ist, dass die zu bergenden Personen in waagerechter oder sitzender Position leicht aus dem Wasser gehoben werden. Ansonsten kann der so genannte Bergungskollaps bis hin zum Bergungstod eintreten.

Das Beispiel der vor zwei Jahren nach 20 Stunden aus dem Indischen Ozean geborgenen Kerstin Bruns zeigt deutlich die Lücken in der Ausrüstung an Bord. Die junge Nautikerin ging in einem Sturm über Bord. Ihre Kameraden markierten zwar sofort den Unfallort, aber es dauerte 20 Stunden bis man sie schließlich fand. Mit eigener Kraft – die Wellen waren zu hoch zum Einsatz des Bereitschaftsbootes – musste die sehr geschwächte Frau die Lotsenleiter erklimmen. Das dauerte weitere zwei Stunden. Glückliche Umstände, wie die hohe Wassertemperatur und die individuelle Konsti-

tution, haben ihr das Überleben ermöglicht. Der Weg an Bord war also nicht anders als schon vor 100 Jahren.

Mit Unterstützung vieler Personen, Institutionen und Unternehmen wurden alle drei Systeme intensiv erprobt und laufend modifiziert. „Ohne den persönlichen Einsatz aller Beteiligten wären wir noch nicht so weit,“ lobt Professor Schwindt die Projektgruppe.

Während der Erprobungen in der Nord- und Ostsee entstand auch ein Demonstrationsfilm, der in diesem März von Kapitän Lange bei der IMO in London präsentiert wurde. Ziel war, die im Rahmen der UN-Organisation häufig langwierigen Entscheidungs- und Diskussionsprozesse zu beschleunigen und konkrete Lösungsvorschläge zu unterbreiten.

Bis ein solches System 2012 auf allen Seeschiffen verbindlich vorgeschrieben ist, werden noch fast sechs Jahre vergehen. Es ist zu hoffen, dass bis dahin nichts Schlimmeres passiert. „Wir in Deutschland



Die Doppelschleufe in der Erprobung durch die Bundespolizei

haben unsere Hausaufgaben gemacht und konnten neben der bereits einsatzbereiten und TÜV-zertifizierten Doppelschleufe zwei fast einsatzreife Prototypen entwickeln,“ betont Kapitän Lange von der See-BG im Rückblick.

Kerstin Bruns (28)

überlebte 20 Stunden im Meer und benötigte zwei weitere Stunden, um mit eigener Kraft über die Lotsenleiter an Bord zu gelangen



„Es wäre wesentlich einfacher für mich gewesen, ich hätte meine Kräfte schonen können und hätte mich deutlich weniger verletzt, wenn ein Rettungsstern oder ein Rettungskorb vorhanden gewesen wären. Selbst die Rettungsschleufe hätte mir schon gute Dienste erbringen können.“

SEEMANNSKASSE

Mit Überbrückungsgeld zurück in die Seefahrt – geht das?

Ja – wer Überbrückungsgeld bekommt, kann wieder eine seemannische Beschäftigung aufnehmen. Wie sich das auswirkt, hängt davon ab, wie lange Sie arbeiten. Unkompliziert ist es, falls die Tätigkeit höchstens zwei Monate oder 50 Arbeitstage dauert. Dann wird lediglich die Seemannsrente so lange ausgesetzt, wie die Beschäftigung (zuzüglich des erworbenen Urlaubsanspruchs) dauert. Eventuell überzahlte Beträge fordern wir zurück. Ist die kurzfristige Arbeit vorbei, legen Sie uns eine Heuerbescheinigung vor und erhalten wie bisher Ihr Überbrückungsgeld.

Anders sieht die Lage bei einer langfristigen Beschäftigung aus: Falls Ihre Anstellung länger als zwei Monate oder 50 Arbeitstage dauert, endet nicht nur die Zahlung der Seemannsrente, sondern es erlischt auch der so genannte Grundanspruch. Sie müssen also bei Ende der Arbeit wieder einen Antrag auf Überbrückungsgeld stellen. Wir prüfen, wie bei einem Erstantrag, ob Sie die Voraussetzungen für das Überbrückungsgeld erfüllen.

Bitte bedenken Sie, dass sich durch Ihre neue seemannische Be-



schäftigung die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen ändern können. Falls Sie zum Beispiel nicht in der Seemannskasse versicherungspflichtig sind, weil sie unter ausländischer Flagge oder als geringfügig Beschäftigter fahren, könnte die für das Überbrückungsgeld geforderte „überwiegende Beschäftigung in der deutschen Seefahrt in den letzten 18 Jahren“ verloren gehen. Im schlimmsten Fall verlieren Sie deswegen Ihren Anspruch auf die Seemannsrente!

Wer Überbrückungsgeld bekommt, ist übrigens verpflichtet, der Seemannskasse die Wiederaufnahme einer Beschäftigung zu melden.

