

Unfallort: Leiter

04.07.2007

Ein leitender Ingenieur wollte nach dem Einschalten einer Stevenrohr-Schmierölpumpe über eine Leiter zur Pumpe hinuntersteigen. Er verfehlte eine Sprosse, stürzte etwa drei Meter tief und brach sich Unterarm und Handgelenk.



SEE-BERUFGENOSSENSCHAFT



E D I T O R I A L

Ein denkwürdiges Jahr geht zu Ende: Wir haben den 120. Geburtstag der See-BG gefeiert, wir haben die Fusionsverhandlungen mit der Berufsgenossenschaft für Fahrzeughaltungen aufgenommen und wir haben innerhalb sehr kurzer Zeit den Zusammenschluss von See-Krankenkasse und Knappschaft organisiert. Welche Änderungen und Verbesserungen sich daraus für Sie ergeben, erfahren Sie auf den Seiten 8 bis 15.

Die Redaktion von See Sozial verabschiedet sich mit dieser Ausgabe, denn als Magazin der Krankenversicherung erhalten unsere Versicherten ab Januar 2008 die Zeitschrift „tag“ der Knappschaft.

Unsere letzte Reportage aus dem Alltag der Deutschen Seeschiffahrt stellt den Tonnenleger BRUNO ILLING vor, den wir an die winterliche Unterweser begleitet haben.



Allen unseren Lesern frohe Festtage und ein gutes neues Jahr 2008!

Ihre See Sozial Crew



Inhalt

Heft 4/2007

Seezeichenschiff BRUNO ILLING

Unterwegs auf der Unterweser **2 - 6**

Kombüse **7**

Die neue See-Krankenversicherung

Ab 1.1. 2008 gehört die See-Krankenkasse zur Knappschaft **8 - 9**

Nachgefragt

Informationen zum Zusammenschluß von See-Krankenkasse und Knappschaft **10 - 11**

AktivBonus

Das Bonusprogramm der Knappschaft **12 - 13**

Bereit für Neuanfang

Stimmen zum Zusammenschluß von See-Krankenkasse und Knappschaft **14 - 15**

100 Jahre Verband Deutscher Reeder

16 - 20

Das maritime Buch

21



Unterwegs mit dem
Seezeichenfahrzeug

BRUNO ILLING

Die Schiffe der Wasser- und Schiff-
fahrtsdirektionen sind heimatnahe
Arbeitsplätze für Seeleute, die ihre
Große Fahrt meist hinter sich haben.
Die besonderen Aufgaben der BRUNO

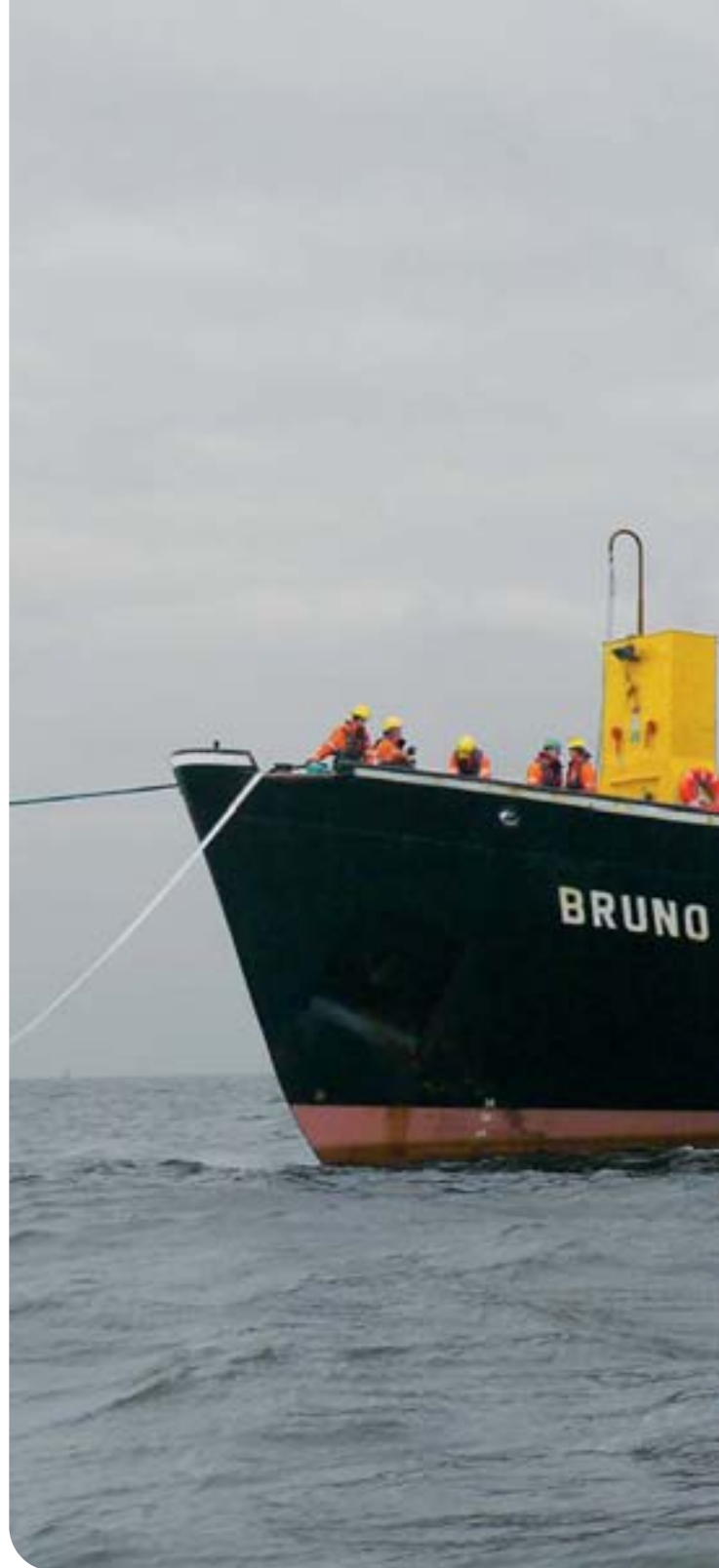
ILLING sind jeden Tag aufs
Neue eine Herausforderung an die erfahrene
Besatzung und die
angehenden Schiffs-
mechaniker an Bord.



Ohne moderne Tonnen und Seezeichen wäre die sichere Seeschifffahrt in den deutschen Revieren heute undenkbar. Im Revier des Wasser- und Schifffahrtsamtes (WSA) Bremerhaven sind insgesamt zwölf Spezialschiffe mit 55 Mann Besatzung im Einsatz. Die BRUNO ILLING ist mit 48,80 Meter Länge das größte Schiff. Sie hat seit ihrer Indienststellung 1968 einen radikalen Wandel im Tonnen- und Seezeichenwesen erlebt.

Als das Seezeichenfahrzeug 1968 in Fahrt kam, waren die Leuchttürme in seinem Revier, darunter Baudenkmäler, wie die Leuchttürme „Hohe Weg“ und „Roter Sand“, noch mit Wärtern besetzt. Auch gab es an der Wesermündung noch bemannte Feuerschiffe.

