

bewusst gesund

3 | 2022

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Fami-Aktion:
Beantworten Sie unsere
Fragen jetzt digital**

Seite 8

GROZ-BECKERT BKK





Inhalt

<p>Seite 5</p> <p>Versicherung</p> <p>Beitragsanpassung für Studenten</p>		<p>3 Editorial</p>
<p>Seite 6 – 7</p> <p>Lifestyle</p> <p>Selbstbewusste Senioren</p>		<p>4 Hello und Goodbye im Team der BKK</p> <p>5 Beitragsanpassung für Studenten</p> <p>6 – 7 Selbstbewusste Senioren</p>
<p>Seite 10 – 11</p> <p>Gesundheit</p> <p>aktiverleben Rückenfit: ... es geht wieder los</p>		<p>8 Fami-Aktion: Beantworten Sie unsere Fragen jetzt digital</p> <p>9 Sicher unterwegs mit unseren digitalen Services</p> <p>10 – 11 aktiverleben Rückenfit: ... es geht wieder los</p>
<p>Seite 12 – 13</p> <p>Gesundheit</p> <p>Isabells Gesundheitstipps: Ein starker Rücken kann entzücken</p>		<p>12 – 13 Isabells Gesundheitstipps: Ein starker Rücken kann entzücken</p> <p>14 Rezeptidee: Walliser Eintopf</p> <p>15 Basteltipp: Dein Herbst wird bunt</p>

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

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

Bildnachweis
www.istock.com
Siehe einzelne Seite
CORINNA sPitzBARTH

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

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

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

Erscheinungsweise
viermal jährlich

Auflage
4.430

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.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und weiterer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

getrieben durch den Krieg in der Ukraine und die nicht enden wollende Coronapandemie steigen die Lebenshaltungskosten Monat für Monat weiter an. Und nun soll auch noch die für 2023 drohende Finanzierungslücke im Gesundheitsfonds von 17 Mio. Euro überwiegend durch die Beitragszahler der gesetzlichen Krankenversicherung getragen werden? So zumindest sieht es der Kabinettsentwurf vor, den Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach Ende Juli mit dem GKV Finanzstabilisierungsgesetz (GKV-FinStG) vorgelegt hat.

Der Teufel steckt dabei wie so oft im Detail, denn bereits im laufenden Jahr 2022 sind die Krankenkassen gesetzlich dazu verpflichtet, Finanzreserven über die Zusatzbeitragsätze abzubauen. Kommt es nun zu der im Kabinettsentwurf angedeuteten Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes um 0,3 Prozent auf 1,6 Prozent, sind bei den Krankenkassen im Jahr 2023 Erhöhungen der Zusatzbeiträge auf breiter Front sehr wahrscheinlich. Dies hängt insbesondere mit dem Einkommensausgleich zusammen. Er gleicht die kassenindividuelle Differenz zwischen den beitragspflichtigen Einnahmen sowie dem erhobenen Zusatzbeitragssatz und dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz aus. Höhere beitragspflichtige Einnahmen als auch unterdurchschnittliche Zusatzbeitragssätze müssen von den betroffenen Kassen zusätzlich über Einsparungen, Finanzreserven oder den Zusatzbeitragssatz finanziert werden.

Auch das würde die Mitglieder und Arbeitgeber im kommenden Jahr treffen: Der Gesundheitsminister plant einen neuerlichen Eingriff in die Finanzreserven der Krankenkassen.

Die Rücklagen der gesetzlichen Krankenkassen sind Beitragsgelder, die im Sinne einer vorausschauenden Finanzpolitik als Schwankungsreserve angespart wurden. Nachdem diese bereits 2021 abgeschöpft wurden, sollen nun weitere Reserven in den Gesundheitsfonds fließen. Die Rede ist hierbei von Beträgen über drei Mio. Euro und 20 Prozent einer Monatsausgabe. Diese sollen dem Gesundheitsfonds in zwei Stufen zugeführt werden. Basis für die Berechnung des Abschöpfungsbetrags ist das Rechnungsergebnis des Jahres 2021, das den gesetzlich vorgeschriebenen Vermögensabbau im Jahr 2022 nicht berücksichtigt. Dieser Effekt würde neben der Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes aller Voraussicht nach im nächsten Jahr die Zusatzbeitragsätze der Krankenkassen noch weiter in die Höhe treiben.

Unsere BKK Groz-Beckert wäre von einem erneuten Eingriff in die Finanzreserven ebenfalls betroffen. Der Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert, die Trägerbetriebe und ich als Vorstand verurteilen dieses politische Vorhaben auf das Schärfste. Wiederholt würden wir für eine solide, wirtschaftliche und krisenresistente Haushaltsführung bestraft werden und sollen Geld an den Gesundheitsfonds abführen, das für die Versorgung unserer Versicherten angespart wurde.

Zum guten Glück wäre unsere BKK Groz-Beckert auch unter diesen ungünstigen Umständen dennoch finanziell gut aufgestellt. Eine Einschätzung, ob auch wir eine Anpassung des Zusatzbeitragssatzes im kommenden Jahr vornehmen müssten, sofern das Gesetz wie angekündigt beschlossen würde, wäre reine Kaffeesatzleserei. Dennoch blicken wir optimistisch in die Zukunft.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen gesunden und farbenfrohen Herbst.

