

bewusst gesund

1 | 2025

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



ePA –
Alles Wichtige zum Nachlesen

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT **BKK** 

Inhalt

Seite 4 – 5

Gesundheit

Resilienz –
Das seelische
Immunsystem



Seite 6 – 7

Gesundheit

Isabells
Gesundheitstipps:
Selbstfürsorge



Seite 10

Aktuelles

PIN/PUK der eGK



Seite 12

Aktuelles

Informationen zur
Steuerbescheinigung



- 3 Editorial
- 4 – 5 Gesundheitskampagne „Achte auf dich“ – Resilienz
- 6 – 7 Isabells Gesundheitstipps: Selbstfürsorge
- 8 – 9 **ePA – Die wichtigsten Details zusammengefasst**
- 10 Elektronische Gesundheitskarte mit PIN / PUK – Was bedeutet das?
- 11 Berufsstart 2025
- 12 - Informationen zur Steuerbescheinigung
- Unsere neue Auszubildende
- 13 Basteltipp: Dino-Grüße
- 14 Rezeptidee: Mediterraner Gemüsekuchen vom Blech
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein: Du und dein Körper

Lösungen von Seite 15

Zahnfee		Organe	
A	3 Euro	Gehirn	1
B	9 Euro	Zahn/Zähne	2
C	15 Zähne	Herz	3
D	17 Zähne	Lungen	4
		Leber	5
		Magen	6
		Knochen	7
		Nieren	8
		Dünndarm	9
		Dickdarm	10
		Blase	11

2	9	3	1	4	8	5	6	7
8	4	7	3	5	6	9	1	2
6	5	1	7	9	2	8	3	4
7	8	2	9	1	3	6	4	5
4	3	5	6	2	7	1	9	8
1	6	9	5	8	4	7	2	3
3	2	6	8	7	1	4	5	9
5	7	4	2	6	9	3	8	1
9	1	8	4	3	5	2	7	6

D	N	P	F	T	C	R	E	B	E	L	H	A	R	N	B	L	A	S	E
A	A	W	A	D	E	N	B	E	I	N	H	N	N	A	J	R	H	D	A
R	M	H	W	G	A	M	I	N	O	S	A	E	U	R	E	K	P	U	I
M	U	N	A	K	R	A	M	N	E	H	C	O	N	K	Z	D	O	G	M
M	L	E	G	E	U	L	F	N	E	G	N	U	L	W	R	M	W	P	I
T	J	B	Y	S	N	A	P	S	E	H	J	L	D	E	M	G	H	F	
L	T	R	O	M	M	E	L	F	E	L	L	U	F	S	H	A	F	R	G
A	H	B	G	O	F	L	Y	M	P	H	K	N	O	T	E	N	Z	X	L
Q	N	U	Y	P	A	K	T	U	A	H	M	I	E	L	H	C	S	G	I
N	O	W	B	L	U	T	K	O	E	R	P	E	R	C	H	E	N	O	E
N	A	R	D	Y	X	H	E	S	A	L	B	N	E	L	L	A	G	Y	D
B	R	G	I	C	X	M	E	R	H	E	O	R	E	S	I	E	P	S	M
U	T	I	R	F	M	U	S	K	E	L	F	A	S	E	R	I	N	M	A
F	M	U	H	O	C	N	H	A	B	N	E	V	R	E	N	I	G	U	S
A	E	A	A	S	S	P	U	X	W	R	D	N	B	I	K	T	G	V	S
D	D	A	G	H	S	E	N	U	X	N	U	Z	G	A	D	A	X	E	E
S	J	O	A	E	Z	O	N	C	K	Q	Z	D	N	N	V	G	M	F	N
U	H	R	A	G	N	T	R	N	K	I	F	F	N	A	P	L	A	A	W
E	B	T	D	S	Y	K	E	G	I	D	J	H	W	A	H	F	C	A	W
E	M	A	J	Q	D	H	H	N	W	S	M	E	W	R	U	M	P	F	E

Impressum

Herausgeber
BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345 -0
Telefax 07431 89345 -99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Bildnachweis
Corinna sPitzBARTH
www.istock.com
siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe
DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Redaktion
Ralf Feyrer (V.i.S.d.P.)

Druck · Vertrieb
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidée
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise
viermal jährlich

Auflage
4.450

Bezugsquelle
direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen
Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Titel: iStock.com: Makeym Belichenko

BKK Groz-Beckert/CORINNA sPitzBARTH



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe unseres Magazins möchten wir Sie über die aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen informieren und Ihnen einen Einblick in wichtige Themen rund um Ihre Gesundheit und unsere BKK geben.

Die vergangenen Jahre haben das System der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung erheblich auf die Probe gestellt. Durch zahlreiche gesetzliche Veränderungen sind die Ausgaben stetig gestiegen, ohne dass gleichzeitig die Effizienz und Qualität der Versorgung spürbar verbessert wurden. Zudem wurden die Rücklagen der Kranken- und Pflegekassen zunehmend aufgebraucht. Bei einigen Krankenkassen, so auch bei unserer BKK, wurde sogar Vermögen abgeschöpft und zur Stabilisierung der gesamten gesetzlichen Krankenversicherung verwendet. Dies war aus unserer Sicht verfassungswidrig und bringt ernsthafte Herausforderungen mit sich.