Die Leuchttürme wurden bereits 1973 automatisiert, das letzte Feuerschiff war bis 1981 in Betrieb. „Bis dahin war die BRUNO ILLING auch





für die Versorgung und den Personalwechsel dieser bemannten Seezeichen zuständig,“ weiß Kapitän Dieter Weber zu berichten. Seither ist die BRUNO ILLING neben den allgemeinen schiffahrtspolizeilichen Aufgaben vor allem mit der Pflege und Modernisierung der mehr als 80 Leuchttonnen und über 300 unbefeierten Tonnen an den Haupt- und Nebenfährwassern der Unterweser beschäftigt. „In den letzten beiden Jahren haben wir fast alle Gasleucht-



An Deck: Praktikant Tim Beckmann, Seezeichenmatrose Manuel Silva, Schiffsmechaniker Hans Schlichting, Azubi Bastian Harrer, Azubi Dennis Goerke, Ausbilder Ralf Wilken

tonnen gegen Solartonnen ausgetauscht. 2005 ging die letzte Glocken-tonne in die „Sammlung“ am Bremerhavener Tonnenhof,“ ergänzt der er-

fahrene Nautiker seine kleine Einführung. Er ist seit 1994 an Bord und seit drei Jahren Kapitän. Vorher war er mit Fracht- und Passagierschiffen in der



4,5 Tonnen: Eine moderne Solarleuchttonne wird gereinigt und anschließend auf genauer Position verankert

ganzen Welt unterwegs. Seine Mannschaft besteht zur Zeit aus 15 Mann, darunter auch vier Azubis und ein Praktikant. Die eingeschworene Crew ist auf ihren Tagesreisen immer wieder mit Sonderaufgaben betraut.

An meinen Besuchstagen im Dezember versorgt die BRUNO ILLING den Lotsendampfer GOTTHILF HAGEN, dessen Schwesterschiff KAPITÄN KÖNIG mit kaputter Welle und Schraube in der Werft liegt. Die komplette Austauschcrew versammelt sich im großzügigen Gästeraum unter der Brücke. Der Proviant von einer Woche wird an Deck der BRUNO ILLING verstaut und sorgfältig abgedeckt, damit weder Seewasser noch Regen die wertvolle Ladung beschädigen.

Unter den Männern vom Lotsenbetriebsverein treffe ich auch einen alten Bekannten: Rainer Schreiber, mit dem ich auf dem Hochseefischkutter BIANCA unterwegs war (SEE SOZIAL 2/2005). Der Lotsenbetriebsverein bietet ihm im Ver-



*Präzision und Erfahrung:
Kranfabrer Manfred Hellwig*

gleich mit der Fischerei geregelte Arbeitszeiten: 14 Tage auf See, 14 Tage zu Hause.

Innerhalb einer Stunde ist der Proviant mit Hilfe von zwei Lotsenversetzbooten auf der GOTTHILF HAGEN, die Frischwassertanks aufgefüllt und die Besatzungen ausgetauscht. Ein nicht ganz alltäglicher

Einsatz an der Wesermündung geht auch, Dank der relativ ruhigen See, ohne Komplikationen zu Ende.

Die Männer der BRUNO ILLING beginnen ihren Arbeitstag in der Regel wochentags um 6.45 Uhr und beenden ihn um 15.45. Ausnahme sind die so genannten Seezeichen-nachkontrollfahrten, bei denen die BRUNO ILLING verstärkt durch Kollegen aus der landseitigen Verwaltung, das Funktionieren der leuchtenden Seezeichen überprüft. Für die Männer an Bord zählt, dass sie Seefahrt und Familienleben in diesem Job gut verbinden können.

Nach all dem Trubel mit den Kollegen vom Lotsendampfer sind die Männer von der BRUNO ILLING am nächsten Tag froh, wieder ihrer eigentlichen Arbeit nachzugehen. Verschiedene der 4,5 Tonnen schweren Leuchttonnen sollen mit dem 290 bar-Hochdruckreiniger von Bewuchs befreit und, wenn nötig, wieder auf genaue Position gebracht werden. Was von der Brücke der



Alles im Blick: Kapitän Dieter Weber



Im Maschinenleitstand: Elektriker Jörg Müller

gigantischen Frachtschiffe winzig wirkt, ist an Deck der BRUNO ILLING im Größenvergleich mit den Menschen gigantisch. Routiniert, fast spielerisch, hantieren die Männer mit den tonnenschweren Seezeichen, ihren Ketten und Steinankern. Der Bordkran wird von Manfred Hellwig virtuos gesteuert. Alle sechs Monate werden die Leuchttonnen so auf Vordermann gebracht, alle neun Monate die unbeleuchteten Tonnen. Diese Intervalle sollen in Zukunft verlängert werden, um Kosten zu sparen. Die Umstellung von der Gas- auf die Solartechnologie mit LED-Leuchtkörpern der neuesten Generation spart nicht nur Energie sondern auch das Befüllen der Gastanks, das je nach Lichtkennung nach einem knappen Jahr oder alle zweieinhalb Jahre notwendig war. Wartungsarme günstige Kunststofftonnen ersetzen die alten unbeleuchteten Stahltonnen.

Auch die Arbeit der BRUNO ILLING unterliegt den Einflüssen der Jahreszeiten und des Wetters. Bei schwerer See hält sie sich möglichst



In der Maschine: Maschinist Ralf Hinrichs, Azubis Tobias Johannsen und Marius Gebhardt

nur auf der geschützten Unterweser auf. Bei Eisgang, der in den vergangenen Jahren selten geworden ist, muss das Schiff die Tonnen von Vereisung befreien oder die Tonnen gegen Eistonnen austauschen, damit die roten und grünen Wegweiser nicht von der Wucht des Eises gekappt und weggetrieben werden. „Leider wer-

den die Tonnen immer wieder von Schiffen gerammt,“ erzählt uns der Ausbilder Ralf Wilken. „Wir sind dann sofort zur Stelle, um die Tonnen zu reparieren oder auszutauschen,“ ergänzt sein Kollege Bootsmann Thomas Frischkorn.

Eine weitere Aufgabe der BRUNO ILLING ist die Suche nach verlorenen Anker. Immer wieder verlieren Schiffe, die auf Reede liegen einen Anker. „Mit einem kleinen Suchanker begeben wir uns dann vor Ort, um den Grund nach Anker und Kette abzusuchen. Manchmal auch mit Unterstützung der BSH-Schiffe, die mit der modernsten Ortungstechnik ausgestattet sind. Würde man sie liegen lassen, so würde sich innerhalb kurzer Zeit der nächste Anker daran verhaken und verloren gehen,“ erläutert Kapitän Weber.

Ich statte auch dem Maschinenraum einen Besuch ab. Die alten Schalttafeln im Kontrollraum verbreiten mit ihren Lampen und analogen Schaltern musealen Charme. „Das



Ausbilder und erfahrener Bootsmann: Ralf Wilken

einziges Problem bei so alten Anlagen sind die Ersatzteile, ansonsten läuft hier alles extrem stabil,“ berichtet der Maschinist Ralf Hinrichs. Für die angehenden Schiffsmechaniker ist die

klassische Antriebsanlage von Vorteil: Hier können sie noch vieles von Hand erlernen, was auf modernen Schiffen längst automatisiert ist. Der Elektriker, Jörg Müller, macht uns



Bootsmann Thomas Frischkorn, Praktikant Tim Beckmann, Azubis Dennis Goerke und Bastian Harrer, Schiffsmechaniker Hans Schlichting am Steinanker einer Leuchttonne.