Überbrückungsgeld und Beschäftigung an Land

Jede Landbeschäftigung ist neben dem Überbrückungsgeld möglich. Das Überbrückungsgeld wird in voller Höhe nebenher gezahlt. Aber: Falls aufgrund der Höhe des Einkom-

mens oder aus anderen Gründen die Zahlung einer vollen Altersrente nicht möglich ist, wird die Leistung der Seemannskasse so gekürzt, wie die Rente aus der Rentenversicherung gemindert wäre. Das Überbrückungsgeld kann also um maximal 18 Prozent gekürzt werden. Das Überbrückungsgeld wird grundsätzlich bis zum frühestmöglichen Beginn einer Altersrente gezahlt. Wir werden Sie pünktlich daran erinnern, den entsprechenden Rentenanspruch zu stellen.

Unser Tipp: Lassen Sie sich rechtzeitig von uns beraten, damit es später keine unangenehmen Überraschungen gibt.

Nähere Auskünfte gibt gerne die
Seemannskasse
Norbert Porath,
Telefon (040) 3 6137-410.

Wechsel im Vorstand der Selbstverwaltung

Zum Jahresbeginn verabschiedeten sich mit Herbert Juniel und Dr. Bernd Kröger zwei langjährige, engagierte und kompetente Vertreter der Arbeitgeber aus dem Vorstand der Selbstverwaltung der See-Berufsgenossenschaft/See-Krankenkasse. Herbert Juniel wurde 1996 in den Vorstand gewählt und war 1999 bis 2005 Vorsitzender bzw. stellvertretender Vorsitzender. Dr. Bernd Kröger gehörte bereits seit 1987 zum Vorstand und hat sich außerdem besonders im Arbeits- und Organisationsausschuss mit Rat und Tat eloquent engagiert. Die Nachfolge übernehmen ihre bisherigen Stellvertreter Dr. Hans-Heinrich Nöll, Geschäftsfüh-

rer des Verbandes Deutscher Reeder und Frank Jungmann, Geschäftsführer der Bremer Reederei German Tanker Shipping.

Beim Abschied im kleinen Kreis erinnerte Nicolai Woelki, Vorsitzender der gemeinsamen Geschäftsführung der See-Berufsgenossenschaft/See-Krankenkasse, an die gute und stets konstruktive Zusammenarbeit. „Sie haben Lösungen gesucht und gefunden. Themen gab es während Ihrer Amtszeit mehr als genug. In den letzten Jahren dominierten



Dr. Bernd Kröger und Herbert Juniel

nach einer inneren Organisationsreform vor allem die Reformpläne der Regierung die Arbeit. Sie beide haben immer aus gewachsener Überzeugung für die Eigenständigkeit unseres Verbunds gestimmt und diese Position mit schlagkräftigen Argumenten unterlegt. Wir danken Ihnen herzlich für die ehrenamtliche Arbeit und hoffen, dass Sie dem Seehaus auch in Zukunft gewogen bleiben.“



SEEMANNSKASSE

Befreiung von der Beitragspflicht ist möglich

Nicht jeder muss Beiträge für die Seemannskasse zahlen: Wer älter als 45 Jahre ist und keine Chance hat, später Überbrückungsgeld zu beziehen, weil er die vorgeschriebenen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen nicht mehr erfüllen kann, wird auf Antrag von der Beitragspflicht befreit. Denn Anspruch auf die so genannte Seemannsrente haben nur Berufsseeleute, die 20 Jahre lang zur See gefahren sind und in den letzten 18 Jahren (216 Monaten) vor

Beginn des Überbrückungsgeldes überwiegend in der Seefahrt beschäftigt waren.

Sollte für Sie eine Befreiung in Frage kommen, müssen Sie selbst aktiv werden. Die Seemannskasse prüft nur auf Ihren Antrag, ob die Beiträge erlassen werden. Damit Sie ab Beginn der Beschäftigung Geld sparen, müssen Sie den Antrag spätestens zwei Monate nach Arbeitsbeginn bei uns stellen. Kommt der An-

trag später, wird die Befreiung erst ab dem Tag der Antragstellung wirksam.

Die Seemannskasse ist eine Vorruhestandskasse für Berufsseeleute, die ganz ohne staatliche Gelder durch die Beiträge der Arbeitgeber und Arbeitnehmer in der Seefahrt finanziert wird. Jeder, der auf einem deutschen Schiff rentenversicherungspflichtig beschäftigt und bei der See-Berufsgenossenschaft unfallversichert ist, zahlt Beiträge zur Seemannskasse, ebenso die Küstenfischer und Küstenschiffer. Dafür hat der Seemann ab dem 56. Lebensjahr, wenn er die Voraussetzungen erfüllt, Anspruch auf das Überbrückungsgeld. Das Überbrückungsgeld wird wie eine Rente der deutschen Rentenversicherung berechnet. Zur Zeit bekommen etwa 2.000 ehemalige Seeleute Überbrückungsgeld.

See-Krankenkasse ab 2009 offen für alle

Volle Fahrt voraus heißt es in Hamburg, denn trotz aller Kritik an der geplanten Gesundheitsreform gibt es einen Punkt, den wir sehr positiv sehen: Ab dem 1. Januar 2009 kann sich jeder, unabhängig vom Beruf, bei uns versichern und Mitglied der einzigen deutschen maritimen Krankenkasse werden!