Infolge dieser finanziellen Situation sind die Beitragssätze zum Jahresbeginn deutlich angestiegen – ein Trend, der weiter anhalten könnte, wenn keine nachhaltigen Lösungen gefunden werden. Die Politik ist nun dringend gefordert, in der kommenden Legislaturperiode entscheidende Maßnahmen zu ergreifen, um sowohl die Beitragssätze zu stabilisieren als auch die Effizienz der Gesundheitsversorgung zu steigern. Das BKK-System hat bereits konkrete Vorschläge unterbreitet, die zur Lösung dieser Probleme beitragen können.

Ein bedeutender Schritt in Richtung einer effizienteren Versorgung ist die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) haben wir einen wichtigen Meilenstein erreicht. Für alle Versicherten, die nicht widersprochen haben, ist mittlerweile eine elektronische Akte angelegt. Nun beginnt auch in unserer Region der Regelbetrieb der ePA. Langfristig wird diese digitale Entwicklung zahlreiche Vorteile für Ihre medizinische Versorgung mit sich bringen.

Die wichtigsten Details zur ePA haben wir in diesem Magazin nochmals für Sie zusammengefasst. Es erwarten Sie außerdem viele weitere spannende und hilfreiche Informationen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu bewahren und zu stärken. Wir hoffen, dass die Lektüre für Sie interessant und aufschlussreich ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ein sonniges Frühjahr. Bleiben Sie gesund – und verlassen Sie sich darauf, dass wir auch in Zukunft stets für Sie da sind.

**Herzlichst,
Ihr Ralf Feyrer**



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK



Resilienz – das seelische Immunsystem

Jeden Tag kümmern wir uns um zahlreiche Verpflichtungen. Meistens funktioniert das ziemlich gut. Dass wir nicht sofort den Halt verlieren, wenn wir unter Druck geraten, verdanken wir unserem seelischen Immunsystem, der Resilienz. Wer sich aktiv um die eigene Resilienz kümmert, kommt mit alltäglichen Herausforderungen spürbar besser klar und kann sich einen zuverlässigen Schutz gegen psychische Krankheiten aufbauen.



Unterstützung holen

Vorübergehende Stimmungsschwankungen sind selbst bei einem starken seelischen Immunsystem völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnten das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam. Typische Anzeichen sind anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu.

Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort.

Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie über den nebenstehenden QR-Code.



Für schwierige Zeiten

Resiliente Menschen bewahren in Stresssituationen, bei Krisen oder nach Schicksalsschlägen die Ruhe. Sie bleiben motiviert und vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, sowie auf die Unterstützung ihres sozialen Umfelds. Belastungen sehen sie als Herausforderung, um die sie sich motiviert und aktiv kümmern. Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten nicht das emotionale Gleichgewicht zu verlieren oder dieses Gleichgewicht schnell wiederherstellen zu können. Anders ausgedrückt: Das psychische Immunsystem sorgt dafür, dass wir mit psychischen Belastungen umgehen können. Es beugt dadurch Erkrankungen vor.

Mentale Abwehrkräfte stärken

Auch wenn es manchmal den Anschein hat, niemand wird mit einem starken Immunsystem geboren. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Dennoch können wir auch als Erwachsene unsere Resilienz trainieren – wie einen Muskel. Wie stark unsere Resilienz ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Fakto-

ren ab. Ein stabiles soziales Netzwerk und das Gefühl von Sicherheit sind zum Beispiel äußere Einflüsse. Zu den inneren Faktoren gehören etwa unser Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die meisten Faktoren können wir aktiv beeinflussen.

Positiv bleiben

Durch eine positive Einstellung und ein starkes Selbstbewusstsein neigen wir eher dazu, Herausforderungen und Krisen als etwas zu sehen, das wir aus eigener Kraft überwinden können. Das erleichtert die Bewältigung von Stresssituationen, wodurch die Resilienz wachsen kann. Eine positive Denkweise und eine positive Selbstwahrnehmung können Sie trainieren: Machen Sie sich in Stresssituationen regelmäßig bewusst, dass Sie im Laufe Ihres Lebens schon mehrfach vergleichbare Herausforderungen bewältigt haben. Sie können darauf vertrauen, das erneut zu schaffen. Dieses Vertrauen spendet Hoffnung und macht widerstandsfähiger gegen schlechten Stress.



Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen?

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite unter: gb.bkk-achteaufdich.de





Isabells Gesundheitstipps Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens. In unserer heutigen schnelllebigen und oft stressigen Welt wird es immer wichtiger, auf sich selbst zu achten und sich aktiv um die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern.

Denken Sie beim Thema Selbstfürsorge an ein duftendes Schaumbad oder eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske?