Ausbildungsplatz BRUNO ILLING

An Bord der BRUNO ILLING sind zur Zeit vier Auszubildende zum Schiffsmechaniker und ein Praktikant. Die intensive Arbeit an Bord steht unter der Anleitung erfahrener Decks- und Maschinenleute. Im Landbetrieb am Tonnenhof steht den jungen Männern ein vielfältiger Werkstattbereich zur Verfügung. Neben den Tagestouren an Bord und den Schulblöcken an den Seefahrtsschulen, absolvieren die Azubis beim WSA Bremerhaven mehrmonatige Praktika in der mittleren und großen Fahrt.

noch auf eine Besonderheit im Maschinenraum aufmerksam: Die alte MES-Anlage von AEG. Bei Indienststellung Ende der 60er Jahre waren Seeminen aus dem 2. Weltkrieg, vor allem im Wattengebiet, noch eine reale Gefahr für die Schifffahrt. Mit Hilfe der MES-Anlage und einem Basisgerät im Marinehafen in Wilhelmshaven konnte das Schiff entmagnetisiert werden und so vor der Minengefahr geschützt werden. Irgendwann in den 70er Jahren wurde die Anlage dann ausgeschaltet. Die gefährlichen Überbleibsel aus dem letzten Weltkrieg waren für die BRUNO ILLING keine Gefahr mehr.

Polizeiliche Aufgaben, das heißt, die Kontrolle des Schiffsverkehrs, führt die BRUNO ILLING nur selten durch. Gefährliche Gegenstände wie schweres Treibgut werden vom Seezeichenfahrzeug regelmäßig aus den Schifffahrtsstraßen entfernt.

Im Jahre 2009 soll die BRUNO ILLING voraussichtlich durch einen Neubau ersetzt werden. Die Be-

satzung hätte nichts dagegen, wenn es noch etwas länger dauern würde, denn sie mögen ihr Schiff. Die BRUNO ILLING wird sich im kommenden Jahr über 40 Jahre



bewährt haben. Sie ist ein guter Arbeitsplatz mit den wohlichen Qualitäten einer vergangenen Epoche. Wir wünschen allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des WSA Bremerhaven und den Männern der BRUNO ILLING weiterhin viel Erfolg im Dienst eines sicheren Schiffsverkehrs auf der Unterweser.



Wasser- und Schifffahrtsamt
Bremerhaven
Am Alten Vorhafen 1
27568 Bremerhaven
Tel.: 0471/4835-302
www.wsv.de/wsa-bhv/



**Alfred Meyer, Koch auf dem
Seezeichenfahrzeug BRUNO ILLING**

Würster Fischplatte

Deutsche Schiffsköche sind eine Seltenheit geworden. Alfred Meyer, durch Vater und Großvater, die beide beim Norddeutschen Lloyd fuhren, „vorbelastet“, machte erst einmal eine Bäckerlehre an Land. 1972 ging er dann auf Große Fahrt, auf der er an Bord der KÄTHE AHRENS 1974 Kochmaat wurde. Bis heute verbindet ihn eine Freundschaft zur Reederfamilie Ahrens. Die Grundlagen seiner Kochkunst legte allerdings bereits seine Mutter, die ihn in die Geheim-

nisse der Küche zwischen Weser und Elbe einweihte. Während früher an Bord sehr reichhaltig gekocht wurde, plädiert er heute für leichte Kost. An Bord der BRUNO ILLING wird er als Person und Koch seit 1992 geschätzt. Er empfiehlt uns seine Würster Fischplatte.

Zutaten pro Person:

- 1 Brathering
- 1 Hering in Senfsoße

- 100g Nordseekrabbenfleisch
- 150 - 200 Gramm Kattfisch
- Kartoffeln
- 1 Salatblatt
- Petersilie
- Mehl
- Eier
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, kochen und in fein gehackter Petersilie schwenken. Den Fisch erst in Mehl, dann in verührtem Ei wenden. In heißem Rapsöl braten. Anschließend salzen. Mit den Kartoffeln servieren, je einen Brathering und Hering in Senfsoße dazu, Krabbenfleisch auf Salatblatt garnieren. Wahlweise mit Senfsoße, zerlassener Butter oder einfach Zitronen servieren. Ein gemischter Salat wäre eine Ergänzung oder Alternative zu den Kartoffeln. Statt Kattfisch kann auch Rotbarsch oder Seelachs genommen werden.



AUSBILDUNGS- UND TRAININGSSTÄTTE FÜR SCHIFFSSICHERHEIT DER SEE-BG

LEHRGÄNGE UND TERMINE 2008

Ausbildung zu Fachkräften für Arbeitssicherheit gemäß UVV-SEE § 59

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

18.02.2008 - 07.03.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
28.05.2008 - 13.06.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
15.09.2008 - 02.10.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
17.11.2008 - 05.12.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Seebetrieb

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

10.03.2008 - 13.03.2008	Sicherheitsbeauftragter
06.10.2008 - 09.10.2008	Sicherheitsbeauftragter
08.12.2008 - 11.12.2008	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

Ab 1. Januar 2008 gehört die See-Krankenkasse zur Knappschaft



Die See-Krankenkasse, die See-Pflegekasse und die Knappschaft in Bochum schließen sich ab Januar 2008 (vorbehaltlich der noch ausstehenden Genehmigung) bundesweit zu einer Krankenkasse zusammen. Damit sind wir ab 1. Januar 2008 eine große, leistungsfähige Kasse mit rund 1,6 Millionen Versicherten, die – unabhängig vom Beruf – offen für alle ist.

Die See-Krankenkasse hat ihren Beitragssatz im Dezember 2007 auf 12,7 Prozent gesenkt. Dieser Beitragssatz von 12,7 Prozent bleibt für das Jahr 2008 bestehen. Sie sind bei uns also deutlich günstiger versichert als in fast allen anderen gesetzlichen Krankenkassen. Die Leistungen der See-Pflegekasse werden selbstverständlich, wie bisher auch, im Verbund der neuen Krankenkasse angeboten.

Unsere Versicherten werden nach dem Zusammenschluss automatisch Mitglieder der Knappschaft. Sie ist als Krankenversicherung in ihrer Art einmalig in Deutschland. Wie die See-Krankenkasse innerhalb der See-Sozialversicherung, so steht auch die Knappschaft in einem Verbundsystem aus gesetzlicher Rentenversicherung sowie Kranken- und Pflegeversicherung mit einem eigenen medizinischen Netz. Auch die Renten-

zusatzversicherung für Eisenbahner, sowie alle geringfügigen Beschäftigungsverhältnisse (Minijob-Zentrale), werden unter dem Dach der KBS betreut.

Interessante Zusatzangebote

Zu dem attraktiven Beitragssatz von 12,7 Prozent erhalten die Mitglieder



12,7 Prozent!