Bisher war der berufliche Bezug zur Seefahrt eine zwingende Voraussetzung für eine Mitgliedschaft in der See-Krankenkasse. Darum mussten wir leider zahlreichen Interessenten, die zu uns kommen wollten, eine Absage erteilen. Doch im stolzen Alter von 81 Jahren wird die See-Krankenkasse sich noch einmal kräftig verändern. Bald können wir, so wie andere Krankenkassen auch, bundesweit neue Mitglieder aufnehmen. Unserem Selbstverständnis werden wir aber auch in Zukunft treu bleiben: Die See-Krankenkasse ist die Kasse für Seeleute und ihre Familien.

Wir sind stolz auf unsere Tradition und die enge Verbundenheit mit der Seefahrt und werden unsere einmalige Position als Krankenkasse mit maritimem Fachwissen weiter ausbauen.

Im Seehaus in Hamburg und in unseren Kundenzentren an der Küste laufen die Vorbereitungen für die Öffnung auf Hochtouren. Denn eins steht fest: Wir dürfen uns nicht darauf ausruhen, dass uns unsere Mitglieder zum Teil seit Jahrzehnten die Treue halten. Wir wollen noch besser werden, damit Leistungen,

Service und das gewisse Extra der maritimen Krankenkasse Sie auch in Zukunft überzeugen. Sie als Leser von SEE SOZIAL sind bereits bei uns versichert und kennen uns als günstige und verlässliche Kasse. Seit ihrer Gründung ist die See-Krankenkasse schuldenfrei. Wir mussten den Beitragssatz in diesem Jahr anpassen, um weiterhin kostendeckend arbeiten zu können. Aber 13,4 Prozent können sich immer noch sehen lassen – die Beitragssätze der geöffneten Kassen betragen bis zu 15,8 Prozent. Und nicht ohne Grund hat die See-Krankenkasse im Vergleich mit anderen gesetzlichen Krankenkassen den höchsten Anteil an freiwillig Versicherten. Viele Seeleute halten uns die Treue, weil sie die persönliche Beratung schätzen und wissen, dass sie bei uns unter einem Dach zu allen Fragen der See-Sozialversicherung Auskunft bekommen. Bestimmt kennen Sie jemanden, der auch zu uns passen würde. Sagen Sie es doch ruhig schon mal weiter, dass die See-Krankenkasse ihr Fahrtgebiet erweitern wird.

Infotelefon zur Mitgliedschaft:

0180 - 231 23 38



Kurzwirksame Insulinanaloga auf Rezept

Patienten, die auf kurzwirksame Insulinanaloga angewiesen sind, bekommen ihre Medikamente ab sofort wieder auf Kassenrezept. Die See-Krankenkasse hat einen entsprechenden Vertrag mit dem Pharmaunternehmen Novo Nordisk Pharma abgeschlossen. Seit dem 1. März können die Vertragsärzte den Versicherten der See-Krankenkasse mit Typ-2-

Diabetes die kurzwirksamen Insulinanaloga dieses Herstellers also wieder auf Kassenrezept verordnen. Über Verträge mit weiteren Pharmaunternehmen wird zur Zeit verhandelt. Hintergrund: Der Gemeinsame Bundesausschuss hatte Anfang Oktober 2006 beschlossen, dass die Krankenkassen kurzwirksame Insulinanaloga nur dann übernehmen

dürfen, wenn diese im Vergleich zu den kurzwirksamen Humaninsulinen keine Mehrkosten verursachen. Durch den Rabattvertrag ist die Kostengleichheit der Medikamente nun wieder hergestellt. Weitere Informationen bekommen Sie bei unserem Infotelefon zum Ortstarif:

0180 - 231 23 39

Gesundheitsreform

Was ändert sich für Sie ?