Das kann natürlich ein Teil davon sein, aber Selbstfürsorge bedeutet noch viel mehr. Das heißt, sich nicht nur regelmäßig Auszeiten zu gönnen, sondern auch bewusst Entscheidungen zu treffen, die das eigene Wohlbefinden fördern, um Körper, Geist und Seele in Balance zu halten.



„Wie geht es mir wirklich?“
„Was sind meine Bedürfnisse?“
„Was fühle ich?“



So individuell wie jeder Mensch ist, so individuell ist auch die Selbstfürsorge jedes Einzelnen.

Starten Sie mit mehr Selbstfürsorge: Es ist wichtig, sich nicht gleich zu große Ziele zu stecken, die dann im Alltag nicht erreicht werden können. Besser ist es, einen kleinen Schritt nach dem anderen zu gehen und die Selbstfürsorge als einen Prozess anzusehen. Einen Prozess, den eigenen Energiehaushalt immer besser einzuschätzen und in Balance zu halten.

Wer sich Zeit für sich selbst nimmt und auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, kann nicht nur seine Lebensqualität verbessern, sondern auch die Herausforderungen des Lebens besser meistern.

iStock.com: swissmediavision/Deagrange(ZX)
iStock.com: Dimensions/IsabelleIssak/South_agency

Wie kann Selbstfürsorge im Alltag aussehen?

Gesunde Ernährung

Achten Sie auf gute Qualität und gesunde Lebensmittel. Trinken Sie ausreichend Wasser. Trinken Sie beispielsweise nach dem Aufstehen direkt ein großes Glas Wasser.

Grenzen setzen

Lernen Sie „Nein“ zu sagen und Ihre eigenen Grenzen zu respektieren.

Hobbys pflegen

Verbringen Sie Zeit mit Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten: Kochen, Musik hören, Malen, Lesen oder etwas, das Ihnen als Kind Freude gemacht hat. Probieren Sie es aus.

Schlafqualität verbessern

Unser Schlaf ist wichtig, um zu regenerieren. Verbringen Sie vor dem Schlafen möglichst wenig Zeit vor Bildschirmen, um erholsam zu schlafen.

Achtsamkeit und Selbstreflexion

Nehmen Sie sich immer wieder ein paar Minuten Zeit, um bewusst zu atmen. Sie können diese Übung an eine tägliche Routine anhängen – beispielsweise nach dem Zähneputzen – und so leichter in den Alltag integrieren. Durch das Aufschreiben von Gefühlen und Gedanken können wir unser Denken, Fühlen und Handeln besser analysieren und reflektieren und so ein tiefes Verständnis für die eigenen Reaktionen und Handlungen entwickeln.

Lachen und soziale Kontakte

Pflegen Sie soziale Kontakte, die Ihnen guttun und Kraft geben – beispielsweise zu Freunden, der Familie oder über eine ehrenamtliche Tätigkeit. Es gibt viele Möglichkeiten.

Dankbarkeit

Sie können sich jeden Tag drei Dinge notieren, für die Sie dankbar sind.

Die Chaos-Schublade aufräumen

Auch die Chaos-Schublade, der nicht angesprochene Konflikt oder der immer wieder verschobene Arzttermin können im Hintergrund Stress verursachen. Somit kann auch das Erledigen von unangenehmen Aufgaben ein Teil der Selbstfürsorge sein.

Bewegung

Machen Sie Sport oder Spaziergänge in der Natur. Das fördert die Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor

Bei der Selbstfürsorge sollte es sich um keinen weiteren Punkt auf der täglichen To-do-Liste handeln. Vielmehr sollte Selbstfürsorge als ein Check-in bei sich selbst verstanden werden, bei dem man sich immer wieder um die eigenen Bedürfnisse kümmert.

Wir beteiligen uns an den Kosten für zertifizierte Kurse im Bereich Bewegung, Ernährung und Entspannung. Durchstöbern Sie die Angebote, vielleicht ist etwas für Ihre Selbstfürsorge dabei.



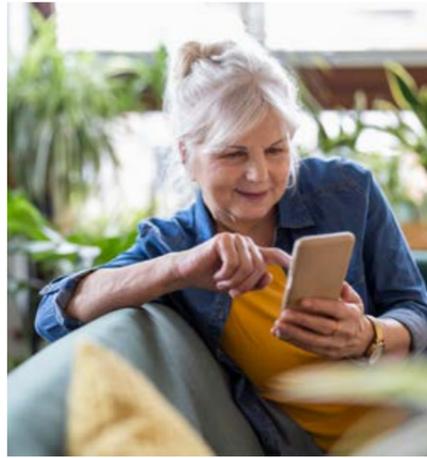
Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Isabell Dietrich
Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

*Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein gesundes und zufriedenes Leben.
Ihre Isabell Dietrich*



Elektronische Patientenakte (ePA) Wir haben die wichtigsten Details der ePA nochmals für Sie zusammengefasst.

Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten wird ein wichtiger Schritt in der digitalen Transformation des Gesundheitswesens gemacht. Die ePA ermöglicht eine papierlose, effiziente und transparente Dokumentation der Gesundheitsdaten. Sie stellt eine neue Möglichkeit dar, wie Versicherte ihre Gesundheitsinformationen selbst verwalten können. Doch was bedeutet die Einführung der ePA konkret für die Versicherten und worauf müssen sie achten?

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA)?

Die elektronische Patientenakte ist eine digitale Sammlung medizinischer Daten, die ein Patient im Laufe seines Lebens anlegt. Sie wird von uns zur Verfügung gestellt und ermöglicht es den Versicherten, ihre Gesundheitsinformationen zentral zu speichern. Dazu gehören unter anderem Diagnosen, Behandlungsberichte, Laborergebnisse, Impfungen oder Medikamente.

Ein entscheidender Vorteil der ePA ist, dass sie nicht nur eine zentralisierte Speicherung der Gesundheitsdaten bietet, sondern auch den sicheren Austausch relevanter Daten zwischen verschiedenen medizinischen Systemen fördert. Dies ermöglicht Ärzten, Apothekern und anderen Gesundheitsdienstleistern einen schnellen Überblick über die Gesundheitsdaten, den Krankheitsverlauf oder die Medikamenteneinnahme und kann damit zu einer besseren Koordination der Behandlung beitragen.



Was ändert sich durch die Einführung der ePA?

Seit der Anlage der ePA für alle Versicherten, die nicht aktiv widersprochen haben, müssen Versicherte die ePA nicht mehr selbstständig einrichten.

Wer sich nicht aktiv für die Nutzung der ePA entscheidet, erhält diese dennoch – allerdings ist der Zugang zunächst passiv. Das bedeutet, dass die Versicherten nicht automatisch Daten in die Akte einpflegen können, sondern dies optional erfolgt.

Wer die ePA aktiv nutzen möchte, hat die Möglichkeit, diese selbst zu verwalten und Daten darin zu speichern, etwa durch das Hochladen von **Arztberichten, Röntgenbildern oder Impfnachweisen**. Auch medizinische **Notfalldaten** wie eine **Liste der wichtigsten Medikamente** oder Informationen über bestehende **Allergien** können gespeichert werden. Diese Daten sind für alle beteiligten Ärzte sichtbar, was die Versorgung im Falle eines Notfalls oder bei einem Arztwechsel enorm erleichtern kann.

Zugriffsberechtigungen lassen sich über die App aber auch einschränken. So können bestimmte Informationen auch nur für bestimmte Ärzte freigegeben werden.

Zudem wird die ePA auch für die **elektronische Kommunikation mit dem behandelnden Arzt** genutzt. Rezepte und Überweisungen können digital über die Akte ausgetauscht werden, was nicht nur den Aufwand für die Patienten verringert, sondern auch den Verwaltungsaufwand für Ärzte und Apotheken.

Was müssen Versicherte tun, um die ePA zu nutzen?

Die aktive Nutzung der elektronischen Patientenakte ist freiwillig, aber es gibt zahlreiche Vorteile, die für viele Versicherte den Entschluss zur Nutzung begünstigen dürften. Um davon zu profitieren, müssen Versicherte sich zunächst über die ePA-App der BKK Groz-Beckert registrieren.

Mit der Registrierung in der ePA-App ist es wichtig, die Zugangsdaten für die ePA gut aufzubewahren, da diese für den Zugriff auf die Akte erforderlich sind. Die Daten werden durch hohe Sicherheitsstandards, wie eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung, geschützt, um den Datenschutz und die Datensicherheit zu gewährleisten.

Die ePA ist so gestaltet, dass jeder Versicherte die Kontrolle über die eigenen Daten behält und jederzeit selbst entscheiden kann, welche Informationen geteilt werden sollen und welche nicht. Auch die Löschung von Daten oder das Abschalten der ePA ist jederzeit möglich, auch wenn die langfristige Speicherung von Gesundheitsdaten in vielen Fällen eine bessere Versorgung mit sich bringt.

Fazit: Die Einführung der elektronischen Patientenakte stellt einen bedeutenden Fortschritt im deutschen Gesundheitswesen dar. Sie verbessert die Transparenz und Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten und ermöglicht eine schnellere und präzisere Behandlung. Versicherte sollten sich daher frühzeitig mit den Funktionen der ePA auseinandersetzen und aktiv entscheiden, wie sie ihre Gesundheitsdaten darin speichern und verwalten möchten. Bei einer sorgfältigen Nutzung können sie von den zahlreichen Vorteilen profitieren und ihre medizinische Versorgung optimieren.



Ausblick: Ab Mitte 2025 sollen noch weitere Daten in strukturierter Form folgen.

- Daten zur Unterstützung des Medikationsprozesses
- Daten des elektronischen Medikationsplans
- Daten zur Überprüfung der Arzneimittelsicherheit
- Daten zur Erklärung der Organ- und Gewebespende
- Daten zu Hinweisen und zum Aufbewahrungsort von Vorsorge- und Patientenvollmachten



Worauf sollten Sie achten?