Alles wird teurer – aber nicht bei uns. Wegen der guten finanziellen Situation haben wir unseren Beitragssatz bereits mit Wirkung vom 1. Dezember 2007 auf 12,7 Prozent gesenkt. Damit sind Sie bei uns günstiger versichert als in fast allen anderen gesetzlichen Krankenkassen. Und dieser Beitragssatz bleibt selbstverständlich auch unter dem Dach der Knappschaft im Jahr 2008 stabil.

alle Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und darüber hinaus spezielle Angebote zur Prävention, bei chronischen Erkrankungen oder beim individuellen Service. Zudem bietet die Knappschaft in Kooperation mit privaten Versicherungen verschiedene Zusatzleistungen an, unter anderem für Zahnersatz, Sterbegeldvorsorge, Auslandsreisen oder zur Chefarztbehandlung. Die Knappschaft gehört übrigens zu den besonders kundenfreundlichen Krankenkassen in Deutschland. Zu diesem Ergebnis kam auch im Jahr 2007 der unabhängige "Kundenmonitor", der einmal jährlich die Versicherten fragt, wie zufrieden sie mit ihrer Krankenkasse sind.

Ähnliche Geschichte

Die See-Sozialversicherung und die Knappschaft haben ähnliche Ur-

sprünge: Sie entstanden, um See- bzw. Bergleute in ihrem gefährlichen und anstrengenden Beruf zu schützen und ihnen bei Krankheit und Unfall zu helfen. Beide waren ursprünglich berufsständisch organisiert - die See-Krankenkasse versicherte ausschließlich Seeleute und die Knappschaft ausschließlich Bergleute. Die Verantwortung gegenüber den Mitgliedern aus den eigenen Reihen hat die Selbstverwaltungen beider Kassen stets angespornt, neue Wege und Lösungen zu suchen, um alle gesetzlichen Möglichkeiten zum Vorteil der Versicherten zu nutzen. Die Verantwortlichen erkannten allerdings rechtzeitig, dass nur eine geöffnete Kasse sich auf Dauer im Wettbewerb behaupten würde. Darum ist die Knappschaft seit April 2007 bundes-

weit wählbar. Dass diese Entscheidung richtig war, beweisen die Zahlen, denn seit ihrer Öffnung haben sich mehr als 150.000 Menschen für die Knappschaft entschieden! Ab Januar 2008 geht die gemeinsame Geschichte beider Krankenkassen einen wichtigen neuen Schritt weiter!

Sie wollen noch mehr wissen? Die Knappschaft wird alle Versicherten der See-Krankenkasse in einem persönlichen Brief über den Zusammenschluss informieren. Antworten auf alle praktischen Fragen finden Sie in der Rubrik „Nachgefragt“ auf den folgenden beiden Seiten.

Informationen zum Zusammenschluß von See-Krankenkasse und Knappschaft

Nachgefragt

Brauche ich jetzt eine neue Versichertenkarte?

Nein - Ihre Versichertenkarte der See-Krankenkasse ist weiterhin gültig und wird weiterhin von jedem Arzt oder Krankenhaus akzeptiert. Mit der Einführung der elektronischen Gesundheitskarte werden wir Ihnen Ihre Karte in der neuen Gestaltung zustellen. Dies geschieht automatisch, ein Antrag ist nicht erforderlich.

Muss ich meinen Arbeitgeber informieren?

Ihr Arbeitgeber erhält von uns eine ausführliche Information zum Zusammenschluss von See-Krankenkasse und Knappschaft. Sie selbst müssen nichts veranlassen. Die Beiträge werden wie bisher automatisch an die richtige Stelle überwiesen.

Können auch Seeleute ihre Kasse jetzt frei wählen?

Ja, zum ersten Mal seit Gründung der See-Krankenkasse können Seeleute ihre Kasse nun frei wählen. Wir hoffen natürlich, dass Sie uns weiterhin treu bleiben! Denn die Knappschaft bietet eine Reihe von Vorteilen:

- einen Beitragssatz von 12,7 Prozent
- interessante Zusatzangebote bei privaten Versicherungen z. B. für eine Chefarztbehandlung im Krankenhaus
- den AktivBonus, mit dem Sie bares Geld sparen können
- das Gesundheitsprogramm GUT DABEI für die optimale Betreuung chronisch kranker Menschen
- Gesundheitskurse, zum Beispiel zu Bewegung, Entspannung, Ernährung

Wie hoch ist der Beitragssatz in Zukunft?

Die See-Krankenkasse hat ihren Beitragssatz im Dezember 2007 auf 12,7 Prozent gesenkt. Dieser Beitragssatz von 12,7 Prozent bleibt für das Jahr 2008 bestehen. Sie sind bei uns also außergewöhnlich günstig versichert.

Ich bin Rentner. Ab wann gilt für mich der neue Beitragssatz?

Die Senkung auf 12,7 Prozent ist für Rentnerinnen und Rentner erst ab dem 1. März 2008 gültig. Wir müssen hier den gesetzlichen Regelungen folgen. Darin ist festgeschrieben, dass Änderungen des Beitragssatzes in der Krankenversicherung für Rentner erst drei Monate später zum Tragen kommen. Dies gilt unabhängig davon, ob es sich bei der Änderung um eine Anhebung oder Senkung handelt.

Ändert sich etwas bei den Leistungen?

Grundsätzlich bieten alle gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten dieselben Leistungen an. Bei der Knappschaft sind Sie also vom ersten Tag an gut aufgehoben, egal ob es um ärztliche Behandlung, Krankenhausaufenthalt, Medikamente oder Pflegeleistungen geht. Den Unterschied machen die Extras: Die Knappschaft verfügt zum Beispiel als einzige Sozialversicherung in Deutschland über ein medizinisches Netz mit „Knappschaftsärzten“ und eigenen Krankenhäusern. Und auch bei den Zusatzversicherungen gibt es interessante Angebote. Die Knappschaft gehört übrigens zu den besonders kundenfreundlichen Krankenkassen in Deutschland. Zu diesem Ergebnis kam auch im Jahr 2007 der unabhängige „Kundenmonitor“, der einmal jährlich die Versicherten fragt, wie zufrieden sie mit ihrer Krankenkasse sind.

Ich habe einen Antrag auf Hilfsmittel gestellt, muss ich den jetzt ein zweites Mal an eine andere Adresse schicken?

Nein, das ist nicht nötig, Ihr Antrag wird wie gewohnt bearbeitet.

Ich bin im DMP für Diabetiker eingeschrieben – was muss ich tun?

Sie brauchen nichts zu unternehmen oder zu veranlassen. Sollte es Veränderungen geben, werden alle Betroffenen von uns persönlich informiert.

Was wird aus der See-Pflegekasse?

Die See-Pflegekasse gehört ab 2008 ebenfalls zur Knappschaft. Die Versicherten der Knappschaft und ihre Familienangehörigen haben Anspruch auf Pflegeleistungen, wenn sie für die regelmäßigen Tätigkeiten des täglichen Lebens dauerhaft Hilfe brauchen. Die Entscheidungen werden zügig getroffen, damit die Leistungen schnell und unkompliziert zur Verfügung stehen. Um den Aufwand der Pflegepersonen zu würdigen, zahlt die Knappschaft unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge an die gesetzliche Rentenversicherung, die später die Rente erhöhen können.

