

# bewusst gesund

4 | 2022

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Eine gute Prise Heilkraft**

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT **BKK**

## Inhalt

Seite 4

### Wir für Sie

Unser Ziel für 2023:  
Entlastung für den  
Geldbeutel



Seite 5

### Service

Geänderte Öffnungs-  
zeiten ab 01.01.2023



Seite 10 – 11

### Gesundheit

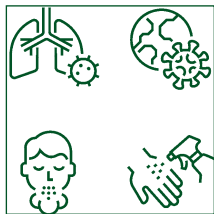
Stress lass nach  
in der Weihnachtszeit



Seite 12

### Gesundheit

Schützen Sie sich  
vor Viren



3 Editorial

4 Unser Ziel für 2023: Entlastung für den Geldbeutel

5 Geänderte Öffnungszeiten ab 01.01.2023

6 Nicht vergessen – Sparen durch Vorsorge

7 Änderung der Zuzahlung bei Fahrkosten

8 – 9 Isabels Gesundheitstipps: Eine gute Prise Heilkraft –  
mehr als nur Geschmacksache

10 – 11 Stress lass nach in der Weihnachtszeit

12 Schützen Sie sich vor Viren

13 Basteltipp: Deko-Schneekristalle

14 Rezeptidee: Weihnachtskuchen

15 Rätselspaß für Groß und Klein

### Lösungen von Seite 15

Zoé kann dieses Jahr leider nur 11 rote Weihnachts-  
kugeln an den Weihnachtsbaum hängen.

**Rechnung:  $20 - 2 - 3 - 4 = 11$**

#### Wann ist Bescherung?

- 1 ... in 3 Stunden
- 2 ... in 1 Stunde + 30 Minuten
- 3 ... in 4 Stunden + 15 Minuten
- 4 ... in 4 Stunden + 35 Minuten
- 5 ... in 1 Stunde + 5 Minuten
- 6 ... in 5 Stunden + 45 Minuten
- 7 ... in 3 Stunden + 55 Minuten
- 8 ... in 6 Stunden + 10 Minuten

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



Schnee-/Christrose



## Impressum

#### Herausgeber

BKK Groz-Beckert  
Unter dem Malesfels 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

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

#### 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

4.380

#### 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,

das Wort des Jahres wurde in Deutschland erstmals 1971 von der Gesellschaft für deutsche Sprache in Wiesbaden publiziert. Dieses Jahr wird sicherlich das Wort „Volatilität“ auf dieser Liste oder der zum Unwort des Jahres auftauchen. Kaum ein anderer Ausdruck beschreibt so treffend die Politik, den Weltmarkt, die Börse, Corona und ganz allgemein die Zeit, in der wir uns im Moment befinden.

Auch die gesetzliche Krankenversicherung steuert volatilen Zeiten entgegen. Die Herausforderung besteht darin, dass im Jahr 2023 ein Defizit in Höhe von 17 Milliarden Euro ausgeglichen werden muss. Die von der Bundesregierung beschlossenen Maßnahmen beeinflussen auch die Haushaltsplanung unserer BKK Groz-Beckert. Welche Faktoren dabei zu berücksichtigen sind und weshalb diese für das kommende Jahr besonders schwer abzuschätzen sind, erfahren Sie auf Seite 4 im Magazin.

Vieles, was ich eingangs erwähnt habe, können wir leider nicht oder nur wenig beeinflussen. In Bezug auf Ihre Gesundheit ist zum Glück aber das Gegenteil der Fall. Diese haben Sie zu einem großen Teil selbst in der Hand. Mit unseren Gesundheitskampagnen bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Freuen Sie sich schon jetzt auf unsere vielfältigen Angebote im kommenden Jahr.

Gemeinsam mit Ihnen eine gesunde Zukunft erleben. Das steht für uns an erster Stelle. Auch im neuen Jahr ist es unser oberstes Ziel, weiterhin als kompetenter, zuverlässiger und flexibler Ansprechpartner rund um die Kranken- und Pflegeversicherung für Sie da zu sein. Dazu ist es für uns selbstverständlich, dass Sie besondere Leistungen, um „bewusst gesund“ zu bleiben, ganz individuell auswählen und in Anspruch nehmen können. Aus diesem Grund sind wir klar aufgestellt – wir wollen und werden für das Jahr 2023 keine Leistungskürzungen vornehmen. So können Sie durch unser breites Leistungsspektrum Ihre Gesundheit auch in schwierigen Zeiten optimal schützen.

Nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Weihnachtszeit. Nutzen Sie die besinnlichen und ruhigen Tage, um Ihre Energiereserven aufzuladen. Lassen Sie uns gemeinsam optimistisch das Jahr 2023 begrüßen und bleiben Sie gesund.

Ihr Ralf Hauer





## Unser Ziel für 2023: Entlastung für den Geldbeutel

Regelmäßige Leser der „bewusst gesund“ wissen: An dieser Stelle erfahren Sie eigentlich den Zusatzbeitragssatz der BKK für das kommende Jahr. Warum das in diesem Jahr nicht so ist, verraten wir Ihnen hier.

Wenn die aktuelle Ausgabe der „bewusst gesund“ in Ihrem Briefkasten landet, hat sie schon viele Arbeitsschritte durchlaufen. So entstehen die Texte etwa 8 bis 10 Wochen vorher. Das ist dieses Jahr nicht anders als in den Jahren zuvor, jedoch lassen die Eckpunkte für die Haushaltsplanung des Jahres 2023 zum Zeitpunkt der Erstellung der Artikel deutlich mehr Fragen offen als in den vergangenen Jahren.

### Wie entwickelt sich der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz der gesetzlichen Krankenkassen im Jahr 2023?

Wie jedes Jahr hat der Schätzerkreis der gesetzlichen Krankenversicherung dazu am 13. Oktober 2022 eine Prognose abgegeben. Höhere Einnahmen für das Jahr 2022 und das große Interesse der Arbeitgeber, Beschäftigte trotz der Krise auch in 2023 halten zu können, lässt auf einen moderaten Anstieg der Einnahmen des Gesundheitsfonds hoffen. In Kombination mit dem ergänzenden Bundeszuschuss in Höhe von 2 Mrd. Euro sowie einem Darlehen des Bundes in Höhe von 1 Mrd. Euro an den Gesundheitsfonds soll das am 20. Oktober 2022 im Bundestag beschlossene GKV-Finanzstabilisierungsgesetz (GKV-FinStG) auch auf der Ausgabenseite für Entlastung sorgen.

Um aber die voraussichtliche Finanzlücke im Gesundheitsfonds in Höhe von 17 Mrd. Euro zu schließen, ist eine Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes notwendig. Die Höhe des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes der gesetzlichen Krankenversicherung für das Jahr 2023 wurde am 28. Oktober 2022 mit einer Steigerung von 0,3 Prozent durch das Bundesministerium für Gesundheit bekannt gegeben.

### Was bedeuten diese Werte für die BKK Groz-Beckert? Gibt es positive Effekte?

Über den Einkommensausgleich führt die feststehende Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes zu nicht unerheblichen Mindereinnahmen aus dem Gesundheitsfonds. Auch die Veränderungen im Klassifikationsmodell des Morbi-RSA für das Jahr 2023 lassen auf der Seite der Einnahmen viele Fragen offen.

Dennoch gibt es eine Reihe von positiven Zeichen. Dazu gehört auch, dass mit dem GKV-FinStG ein Schonvermögen beschlossen wurde, das eine weitere Abschöpfung von Finanzreserven unserer BKK Groz-Beckert verhindert. Darüber hinaus wird der Schlussausgleich aus dem Morbi-RSA des Jahres 2021 unserer BKK voraussichtlich Mehreinnahmen in noch unbekannter Höhe beschieren. Auch die Ausgaben im laufenden Jahr 2022 haben sich in einigen Bereichen günstiger entwickelt, als ursprünglich bei der Haushaltsplanung angenommen.

### Wir sind für Sie da – auch in schwierigen Zeiten!

Die Zeichen für 2023 stehen in allen Bereichen auf Kostensteigerung. Das gilt für Versicherte und Arbeitgeber gleichermaßen. Wir wollen mit der Haushaltsplanung 2023 ein Zeichen setzen. Es ist unser Ziel, die Beitragszahler zu entlasten, indem wir die oben genannten positiven Effekte nutzen, um den Zusatzbeitragssatz auf möglichst günstigem Niveau zu halten. Damit werden wir Ihnen auch im Jahr 2023 optimale Leistungen bei bestem Service zu attraktiven Konditionen bieten. Dass uns dies gelingt, davon sind wir überzeugt!

### Wie hoch ist nun der Zusatzbeitragssatz der BKK Groz-Beckert für das Jahr 2023?

Den Zusatzbeitragssatz, mit dem wir in das Jahr 2023 starten werden sowie weitere Informationen dazu erfahren Sie online auf unserer Website.