Obwohl die Einführung der elektronischen Patientenakte viele Vorteile mit sich bringt, gibt es einige Dinge, auf die Sie besonders achten sollten.

- **Aktivierung und Verwaltung der Akte:** Um die ePA vollständig nutzen zu können, müssen Sie sich in der ePA-App der BKK Groz-Beckert registrieren.
- **Datenschutz und Sicherheit:** Auch wenn die ePA durch umfangreiche Sicherheitsmaßnahmen geschützt wird, bleibt es entscheidend, dass Sie Ihre Zugangsdaten sicher aufbewahren und sich regelmäßig über die Sicherheitsvorkehrungen informieren. Das Teilen von Daten sollte immer bewusst und gezielt erfolgen.
- **Datenpflege und Aktualisierung:** Die ePA kann nur dann sinnvoll genutzt werden, wenn die gespeicherten Informationen aktuell sind. Sie sollten darauf achten, dass Ihre Gesundheitsdaten regelmäßig aktualisiert werden, insbesondere bei Änderungen von Medikamenten oder bei neuen Diagnosen. Dies ermöglicht es Ärzten und anderen Gesundheitsdienstleistern, Sie optimal zu betreuen.
- **Informationen über Notfalldaten:** Es empfiehlt sich, Notfalldaten wie eine Medikamentenliste oder Angaben zu bestehenden Allergien in der ePA zu speichern. Diese Informationen sind besonders im Falle eines medizinischen Notfalls oder einer Behandlung durch einen neuen Arzt hilfreich.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben individuelle Fragen zu Themen der Digitalisierung?
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Petra Herfort

Telefon 07431 89345 -22
petra.herfort@bkk-gb.de



Elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit PIN/PUK – Was bedeutet das? Haben Sie im Zusammenhang mit Ihrer eGK von PIN und PUK gehört?

Ihre NFC-fähige eGK mit PIN kann für weitere neue und digitale Angebote freigeschaltet und genutzt werden. Dazu zählt beispielsweise die E-Rezept-App, die elektronische Patientenakte (ePA), der elektronische Medikationsplan (eMP) oder das Notfalldatenmanagement (NFDm).

Ihre eGK besitzt eine persönliche Identifikationsnummer (PIN), vergleichen können Sie diese mit der Geheimzahl Ihrer Bankkarte.

Woran erkenne ich, ob meine eGK mit der NFC-Technologie ausgestattet ist?

Das erkennen Sie ganz einfach an der sechsstelligen Card-Access-Number (CAN), die auf Ihrer eGK aufgedruckt ist, außerdem ist die Karte mit einem NFC-Symbol gekennzeichnet.

Ich habe keinen PIN/PUK-Brief – wie erhalte ich diesen?

Die PIN dürfen wir nur im Zuge einer Identifizierung durch Ihren Personalausweis und unter Vorlage Ihrer NFC-fähigen eGK ausgeben. Die Identifikation können Sie während unserer regulären Öffnungszeiten bei uns durchführen, die PIN wird Ihnen anschließend per Post zugesandt. Personen, die sich über die ePA-App registriert und identifiziert haben, erhalten ca. 14 Tage nach der Registrierung ebenfalls Ihren Brief mit der PIN.

Erziehungsberechtigte oder Betreuende, die sich persönlich bei uns ausweisen, können unter Vorlage der elektronischen Gesundheitskarte und einem Ausweisdokument des Minderjährigen oder des Betreuten eine Versendung des PIN-Briefes veranlassen.

Wird beim Arztbesuch die PIN benötigt?

Nein, für Sie ändert sich erst einmal nichts. Weiterhin reicht die Vorlage Ihrer Versichertenkarte, um in der Arztpraxis, im Krankenhaus oder in der Apotheke Leistungen zu erhalten.

Ich habe meinen PIN/PUK-Brief verloren, was kann ich tun?

Da die PIN immer in Verbindung mit Ihrer aktuellen eGK steht, benötigen Sie zunächst eine neue Gesundheitskarte, nach der Identifikation erhalten Sie dann die PIN zu Ihrer eGK. Bitte bewahren Sie den Brief sorgfältig und sicher in Ihren Unterlagen auf.

Wie lange gilt die PIN?

Die PIN gilt für die Zeit der Gültigkeit Ihrer eGK. Beim Verlust Ihrer eGK oder bei Neuausstellung muss deshalb zum Schutz Ihrer Daten immer ein erneuter Identifikationsprozess erfolgen, so dass Ihnen anschließend der PIN-/PUK-Brief zugesandt werden kann.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben individuelle Fragen zu Themen der Digitalisierung? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Petra Herfort

Telefon 07431 89345 -22
petra.herfort@bkk-gb.de

Erfolgreicher Start in die Ausbildung Tipps und Hinweise für Berufsstarter

Der Beginn einer Ausbildung markiert einen neuen Lebensabschnitt voller Chancen und Herausforderungen. Hier findet ihr die wichtigsten Informationen rund um das Thema Krankenversicherung, die euch dabei helfen, gut versichert in die Ausbildung zu starten.