- ▶ Am **1. April 2007** ändern sich die **Voraussetzungen für die Versicherungsfreiheit** in der gesetzlichen Krankenversicherung grundlegend. Eine freiwillige Versicherung in der gesetzlichen bzw. ein Wechsel zur privaten Krankenversicherung ist nicht mehr sofort beim Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze möglich, sondern erst, wenn die Jahresarbeitsentgeltgrenze in den drei vorangegangenen Kalenderjahren überschritten wurde.
- ▶ Ab dem **1. Januar 2009** gelten die Grundsätze über die **Versicherungsfreiheit und das Kassenwahlrecht** erstmalig auch für **Seeleute**.
- ▶ Wer weder gesetzlich noch privat krankenversichert ist, wird ab **1. April 2007** pflichtversichert. Zuständig ist immer die **Krankenkasse**, bei der zuletzt eine Versicherung bestanden hat.
- ▶ Die Krankenkassen können ihren Mitgliedern **Wahltarife** anbieten. Die See-Krankenkasse prüft zur Zeit, welche Wahltarife den Versicherten die meisten Vorteile bieten.
- ▶ Wenn Sie statt der Sachleistung die **Kostenerstattung** wählen, brauchen Sie uns darüber nur kurz zu informieren. Die Kostenerstattung kann auf bestimmte Leistungsbereiche (z. B. ärztliche oder zahnärztliche Behandlung) beschränkt werden. An die Entscheidung für die Kostenerstattung sind die Versicherten weiterhin mindestens ein Jahr gebunden.
- ▶ Auf **Schutzimpfungen**, die von der „Ständigen Impfkommission beim Robert-Koch-Institut (STIKO)“ empfohlen werden, haben die Versicherten nun einen Rechtsanspruch. Die See-Krankenkasse hat diese Impfungen auch vorher schon übernommen.
- ▶ Bisher lag es im Ermessen der Krankenkasse, **stationäre Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen** für Mütter und Väter zu gewähren. Neu haben die Versicherten einen Rechtsanspruch darauf – die See-Krankenkasse hat die Kuren auch vorher schon übernommen. Neu haben die Versicherten einen Rechtsanspruch auf ambulante oder stationäre Rehabilitationsmaßnahmen. Zusätzlich werden Leistungen der mobilen Rehabilitation und der ambulanten Rehabilitation in Pflegeeinrichtungen, vor allem für geriatrische Patienten eingeführt.
- ▶ Der Begriff des Haushalts wurde erweitert, damit ein Anspruch auf Leistungen der **häuslichen Krankenpflege** auch in neuen Wohngemeinschaften oder Wohnformen und in Ausnahmefällen auch in Heimen besteht..
- ▶ Leistungsbeschränkung bei **Selbstverschulden**: Ist eine ästhetische Operation, eine Tätowierung oder ein Piercing die Ursache einer Krankheit, ist der Versicherte in angemessener Höhe an den Kosten der Behandlung zu beteiligen.
- ▶ Ab **1. Januar 2008** sollten **chronisch kranke Versicherte** (ab bestimmten Geburtsjahrgängen), die wegen einer schwerwiegenden Krankheit in Dauerbehandlung sind, regelmäßig die gesetzlich vorgesehenen Gesundheitsuntersuchungen und Krebsvorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Denn nur dann haben sie Anspruch auf die Einstufung in die verminderte Belastungsgrenze in Höhe von einem Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt.

Mit Zusatzversicherungen sinnvoll vorsorgen

Private Zusatzversicherungen können eine sinnvolle Ergänzung zur gesetzlichen Krankenversicherung sein. Aber welches Unternehmen bietet die beste Leistung zum günstigsten Tarif?

Wer bei der See-Krankenkasse versichert ist, kann darauf vertrauen, dass er im Krankheitsfall bestmöglich betreut wird. Egal wie lange Sie im Krankenhaus liegen, egal wie oft Sie zum Arzt gehen - wir übernehmen die Kosten. Andererseits hat der Gesetzgeber den gesetzlichen Krankenkassen gewisse Beschränkungen aufgelegt: Wir dürfen den Versicherten beim Zahnersatz nur die Regelversorgung anbieten und das Sterbegeld wurde sogar ganz aus dem Leistungskatalog gestrichen. Diese und andere Lücken können Sie durch individuelle Vorsorge mit einer privaten Zusatzversicherung schließen. Aber Vorsicht: Das Angebot auf dem freien Markt der Privatversicherungen ist riesig. Nicht alles was möglich ist, erscheint auch sinnvoll und nicht immer stimmen Preis und Leistung. Um Ihnen die Qual der Wahl zu ersparen, haben die Mitarbeiter der See-Krankenkasse zusammen mit Experten der Versicherungswirtschaft den Markt durchforstet und für unsere Versicherten besonders günstige Verträge ausgehandelt. Zur Zeit bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Ring, der Direkte Leben sowie der Süddeutschen Krankenversicherung eine Zusatzversicherung für Zahn-

ersatz, Sterbegeld-Vorsorge und Pflegegeld an.

Am Beispiel des Pfl egetagegeldes beschreibt Günter Köpke, Abteilungsleiter der See-Krankenkasse, wie aufwendig es ist, die optimale Variante aus den zahlreichen Angeboten am Markt zu ermitteln. „Es gibt Unterschiede bei den Prämien, bei den Tarifen für die verschiedenen Pflegestufen, bei der Staffelung nach Alter, Geschlecht und Versicherungszeit.“ In seinem Büro stehen mittlerweile mehrere gut gefüllte Aktenordner zum Thema. Gemeinsam mit einem Versicherungsmathematiker wurde, bezogen auf Leistung und

Beitrag, der günstigste Anbieter ermittelt. In den Vertragsverhandlungen holte die See-Krankenkasse noch ein zusätzliches Plus für ihre Versicherten heraus: Sie erhalten gegenüber dem Normaltarif einen Bonus - zum Beispiel einen speziellen Rabatt bei der Sterbegeld-Vorsorge oder bis zu drei Prozent Ersparnis in der Pflegezusatzversicherung. Das rechnet sich auf die Jahre.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Auswahl der Partnerunternehmen ist die Seriosität des Anbieters. Nur wer sich schon über Jahre stabil am Markt behauptet und nicht mit Billigangeboten auf Käuferfang gegangen ist, hatte eine Chance, in die engere Wahl zu kommen. Unser Partner Direkte Leben erhielt beispielsweise vom TÜV Saarland für den Service die Gesamtnote gut.