[www.bkk-gb.de/mitgliedschaft/beitragsaetze](http://www.bkk-gb.de/mitgliedschaft/beitragsaetze)



# Gemeinsam stark – für unsere Zukunft

Unser Team der BKK hat am 14. und 15. Oktober 2022 an einem Zukunfts-Workshop teilgenommen. Außerhalb unserer Büroräume und mithilfe externer Moderatoren haben wir uns in diesen zwei Tagen intensiv mit den Aufgaben einer zukunfts- und kundenorientierten Betriebskrankenkasse auseinandergesetzt.

Im Fokus stand dabei immer die Kundenzufriedenheit sowie unsere Fachkompetenz im Bereich der Kranken- und Pflegeversicherung. Um weiterhin langfristig ein verlässlicher Ansprechpartner im Bereich Ihrer Gesundheit zu bleiben, haben wir bei unseren Überlegungen auch nebenstehende wichtige Themen und Bereiche miteinbezogen.

Bleiben Sie neugierig und gespannt. Wir nehmen Sie gerne mit auf dem Weg in die Zukunft und halten Sie natürlich über Veränderungen auf dem Laufenden.



## Anpassung der Öffnungszeiten

Ein wesentliches Thema unseres Workshops und unser aller Anliegen war es, die Kundenberatung während unserer Öffnungszeiten zu jeder Zeit in allen Bereichen optimal gewährleisten zu können. Durch die Pandemie und die nun bestehende Möglichkeit zur Arbeit im Homeoffice konnten wir dies bis zum Jahresende nur mit vorheriger Terminvereinbarung gewährleisten. Mit einer Anpassung der Öffnungszeiten können wir dies nun optimieren. Terminvereinbarungen sind dann während der Öffnungszeiten nicht mehr notwendig.

### Ab 01.01.2023 ändern sich unsere Öffnungszeiten wie folgt

Montag bis Mittwoch	08.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 17.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 15.00 Uhr

**NEU**

### Beratungstermine außerhalb unserer Öffnungszeiten

können Sie vorab mit Ihrem Ansprechpartner unter der Telefonnummer 07431 89345 -0 vereinbaren.

### Sie fragen sich, welche Vorteile verkürzte Öffnungszeiten mit sich bringen können?

- Wir stellen die Kundenberatung in allen Servicebereichen zu den oben genannten Zeiten sicher – so können Sie sich darauf verlassen, dass Sie auch ohne Terminvereinbarung umfassend und kompetent durch einen Ansprechpartner vor Ort beraten werden.
- Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch vor oder nach unseren regulären Öffnungszeiten für Beratungsgespräche zur Verfügung – vereinbaren Sie dafür einfach zuvor einen Termin mit uns.
- Über unsere BKK Service-App oder Online-Geschäftsstelle können Sie uns Ihr Anliegen zu jeder Zeit mitteilen – das Team der BKK wird sich schnellstmöglich und unabhängig von unseren Öffnungszeiten um Ihre Angelegenheit kümmern.

Wir freuen uns, Ihnen – trotz geänderter Öffnungszeiten – auch im neuen Jahr bei Themen rund um Ihre Gesundheit mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können.



## Nicht vergessen – Sparen durch Vorsorge Gesundheitsprogramm bewusst gesund

### Wir möchten Sie an die Frist für Ihren Antrag auf Mehrleistungen erinnern

Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten wird bei uns belohnt. Mit den sieben Bausteinen des **bewusst gesund** Gesundheitsprogramms haben wir die Möglichkeit geschaffen, dass Sie ganz individuell die Leistungen in Anspruch nehmen können, die Ihnen wichtig sind. Unsere Mehrleistungen bieten nicht nur Hilfe bei Gesundheitsbeschwerden, sondern unterstützen unsere Versicherten in allen Lebenslagen. Das gilt besonders für die Gesundheitsvorsorge.

Damit können sich auch junge und gesunde Versicherte jedes Jahr über eine Erstattung freuen. Die Zahlen machen deutlich – unsere Versicherten schätzen unsere Mehrleistungen.

Im Bereich Zahnprophylaxe für Erwachsene sind im Jahr 2021, mit insgesamt 578 Anträgen, die meisten Erstattungsanträge bei unserer Betriebskrankenkasse eingegangen.

### Was umfasst unsere beliebteste Mehrleistung – Zahnprophylaxe für Erwachsene?

- Kostenübernahme bei professioneller Zahnreinigung bis maximal 50 Euro pro Kalenderjahr
- Beteiligung an den Kosten privat in Rechnung gestellter Mehrkosten für Zahnfüllungen mit Kunststoff, Keramik oder Gold in Höhe von 20 Euro je Zahn, bei Wiederholungsfüllungen alle zwei Jahre



Haben Sie im laufenden Jahr eine solche Behandlung erhalten oder durchführen lassen und die Rechnung bislang noch nicht bei uns eingereicht? **Dies können Sie noch bis zum 31. März 2023 nachholen.** Informieren Sie sich auf unserer Homepage über die weiteren Bausteine des **bewusst gesund** Gesundheitsprogramms.