Ihr
Ralf Hauer

Hello und Goodbye im Team der BKK

Haben Sie uns seit dem 1. Juli dieses Jahres besucht und sich gefragt, wer das neue Gesicht im Team der BKK ist? Dann wollen wir es Ihnen heute gerne verraten!

Unsere neue Kollegin heißt Nadja Kurz und hilft Ihnen freundlich mit einem herzlichen Lächeln weiter, wenn Sie nicht wissen, wer für Ihre Anliegen zuständig ist. Als erste Ansprechpartnerin an unserer Telefonzentrale sowie an der Information ist sie gerne für Sie da. Darüber hinaus unterstützt sie unser Team im Bereich sonstige Leistungen und in der Pflegeversicherung. Mit ihrer positiven und freundlichen Art sowie mit einer ordentlichen Portion Motivation ausgestattet, hat sich Nadja Kurz von Beginn an bestens ins Team der BKK eingefügt.

Wir freuen uns, mit ihr ein neues und starkes Mitglied in unserem Team gewonnen zu haben.



„Arbeit ist wie ein Banküberfall: Ohne die richtigen Komplizen wird's nichts ...“

Keiner weiß das so gut, wie unser kleines Team der BKK. Deshalb sind wir auf der einen Seite traurig, weil Alina Merz unser Team verlassen wird. Auf der anderen Seite freuen wir uns für unsere junge Kollegin, die neue Wege gehen möchte und sich dazu entschieden hat, ein Studium zu beginnen.

Alina Merz hatte im August 2017 die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten in unserer BKK begonnen und diese im Jahr 2020 mit der Bestnote beendet. Seither arbeitete sie im Bereich Finanzen und Beiträge sowie im Ersatzleistungswesen.

Liebe Alina, auch wenn es dem gesamten Team schwerfällt, Dich gehen zu lassen, ist es nun Zeit für das, was war, DANKE zu sagen – damit das, was werden wird, unter einem guten Stern beginnt.

Unter diesem Motto wünscht Dir das Team der BKK alles Gute für Dein Studium.



Beitragsanpassung für Studenten

Zum 1. Oktober 2022 findet eine Anpassung des BAföG-Bedarfsatzes statt. Dieser dient als Grundlage für die Beiträge in der Kranken- und Pflegeversicherung, unabhängig davon, wie viel BAföG tatsächlich bezogen wird. Aufgrund der Anhebung des Bedarfssatzes ergeben sich ab dem Wintersemester 2022 neue Beiträge.

Was müssen Sie beachten?

- Wenn Sie uns eine **Einzugsermächtigung** erteilt haben, passen wir die neuen Beträge entsprechend für Sie an. Sie müssen in diesem Fall **nicht selbst tätig werden**.
- Der **Gesamtbeitrag** zur Krankenversicherung setzt sich aus dem **monatlichen Beitrag ohne Zusatzbeitrag** sowie dem **kassenindividuellen Zusatzbeitrag** zusammen.
- Alle betroffenen Studenten werden von uns durch eine **schriftliche Mitteilung** über die Anpassung der Beiträge informiert.

Beiträge ab 01.10.2022	Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
	ohne Zusatzbeitrag	Zusatzbeitrag	ohne Kinderzuschlag	mit Kinderzuschlag
Bemessungsgrundlage	812 Euro	812 Euro	812 Euro	812 Euro
Maßgeblicher Beitragssatz	10,22 %	0,9 %	3,05 %	3,4 %
Monatlicher Beitrag	82,99 Euro	7,31 Euro	24,77 Euro	27,61 Euro

Ihr Ansprechpartner

Sie haben Fragen? Ich berate Sie gerne.