Zur Zeit sind „Versicherungspakete“ in Planung, die nach persönlichem Bedarf zusammengestellt und von einer Privatversicherung aus einer Hand betreut werden. Für Brillen, Auslandsreiseversicherungen, Behandlung beim Heilpraktiker, privatärztliche Leistungen und die Chefarzt-Behandlung im Krankenhaus beispielsweise, werden ein bis zwei Pakete geschnürt. Die Verhandlungen dafür sind angelaufen. Bei seinem Konzept, bestmögliche Qualität zum günstigsten Preis anzubieten, wird Günter Köpke auch in Zukunft bleiben und betont: „Ich unterschreibe nur Verträge, die ich auch für mich selbst abschließen würde.“

Falls Sie Interesse am Abschluss einer Zusatzversicherung haben oder weitere Informationen brauchen, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Vertragspartner. Nur dort bekommen Sie detaillierte Auskünfte!

Weitere Informationen:

Zusatzversicherung für Zahnersatz
Deutscher Ring Tel. (040) 35 99 71 13

Sterbegeld-Vorsorge und Pflegezusatzversicherung
Direkte Leben 01805 / 770 130 (0,12 Euro/Min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG)

Schutzimpfung gegen Gebärmutterhalskrebs

Jährlich erkranken in Deutschland rund 6.500 Frauen an Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom). Doch obwohl die Heilungschancen im Frühstadium besonders hoch sind, nutzt nur jede zweite Frau die kostenlose jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt. Neben der Vorsorgeuntersuchung gibt es seit Sommer 2006 einen Impfstoff aus den USA, der gegen spezielle Typen der Humanen Papillomaviren wirkt. Diese Viren sind in etwa 70 Prozent der Fälle der Auslöser des Krebs-

geschwürs. Da die Viren beim Geschlechtsverkehr übertragen werden, ist es am besten, wenn sich Mädchen und junge Frauen vor dem ersten sexuellen Kontakt impfen lassen. Noch gehört die Impfung nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen, deshalb ist eine Abrechnung der Impfungen über die Krankenversichertenkarte aktuell leider noch nicht möglich. Die See-Krankenkasse bietet ihren jungen Versicherten dennoch eine kostenlose Impfung an: Wir erstatten

Mädchen und jungen Frauen im Alter von 11 bis 17 Jahren die Kosten einer privat in Anspruch genommenen Schutzimpfung gegen HPV. Die aus drei Einzeldosen bestehende Impfung kostet etwa 500 Euro. Der entsprechende Antrag kann formlos in unseren Kundenzentren gestellt werden.

Weitere Informationen zur Schutzimpfung und Gebärmutterhalskrebs:

www.zervita.de



Raucht Ihr Kind?

Wenn Ihr Kind bis zum 17. Lebensjahr noch nicht mit dem Rauchen angefangen hat, stehen die Chancen gut, dass es ein Nichtraucher bleibt. Doch leider konsumieren 20 Prozent der Jugendlichen in Deutschland regelmäßig Zigaretten und entwickeln eine Nikotinabhängigkeit. Nicht jeder weiß, dass die etwa 200 nachgewiesenen giftigen Stoffe in Zigaretten, allen voran das hochgiftige Nikotin, junge Menschen stärker schädigen als Erwachsene. Verschluckt ein Kleinkind versehentlich eine Zigarette, führt das zu einer tödlichen Vergiftung! Am besten sprechen die Eltern schon früh mit ihren Kindern über das Rauchen: Bis zum 12. Lebensjahr sind die meisten eher kritisch und können so rechtzeitig in ihrer ablehnenden Haltung bestärkt



werden. Das ist natürlich am glaubwürdigsten, wenn die Eltern selbst Nichtraucher sind. Aber auch als Raucher können Sie das Thema offen ansprechen, eigene Erfahrungen einbringen und den eigenen Zigarettenkonsum zumindest einschränken, um glaubwürdig zu bleiben.

Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung will jungen Leuten helfen, mit dem Rauchen

aufzuhören und hat deswegen die Jugendkampagne „rauchfrei“ gestartet. Die Jugendlichen erhalten Informationen über Zigaretten und praktische Tipps zum Aufhören - wie zum Beispiel die Geschichte vom Filmstar Leonardo di Caprio, der zur Schere griff und alle Zigaretten in seiner Schachtel auf die halbe Länge kürzte. Die Broschüre „Let's talk about smoking“ richtet sich an jugendliche Raucher und Nichtraucher, während der Ratgeber „Raucht mein Kind?“ den Eltern Informationen und Argumente an die Hand gibt. Diese Broschüren können Sie direkt bei der See-Krankenkasse bestellen.

Weitere Informationen

Info-Telefon der See-Krankenkasse:
0180 / 231 23 39 (bundesweit zum Ortstarif)

Hotline: **01805 / 31 31 31** (12 Cent/Min.)

www.rauch-frei.info

Bonusprogramm Seestern weiter auf Erfolgskurs

Zum Jahreswechsel sind mehrere tausend Seestern-Bonushefte zur Auszahlung in Hamburg eingetroffen. Offensichtlich hat sich herumgesprochen, dass Mitmachen doppelten Gewinn bringt: Die Seesterne gibt es für besonders gesundheitsbewusstes Verhalten, für das wir uns mit maximal 150 Euro im Jahr bei Ihnen bedanken.