Leider sind bei unserer BKK auch in diesem Jahr einige Anträge auf Erstattung von **bewusst gesund** Mehrleistungen aus dem Jahr 2021 erst nach dem 31. März 2022 eingegangen. Wie bei allen gesetzlichen Krankenkassen ist auch bei unserer BKK eine Ausschlussfrist für Ihren Antrag in der Satzung vorgegeben. Vergessen Sie deshalb bitte nicht, Ihre Erstattung für **bewusst gesund** Mehrleistungen aus dem Jahr 2022 bis zum 31. März 2023 bei uns einzureichen. Die entsprechenden Formulare für Ihren Antrag finden Sie ganz einfach im Internet unter [www.bkk-gb.de/bewusstgesund](http://www.bkk-gb.de/bewusstgesund) oder über den abgebildeten QR-Code.

Wir bitten um Verständnis, dass bei verspätet eingegangenen Anträgen keine Erstattung mehr vorgenommen werden kann.

## Bewusst gesund Gesundheitsprämie für 2022 sichern

Bitte denken Sie auch daran, Ihre Bonuskarte für das Jahr 2022 einzureichen. Prüfen Sie zuvor, ob alles eingetragen ist und vergessen Sie nicht, auch Ihre persönlichen Daten anzugeben. Sobald Ihre Bonuskarte vollständig ist, lassen Sie uns diese einfach zukommen. Wir berechnen dann Ihre Gesundheitsprämie und überweisen diese auf das von Ihnen angegebene Konto.

### Unsere Servicetipps:

- Die **bewusst gesund** Gesundheitsprämie hat keine besondere Ausschlussfrist für Ihre Antragstellung. Hier können Sie uns Ihre Bonuskarte noch innerhalb von vier Jahren nach Ablauf des Bonusjahres einreichen.
- Die Bonuskarte für Ihre Gesundheitsprämie im Jahr 2023 ist bereits auf dem Weg zu Ihnen.

### Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen?  
Ich berate Sie gerne.



Nadja Kurz

Telefon 07431 89345 -63  
[nadja.kurz@bkk-gb.de](mailto:nadja.kurz@bkk-gb.de)



# Änderung der Zuzahlung bei Fahrkosten zur ambulanten Chemo- oder Strahlenbehandlung

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für Krankenfahrten zur ambulanten Therapie nur in Ausnahmefällen – in diesem Zusammenhang ändert sich die Zuzahlung ab 01.01.2023.

Ein möglicher Sonderfall für die Kostenübernahme durch unsere Betriebskrankenkasse stellen Fahrten für Krebserkrankte dar, wenn im Laufe der Behandlung eine ambulante Chemo- oder Strahlentherapie erforderlich ist. Dabei können Krebspatienten prinzipiell mit öffentlichen Verkehrsmitteln, ihrem privaten Auto, einem Mietwagen oder einem Taxi fahren.



Welches Transportmittel aus medizinischer Sicht notwendig ist, entscheidet Ihr behandelnder Arzt. Dieser stellt auch die dafür erforderliche Verordnung aus. Wichtig ist die Begründung des Arztes, welches Beförderungsmittel er für notwendig hält. Ausschlaggebend für die Entscheidung ist Ihr Gesundheitszustand und Ihre Mobilität. Es handelt sich bei der Auswahl des Transportmittels deshalb immer um ein für Sie individuelles Votum der behandelnden Arztpraxis. Taxifahrten werden in der Regel direkt vom Leistungserbringer mit uns abgerechnet. Fahrten, die Sie mit Ihrem privaten Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln durchführen, können Sie in bestimmten Abständen oder nach Abschluss der Therapie bei uns einreichen. Wir werden dann eine entsprechende Kostenerstattung für Sie berechnen.

**Bitte beachten Sie:** Fahrten zur ambulanten Behandlung müssen immer **vorab von unserer Betriebskrankenkasse genehmigt werden**. Reichen Sie deshalb vor der Behandlung die entsprechende Verordnung bei uns ein. In unserer modernen Medizin gibt es mittlerweile sehr unterschiedliche Formen einer Chemo- und/oder Strahlentherapie. Bei bestimmten Tumorarten wird sogar zeitgleich zur Strahlen- noch eine Chemotherapie durchgeführt.