Wer ist in Zukunft mein Ansprechpartner?

Für die Versicherten der See-Krankenkasse, die in Bremen, Bremerhaven, Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern oder Nord-Niedersachsen leben, ändert sich nichts. Sie behalten Ihre vertrauten Ansprechpartner in den Kundenzentren. Die Versicherten der See-Krankenkasse im übrigen Bundesgebiet werden von näher gelegenen Geschäftsstellen betreut. Jeder erhält ein persönliches Schreiben, in dem er über die Veränderungen informiert wird.

Gibt es weiter das Bonusprogramm Seestern?

Das Seestern-Programm läuft aus, aber ab 2008 können unsere Versicherten am Bonusprogramm „AktivBonus“ der Knappschaft teilnehmen. Das Programm stellen wir Ihnen auf den Seiten 10 und 11 vor.

Ich habe im letzten Jahr eine Zusatzversicherung abgeschlossen. Ist die auch weiterhin gültig?

Ja. Der Versicherungsvertrag besteht zwischen dem jeweiligen Anbieter und Ihnen; durch die Eingliederung der See-Krankenkasse in die Knappschaft ändert sich daran nichts.

Welche Zusatzversicherungen bietet die Knappschaft an?

Die Knappschaft hat zusammen mit der HALLESCHE Krankenversicherung ein qualitätsgeprüftes Mehrleistungsangebot entwickelt. Preisgünstige Tarife, ein möglichst hohes Eintrittsalter und deutlich reduzierte Gesundheitsprüfungen kommen vielen Versicherten entgegen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Leistungen zu kombinieren. Im Angebot sind Versicherungen unter anderem für Zahnersatz, Brillen/Kontaktlinsen,

Auslandsreisen, Hilfsmittel, medizinisch notwendige Behandlungen im Ausland, Heilpraktiker, Kurtagegeld, Ein- oder Zweibettzimmer im Krankenhaus, Chefarztbehandlung und Krankentagegeld. Auskunft und Beratung gibt direkt die HALLESCHE Krankenversicherung. Service-Telefon (05 21) 40 07 60 60.

Gilt mein Befreiungsausweis für das Jahr 2008?

Die Ausweise, die die See-Krankenkasse für das Jahr 2008 ausgestellt hat, bleiben weiterhin gültig. Einen neuen Ausweis können Sie wie gewohnt bei uns beantragen.

Wie erreiche ich Sie am besten?

Vorläufig erreichen Sie uns wie bisher über die bekannten Service-Nummern der See-Krankenkasse zum Ortstarif:

Fragen zur Mitgliedschaft und zu den Beiträgen

0180 – 231 23 38

Fragen zu den Leistungen

0180 – 231 23 39

Sie sprechen davon, dass die Versicherten in Nord-Niedersachsen weiter von den Mitarbeitern der ehemaligen See-Krankenkasse betreut werden. Wo genau verläuft denn die Grenze?

Alle Versicherten werden Anfang des Jahres in einem persönlichen Schreiben darüber informiert, ob sie von einem Kundenzentrum der ehemaligen See-Krankenkasse betreut werden oder ob eine näher gelegene Geschäftsstelle der Knappschaft der erste Ansprechpartner ist.

Habe ich richtig verstanden, dass ich in Zukunft nicht mehr Mitglied der See-Krankenkasse bin?

Ja, Sie haben Recht: Alle unsere Mitglieder werden durch den Zusammenschluss automatisch Mitglieder der Knappschaft. Aber im Norden betreuen Sie wie bisher die Mitarbeiter der ehemaligen See-Krankenkasse.

Bekomme ich wie bisher das Magazin See Sozial?

Die Knappschaft informiert ihre Versicherten mit einer eigenen Zeitschrift namens „tag“. Im Januar werden Sie die erste Ausgabe erhalten.

Bin ich als Seemann jetzt auch bei der Knappschaft unfallversichert?

Nein, die Unfallversicherung der Seeleute ist Sache der Arbeitgeber und wird weiterhin durch die See-Berufsgenossenschaft sicher gestellt. Die bekannten Ansprechpartner sind auch weiterhin für Sie zuständig.

Was passiert mit der Seemannskasse?

Hier ändert sich nichts. Die Betreuung der Versicherten wird schon heute durch die „Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See“ durchgeführt. Ab 2009 soll die Seemannskasse dort auch rechtlich verankert werden.

AktivBonus: Das Bonusprogramm der Knappschaft



Ab 2008 können unsere Versicherten am „AktivBonus“ der Knappschaft teilnehmen. Das Programm Seestern wird zum Jahresende 2007 eingestellt. Die Programme ähneln sich vom Konzept her: Der aktive Einsatz für gesundheitsbewusstes Verhalten wird mit einem Bonus belohnt. Wie bisher auch schon, erhält derjenige Bonuspunkte, der an Gesundheitskursen teilnimmt und zu den Früherkennungsuntersuchungen geht. Neu ist, dass sportliche Aktivitäten mit einem Zusatzbonus belohnt werden!

Wer kann Bonuspunkte sammeln und wie werden sie dokumentiert?

Alle Versicherten der Knappschaft, also alle Mitglieder und ihre Familienangehörigen, können Bonuspunkte sammeln. Die Leistungen des Arztes und die eigenen Aktivitäten werden am besten mit Datum und Unterschrift im Nachweisheft bestätigt. Selbstverständlich werden auch andere Nachweise, zum Beispiel Quittungen, anerkannt.

Wie ist das Bonusprogramm aufgebaut?

Bei der Knappschaft gibt es für Erwachsene einen Grundbonus im Wert von jeweils zehn Punkten für grundsätzliche Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen. Das sind

die Untersuchungen zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Krebsfrüherkennung, Schutzimpfungen und Gesundheitskurse (bitte beachten Sie dazu die genauen Angaben in der Übersicht).

Wer mindestens zehn Punkte als Grundbonus bekommen hat, kann darüber hinaus auch einen Zusatzbonus im Wert von jeweils fünf Punkten erwerben. Hier wird zum Beispiel die Mitgliedschaft in einem Sportverein anerkannt.

Wer mindestens 30 Punkte im Grund- und Zusatzbonus gesammelt hat, bekommt pro Punkt einen Euro.