Christian Stuber

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

Selbstbewusste Senioren

Wie Sie sich auch im höheren Alter richtig wohl in Ihrer Haut fühlen

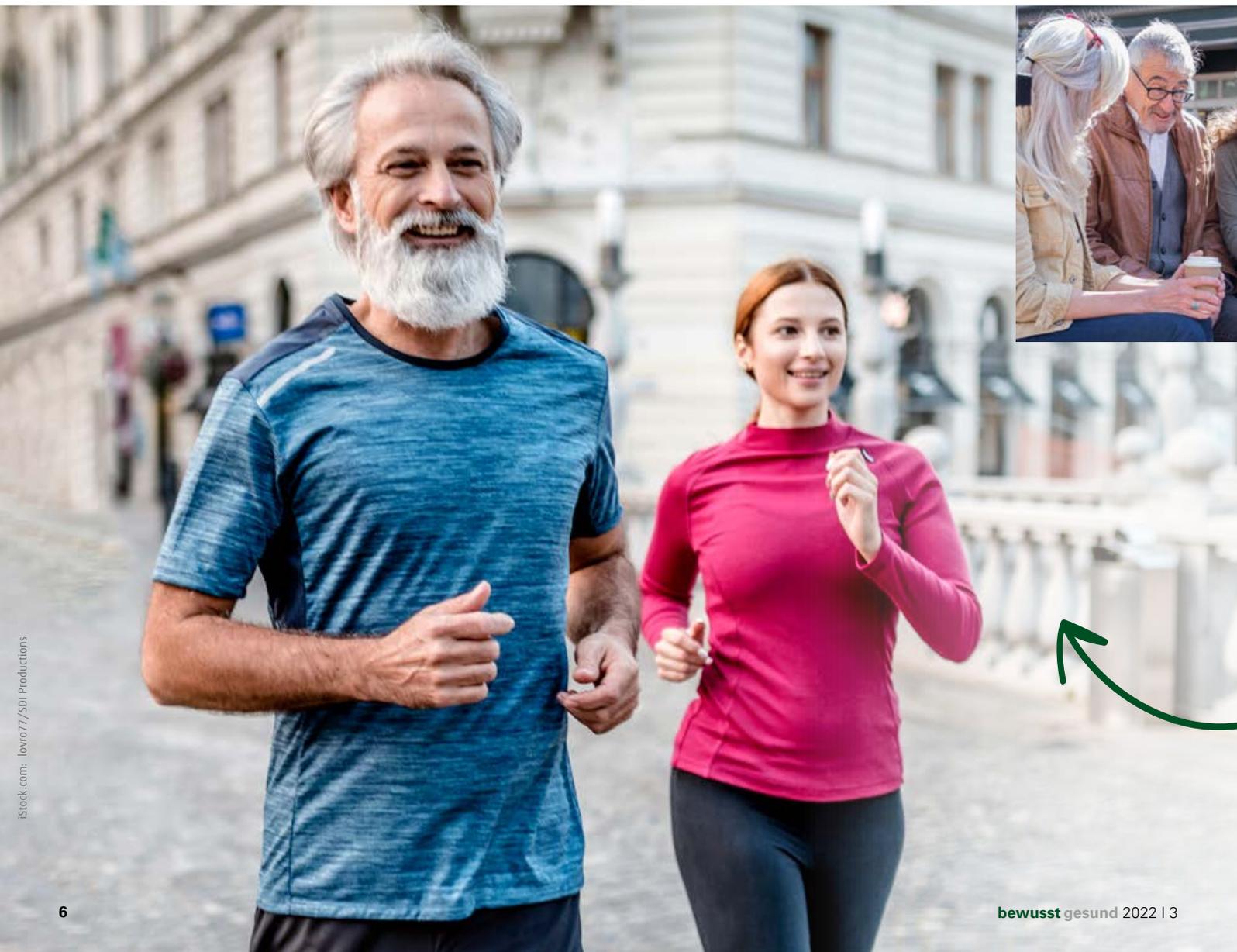
Wenn wir älter werden, sind wir starken körperlichen Veränderungen ausgesetzt: Unser Aussehen wandelt sich und wir sind nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Warum Senioren dennoch stolz auf sich sein dürfen und wie sie sich Ihr Selbstbewusstsein bewahren können, verraten wir hier.

Im Alter erwarten uns Herausforderungen

Sie können beim Sport nicht mehr ganz so sehr mithalten, sind schnell aus der Puste und an manchen Tagen zwickt und zwackt es überall? Das ist normal. Unser Körper zwingt uns im Alter dazu, kürzerzutreten. Das kann dazu führen, dass Sie nicht mehr so aktiv sind, mehr Zeit zu Hause verbringen und weniger Kontakt zu anderen Menschen haben. Dazu kommen eventuell Verluste, die dazu führen, dass Sie sich einsam fühlen. Wenn Sie mit jüngeren Menschen zu tun haben, werden Sie außerdem bemerken, dass diese anders mit Ihnen umgehen – und daran müssen Sie sich vermutlich erst einmal gewöhnen. Zugleich können Sie aufgrund Ihrer Lebenserfahrung womöglich einige Handlungs- und Denkweisen jüngerer Menschen nicht ganz nachvollziehen.

Andere Lebensumstände

Vielen Menschen fällt auch der Wechsel vom Berufs- ins Rentenleben schwer. Auf einmal müssen Sie Ihren Alltag ganz neu strukturieren und sind dabei auf sich gestellt. Noch dazu fehlt Ihnen vielleicht die sinnvolle Tätigkeit, der Sie jahrelang nachgegangen sind. Aber der neue Lebensabschnitt kann auch eine Chance sein. Schließlich haben Sie jetzt viel mehr Freiheiten und können auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Lesen Sie auf der gegenüberliegenden Seite weiter ...



Sie dürfen selbstbewusst und genussvoll durchs Leben gehen! Lassen Sie sich von unseren Tipps und Hinweisen inspirieren.