Krankenversicherung und Leistungen

Mit dem Start ins Berufsleben verändert sich so einiges – auch bei eurer Krankenversicherung. Ab Ausbildungsbeginn seid ihr nicht mehr über eure Eltern versichert, sondern werdet eigenständiges Mitglied einer Krankenkasse. Damit ihr auch weiterhin von dem exklusiven Leistungsangebot der BKK Groz-Beckert profitieren könnt, habt ihr mit dem Wechsel ins Berufsleben die einmalige Chance, bei uns versichert zu bleiben. Diese Möglichkeit hat nicht jeder, da wir eine traditionelle Betriebskrankenkasse sind, bei der nur Berufsstarter versichert werden können, die bisher schon bei uns familienversichert waren oder ihre Ausbildung bei Groz-Beckert starten.

Vorteile für Mitglieder der BKK Groz-Beckert

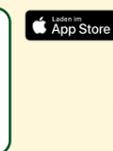
Erweitertes Leistungsangebot: Unsere Aufgabe ist es, für jede Person in unserer Krankenkasse da zu sein und maßgeschneiderte Lösungen anzubieten, die genau auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

- **Haut-Screening** auch vor dem 35. Lebensjahr
- **BKK Hausarzt- und Facharztprogramme**
- **Zuschüsse für deinen Aktivurlaub** aus dem „AKON fit for well“-Programm – auch im Ausland

Gesundheitsprogramm bewusst gesund mit sieben Bausteinen für mehr Gesundheitsschutz und Lebensqualität: Kostenerstattung für professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Schutzimpfungen und vielen zusätzlichen Gesundheitsuntersuchungen. Ab 16 Jahren belohnen wir euer gesundheitsbewusstes Verhalten mit bis zu 80 Euro pro Jahr.

Zusatzversicherungen in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G., die unser Leistungsangebot sinnvoll ergänzen.

Mehr Service: Neben einem überdurchschnittlichen Leistungsangebot bieten wir euch auch einen exklusiven und persönlichen Service. Wir stehen euch in allen Fragen rund um Gesundheit und die Sozialversicherung zur Seite. Mit der **Service-App** und unserer **Online-Geschäftsstelle** sind wir rund um die Uhr schnell, bequem und in Sachen Datenschutz sicher für dich erreichbar.



Fazit

Der Beginn einer Ausbildung ist eine spannende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Mit der richtigen Vorbereitung und Unterstützung durch eure BKK Groz-Beckert seid ihr bestens gerüstet, um diesen wichtigen Schritt in eure berufliche Zukunft erfolgreich zu meistern. Besucht gerne unsere Webseite www.bkk-gb.de für weitere Informationen oder macht einen persönlichen Termin zur Beratung aus.

Dein Ansprechpartner

Du hast Fragen? Ich berate dich gerne.



Christian Stuber

Telefon 07431 89345 -31
christian.stuber@bkk-gb.de

Informationen zur Steuerbescheinigung Steuerfreibetrag für die „bewusst gesund“ Gesundheitsprämie in Höhe von 150 Euro

Gesundheitsbewusstes Verhalten und die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wird von uns seit Jahren im Rahmen unserer „**bewusst gesund**“-Gesundheitsprämie mit bis zu 80 Euro je Kalenderjahr belohnt.

Für alle Versicherten, die im Jahr 2024 eine Bonuszahlung von unter 150 Euro erhalten haben, erfolgt keine Meldung durch uns an das Finanzamt. Sie können also Ihre vollen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen bei der Steuererklärung geltend machen. Zu Bonuserstattungen von über 150 Euro kann es nur dann kommen, wenn mehrere Bonusjahre in einem Jahr zur Erstattung bei uns eingereicht wurden.

Hier gilt das Zuflussprinzip, wonach die Erstattung dem Kalenderjahr zugeordnet wird, in dem die Auszahlung vorgenommen wurde. Versicherte, die diesen Betrag im Jahr 2024 überschritten haben, wurden von uns bereits über die Meldung beim Finanzamt informiert.



istock.com: Vitalii Petrusenko

Unsere Auszubildende stellt sich vor

„Hallo zusammen. Ich bin die Auszubildende der BKK Groz-Beckert und möchte mich kurz bei Ihnen vorstellen.“

Mein Name ist **Emily Huber**, ich bin **20 Jahre** alt und komme aus **Neufra**. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden oder gehe ins Fitnessstudio, um mich fit zu halten und den Kopf freizubekommen.