Kinder- und Jugendbonus: Für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 14 Jahren gibt es einen eigenen AktivBonus. Sie erhalten jeweils fünf Punkte, zum Beispiel für die

DIE BONUSPUNKTE

Der Grundbonus = 10 Bonuspunkte

- Check-up-Untersuchung: ab dem Alter von 35 Jahren, alle zwei Jahre – darüber hinaus in Anspruch genommene, selbst bezahlte Untersuchungen, sind nicht bonusfähig
- Krebsfrüherkennung: für Frauen ab 20 und Männer ab 45 Jahren, einmal jährlich
- Schutzimpfungen: im Grundbonus werden die Impfungen honoriert, auf die ein gesetzlicher Anspruch besteht und deren Kosten die Knappschaft trägt
- Gesundheitskurse: regelmäßige Teilnahme an Kursen zu Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Nikotinentwöhnung

Der Zusatzbonus = 5 Bonuspunkte (nur, wenn schon ein Grundbonus vorliegt)

- Aktives Mitglied in einem eingetragenen Sportverein oder im qualitätsgesicherten Fitnessstudio, Zusatzbonus einmal jährlich
- Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens, Zusatzbonus 1x jährlich
- Wiederholung eines inhaltsgleichen Gesundheitskurses innerhalb eines Kalenderjahrs
- Selbst bezahlte Schutzimpfungen
- Besuch von Fachvorträgen zum Thema Gesundheit und Prävention, die von der Knappschaft organisiert werden

Kinder- und Jugendbonus = 5 Bonuspunkte

- Alle Kinderuntersuchungen
- Schutzimpfungen
- Gesundheitskurse
- Aktives Mitglied in einem eingetragenen Sportverein oder im qualitätsgesicherten Fitnessstudio, Zusatzbonus einmal jährlich
- Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens, Zusatzbonus 1x jährlich



Teilnahme an Kinderuntersuchungen, für Schutzimpfungen oder sportliche Aktivitäten. Der Bonus für Kinder und Jugendliche wird nicht ausgezahlt, sondern in einen Wertgutschein verwandelt. Sobald zehn Punkte gesammelt wurden, gibt es also einen Gutschein in Höhe von zehn Euro. Er kann in einer Thalia-Buchhandlung, dem Kooperationspartner der Knappschaft, gegen ein Buch oder einen Artikel Ihrer Wahl eingelöst werden (das ist auch über das Internet möglich).

Wann kann ich die Bonuspunkte einreichen?

Der Bonus wird jederzeit im Kalenderjahr ausgezahlt, sobald Sie mindestens 30 Punkte erworben haben. Zwischen den einzelnen bonusrelevanten Maßnahmen

darf ein Zeitraum von maximal 24 Monaten liegen. Ansonsten verfallen die Punkte. Es ist also möglich, im Jahr 2008 Aktivitäten aus den Jahren 2007 oder 2006 einzureichen, für die es bisher keinen Seestern gab.

Wie bekomme ich das Bonusheft?

Die neue Broschüre „AktivBonus“ und das Nachweisheft gibt es in allen Geschäftsstellen, über das Service-Telefon unter **08000 200 501** oder als Download im Internet unter: **www.knappschaft.de**

„Wir sind bereit für

Stimmen zum Zusammenschluss von



Nicolai Woelki, Vorsitzender der gemeinsamen Geschäftsführung von See-Berufsgenossenschaft, See-Krankenkasse und Seemannskasse

„Die See-Sozialversicherung war in ihrer Art einmalig in Deutschland. Aber die Bundesregierung hat sowohl für die Deutsche Rentenversicherung als auch für die Unfallversicherung eine Neuorganisation beschlossen. Die Seekasse steht bereits seit 2005 im Verbund „Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See“ und die See-Berufsgenossenschaft wird Anfang 2009 mit der Berufsgenossenschaft für Fahrzeughaltungen eine neue BG für Verkehr gründen. Unsere Selbstverwaltung hat sehr lange geprüft, ob die See-Krankenkasse unter diesen Vorzeichen allein bestehen kann. Wir haben uns für den Neuanfang entschieden, weil er unserer Kasse und damit den Versicherten und Mitarbeitern die besten Perspektiven für eine stabile Zukunft bietet.“

„Die See-Krankenkasse steht seit 1928 für Verlässlichkeit, günstige Beitragssätze und umfassende Betreuung der Seeleute und ihrer Familien. Diese Eigenschaften werden wir unseren Versicherten auch mit dem neuen Partner Knappschaft bieten können. Alle unsere Standorte im Norden bleiben bestehen, die bekannten Ansprechpartner sind weiter für Sie da. Wir haben den Übergang so geplant, dass für die Versicherten keinerlei Aufwand damit verbunden ist. Viele Mitglieder halten der See-Krankenkasse schon seit Jahrzehnten die Treue. Für dieses Vertrauen möchte ich mich auch im Namen der Mitarbeiter herzlich bedanken und Sie einladen, uns auf dem neuen gemeinsamen Weg mit der Knappschaft zu begleiten.“



Hans-Jürgen Faust, Mitglied der gemeinsamen Geschäftsführung, zuständig für die See-Krankenkasse



Dr. Georg Greve, Erster Direktor der „Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See“

„Willkommen bei der Knappschaft. Mit unserem Zusammenschluss bündeln wir die Kompetenz beider Krankenversicherungen zum Nutzen für unsere Versicherten. Die Knappschaft ist nach Umfragen seit Jahren eine der kundenfreundlichsten und zugleich preisgünstigsten gesetzlichen Krankenkassen, mit allen gesetzlichen Leistungen und vielen Angeboten, die darüber hinaus gehen. Auch nach unserem Zusammenschluss bleibt es bei der persönlichen Betreuung vor Ort. Wir freuen uns, für Sie da zu sein!“

einen Neuanfang”

See-Krankenkasse und Knappschaft



Hans-Wilhelm Lühders, seit 1986
Cuxhavener Elblotse

„Grundsätzlich stehe ich Fusionen etwas skeptisch gegenüber, obwohl die Fusion der Seekasse zur Knappschaft-Bahn-See mir nicht negativ in Erinnerung ist. Ich bin als Lotse freiwillig versichert und werde den Übergang in die neue Struktur aufmerksam verfolgen. Also erst einmal abwarten und dann endgültig urteilen.“

„Ich halte überhaupt nichts von der Fusion. Ich fürchte, dass auf die spezifischen Anforderungen der Seeleute nach einer Übergangszeit in Zukunft weniger eingegangen wird. Wer weiß, ob der Service für die Seefahrt so gut bleibt. Dabei ist die deutsche Seeschifffahrt im Aufschwung und immer mehr junge Leute fahren wieder zur See. Auch mein Sohn macht gerade sein Patent. Mit dem Seehaus habe ich mich immer verbunden gefühlt. Mit der Fusion stirbt auch ein Stück unserer Tradition.“



Hans-Otto Facklam, seit Mitte der 60er Jahre Seemann, fuhr bis März 2007 als Leitender Ingenieur



Heinrich Walter, ehemaliger Bootsmann, heute an Land beschäftigt, seit 2001 zurück in der See-Krankenkasse

„Ich habe vor gut sieben Jahren die Möglichkeit genutzt, zurück in die See-Krankenkasse zu gehen. Als versicherter Seemann hatte ich sehr gute Erfahrungen mit der See-Krankenkasse gemacht, ob beim Arzt oder Apotheker- überall galt die See-Krankenkasse als versichertenfreundlich, vor allem gut in den Leistungen. Deswegen bin ich, obwohl ich seit Ende der 70er Jahre an Land arbeite, wieder in die See-Krankenkasse gegangen. Einen Schritt, den ich nicht bereut habe. Nun hoffe ich, dass der gute Standard auch unter neuer Flagge gehalten wird.“

100 JAHRE VERBAND DEUTSCHER REEDER

Der VDR kann auf eine bewegte 100jährige Geschichte zurückblicken. Die äußerst gute Situation in der deutschen Seeschifffahrt ist auch seinem Wirken zu verdanken und stimmt alle Beteiligten optimistisch.