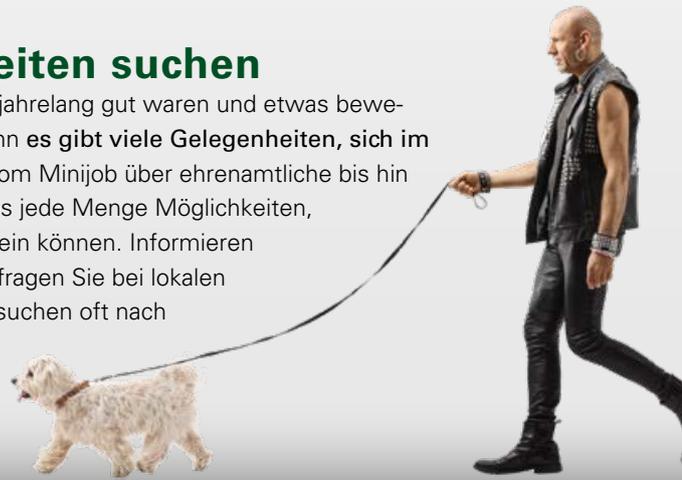


Zeitlos schön

Es muss nicht immer das typisch jugendliche Schönheitsideal sein. Eine Forsa-Studie zeigt, dass auch 23 Prozent der 60-Jährigen und Älteren sehr zufrieden und ganze 64 Prozent eher zufrieden mit ihrem Aussehen sind – und das aus gutem Grund. Denn Schönheit hat viel weniger mit glatter Gesichtshaut als mit Ausstrahlung zu tun. Nehmen Sie den Wandel an, denn er gehört zu Ihnen und macht Sie einzigartig. Ein gepflegtes Äußeres kann auch mit grauen Haaren und Falten sehr attraktiv wirken.

Sinnvolle Tätigkeiten suchen

Fehlt Ihnen der Job, in dem Sie jahrelang gut waren und etwas bewegen konnten? Kein Problem, denn es gibt viele Gelegenheiten, sich im Rentenalter zu beschäftigen. Vom Minijob über ehrenamtliche bis hin zu beratenden Tätigkeiten gibt es jede Menge Möglichkeiten, etwas zu tun, auf das sie stolz sein können. Informieren Sie sich über Jobanzeigen oder fragen Sie bei lokalen Vereinen nach. Auch Tierheime suchen oft nach freiwilligen Helfern.



Austausch mit jungen Menschen

Neues zu lernen, ist immer erfrischend – und wer weiß am besten Bescheid, was gerade angesagt ist? Teenager natürlich. Wenn möglich, tauschen Sie sich aus. Dabei geht es nicht darum, dass Sie sich dieselben Apps herunterladen sollen, sondern mehr darum, Ihren Horizont zu erweitern. Umgekehrt gilt: Ein ausführliches Gespräch kann sich für beide Seiten lohnen, denn oft haben junge Menschen das Gefühl, dass Ihnen nicht gut zugehört wird. Zeigen Sie Interessen und seien Sie offen! Sie haben keine Enkel? Dann halten Sie Ausschau nach Begegnungsstätten in Ihrer Stadt. Infos erhalten Sie beispielsweise im Rathaus.

Bewusste Bewegung

Beim Sport werden nicht nur Glückshormone freigesetzt – Sie können damit auch dafür sorgen, dass Sie weniger abbauen, fitter und dank mehr Muskeln sicherer auf den Beinen sind. Wichtig ist aber, dass Sie altersgerecht trainieren, da Senioren ein höheres Verletzungsrisiko haben.

Halten Sie daher am besten Ausschau nach einer lokalen Sportgruppe, die ein passendes Programm anbietet. Dabei können Sie auch noch Kontakte knüpfen.

Wünsche kommunizieren

Ihr Umfeld behandelt Sie anders und zeigt Ihnen, dass Sie jetzt zum „alten Eisen“ gehören? Zunächst einmal: Nehmen Sie anderen Menschen ihre Rücksichtnahme nicht übel. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, unterschätzt zu werden, sollten Sie bedenken, dass Ihre Lieben auch erst einmal lernen müssen, mit der neuen Situation umzugehen. Damit das Miteinander besser funktioniert, sollten Sie einfach ansprechen, wie Sie sich den Umgang wünschen. Wollen Sie nicht so stark „bemuttert“ werden, dann sagen Sie das. Am besten, Sie tun das nicht im Eifer des Gefechts, sondern in einem ruhigen Moment und teilen dabei Ihre Wertschätzung für das mit, was Ihre Lieben für Sie tun.



Fami-Aktion Beantworten Sie unsere Fragen jetzt digital

Wie versprochen haben wir für Sie an einer digitalen Lösung für die Abfrage und Erfassung der Daten zur Familienversicherung gearbeitet. Endlich ist es soweit. Ab diesem Jahr bieten wir Ihnen eine weitaus angenehmere und voll digitalisierte Möglichkeit.

Mit der digitalen Lösung über unsere Online-Services sparen Sie eine Menge Zeit, indem Sie die Angaben über eine benutzerfreundliche Oberfläche schnell bestätigen oder eingeben können. Der Verzicht auf Papier spart darüber hinaus Wege zum Briefkasten oder zur Post.

Auch wir haben erhebliche Vorteile – neben der Kosteneinsparung für das Porto werden Ihre Angaben automatisch verarbeitet und der Arbeitsaufwand deutlich minimiert.

Durch den geringeren Papierverbrauch sowie wegfallende Postwege schonen wir gemeinsam unsere Umwelt.

Wozu die jährliche Überprüfung?

Als Ihre Krankenkasse sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, die Voraussetzungen für die beitragsfreie Familienversicherung jährlich zu prüfen. Bei dieser sogenannten Bestandspflege bestätigen Sie uns Ihre Angaben und informieren uns über Änderungen. Außerdem werden erforderliche Dokumente wie bspw. Schulbescheinigungen oder Geburtsurkunden zur Überprüfung benötigt.