Nach meinem Besuch des Wirtschaftsgymnasiums in Albstadt-Ebingen habe ich mich dazu entschieden, ein Freiwilliges Soziales Jahr in einem integrativen Kindergarten in Konstanz zu machen. Dieses Jahr hat mir gezeigt, dass ich gerne einen Beruf im sozialen Bereich ausüben würde. So bin ich zu meiner Ausbildung bei der BKK Groz-Beckert gekommen. Die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten finde ich unglaublich spannend. Es ist toll, Menschen in wichtigen Lebensfragen rund um die Krankenversicherung zu beraten und zu unterstützen. Die Vielseitigkeit des Berufs und die ständigen Herausforderungen motivieren mich, jeden Tag mein Bestes zu geben.

Ich freue mich sehr darauf, Sie kennenzulernen und Sie bei Ihren Anliegen zu unterstützen.

**Ihre
Emily Huber** „



BKK Groz-Beckert

Dino-Grüße Schon gewusst? Egal, wie sauer du bist – Dinos sind saurier!



Material:

- Bastelkarton in verschiedenen Farben nach Wahl
- Stabiler Karton für die Schablonen
- Schere
- Bleistift, Filzstifte, evtl. Wackelaugen
- Bastelkleber

Du möchtest eine coole Dino-Karte verschenken?
Kein Problem – bastel sie dir einfach selbst.
Anregungen findest du hier.



Anleitung

- 1** Schablonen anfertigen:
 - Fertige dir aus dem festen Karton Schablonen deiner Hand sowie des Dino-Kopfs an. Dazu zeichnest du deine Hand nach (siehe Abb.).
 - Für den Dino-Kopf orientierst du dich an deiner Handgröße bzw. der hier gezeigten Darstellung.
- 2** Dino-Hand-(Karte) und Kopf mit Hals:
 - Wähle einen farbigen Bastelkarton und falte ihn einmal in der Mitte – Größe je nach Hand. Übertrage nun deine Handschablone darauf durch Nachzeichnen. Die Finger müssen dabei zur offenen Seite zeigen.
 - Die Dino-Kopf-Schablone überträgst du auch durch Nachzeichnen auf den Karton.
 - Schneide alle entstandenen Formen vorsichtig aus.
- 3** Für die Punkte zeichnest du verschieden große Kreise auf andersfarbiges Bastelpapier, schneidest sie aus (3a) und klebst sie auf deine (Hand-)Karte; dies ergibt dann den Rücken des Dinos. (3b.)
- 4** Stecke den Dino-Kopf – gegenüber dem Daumen – zwischen die (Hand-)Karte und klebe ihn innen nur auf einer Seite fest.
- 5** Abschließend kannst du deinem Dino noch ein Gesicht zaubern und die Karte von innen beschriften.

istock.com: Meritka/HAKIM/HAN/boomstudio



Mediterraner Gemüsekuchen vom Blech – mit Guacamole-Dip

Saftig, lecker und veggie-frühlings-frisch. Perfekt als Snack, Vorspeise oder leichtes Hauptgericht!

Zutaten (4 Personen)

- Für den Teig:** 300 g Mehl (z. B. Weizen- oder Dinkelmehl), 150 g kalte Butter, 1 Ei, 3 EL kaltes Wasser, 1 Prise Salz
- Für den Belag:** 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g), 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Handvoll Kirschtomaten, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 2 EL Kapern (abgetropft), 50 g schwarze Oliven (entsteint, geschnitten), 1 rote Chilischote (geschnitten; Kerne nach Wunsch entfernen), 150 g Feta (oder vegane Alternative)
- Für den Guss:** 3 Eier, 200 ml Sahne (oder pflanzliche Alternative), 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Oregano (getrocknet), 1 TL Basilikum (getrocknet), 1/2 TL Rosmarin (fein gehackt)

Zubereitung

- Teig vorbereiten**
Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zügig zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Gemüse vorbereiten**
Brokkoli in kleine Röschen teilen, kurz in kochendem Wasser blanchieren (~ 3 Minuten), dann abgießen und kalt abschrecken.
Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
Paprika entkernen; in Streifen schneiden.
Kirschtomaten halbieren.
Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili vorbereiten.
- Teig ausrollen**
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und ein Backblech (circa 30 x 40 cm) damit auslegen. Einen kleinen Rand hochziehen.
- Guss vorbereiten**
Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Rosmarin in einer Schüssel gut verrühren.
- Gemüsekuchen belegen**
Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
Knoblauch, Kapern, Oliven und Chili darüberstreuen.
Den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen.
Den Feta zerbröseln und über den Belag verteilen.
- Backen**
Den Gemüsekuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche leicht goldbraun ist.
- Servieren**
Den Gemüsekuchen leicht abkühlen lassen, in Würfel oder Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren und warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!

Unsere TIPPS

- Für einen besonders intensiven Geschmack können Sie zusätzlich getrocknete Tomaten (in Streifen geschnitten) verwenden oder etwas Pesto über den fertigen Kuchen träufeln.
- Richtig deftig und würzig wird der Kuchen, wenn Sie vor dem Auftragen des Gusses Speckwürfel (Katenschinken) über dem Gemüse verteilen.



