

Fragen an die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

## Krankenkassenwechsel oft tückisch

Wer in eine andere Krankenversicherung wechseln will, sollte sich diesen Schritt genau überlegen – denn oft steckt der Teufel im Detail. Gerade der Wechsel von der gesetzlichen Krankenversicherung zu einem privaten Anbieter birgt einige Fallstricke.

Im Wettstreit der privaten Krankenkassen locken manche Anbieter auf den ersten Blick mit interes-



Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet bundesweit persönliche wie auch telefonische Beratung an. In den Landesverbänden Berlin-Brandenburg und Niedersachsen ist der SoVD einer der Träger der UPD.

sant niedrigen Beiträgen. Doch der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) liegen aus den regionalen Beratungsstellen zahlreiche Fälle vor, bei denen Patienten ihren Kassenwechsel nicht mit all seinen Konsequenzen durchdacht hatten. Die Karlsruher Beratungsstelle der UPD berichtet etwa von einem Fall, in dem ein freiwillig versicherter Rentner wegen einer monatlichen Beitragssparnis von 200 Euro gegenüber der gesetzlichen Kasse zu einem privaten Versicherer wechselte.

Nach einem Zahnarztbesuch erlebte der jetzt privat Versicherte jedoch

eine böse Überraschung: Weil sein Zahnersatz teilweise älter als zehn Jahre war, erhöhte seine zunächst so günstige private Krankenversicherung die monatliche Prämie um satte 380 Euro – 180 Euro mehr, als er bei der gesetzlichen Kasse bezahlt hatte.

Falls er damit nicht einverstanden sei, teilte die Versicherung in ihrem Anschreiben mit, betrachte sie den Vertrag als gekündigt. In diesem Fall hatte der Senior Glück im Unglück. Da die Rückkehrfrist noch nicht abgelaufen war, konnte er wieder in seine frühere gesetzliche Krankenkasse zurück. Die UPD rät, sich vor dem



Foto: UPD

Was ist beim Wechsel der Krankenversicherung zu beachten? Hilfe gibt es unter anderem in den bundesweiten Beratungsstellen der UPD.

Wechsel der Krankenversicherung bei einer anbieterunabhängigen Stelle über mögliche Vor- und Nachteile beraten zu lassen. Sie informiert auch, wie man beim Abschluss von Krankenversicherungsverträgen unliebsame Überraschungen vermeiden kann. Gerade für Ältere rechnet sich der Wechsel zur privaten Krankenversicherung in der Regel nicht. So sollten

Wechselwillige vor einem Abschluss unbedingt alle Gesundheitsfragen akribisch beantworten – so können spätere Risikozuschläge vermieden werden.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.upd-online.de](http://www.upd-online.de) oder von montags bis freitags (10 bis 18 Uhr) unter der kostenfreien Rufnummer 0800/0117722.

## Buchtipps

### Henning Mankell: Begegnung am Nachmittag

„Ich will nicht länger mit einem Mann verheiratet sein, von dem ich

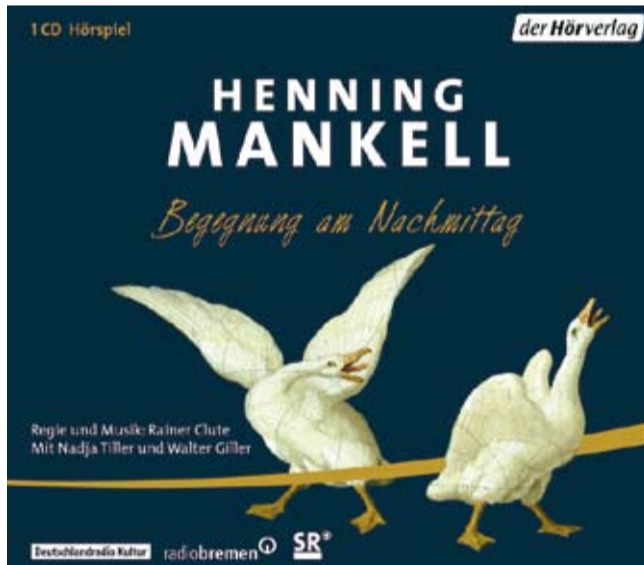
seit 23 Jahren getrennt lebe“, sagt sie und fordert nach 60 Ehejahren die Scheidung.

Krimis schreiben, dass er auch ein Meister poetischer, psychologisch tiefgründiger menschlicher Dramen ist.