Für unsere BKK ist die regelmäßige Bestätigung Ihrer Angaben zur Familienversicherung sehr wichtig. Zuweisungen in Form von finanziellen Mitteln aus dem Gesundheitsfonds erhalten wir nur dann, wenn wir all Ihre Angaben und Dokumente bei Prüfungen der zuständigen Aufsichtsbehörde lückenlos vorlegen können.

Den Fragebogen für das vergangene Jahr 2021 können wir Ihnen nun erstmalig digital zur Verfügung stellen.

Bitte beachten Sie: Wir benötigen Ihre Bestätigung der Angaben auch dann, wenn sich nichts verändert hat.

Was sind die nächsten Schritte?

Sie haben sich bereits bei unserer Online-Geschäftsstelle oder in der Service-App registriert? Wir stellen Ihnen demnächst den Fragebogen zur Überprüfung der Familienversicherung in Ihrem digitalen Postfach bereit.

Sie kennen unsere Online-Geschäftsstelle oder Service-App noch nicht? In den nächsten Tagen erhalten Sie per Post einen Zugangscode für Ihre Erstregistrierung.

Nutzen Sie die vielen digitalen Services, die wir Ihnen bereits zur Verfügung stellen, und seien Sie gespannt – wir entwickeln die digitalen Angebote für unsere Versicherten stetig weiter.

Haben Sie Wünsche, Fragen oder Anregungen?

Teilen Sie diese mit uns. Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen zur Familienversicherung?
Ich helfe Ihnen gerne.



Irene Knobel

Telefon 07431 89345 -32
irene.knobel@bkk-gb.de

Sicher unterwegs mit unseren digitalen Services

Stehen Sie dem Datenaustausch über die Service-App oder der Online-Geschäftsstelle noch skeptisch gegenüber? Keine Angst – der Schutz Ihrer Daten ist uns genauso wichtig wie Ihnen. Aus diesem Grund hat der Datenschutz höchste Priorität. Wir erklären Ihnen, wie die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Sie möchten uns Ihre Dokumente lieber persönlich abgeben oder zusenden?

Selbstverständlich besteht für Sie auch weiterhin der analoge Weg.



1 Registrierung

Die Registrierung erfolgt über eine **Zwei-Faktor-Authentisierung**. Dabei wird Ihre Identität über zwei voneinander unabhängigen Faktoren geprüft. Im ersten Schritt erfassen Sie Ihr Geburtsdatum, die Versichertennummer sowie Ihre Handynummer.

2 Authentisierung

Sobald Sie die **Erstregistrierung** vorgenommen haben, erhalten Sie Ihr **persönliches Passwort über den Postweg nach Hause**. Dadurch stellen wir sicher, dass Sie sich nur anhand zweier unabhängiger Faktoren anmelden können. Die Authentisierung erfolgt damit über den Besitz (Ihr Smartphone) und das Wissen (persönliches Passwort).

3 Digitales Postfach nutzen

Nach der erstmaligen Anmeldung können Sie Ihr **Passwort ändern** und unsere **digitalen Services uneingeschränkt nutzen**. Über Ihr **digitales Postfach** ist eine datensichere Kommunikation garantiert. Das erleichtert auch uns die Arbeit, wir können ohne zusätzliche Datenabgleiche direkt auf Ihre Anliegen reagieren. Beinahe alle Dokumente reichen uns zwischenzeitlich in digitaler Form aus – scheuen Sie sich also nicht, Ihre Anträge und Unterlagen in Echtzeit über das Postfach einzureichen.

Ihr Ansprechpartner

Sie haben Fragen zum Thema Datenschutz? Ich helfe Ihnen gerne.



Markus Biehler

Telefon 07431 89345 -10
markus.biehler@bkk-gb.de

aktiverleben Rückenfit

... es geht wieder los

Die beliebten **aktiverleben** Gesundheitskurse aus der Kooperation zwischen Groz-Beckert und unserer BKK konnten seit Beginn der Pandemie leider nicht mehr stattfinden. Mit neuem Konzept und überarbeiteten Teilnahmebedingungen starten wir nun wieder gemeinsam mit Ihnen durch.

Ab Oktober 2022 haben Sie mit dem Gesundheitskurs **aktiverleben Rückenfit** wieder die Möglichkeit, mit viel Spaß aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. In den Kursen erhalten Sie wertvolle Tipps zu regelmäßiger Bewegung und zum Training sowie für Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Kurszeiten und allgemeine Informationen Rückenfit

Der Kurs „**aktiverleben Rückenfit**“ war bereits vor der Pandemie einer der beliebtesten Kurse. Das erste Training **startet nun wieder am 10. Oktober 2022 und dauert bis 22. Dezember 2022**. Trainingspause ist in der Woche vom 31.10. bis 04.11.2022.