Das Bonusprogramm der See-Krankenkasse hat nach der Einführung im Oktober 2004 die Feuerprobe glänzend bestanden. „Am Anfang war die Ungewissheit groß,“ erinnert sich der stellvertretende Abteilungsleiter Hans-Jürgen Faust, der das Seestern-Programm konzipiert hat. „Wir fragten uns, ob unsere Versicherten überhaupt Interesse haben würden. Über die von Jahr zu Jahr wachsende Zustimmung freuen wir uns natürlich sehr!“

Wir legen Wert darauf, Ihre Seesterne möglichst schnell und unbürokratisch in Geld zu verwandeln. Dennoch wird es in Einzelfällen auch Enttäuschungen geben, weil beispielsweise nicht jede sportliche Aktivität honoriert werden kann. Dasselbe gilt für gesunde Ernährung – sie ist zwar äußerst wünschenswert, gehört aber trotzdem nicht in die Kategorie des überprüfbar gesundheitsbewussten Verhaltens. „Wir müssen hier seriös bleiben“, so Faust, „und erkennen deswegen nur Kurse an, die eindeutig der Gesundheitsförderung dienen. Allgemeine sportliche Aktivitäten gehören leider nicht dazu.“ Hintergrund: Das Bonusprogramm „Seestern“ soll helfen, die Behandlungskosten zu senken, weil bestimmte Krankheiten vermieden oder früher entdeckt werden. Das Ziel, die Ausgaben zu dämpfen, darf nicht durch einen allzu großzügigen Umgang mit Bonuszahlungen unterlaufen werden. Ob der Spareffekt eintritt, wird sich erst durch Langzeitstudien erweisen. Eines steht aber schon heute fest: Wenn wir unseren günstigen Beitragssatz halten, profitiert davon jeder Versicherte.

Dafür bekommen Sie Seesterne:

- Krebsvorsorge (jährlich für Frauen ab 20 und Männer ab 45)
- Gesundheits-Check-up (alle zwei Jahre für Frauen und Männer ab 36)
- Ausdauertraining
- Gelenk- und Rückengymnastik
- Ernährungsberatung
- Stressbewältigung
- Entspannungstechniken
- Raucherentwöhnung
- Teilnahme an strukturierten Behandlungsprogrammen (DMP)

Wichtig: Wir können nur Kurse anerkennen, deren Qualität nachweislich gesichert ist, weil sie von speziell geschulten Betreuern z.B. im Sportverein oder Volkshochschule angeboten werden.

.... und dafür leider nicht

- allgemein sportliche Aktivität ohne Beleg durch Kurs
- Erwerb des Sportabzeichens
- Mitgliedschaft im Sportverein
- Mitgliedschaft im Wander- oder Lauftreff
- Mitgliedschaft im Kegelclub
- Seediensttauglichkeitsuntersuchung
- Vegetarische Ernährung
- Wellness-Ferien
- Individuelle Gesundheitsleistungen wie „Urologische Komplettvorsorge“ oder „Lungenfunktionstest“, die von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet werden

Sie verkürzen die Bearbeitungszeit, wenn Sie beim Einreichen des Bonusheftes folgende Punkte bedenken:

- Lassen Sie möglichst alle Vorsorgeuntersuchungen und Kurse im Bonusheft bestätigen
- Denken Sie an die Quittungen über Praxisgebühr und Zuzahlungen
- Verzichten Sie darauf, „probeweise“ Belege für Aktivitäten einzureichen, die nicht angerechnet werden können
- Und last but not least: Nennen Sie uns ihre aktuelle Bankverbindung!



Die Rechnung bitte!

Über die Kosten im Gesundheitswesen wird ständig geredet. Aber wer kennt die Preise?

Kassenpatienten erfahren im Unterschied zu privat Versicherten selten, wie viel Geld die Krankenkasse für Behandlungskosten beim Arzt oder im Krankenhaus zahlt. SEE SOZIAL wird darum versuchen, ein wenig Transparenz ins Geschehen zu bringen. In der ersten Folge geht es um die Kosten für ambulante und stationäre Operationen.

Wie für alle anderen Dienstleistungen gilt auch im Gesundheitswesen, dass es keine bundesweit einheitlichen Preise gibt. Die Kosten für eine bestimmte Behandlung oder Operation sind von Fall zu Fall, Ort zu Ort und Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Jedes Krankenhaus rechnet unterschiedlich ab, je nachdem, welche Ausstattung und technisch-wissenschaftlichen Standard es bietet (ein kleines Krankenhaus auf dem Land hat niedrigere Kosten als die Universitätsklinik in der Großstadt). Dabei wird ein „Basisfallwert“ je Krankenhaus als Multiplikator für die Kostenberechnung zugrunde gelegt. Dieser Wert wird in einer komplizierten Berechnung auf der Grundlage der Budgets der einzelnen Krankenhäuser gebildet. Aber auch die kör-

perliche Verfassung des Patienten spielt eine wesentliche Rolle: Wie ist der Allgemeinzustand, wie schwer oder weit fortgeschritten ist die Erkrankung, gibt es Nebendiagnosen, verläuft die Operation reibungslos oder kommt es zu Komplikationen?