## Für Fahrkosten hat der Gesetzgeber eine Zuzahlung vorgesehen

Die Zuzahlung beträgt unabhängig von der Art des Fahrzeugs zehn Prozent der Fahrkosten, mindestens jedoch fünf Euro und maximal zehn Euro je Fahrt. Die Zuzahlung fällt auch für Kinder und Jugendliche vor der Vollendung des 18. Lebensjahrs an. Da die Fahrten zu einer ambulanten Therapie, also sogenannte Serienfahrten, in der Regel über einen längeren Zeitraum erfolgen, haben wir bisher lediglich für die erste und letzte Fahrt der Therapie eine Zuzahlung erhoben. Diese Regelung müssen wir im nächsten Jahr aufgeben. Zukünftig müssen Sie einen Teil der Beförderungskosten selbst schultern, da der Gesetzgeber eine einheitliche Regelung für alle Fahrkosten verlangt. Wir werden deshalb ab 01.01.2023 unsere Genehmigung umstellen. Das bedeutet, dass für alle genehmigten Fahrten, also auch für die Serienfahrten wie z. B. eine Chemo- und/oder Strahlentherapie, für jede Fahrt eine gesetzliche Zuzahlung anfällt.

## Ihre Ansprechpartnerinnen

**Sie haben Fragen zum Thema Fahrkosten?  
Wir helfen Ihnen gerne.**



**Isabell Dietrich**

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



**Pia Beuter**

Telefon 07431 89345 -52  
pia.beuter@bkk-gb.de

## Befreiung von Zuzahlungen

Damit Sie nicht über Gebühr zur Kasse gebeten werden, wurden Höchstgrenzen für Zuzahlungen in der gesetzlichen Krankenversicherung festgelegt. Hierfür können wir Ihre jährliche Belastungsgrenze ermitteln. Erreichen Sie diese Belastungsgrenze, können wir Sie von den überschüssigen Zuzahlungen befreien. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeit einer Zuzahlungsbefreiung.

## Ihre Ansprechpartnerin

**Sie haben Fragen zu der Befreiung von Zuzahlungen?  
Ich helfe Ihnen gerne.**



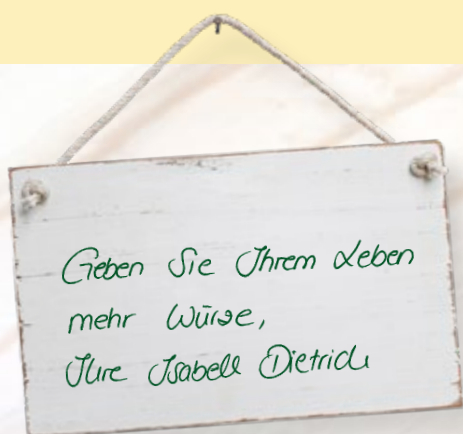
**Andrea Staffe**

Telefon 07431 89345 -61  
andrea.staffe@bkk-gb.de



# Isabells Gesundheitstipps: Eine gute Prise Heilkraft – mehr als nur Geschmacksache

Gewürze peppen nicht nur unsere Speisen auf, sie haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Schon eine kleine Prise kann eine große Wirkung haben. Vor allem in der Weihnachtszeit begegnen uns tolle Gewürze von A...nis bis Z...imt.



## Anis

Anis gehört mit seinem süßen, lackritzähnlichen Geschmack in jede Weihnachtsbäckerei. Doch nicht nur in Plätzchen, sondern auch als Heilgewürz kann Anis beeindruckend sein. In der Heilkunde hilft Anis bei Husten und Blähungen.

### Wirkung

- Schleimlösend
- Krampflösend – kann Bauchschmerzen lindern
- Antibakteriell
- Entspannend

### Anis-Tee bei Husten oder Bauchschmerzen

1 bis 2 Teelöffel Anis mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Bei Husten gerne mit Honig süßen.

## Gewürznelken

Nelken findet man häufig in Gerichten, die schwer verdaulich sind. Kein Wunder, denn die kleinen getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums enthalten viele ätherische Öle. Sie beugen dadurch dem Völlegefühl und Blähungen vor.

### Wirkung

- Verdauungsfördernd
- Aktiviert den Stoffwechsel
- Antioxidativ, d. h. Schutz unserer Zellen vor freien Radikalen
- Schmerzlindernd

### Schnelle Hilfe bei Zahnschmerzen

Sie haben Zahnschmerzen? Dann lohnt sich ein Griff in das Gewürzregal. Durch die schmerzlindernde Wirkung hilft die Nelke bei akuten Zahnschmerzen. Hierfür legt man 1 bis 2 Nelken auf den schmerzenden Zahn und beißt darauf. Ist das nicht möglich, legen Sie die Nelken neben den Zahn, bis sie sich fast auflösen; anschließend ausspucken.