Das neue Angebot umfasst vier Kurse zu den folgenden Zeiten:

Montag – früh	08.00 – 08.45 Uhr
Montag – spät	17.15 – 18.00 Uhr
Mittwoch	11.00 – 11.45 Uhr
Donnerstag	17.15 – 18.00 Uhr

Alle Kurse finden im **Kursraum der Training-Ausdauer-Fitness GmbH (TAF) im Gesundheitszentrum, Unter dem Malesfelsen 72 in 72458 Albstadt** statt, der auch für die Gruppenangebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei Groz-Beckert genutzt wird. Die Kursleiter verfügen alle über staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse sowie zusätzliche Qualifikationen im Bereich Prävention und Gesundheitssport. Die aktuellen Kurse finden unter der Leitung von Johanna Steidle statt.



Mehr zum Thema Rückengesundheit erfahren Sie bei „Isabells Gesundheitstipps“ auf den folgenden Seiten 12 und 13.





Info & Anmeldung

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zum Anmeldeformular. Für weitere Informationen (z. B. Anmeldeschluss, freie Kursplätze oder Teilnahmebedingungen) steht Ihnen das TAF-Team unter der Telefonnummer 07431 9362 -5300 gerne zur Verfügung.



Weitere Details zur Teilnahme finden Sie auf unserer Homepage (www.bkk-gb.de) im Bereich Leistungen unter der Rubrik Fitness und Gesundheit.

Teilnahmebedingungen

Bei den **aktiverleben** Gesundheitskursen steht die Betriebliche Gesundheitsförderung im Vordergrund. Groz-Beckert hat daher ein Interesse daran, dass möglichst viele aktive Mitarbeiter an den Kursen teilnehmen können.

Da die **aktiverleben** Kurse sehr beliebt sind, sind diese meist schnell ausgebucht. Seitens Groz-Beckert wurde deshalb festgelegt, dass bei den Anmeldungen zu den Kursen aktive Mitarbeiter ein Vorzugsrecht erhalten.

Zuschuss nur bei regelmäßiger Teilnahme

Um den gewünschten Erfolg zu erzielen, ist es wichtig, regelmäßig an den Kurseinheiten teilzunehmen. Eine Kostenbeteiligung erfolgt deshalb nur, wenn der Kursteilnehmer an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilgenommen hat und die Teilnahme mit einer Unterschrift bestätigt wurde. Wenn diese Teilnahmequote nicht erfüllt ist, müssen die vollen Kursgebühren vom Teilnehmer getragen werden. Ausgenommen davon bleiben selbstverständlich unvorhersehbare gesundheitliche oder berufliche Gründe, die eine regelmäßige Teilnahme nachweislich unmöglich machen.

Kostenbeteiligung

Ihre Gesundheit ist auch Mehrwert für uns. Deshalb haben wir gemeinsam mit Groz-Beckert ein attraktives Angebot für Sie geschaffen. Aktive Mitarbeiter bei Groz-Beckert (GB), die bei unserer BKK versichert sind, erhalten einen Zuschuss des Arbeitgebers in Höhe von 10 Euro pro Kurs. Die unten stehende Tabelle zeigt Ihnen, wie hoch Ihr Eigenanteil nach Abzug unserer Erstattung an Sie jeweils ausfällt. Die Unterlagen zu Ihrer Rückerstattung erhalten Sie vom Team des TAF nach erfolgreichem Abschluss des Kurses.

Als Versicherte unserer Betriebskrankenkasse können Sie sich die **Teilnahme zusätzlich in Ihre bewusst gesund Bonuskarte eintragen lassen** und erhalten nochmals 10 Euro als Gesundheitsprämie.

Aktiver GB-Mitarbeiter & BKK-Versicherter	
Gesamtkosten aktiverleben Rückenfit inkl. MwSt.	60,00 Euro
GB-Anteil für BGF-Kurs*	-10,00 Euro
Rechnung an Teilnehmer	50,00 Euro
BKK Erstattung 80 %**	- 40,00 Euro
Endbetrag Eigenanteil	10,00 Euro

BKK-Versicherter	
Gesamtkosten aktiverleben Rückenfit, inkl. MwSt.	60,00 Euro
Rechnung an Teilnehmer	60,00 Euro
BKK Erstattung 80 %**	- 48,00 Euro
Endbetrag Eigenanteil	12,00 Euro