Von neuer Linse bis Leistenbruch

Nachdem nun klargestellt ist, dass es keinen verbindlichen Preis für eine bestimmte Operation gibt, möchten wir unseren Lesern trotzdem an einigen Beispielen zeigen, was die See-Krankenkasse im vergangenen Jahr für verschiedene Operationen gezahlt hat. Grundsätzlich gilt, dass eine ambulante Operation deutlich günstiger ist als eine, die stationär im Kran-

kenhaus durchgeführt wird. Wird ein Leistenbruch ambulant behandelt, liegt der Preis bei etwa 450 Euro, stationär sind dagegen 2.100 Euro fällig. Für eine 75-jährige Versicherte, die sich ambulant eine neue Linse bei Grauem Star einsetzen ließ, wurden 700 Euro aufgewendet, dieselbe Operation kostet stationär circa 1.400 Euro. Für eine normale Geburt im Krankenhaus sind rund 1.200 Euro zu veranschlagen, für einen Kaiserschnitt 4.600 Euro. Kostenintensiv sind nach wie vor die Operationen am Herzen. Hier hat der medizinische Fortschritt zwar dazu geführt, dass Operationen ohne Herz-Lungen-Maschine am offenen Herzen möglich sind, aber dennoch: das Einsetzen eines Herzschrittmachers kostet etwa 10.500 Euro, ein Bypass 17.500. Zu den teuersten Operationen überhaupt gehört die Übertragung von Organen. Eine Nierentransplantation zum Beispiel kostet im Durchschnitt zwischen 20.000 und 35.000 Euro, bei Komplikationen noch weit mehr.

Übrigens: Jeder Patient erhält auf Wunsch für die Behandlung im Krankenhaus, beim Arzt oder Zahnarzt kostenlos eine Patientenquittung. Auf dieser Quittung werden Leistungen und Kosten in einer für medizinische Laien verständlichen Form aufgeschlüsselt. So können unsere Versicherten einfach nachvollziehen, welche Kosten mit der See-Krankenkasse abgerechnet werden.

Geben Sie der Frühjahrs Müdigkeit keine Chance

Luft, Licht und Bewegung – das ist es, wonach sich der Körper nach den langen, dunklen Wintermonaten am meisten sehnt. Wenn Sie außerdem auch noch auf die richtige Ernährung achten, hat die Frühjahrs Müdigkeit keine Chance!



Luft: Je mehr Sauerstoff unsere Körperzellen bekommen, desto besser für den Stoffwechsel. Am meisten erreichen Sie durch Bewegung an der frischen Luft, zum Beispiel beim Laufen oder schnellen Gehen. Wird reichlich Sauerstoff eingeatmet, steigt die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport zuständig sind. Das Gehirn wird dadurch leistungsfähiger, Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit tagsüber verbessern sich. In der Nacht sorgt die bessere Durchblutung für einen erholsamen Schlaf. Wer viel im Zimmer ist, sollte alle zwei Stunden gut lüften und vor allem jede Gelegenheit nutzen, nach draußen zu gehen.



Licht: In den langen dunklen Wintermonaten hat sich unser Organismus auf eine gewisse Trägheit eingestellt. Die innere Uhr geht langsamer, die Sonne als Energiequelle für Körper und Seele scheint allzu kurz. Unsere Zirbeldrüse produziert vermehrt Melatonin, ein Hormon, das eigentlich für erholsamen Schlaf sorgen soll, tagsüber aber leicht auf die Stimmung schlägt. Viele Menschen kennen das Gefühl der all-

gemeinen Niedergeschlagenheit, auch „Winterdepression“ genannt. Dagegen hilft oft schon eine spezielle Tageslichtlampe, die die Zeit der Helligkeit täuschend echt verlängert. Sinnvoll ist außerdem, möglichst oft nach draußen zu gehen, denn da liegt die Lichtstärke um ein Vielfaches über den Zimmerwerten. Sie meinen, das lohnt sich nicht? Doch, denn bei hellem Licht produziert unser Körper vermehrt Serotonin. Dieses Hormon wird auch gerne als Glückshormon bezeichnet, denn es wirkt wie eine Droge und sorgt ganz legal und kostenlos für gute Laune!