Für die Guacamole

- Zwei reife Avocados
 - Eine Limette (Saft)
 - Eine Knoblauchzehe, fein gehackt
 - Eine kleine Tomate, fein gewürfelt
 - Salz und Pfeffer
- Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslöffeln und mit einer Gabel zerdrücken.
 - Limettensaft, Knoblauch und Tomatenwürfel hinzufügen.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Bis zum Servieren kühl stellen.

Du und dein Körper ... ein wahres Wunderwerk, das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln – dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt – hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



Körper – Wissen für alle

Jeder Mensch ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Fast jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und zehn Finger, zwei Arme und zwei Beine etc. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch – eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

- Welches ist wohl unser größtes Organ? **A** Haut **B** Darm **C** Lunge
- Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr? **A** 370 bis 420 **B** 380 **C** über 650
- Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ... **A** Sinnesorgane **B** Nutzkörperteile **C** Gebrauchsorgane
- Welches dieser Organe hat der Mensch nicht? **A** Gallenblase **B** Giftdrüse **C** Zwerchfell
- Wie viele Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du? **A** ~5.000 **B** ~10.000 **C** ~20.000
- Wie viele Knochen hat ein Erwachsener? **A** 280 bis 287 **B** 206 bis 212 **C** 152 bis 158

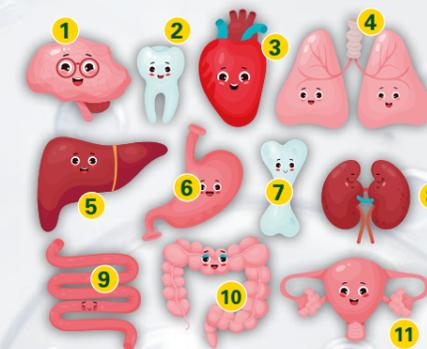
Rechnen mit der Zahnfee



- Olga sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!**
- A** Wie viel Geld hätte Olga für 1 Zahn bekommen?
 - B** Und wie viele Euro für 3 Zähne?
- Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.**
- C** Olgas Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?
 - D** Wie viel Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?

Schau, was in dir steckt

Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



- | | |
|---|----|
| 1 | 7 |
| 2 | 8 |
| 3 | 9 |
| 4 | 10 |
| 5 | 11 |
| 6 | |

	9	1	8	6	
8	7		5	9	2
	5				3
7			1		5
	3	6	2	7	9
1			8		3
	2				5
5	4	6	3		1
	1	4	5	7	

Sudoku – profi

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Körperspuren für Wort-Detektive

Suche die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links – oder umgekehrt.

D	N	P	F	T	C	R	E	B	E	L	H	A	R	N	B	L	A	S	E
A	A	W	A	D	E	N	B	E	I	N	H	N	N	A	J	R	H	D	A
R	M	H	W	G	A	M	I	N	O	S	A	E	U	R	E	K	P	U	I
M	U	N	A	K	R	A	M	N	E	H	C	O	N	K	Z	D	O	G	M
M	L	E	G	E	U	L	F	N	E	G	N	U	L	W	R	M	W	P	I
T	J	B	Y	S	N	A	P	S	E	H	J	L	D	E	M	G	H	F	
L	T	R	O	M	M	E	L	F	E	L	L	U	F	S	H	A	F	R	G
A	H	B	G	O	F	L	Y	M	P	H	K	N	O	T	E	N	Z	X	L
Q	N	U	Y	P	A	K	T	U	A	H	M	I	E	L	H	C	S	G	I
N	O	W	B	L	U	T	K	O	E	R	P	E	R	C	H	E	N	O	E
N	A	R	D	Y	X	H	E	S	A	L	B	N	E	L	L	A	G	Y	D
B	R	G	I	C	X	M	E	R	H	E	O	R	E	S	I	E	P	S	M
U	T	I	R	F	M	U	S	K	E	L	F	A	S	E	R	I	N	M	A
F	M	U	H	O	C	N	H	A	B	N	E	V	R	E	N	I	G	U	S
A	E	A	A	S	S	P	U	X	W	R	D	N	B	I	K	T	G	V	S
D	D	A	G	H	S	E	N	U	X	N	U	Z	G	A	D	A	X	E	E
S	J	O	A	E	Z	O	N	C	K	O	Z	D	N	N	V	G	M	F	N
U	H	R	A	G	N	T	R	N	K	I	F	F	N	A	P	L	A	A	W
E	B	T	D	S	Y	K	E	G	I	D	J	H	W	A	H	F	C	A	W
E	M	A	J	Q	D	H	H	N	W	S	M	E	W	R	U	M	P	F	E

- SCHLEIMHAUT · LUNGENFLUEGEL · KNOCHEN-MARK · WADENBEIN · SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL · AMINOSAEURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISEROHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN · GALLENBLASE · LYMPH-KNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ · RUMPF · BLUTKOEPPERCHEN ·

Nutzen Sie auch
unsere digitale Angebote –
mehr Infos gibt's hier
im Magazin.

Ihr Team der

GROZ-BECKERT