* Bedingung: 80 % Teilnahme erreicht

** Bedingung: 80% Teilnahme erreicht; Erstattung für maximal zwei Kurse im Kalenderjahr

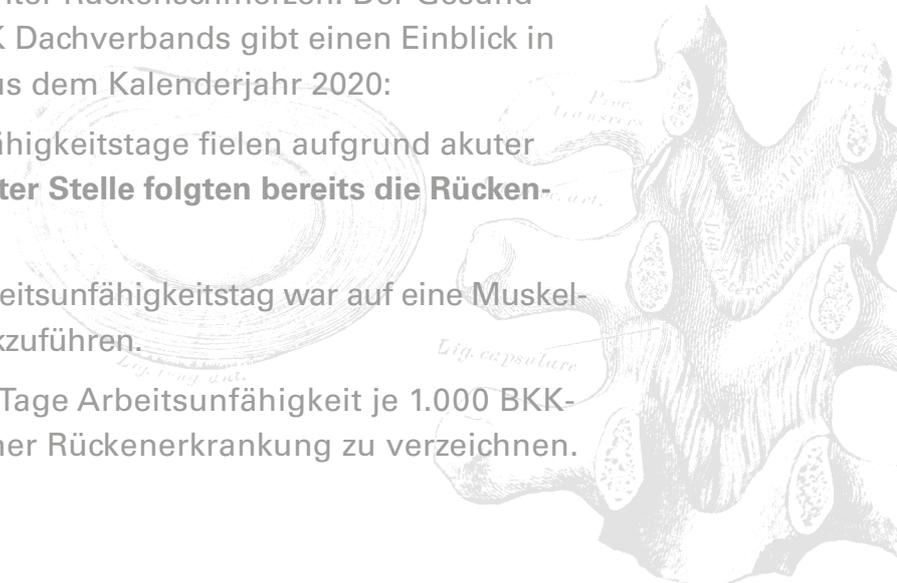


Isabells Gesundheitstipps

Ein starker Rücken kann entzücken Schmerz lass nach – Wirbel für Wirbel – Schritt für Schritt

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Der Gesundheitsreport 2021 des BKK Dachverbands gibt einen Einblick in die Zahlen und Fakten aus dem Kalenderjahr 2020:

- Die meisten Arbeitsunfähigkeitstage fielen aufgrund akuter Infektionen an. **An zweiter Stelle folgten bereits die Rückenschmerzen!**
- Mehr als jeder vierte Arbeitsunfähigkeitstag war auf eine Muskel-Skeletterkrankung zurückzuführen.
- Insgesamt waren 1.246 Tage Arbeitsunfähigkeit je 1.000 BKK-Mitglieder aufgrund einer Rückenerkrankung zu verzeichnen.



In erster Linie haben Rückenschmerzen nachvollziehbare Ursachen. Eine einseitige Körperhaltung im Beruf oder in der Freizeit spielt hierbei eine große Rolle. Die gute Nachricht – wir können also selbst etwas dagegen unternehmen.

Unsere Wirbelsäule besteht aus vielen beweglichen Teilen, den einzelnen Wirbeln mit kleinen Gelenken, Bandscheiben, Bändern und den dazugehörigen Muskeln. Jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern befindet sich eine Bandscheibe, die aus knorpeliger Bindegewebsmasse besteht. Die wasserhaltige Bandscheibe setzt sich aus einem zwiebelartig angeordneten Faserring und einem gelartigen Kern zusammen.

Der Kern unserer Bandscheiben fängt bei Bewegungen und Belastungen der Wirbelsäule den meisten Druck ab. So kann es bei permanenter einseitiger Belastung dazu kommen, dass der Faserring brüchig wird und der Bandscheibenkern heraustritt. Passiert das, drückt die Bandscheibe auf die Nerven und wir spüren Schmerzen.

Die Bandscheibe wird nicht durchblutet. Sie lebt von der Bewegung, der Be- und Entlastung. Sie nimmt bei Entlastung Wasser und Nährstoffe auf, bei Belastung gibt die Bandscheibe Flüssigkeit und Schlackenstoffe ab. Der Bandscheiben-Stoffwechsel mag also weder einseitige Überbelastung noch Unterbelastung. Ständiges Sitzen, einseitige Belastungen oder Bettruhe sind nichts für die Bandscheiben. Eine abwechslungsreiche Haltung tut gut.



*Liken Sie sich selbst!
Jure Isabell Dietrich*



Tipp: Trinktraining für die optimale Körperfiness

Unser Körper besteht etwa zu 60 Prozent aus Wasser. Trinken wir nicht genügend und sinkt unser Wasserpegel im Organismus, bekommen wir Durst. Wenn wir das Durstgefühl ignorieren und nicht für Wassernachschub sorgen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn unsere Konzentration nachlässt, wir müde werden oder auch die Bandscheiben darunter leiden. Wasser hat unter anderem die Funktion Nährstoffe, Sauerstoff und Salze zu unseren Zellen zu transportieren und versorgt somit auch unsere Bandscheiben mit den notwendigen Nährstoffen. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken und das Wasser immer griffbereit zu haben.



Psyche und Rücken

Rückenschmerzen können oft auch die Folge von psychischen Belastungen sein. Menschen, die unter beruflichem Stress stehen, leiden häufiger unter Rückenschmerzen als weniger gestresste Menschen.

Tag für Tag sind wir dabei Familie, Beruf und Freizeit zu organisieren. Ständige Anspannung führt zu Stress und Rückenverspannungen. In Belastungssituationen werden häufig Nervenimpulse blockiert, die unsere Gehirnleistung beeinflussen und außerdem zu Verspannungen führen können.

Dadurch wird wiederum unsere Schlafqualität und die nächtliche Regeneration des Körpers beeinträchtigt. Unterbrochener Schlaf senkt unsere Belastbarkeit und die Konzentration am Tag. Es tauchen vermehrt negative Gedanken auf und die starken Nerven verabschieden sich.

Unterbrechen Sie diesen Teufelskreis, indem Sie sich in Ihrem Terminkalender Zeit für sich selbst einplanen. Die bewusste Entscheidung für mehr Zeit für sich kann Wunder bewirken! Bereits 20 Minuten „Entspannung“ am Tag helfen, um den Folgen von negativem Stress vorzubeugen.