Bewegung: Jeder weiß es, manche tun es, und auch Sie hatten sicher vor, regelmäßig Sport zu treiben. Bloß leider bleibt es häufig bei den guten Vorsätzen. Wenn die nicht eingelöst werden, folgen irgendwann die Selbstvorwürfe („nicht einmal das krieg ich auf die Reihe“), die mit Süßigkeiten oder Alkohol gedämpft werden. Vergessen Sie gescheiterte Trainingspläne und die tägliche Selbsterfleischung – fangen Sie einfach an. Es gibt zum Beispiel jeden Tag mehrere Möglichkeiten, sich entweder aus eigener Kraft von einem



Ort zum anderen zu bewegen oder sich transportieren zu lassen. Entscheiden Sie sich für die eigene Kraft: Gehen Sie zu Fuß statt den Bus zu nehmen, fahren Sie Rad statt Auto, steigen Sie die Treppe hoch statt Fahrstuhl zu fahren, machen Sie ein paar Dehnübungen, wenn Sie viel sitzen, stehen Sie beim Telefonieren auf! Der nächste Schritt ist dann die Bewegung im Freien: Wenn Sie sich täglich nur 30 Minuten draußen bewegen, zum Beispiel schnell spazieren gehen, laufen oder Rad fahren, entlasten Sie Herz und Kreislauf und bringen den gesamten Organismus in Schwung.



Ernährung: Essen Sie möglichst vielseitig und achten Sie darauf, dass täglich mehrere Portionen frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, denn Sie brauchen jetzt viel Vitamine und Mineralstoffe. Wussten Sie, dass 100 Gramm Rot- oder Weißkohl genauso viel Vitamin C enthalten wie ein klei-

nes Glas Orangensaft? Essen Sie außerdem Vollkornbrot, mageres Fleisch oder Fisch und fettarme Beilagen, benutzen Sie statt tierischem Fett besser Pflanzenöl. Sparsam umgehen sollten Sie mit Alkohol, Koffein und Süßigkeiten. Außerdem ist das Trinken ganz wichtig: Zwei Liter pro Tag sollten es bei einem Erwachsenen schon sein – am besten beschränken Sie sich auf reines Wasser, Kräutertees, Grünen Tee und Fruchtsäfte.



Wasser: Ein uraltes Rezept zum Munterwerden ist das Wechselduschen! Beginnen Sie lauwarm und steigern Sie die Temperatur, bis sich das Wasser richtig schön heiß anfühlt. Anschließend wechseln Sie auf eiskalt, danach wieder heiß und so weiter. Aufhören sollten Sie mit kaltem Wasser. Wichtig: Führen Sie die Dusche von unten nach oben, beginnen Sie mit einem weichen Wasserstrahl auf den Füßen und führen Sie ihn in ruhig kreisenden Bewegungen bis zum Herzen hinauf. Zum Schluss kräftig abrubbeln, an einem ruhigen Platz ein bisschen ausruhen und anschließend den ganzen Körper mit einem aromatisch duftenden Öl massieren!

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

Preußnerstraße 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

Reimerstwierte 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 Knappschaft in
 allen Fragen der Krankenversicherung
 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 Auskunfts- und Be-
 ratungszentrum der SBG · 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
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

0180 – 231 23 38



6. bis 8. Juni 2007

EMDEN

32. Deutscher Seeschiffahrtstag 2007

Emden vom 6. bis 8. Juni 2007. Ein Schaufenster der Seeschiffahrt in Deutschland, veranstaltet vom Deutschen Nautischen Verein. www.dnvev.de



Bis 4. November 2007

**SPEICHERSTADTMUSEUM
HAMBURG**

Auf Großer Fahrt! Seemannsfotos 1950 - 1980

– bis 4. November 2007. Die Mitglieder des Kapitänsbundes Hapag-Lloyd zeigen private Aufnahmen aus ihren Fotoalben. Auch Schiffsmodelle, Bordgeschirr, Reedereiprospekte und ganz persönliche Reisesouvenirs erzählen von der Großen Fahrt in ferne Länder. www.speicherstadtmuseum.de



Bis 10. Juni 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

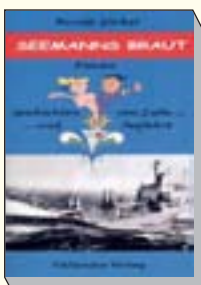


DAS MARITIME BUCH

Seemanns Braut

Geschichten von Liebe und Seefahrt

Berndt Gückel



Weitgehend autobiografisch, heiter aber auch nachdenklich beschreiben die Geschichten von Berndt Gückel den Seemannsaltag im »Realexistierenden Sozialismus«, die Liebe zu den Frauen und vieles mehr. Wer lachen mag über entgarnte Seefahrt und stürmischen Landgang, der sollte zugreifen.

Vallentin Verlag
ISBN 3-938-29409-3

€ 19,85

Seefahrt 1966 - pur und ohne Schnörkel

Friedrich Heinrich Synold



Fietes großer Traum wird endlich wahr! 1966 heuert er in Hamburg auf einem Tanker mit Kurs auf Aruba an. Schnell wird ihm klar, dass das Leben an Bord viele Überraschungen bereit hält: Echte Freundschaften entstehen, aber bald muss Fiete auch mit den Launen der Natur und den Schikanen der Crew Bekanntschaft machen. Ein langer Weg von der Landratte zum tüchtigen Seemann!

Books on Demand GmbH
ISBN 3-8334-4382-0

€ 16,80



WILLKOMMEN an Bord

Ab Januar 2009 sind wir offen für alle, aber auch schon heute kann jeder Mitglied der See-Krankenkasse werden, 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 um-

fangreichen Leistungsangebot 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