## Vanille

Die Vanille hat eine sanfte Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Bereits durch den Vanilleduft steigt das Glückshormon Serotonin stark an. Vanille macht uns also glücklich.

### Wirkung

- Wirkt gegen Stress und psychische Belastung
- Geheimtipp gegen Heißhunger
- Hilft bei der Verdauung

## Zimt

Den Geruch von Zimt verbinden wir automatisch mit Weihnachten – ob in Lebkuchen, Zimtsternen oder Punsch, zur Weihnachtszeit gehört Zimt einfach dazu. Das beliebte Gewürz darf aber gerne das ganze Jahr seinen festen Platz im Gewürzregal finden und zum Einsatz kommen.

Es gibt zwei Arten von Zimtbäumen, aus deren Rinde Zimt gewonnen wird: Ceylon Zimt und Cassia Zimt. Als Gesundheitsberaterin empfehle ich Ceylon Zimt, da dieser eine besondere Wirkung auf unsere Gesundheit hat.

Ceylon Zimt hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Schon  $\frac{1}{4}$  Teelöffel am Tag aktiviert die Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren und lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen. Studien haben gezeigt, dass täglich kleine Mengen ausreichen und diese nach 40 Tagen deutliche Effekte zeigen.

### Wirkung

- Krampflösend
- Durchblutungsfördernd
- Stimmungsaufhellend und beruhigend
- Regt den Appetit und den Darm an
- Zimtduft bringt das Gehirn in Schwung



### Gewürze für den Darm

Unsere Verdauung beginnt bereits im Mund mit dem Einspeicheln und Kauen der Nahrung. Der Speichel bereitet die Nahrung mit seinen Enzymen für den weiteren Verdauungsprozess vor. Je mehr Speichel, desto besser wird unser Darm unterstützt.

Wunderbar, dass viele Gewürze und Aromen uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. So können wir gleichzeitig unserer Verdauung etwas Gutes tun.

## Ihre Ansprechpartnerin

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



**Isabell Dietrich**

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



# Stress lass nach in der Weihnachtszeit

## So bleiben Sie auch in der dunklen Jahreszeit im Einklang mit sich selbst

Vor allem in der hektischen (Vor-)Weihnachtszeit treffen Sie häufig einen ungebetenen Gast am Arbeitsplatz oder zu Hause an: den Stress. Zu viel zu tun im Job und in der Familie, zu wenig Zeit für Freunde und sich selbst. Da kann sich schnell das Gefühl einstellen, überfordert zu sein. Was Sie dagegen tun können und wie Sie vom Stress- ins Wohlfühl-Team gelangen, erfahren Sie hier.

Beruf, Familie und Freizeit mit einem möglichst geringen Stresslevel in Einklang zu bringen, klingt für viele Menschen gegen Jahresende wie ein unerreichbarer Traum. Doch es gibt Strategien, die Ihnen helfen, deutlich an Lebensqualität zu gewinnen. Wir stellen fünf davon vor.



istock.com - Suzi Media Production / Studiolu / appleuzi (2x) / Moto-rama / bounward /



## Achtsamkeit bedeutet, auch im Moment zu leben



### Ihre innere Einstellung macht den Unterschied

Ihr Kopf steuert einen Großteil Ihrer Stressreaktionen: Verändern Sie Ihre Einstellung und Denkweise zum Stress, können Sie viele stressauslösende Faktoren signifikant drosseln. Das bedeutet zum Beispiel: Schluss mit Perfektionismus. Schluss mit „Ich schaffe das alles alleine.“ Schluss mit „zu allem Ja sagen“. Achtsamkeit bedeutet, auch im Moment zu leben. Möglichst nicht über die Vergangenheit grübeln, möglichst nicht an zu viele zukünftige Aufgaben denken. Versuchen Sie im Hier und Jetzt bewusst auszuführen, was Sie gerade tun. Das entschleunigt ungemein.



### Sport & Bewegung

Ob Yoga, Schneespaziergang, Fitness, Squash oder Home-trainer: Bewegung baut Stresshormone ab. Versuchen Sie an mindestens zwei Tagen die Woche mindestens 30 Minuten am Stück Sport zu treiben. Sie werden merken: So haben nicht nur Weihnachtsgebäck & Co. weniger Chancen, sich als Fettpölsterchen auf die Hüften zu setzen – Sie kommen auch geistig in eine bessere Verfassung und werden widerstandsfähiger gegen Stress. Ganz wichtig: Bevorzugen Sie Sportarten, die Ihnen liegen und Freude bereiten. So bleiben Sie länger dran und gönnen sich ein Stück „Me-Time“, anstatt sich nur noch eine weitere, lästige Pflicht aufzubürden.