Tolle ganzheitliche Tipps, wie Sie sich etwas Gutes tun können, erhalten Sie durch unsere Gesundheitskampagne „Like Dich selbst!“

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

Walliser Eintopf



Typisch regionaler Gemüse-
eintopf aus dem Wallis mit
herzhaft-fruchtiger Note.

gelingt leicht | bis 60 Minuten

Tipps und Variationen

- Sehr lecker schmeckt der Eintopf, wenn eine selbstgekochte Brühe verwendet wird.
- Dazu ein Roggen-Baguette reichen.
- Hutzelbirnen sind getrocknete Birnen aus der Schweiz. Alternativ können Sie auch getrocknete Äpfel verwenden. Dann reichen 100 g davon. Evtl. in kleinere Stücke schneiden und nicht einweichen, sondern direkt mit dem Porree und Kohl zur Suppe geben.
- Je nach Kartoffelsorte die Kartoffeln schälen.

Zutaten für 6 Portionen

- 100 g Perlgraupen
- 250 g getrocknete Birnen (Dörrbirnen, Hutzelbirnen)
- 100 g durchwachsener Speck (Pancetta)
- ~ 20 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 ½ l Fleischbrühe
- ~ 6 Mettwürstchen (Walliser Wurst)
- ~ 300 g kleine Kartoffeln, festkochend (~ 8 Stück)
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Möhren
- 1 Porree/Lauch (~150 g)
- 250 g Spitzkohl
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ~ 2 EL Schnittlauchröllchen

Vorbereiten

Getrocknete Birnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Graupen mit heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Birnen abtropfen lassen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Zubereiten

- Butter in einem großen Topf zerlassen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Graupen und die Birnenstücke hinzufügen und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
- Dann mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Würstchen hinzufügen und alles mit Deckel etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Inzwischen Möhren schälen, halbieren und in 3 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Porree waschen und Spitzkohl putzen. Beides in grobe Stücke schneiden.
- Möhren und Kartoffeln nach den 15 Minuten zur Suppe geben und weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann Spitzkohl und Porree zugeben und alles etwa weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dein Herbst wird bunt ...

... richtig bunt, denn mit Kürbissen lassen sich nicht nur gruselige Laternen-Monster basteln. Unser glitzernder Vorschlag: Gestalte dir schicke Edelstein-Kürbisse.

Material, z. B.

- Butternut-Kürbisse
- Fingermalfarben
- Pinsel und Schwämmchen
- „Edelsteine“ aus Kunststoff (Acryl-Diamanten)
- Bastel-Glitzer (Pulver, Folie)
- Klebstoff

Kürbisse lassen sich sehr einfach mit Fingermalfarben und Pinsel bemalen – frisch, trocken und sauber müssen sie jedoch sein.

Ergänzend kannst du die Farbe(n) auch mit einem Schwämmchen auftragen, das ergibt sogar noch einen zusätzlichen Struktur-Effekt.

Nachdem die Kürbisse bemalt und gut getrocknet sind, geht es ans Dekorieren. Eine gute Vorbereitung ist dabei hilfreich: Lege dir alle Materialien zurecht und werde kreativ – lass dich dabei von unseren Ideen inspirieren.

Viel Spaß damit und gutes Gelingen!



... mit Acryl-Edelsteinen



... mit Glitzerfolie

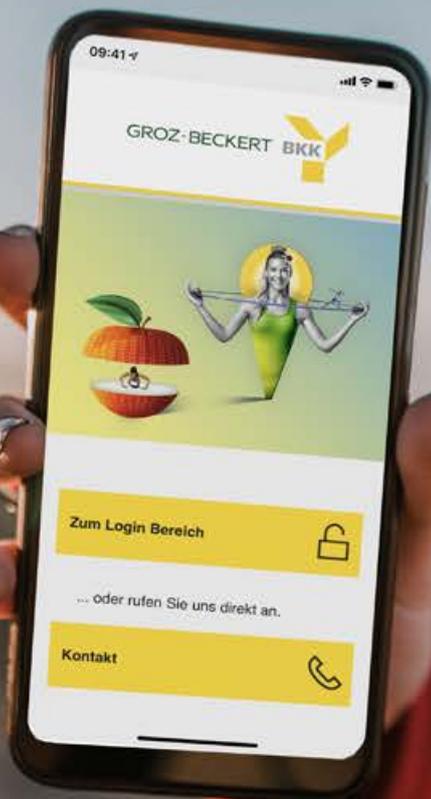


... mit Glitzerpulver



Die BKK Groz-Beckert App

Ihre BKK
zum Mitnehmen!



Holen Sie sich jetzt
die BKK App
im App Store oder auf Google Play



- ! Sichere Kommunikation mit der BKK
- ! Unkompliziert, zeit- und ortsunabhängig
- ! Optimaler Schutz Ihrer Daten
- ! Bescheinigungen sekundenschnell anfordern und sofort erhalten
- ! Adresse und Bankverbindung schnell ändern
- ! Gesundheitskarte bequem anfordern und Bild hochladen
- ! Krankmeldung von zu Hause aus einreichen
- ! Fragebogen zur Familienversicherung einfach online beantworten
- ! Weitere Funktionen in Planung