Nadja Tiller und Walter Giller, Film-Traumapaar und Bambipreisträger, sprechen die beiden Hauptfiguren in dem Hörbuch.

*Henning Mankell: Begegnung am Nachmittag*, der Hörverlag, 1 CD, ISBN 978-3-86717-349-0, 14,95 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges fünf Exemplare des Hörbuches. Bei Interesse schicken Sie eine E-Mail an: [buchtipps@sovd.de](mailto:buchtipps@sovd.de) bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abt. Redaktion, Stichwort „Buchtipps-Verlosung“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar 2009.



Körperliche Aktivitäten sorgen für gute Durchblutung

## Mobilität bewahren – auch im Alter

Natürlich wollen wir alle unsere körperliche Leistungsfähigkeit möglichst lange erhalten. Und mit ein bisschen Nachdenken und Eigeninitiative ist das auch machbar. So wird vor allem eine gesunde, vitaminreiche und ausgewogene Ernährung mit den Jahren immer wichtiger. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte geachtet werden, um den Körper in seinen Funktionen zu unterstützen. Jedoch leiden zunehmend mehr Menschen unter Gelenkschmerzen, Steifigkeit und mangelnder Bewegungsfähigkeit. Diese Probleme entstehen aufgrund von geschädigter und zerstörter Knorpelmasse in den Gelenken, da nicht genügend Gelenkflüssigkeit produziert wird. Körperliche Aktivitäten, die für eine gute Durchblutung sorgen und den Muskelaufbau stärken, sind wichtig für Mobilität im Alter. Zu nennen wäre hier der Trendsport Nordic Walking, der vor allem in einer Gruppe mehr Spaß als Anstrengung bedeutet. Vielerorts bieten inzwischen auch Fitness- und/oder Gesundheitsstudios spezielle Trainings für Ältere an, bei denen die jeweiligen persönlichen „Schwachstellen“ bekämpft und die gesamte Kondition verbessert werden können.

[gesundheitsaktuell.de](http://gesundheitsaktuell.de)

## Rhein / Mosel

**Urlaub direkt an der Mosel**  
 \* Schwimmbad & Panorama-Sauna \* Lift \*  
 Fam. gef. Hotel bei Berncastel-Kues (5 km) 90 B., Du/WC/TV, Moselterrasse, Liegewiese, Kegelbahn. Zentral gelegen für Wander-/Radtouren u. herrl. Ausflüge:  
 z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).  
 Sparpreise ab: 5x HP 195 € - 7x HP 269 €  
 www.hotel-winzerverein.de  
 54492 Zeltingen/Mosel - Tel. 06532/2321 - Fax 1748

**Urlaub in der schönen Vulkaneifel am Meerfelder Maar!**  
 Zimmer mit Du/WC, TV, Lift, Sauna, Solarium.  
 \* ÜF 30 € \* HP 38 € \* VP 43 € \* FeWo  
 Karneval noch Zimmer frei!  
 Interessante Gruppen-Angebote!  
 Prospekt anfordern!  
 Hotel „Zur Post“ - 54531 Meerfeld  
 Tel. (0 65 72) 9 27 70 - Fax (0 65 72) 9 27 71  
 info@hotel-zur-post-meerfeld.de  
 www.hotel-zur-post-meerfeld.de

**GRUPPEN- UND FAMILIENURLAUB**  
 im romantischen Rhein-Lahn-Dreieck  
**70 Betten, FeWo, Bundeskegelbahn**  
 Hotel-Restaurant „BERGHOF“  
 56368 Berghausen-Katzenelbogen  
 ☎ 0 64 86 / 9 12 10  
 www.hotel-berghof-berghausen.de

**Hotel St. Michael**  
 54497 Morbach - ☎ (0 65 33) 95 96-0 - Fax 95 96-500  
 www.Hotel-St-Michael.de - info@Hotel-St-Michael.de  
 4-Sterne-Komfort zum 3-Sterne-Preis  
 im schönen Einkaufsörtchen Morbach im Hunsrück  
 nahe am Herzen der Mittelmosel - Bernkastel 15 km  
 120 Betten in mod., neuen u. gr. Zimmern, ausreichend EZ,  
 Lift, stilvolle Restaurants u. Aufenthaltsräume, Hausbar,  
 Wintergarten, Kegelbahn, Sauna. Zentrale u. ruhige Ortslage.