### Gesunde Flüssigkeitszufuhr

Was gehört zu einer gesunden Ernährung? Richtig: ausreichend trinken! Mindestens zwei Liter am Tag dürfen es auch in der dunklen Jahreszeit sein, vorzugsweise Wasser oder ungesüßten Tee. Gerade, wenn es draußen stürmisch und nasskalt ist, sind Zitrone und Ingwer echte Booster für Ihr stressgeplagtes Immunsystem. Heiß zubereitet oder auch als Zugabe in der Wasserkanne nehmen Sie damit eine gesunde Portion Extra-Vitamine zu sich. Körper und Geist werden es Ihnen danken.



### Entspannung & Co.

Pausen einlegen, Meditation, Yoga, Atemübungen und andere Entspannungstechniken: Es gibt bestimmt die eine oder andere für Sie passende Methode, um gut zu relaxen. Einfach mal bei YouTube nach geführter Meditation suchen. So erholen Sie sich von anstrengenden beruflichen wie familiären Aufgaben. Ihr Herzschlag und Blutdruck beruhigen sich, Sie atmen ruhiger, Ihre Muskelanspannung lässt nach. Mit dem Ergebnis, dass Sie sich bald gelassener und ausgeruhter fühlen. Nehmen Sie sich dafür feste Zeiten in den Kalender. Sei es früh morgens oder am Abend, wenn es ruhig ist und eventuelle Mitbewohner schon schlafen. Zehn Minuten wirken oft schon Wunder für die Stressresistenz.



### Hobby & Freizeit

Schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie einem Hobby nachgehen, das Ihnen am Herzen liegt. Dadurch bauen Sie Stress ab, erlangen innere Stärke und begegnen den Anforderungen Ihres Berufs- und Privatlebens wesentlich entspannter. Von Spielen über Gärtnern bis hin zu Musik machen oder Sport: Bauen Sie solche Aktivitäten regelmäßig in Ihr Leben ein und fordern Sie die Zeit dafür gegebenenfalls beim Partner bzw. der Familie ein. Denn wenn Sie entspannter sind, sind es alle anderen automatisch auch.

### Sie sehen:

Sie können aktiv eine Menge zu einer gelungenen Work-Life-Balance beitragen. Versuchen Sie, diese Strategien in hektischen Zeiten umzusetzen. Sie werden überrascht sein, wie viel besser Sie sich fühlen.





## Schützen Sie sich vor Viren

Die Erfahrung der vergangenen Jahre beweist: Hygienemaßnahmen – wie das Einhalten von Abstand, regelmäßiges Lüften und eine bewusste Händehygiene – schützen uns vor Viren unterschiedlicher Art.

Die Beachtung dieser Maßnahmen verringert das Risiko, an Corona oder an der Grippe zu erkranken. Beide Atemwegserkrankungen werden durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen oder gelangen über die Hände an die Bindehaut der Augen sowie die Schleimhäute von Mund und Nase.

Neben diesen Maßnahmen besteht sowohl für Corona als auch für die Grippe die Möglichkeit einer Schutzimpfung. Doch wer sollte sich impfen lassen? Wir haben unseren Betriebsarzt Dr. med. Jochen Molsner zu Corona, dem Krankheitsverlauf und der Corona-Auffrischungsimpfung befragt.

### Eine weitere (vierte) Impfung wird folgenden Personen empfohlen:

(Stand November 2022)

- Personen, die 60 Jahre oder älter sind
- Bewohnern in Pflegeeinrichtungen sowie Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf in Einrichtungen der Eingliederungshilfe
- Personal in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen, insbesondere Personen mit direktem Patienten- oder Bewohnerkontakt
- Personen ab fünf Jahren mit erhöhtem Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf infolge von Grunderkrankungen, insbesondere Immundefizienz

**Tipp:** Informieren Sie sich über die zugelassenen Impfstoffe und sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem behandelnden Arzt, um Ihre Impfentscheidung individuell zu klären.



Da im Alltag überwiegend keine Maskenpflicht mehr gilt und Hygienemaßnahmen nicht mehr flächendeckend angewandt werden, wird eine ausgeprägte Influenzawelle erwartet. Hierfür gilt die Impfempfehlung des Robert Koch-Instituts (RKI). Über den QR-Code gelangen Sie zur entsprechenden Empfehlung einer Gripeschutzimpfung des RKI.