Der "Zentralverein Deutscher Reeder e.V." (ZDR) wurde am 6. Februar 1907 in Berlin gegründet. Er schließt die bis dahin bestehenden regionalen Vereinigungen von Reedern zusammen und ist der direkte Vorläufer des Verbandes Deutscher Reeder (VDR), wie der Verein seit 1924 heißt. Es galt, den Interessen der Seeschifffahrt in der Öffentlichkeit und in den staatlichen Institutionen stärkeres Gewicht zu verleihen. Im ersten Jahresbericht

1907 kommt aber auch eine andere Hoffnung zum Ausdruck: „Wir hoffen, dass er (der ZDR) zur Förderung eines friedlichen Verhältnisses zwischen den Reedern und den Seeleuten beitragen möge.“

Unter deutscher Flagge fuhr damals die zweitgrößte Handelsflotte der Welt. Nur die britischen Schiffsregister verzeichneten mehr Schiffe. Unter dem Motto „Mein Feld ist die Welt“ expandierte 1907 nicht nur die

Hamburger Hapag, sondern die gesamte Handelsflotte des aufstrebenden deutschen Kaiserreichs. Aber schon lange vor der Gründung des Vereins engagierten sich die Reeder in gemeinsamen Projekten, so verdankt nicht zuletzt die See-Berufsgenossenschaft ihre Gründung vor 120 Jahren dem intensiven Wirken vieler deutscher Reeder.

Im ersten Weltkrieg zerbrach in der deutschen Seeschifffahrt der

Traum vom Platz an der Sonne. Der nahezu Totalverlust der deutschen Handelsflotte durch Kriegseinwirkungen und Reparationen warf die deutsche Seeschifffahrt um viele Jahre zurück. Die goldenen 20er Jahre waren auch für die Reederschaft keine wirkliche Erholung. In der Weltwirtschaftskrise waren 1932

sich bereits im Sommer 1945, fungierte als Interessenvertretung bei den Alliierten Kontrollmächten und dann, nach Gründung der Bundesrepublik auch bei den neuen Landesregierungen und bei der Bundesregierung. Bis in die Mitte der 50er Jahre erfolgte auch die Wiederaufnahme in den internationalen Gre-



1969: Der Esplanadebof wurde Sitz des VDR und ist es bis heute

haben deutsche Reeder darüber hinaus mehr als 1.200 Schiffe bei Werften in der ganzen Welt bestellt, davon 56 Containerschiffe mit mehr als 10.000 TEU. 2007 überstieg die Tonnage der von deutschen Reedern betriebenen Handelsschiffe das erste Mal die 60 Millionen BRZ Grenze.

Das bleibt nicht ohne Auswirkungen auf den deutschen Arbeitsmarkt. Heute sind deutsche Schiffs-offiziere gefragt wie seit langem nicht mehr. Es herrscht ein akuter Mangel an nautischen Offizieren und noch mehr an technischen Offizieren. Daher widmet sich der VDR verstärkt der Nachwuchsförderung. Wir wünschen uns, dass dieser Trend anhält und gratulieren den deutschen Reedern zu ihrem Erfolg, der von der Arbeit des VDR wesentlich mitgestaltet wurde. 100 Jahre VDR haben zweimal die Auferstehung der deutschen Handelsflotte erlebt. Der Boom der letzten Jahre kennt keinen historischen Vergleich. Wir gratulieren!



2000: Immer größere Containerschiffe kommen unter deutsche Flagge

mehr als 30 Prozent der deutschen Schiffe aufgelegt. Im Dritten Reich wird der Verein 1935 in die „Fachgruppe Reeder“ innerhalb der Reichsverkehrsgruppe Seeschifffahrt überführt. Der zweite Weltkrieg brachte den erneuten Verlust fast der

mien und Vereinigungen, wie die Baltic and International Maritime Conference (BIMCO), die International Chamber of Shipping (ICS) und die International Shipping Federation (ISF). 1957 konnte der Verein sein 50jähriges Jubiläum feiern. Bereits 1958 erreicht die deutsche Handelsflotte wieder die Tonnage von vor 1939.

„Friedliches Verhältnis zwischen Reedern und Seeleuten“

gesamten Handelsschiffstonnage. Unter den Einschränkungen der Potsdamer Tonnagebeschränkung und der alliierten Kontrolle kommt das Reedergeschäft nur langsam wieder in Fahrt. Der VDR rekonstituierte

Nach den rezessiven 70er und 80er Jahren kam es zu einem langsamen Aufschwung in der Seeschifffahrt. Zur Zeit zählt der Verein mehr als 3.000 Schiffe der deutschen Handelsflotte. Davon auch wieder mehr unter deutscher Flagge. Aktuell



100 Jahre VDR

ISBN
978-3-87743-820-6
552 Seiten
Format A4
Euro 84,-

Auch im nächsten Jahr werden Sie älter!

Ob das eine gute Neuigkeit ist, liegt ganz bei Ihnen.

Die meisten Menschen wünschen sich ein langes, gesundes Leben. Ob dieser Wunsch in Erfüllung geht, hängt von vielen Einzelheiten ab. Wir können nicht auf alle Einfluss nehmen – aber auf einige ganz gewiss. Lesen Sie hier, was Sie selbst dafür tun können, gesund und beweglich alt zu werden.

„Der moderne Mensch kennt offenbar kein höheres Ziel, als gesund zu sterben.“

Peter Sellers, Schauspieler

„Auf die Meinung, ein Mann sei so alt, wie er sich fühlt, geht so manche Muskelzerrung zurück.“

Anonymus



Ernährung Das Wichtigste zuerst: Ausnahmen von der Regel tun gut und werden Sie keinen Tag Ihres Lebens kosten. Aber grundsätzlich gilt, dass Sie durch

vernünftige Ernährung ganz entscheidend dazu beitragen, Ihren Körper gesund zu halten - den Geist übrigens auch. Sorgen Sie vor allem dafür, dass Sie genügend Nährstoffe und Vitamine aufnehmen. Es kommt nicht darauf an, bei der Ernährung ein strenges Schema zu befolgen. Wichtig ist Vielseitigkeit: Essen Sie jeden Tag reichlich frisches Obst und Gemüse, Fleisch dagegen nur in Maßen, pflanzliches statt tierisches Fett, viel Vollkornprodukte, nur wenig Süßigkeiten und trinken Sie täglich rund zwei Liter Wasser, Kräutertee oder ungesüßten Fruchtsaft. Übergewicht belastet den gesamten Bewegungsapparat und ist Ursache zahlreicher Herz- und Kreislaufbeschwerden. Versuchen Sie deshalb unbedingt, Ihr Normalgewicht zu erreichen bzw. zu halten.



Bewegung Wie viel Schritte gehen Sie am Tag zu Fuß? 3.000 Schritte sind das absolute Minimum, um unserem Körper, der auf Bewegung angelegt ist, einen

Ausgleich zum vielen Sitzen zu verschaffen. Je mehr Sie sich bewegen, desto wohler werden Sie sich fühlen. Es gibt viele Sportarten, die auch für ältere Menschen geeignet sind, etwa Schwimmen, Wandern, Radfahren, Golf, Tanzen oder Gymnastik. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Altern zwar nicht verhindern, aber deutlich verzögern, denn das Ausdauertraining kann altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel oder Muskulatur entgegenwirken. Wer bis ins hohe Alter regelmäßig Sport treibt, hat eine deutlich höhere Lebenserwartung. Es ist übrigens nie zu spät für den Neuanfang: Der Körper bleibt bis zum Alter von über 80 Jahren trainierbar. Für Ungeübte ist es aber ratsam, vor dem Trainingsstart einen Arzt um seine Meinung zu fragen.