**Jünger Geist in historischem Gemäuer**  
 Dir. a.d. Mosel, Menüwahl, Lift, Kegelbahn, 100 Betten, Fahrst.  
 Sparpr.: 5xHP 205,- / 7xHP 287,- / 3xHP 144,- \*Grupp.-Prosp. anfr.  
 \*\*\* Deutscherherrenhof ☎ (0 65 32) 935-0, Fax 935-199  
 54492 Zeltingen-Rachtig (www.Deutscherherrenhof.de)

**FeWo\*\*\*\*, Mosel, b. Cochem, 4 Pers. ab 25,- €**,  
 z.T. behindertenfrdl., Telefon und Sat-TV, Grill,  
 Liegewiese, ideale Wandermöglichkeit, Bahnst.  
 ☎ 0 65 42 / 24 98 - www.fewo-kroeger.de

SCHÖNEN URLAUB WÜNSCHT DAS SOVD-TEAM

## Reisetipp



### Frühling in Berlin – Sie sparen 30% !!!

Ein einmaliges Angebot für SoVD-Mitglieder, gültig bis 30. April 09: 3 Übernachtungen inkl. Frühstück und HP für nur 309,- € im DZ oder 228,- € im EZ.  
 Optional: „Kultur plus“\* 3 Tage freie Fahrt BVG und freier Eintritt Museumsinsel 29,- € pro Person.  
 Reservierung unter Telefon: 030/88 4110 (begrenztes Kontingent)  
 Hotel Mondial · Kurfürstendamm 47 · 10707 Berlin

**...MIT UNS NACH OSTPREUSSEN!!**  
 Tägl. Direktflüge nach Königsberg ab Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Hannover und München – auch mit Aufenthalt in Litauen kombinierbar. – Direkte Bahnverbindung Berlin-Königsberg. Fährverbindungen Sassnitz-Pillau und Kiel-Klaipeda.

**Gruppenreisen nach Ostpreußen 2009**  
 \* 20.05.–27.05.: Busreise nach Gumbinnen zum Stadtgründungsfest  
 \* 30.05.–07.06.: Busreise Heiligenbeil und Rauschen  
 \* 05.06.–14.06.: Drei-Länder-Frühlingsfahrt: Tilsit, Nidden, Elbing  
 \* 18.06.–26.06.: Busreise Gumbinnen u. Nidden m. Johannismacht a.d. Kurischen Nehrung  
 \* 18.06.–26.06.: Busreise Tilsit-Ragnit, Elchniederung und Nidden mit Johannismacht  
 \* 04.07.–11.07.: Flugreise Elchniederung und Rauschen  
 \* 04.07.–14.07.: Busreise Königsberg, Nidden u. Masuren a b/bis Rosenheim/München  
 \* 28.08.–06.09.: Busreise Gumbinnen und Rauschen  
 \* 28.08.–06.09.: Gedenkfahrt „Stationen von Flucht und Vertreibung“  
 \* 06.09.–13.09.: Masuren – „Land der tausend Seen“

**Gruppenreisen 2009 – jetzt planen!**  
 Sie möchten mit Ihrer Kreisgemeinschaft, Ihrem Kirchspiel, Ihrer Schulklasse oder dem Freundeskreis reisen? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot nach Ihren Wünschen. Preiswert und kompetent. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage. Fordern Sie bitte unseren ausführlichen kostenlosen Prospekt an.  
**Partner-Reisen** • Grund-Touristik GmbH & Co. KG • Everner Str. 41 • 31275 Lehrte  
 Tel.: 0 51 32 / 58 89 40 • Fax 0 51 32 / 82 55 85 • E-Mail: [info@Partner-Reisen.com](mailto:info@Partner-Reisen.com) • [www.Partner-Reisen.com](http://www.Partner-Reisen.com)

## Österreich

**HOTEL GEORGSCHOF** Fam. MAIRINGER  
 A-4924 Waldzell · Birkenweg 1 · Tel.: 00 43/77 54/22 37  
 Fax: 00 43/77 54/22 37 47 · E-Mail: [hotel-georgshof@aon.at](mailto:hotel-georgshof@aon.at)

**URLAUB IN ÖSTERREICH im schönen INNVIERTEL Das Tor zum Salzkammergut**

Zentrale Lage für bekannte Ausflugsziele wie z.B. Attersee, Mondsee, Traunsee, Wolfgangsee, Königssee, Salzburg und Passau. Unser Haus verfügt über 100 Betten, genügend Einzelzimmer vorhanden, alle Zimmer mit Du/WC, Telefon und Sat-TV, Lift, Hallenbad 28–32°C, Liegewiese und Kegelbahnen. Gemütliche Gasträume, Café, Restaurant, Menüwahl, Frühstücksbuffet, Salatbuffet, Reiseleiter und Fahrer selbstverständlich frei. An alle Reiseteilnehmer: Sie sind herzlich eingeladen ein paar Tage bei uns zu verbringen, um uns und unser Haus kennenzulernen u. um die Gruppenreise organisieren zu können. **Gruppenpauschale mit HP ab € 28,-**

## Reisetipp

**Oberstaufen/Steibis DG** Wohnung unverbaubarer Bergblick, für 2–4 Pers. Oberstaufen Plus: Bergbahnen, Schwimmbad, vvm. kostenlos. Info: ☎ 0 46 51 / 92 76 19 • E-Mail [uwslit@t-online.de](mailto:uwslit@t-online.de)

**26160 Bad Zwischenahn im Ammerland**, Haus Beneke, Hermann-Löns-Str. 10B, ☎ 0 44 03 / 52 83  
 Fax 0 44 03 / 642 93. Gepflegte FEWO in ruhiger Lage von 45m<sup>2</sup>-70m<sup>2</sup> für 2–4 Personen pro Tag ab 35,- € bis 68,- €. Bettwäsche + Handtücher, sowie Endreinigung, im Preis enthalten.

**BITTE BERÜCKSICHTIGEN SIE DIE INSERENTEN UNSERER SoVD-ZEITUNG!**

## Lüneburger Heide

**FeWo 3\* Luftkurort Ebstorf** 2–3 Personen ab 26,- € incl. Endrg. ☎ 0 58 22 / 32 12  
**BAD BEVENSEN** FeWo in ruhiger, zentraler Lage zwischen Kurpark und Fußgängerzone ☎ 0 58 21 / 9 88 00

**Gemütl. FeWo**, 3 Zi, Kü-Du-Wa-Bad 2–5 Pers. direkt am Naturschutzgebiet ☎ 0 41 75 / 308  
**Bad Bevensen:** Urlauben i. schönsten Jod-Sole-Heilbad: 5 ÜF, 1x Baden/Therme, 1 Mass., ab 23.02., 149,- € p.P., HP möglich ☎ 0 58 21 / 9 80 50

## Polen

### Ostpreußen Masurische Seenplatte

Fahrten nach: Lötzen, Nikolaiken, Ortelsburg, Allenstein, Rastenburg, Possessen, Angerburg, Sensburg, Lyck, Arys, Heiligelinde, Treuburg, Kruttinnen, Ortelsburg sowie Stettin, Danzig, Zoppot, Gdingen, Marienburg, Elbing, Oberlandkanal, Frauenburg, Braunsberg, Mohrunge, Bartenstein, KÖNIGSBERG, Cranz, Rauschen, Insterburg, Angerapp, Tilsit, Labiau, Tapiau, Wehlau, Pillau, Palmnicken, Pr. Eylau, Kurische Nehrung, Rositten, Nidden, Memel, Schwarzort, Riga, Tallin, ST. PETERSBURG und viele Orte mehr.  
**5 Tage Stettin 199,00 €**  
**6 Tage Danzig 233,00 €**  
 Schlesien, Riesengebirge, Breslau, Prag  
 Kostenlose Prospekte und Info:  
**Reisedienst/Reisebüro WARIAS GmbH**  
 Erich-Ollenhauer-Str. 42 • 59192 Bergkamen  
 ☎ 0 23 07 / 88 367 • Fax 83 404  
 E-Mail: [Reisedienst.Warias@t-online.de](mailto:Reisedienst.Warias@t-online.de)  
 www.warias-reisen.de

**Ostern in Polen.** Zu Gast bei den Góralen in der Hohen Tatra. Busfahrt 8.–15.04.2009, Zustiegsmöglichkeiten in Bremen, Lüneburg, Hamburg und Forst. Kostenlose Prospekte, Infos: **JWD Busreisen** ☎ 04 21 / 4 85 46 33

## Anzeigenverwaltung

## SoVD Zeitung

U. Struckmeyer

Postfach 12 66 · D-27723 Worpswede

Tel.: 0 47 92 / 22 16 · Fax: 0 47 92 / 35 30

E-Mail: [u.struckmeyer@t-online.de](mailto:u.struckmeyer@t-online.de)