„Manchmal komme ich mir vor wie der uralte Papagei, den niemand mehr versteht, weil er eine tote Sprache sprach.“

Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin



Soziales Umfeld Einsamkeit ist für viele Menschen ein Problem, nicht nur, wenn sie älter werden. Freundschaften und Kontakte sollte man deshalb

bewusst pflegen, denn sie erfüllen unser angeborenes Bedürfnis nach sozialem Kontakt. Das wird um so wichtiger, je älter Sie werden, weil das Gehirn genau wie der Körper gefordert werden muss. Wer junge Menschen nur noch aus der Werbung kennt und niemals mit anderen gemeinsam plant, lacht oder singt, fühlt sich allein und unterfordert. Gelegenheit zum Austausch gibt es zum Beispiel über Kurse an der Volkshochschule, Sportvereine, Kulturringen oder ehrenamtliche Tätigkeit. Wichtig außerdem: Trainieren Sie nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand. Wer Neues lernt oder sein Gedächtnis schult (zum Beispiel durch Kopfrechnen oder Kreuzworträtsel), bleibt geistig beweglich und hat mehr vom Leben.

„Wer alle Sorgen dieser Welt vergessen will, braucht nur Schuhe zu tragen, die eine Nummer zu klein sind.“

Mark Twain, Schriftsteller



Lebenseinstellung

Seelische Gesundheit ist der Schlüssel zum Glücklichein. Aber leider können nur wenige Menschen ihr Leben mit all seinen

Höhen und Tiefen annehmen. Sorgen, Zeitdruck, Arbeitsüberlastung, Krankheiten, Beziehungsprobleme und vieles mehr belasten uns. Dabei trifft vieles von dem, was wir befürchten, nie ein - anderes kommt unerwartet und schlägt um so härter zu. Die Bücherregale sind voll von Ratgebern, wie wir unser Leben meistern. Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Sie können durch Ihre persönliche Einstellung versuchen, mit den Belastungen des Alltags besser fertig zu werden. Interessant sind die Ergebnisse von Studien, die den Zusammenhang zwischen Religiosität und Gesundheit untersuchen. Stark gläubige Menschen haben eine höhere Lebenserwartung und sind im Alter seltener krank als solche, die sich als Atheisten bezeichnen.

„Das Alter hat auch gesundheitliche Vorteile: Zum Beispiel verschüttet man ziemlich viel von dem Alkohol, den man trinken möchte.“

André Gide, Schriftsteller



Suchtstoffe Über die Schäden, die Nikotin oder Alkohol ihrem Körper zufügen können, wissen die meisten Menschen ganz gut Bescheid.

Studien belegen zum Beispiel, dass bei vielen Rauchern im Alter auch die geistige Leistungsfähigkeit früher nachlässt als bei Nichtrauchern. Dennoch wollen oder können viele nicht auf die „Genussmittel“ verzichten. Was den Alkohol angeht, so muss man nicht unbedingt Abstinenzler sein, um gesund alt zu werden. Aber rund 400.000 Senioren sind in Deutschland laut Schätzungen der Hauptstelle für Suchtfragen alkoholabhängig. Viele greifen erst im Alter zur Flasche, wenn der Partner stirbt oder sie sich als Rentner nutzlos fühlen. Professionelle Hilfe zur Entwöhnung gibt es bei der Suchtberatung oder in Selbsthilfegruppen. Hier entdecken Senioren oft zum ersten Mal, dass sie keineswegs allein mit ihrem Problem sind.

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 / 56 10- 23
 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 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

www.knappschaft.de

www.see-bg.de

See-BG-Sprechtage

Cuxhaven

See-BG-Sprechtage im Auskunfts- und Beratungszentrum der SBG · Leuchtturmweg 3
 jeden 1. Di. im Monat, 9:00 - 13:00 Uhr

Wilhelmshaven

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

Stralsund

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



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

Leistungen

0180 – 231 23 39



bis September 2008

ALTONAER MUSEUM

Das Schiffsporträt – Dekoration und Dokument Ausstellung des Altonaer Museums anlässlich der Präsentation des ersten Bandes des Bestandskataloges seiner deutschlandweit größten Sammlung von Schiffsporträts.
www.altonaer-museum.de



bis 6. Januar 2008

DEUTSCHES SCHIFFFAHRTSMUSEUM BREMERHAVEN

Der Norddeutsche Lloyd – Global Player der Schifffahrtsgeschichte Große Sonderausstellung im DSM anlässlich der Gründung der Reederei vor 150 Jahren. www.dsm.de



bis 6. Januar 2008

FLENSBURGER SCHIFFFAHRTSMUSEUM

Weihnachten auf See Wie feiern Seeleute tausende Meilen entfernt der Heimat? Was empfinden sie an Bord? Die Ausstellung im Flensburger Schifffahrtsmuseum vermittelt einen stimmungsvollen Eindruck davon, was es heißt, Weihnachten auf See zu sein. www.schifffahrtsmuseum.flensburg.de



DAS MARITIME BUCH

Die Geschichte der Hapag-Schiffe

Band 1 - 1847-1900

Arnold Kludas



Der erste Band des auf insgesamt vier Bände angelegten Werkes hat, wie es sich für einen echten Kludas gehört, das Zeug zum Standardwerk. Als vielleicht bester Kenner der Materie erweckt er auch mit Hilfe bislang unveröffentlichter Bilder die facettenreiche Geschichte der deutschen Großreederei zum Leben. Er liefert dem interessierten

Laien und dem Publikum vom Fach auf 240 großformatigen Seiten gut aufbereitete, wertvolle Informationen.

Verlag H. M. Hauschild, Bremen
ISBN 978-3-89757-341-3

€ 48,00

Orkanfahrt

25 Kapitäne erzählen ihre besten Geschichten

Stefan Krücken, Achim Mulhaupt



Orkanfahrt versammelt 25 Liebeserklärungen an die Seefahrt, einen Beruf, der wie kein anderer Sehnsüchte, Fernweh und die Lust auf Abenteuer weckt. Die Kapitäne haben Kreuzfahrtschiffe gerammt, Monsterwellen abgeritten, sie haben andere Seeleute von sinkenden Schiffen gerettet

oder den perfekten Sturm überlebt. In Wort und Bild: Eine Hommage an alle mutigen Männer auf See.

Ankerherz Verlag, Appel
ISBN 978-3-940138-00-2

€ 29,90



Eine Krankenkasse für alle. Für kleine 12,7%.

Die Knappschaft. Stark im ganzen Norden
als neue See-Krankenversicherung.

www.knappschaft.de | 08000 200 501 (gebührenfrei)



KNAPPSCHAFT

DIE NEUE SEE-KRANKENVERSICHERUNG