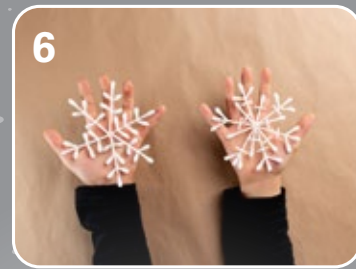
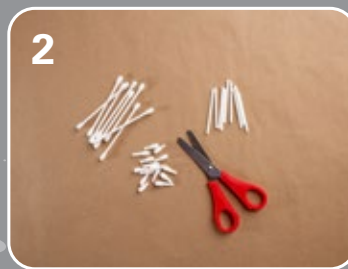
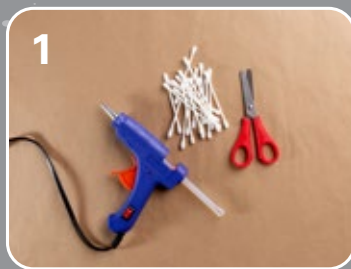
Betriebsarzt Dr. med. Jochen Molsner teilt die aktuelle Empfehlung der ständigen Impfkommission (STIKO) darüber, welche Personengruppen sich impfen lassen sollten. Dazu zählt die dritte Auffrischungsimpfung für alle Personen ab zwölf Jahren, sofern die Grundimmunisierung mindestens sechs Monate zurückliegt. (Stand November 2022)

Primäres Ziel einer Impfung gegen Covid-19 ist unverändert die Verhinderung schwerer Krankheitsverläufe. In der aktuellen Omikron-Welle sind Auffrischungsimpfungen besonders für Risikogruppen sehr wichtig. Grundsätzlich lässt der Immunschutz mit zunehmendem Alter oder speziellen Vorerkrankungen im Laufe der Zeit deutlich nach. Studiendaten zeigen einen nahezu 100-prozentigen Schutz vor schweren Krankheitsverläufen bereits nach drei Corona-Schutzimpfungen, daher wird die vierte Booster-Impfung aktuell weiterhin nur besonderen Personengruppen empfohlen. Auch wenn Krankheitsverläufe, ausgelöst von der Omikron-Variante, im Durchschnitt milder verlaufen als von der Delta-Variante, bleibt ein guter Impfschutz wichtig. Eine SARS-CoV-2-Infektion ist keine harmlose Erkältung, sondern kann mit vielen Komplikationen und Langzeitfolgen verbunden sein (Post- und Long-COVID). Eine Impfung kann dieses Risiko deutlich vermindern.“

# Deko-Schneekristalle aus Wattestäbchen

## Material für ein Schneekristall

Circa 12 Wattestäbchen mit Papierschaft | Heißkleber | Schere | Bindfaden, weiß



## So geht's Schritt für Schritt

- 1+2** Schneide die Spitzen von den Wattestäbchen ab und lege alle Teile getrennt beiseite.
- 3+4** Lege alle Teile deines Schneekristalls vor dem Zusammenkleben auf einer geeigneten Unterlage zurecht. Klebe dann die Einzelteile mit dem (Heiß-)Kleber zusammen. Achte darauf, dass nichts an der Unterlage festklebt.
- 5+6** Lass deine Arbeit gut trocknen, wenn alle Teile sicher zusammengefügt und ausgerichtet sind. Evtl. hilft es, zum Fixieren in einer Ebene noch eine zweite Unterlage lose oben drauf zu legen. Nach dem Trocknen die Eiskristalle vorsichtig mit einem weißen Bindfaden versehen.





# Weihnachtskuchen

## ... lecker mit Zimt, Marzipan, Mandeln und Schokolade

Ein einfaches und schnelles Rezept für einen saftigen Kuchen zu Weihnachten

### Zubereitung

Für den Teig das Marzipan grob reiben. Einen Bogen Backpapier in die Springform einspannen. Den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 180 °C (Umluft etwa 160 °C)

### Rührteig zubereiten

Butter oder Margarine mit dem Marzipan in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa ½ Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver, Zimt, Weihnachtsgewürz und Kakao mischen und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Zuletzt die Mandeln und die Schoko-Tröpfchen unterheben. Teig in der Springform glatt streichen.

### Kuchen backen

Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben – Einschub: unteres Drittel. Backzeit: etwa 45 Minuten. Den fertigen Kuchen auf einem Kuchenrost erkalten lassen; anschließend aus der Form lösen.

### Dekoration vorbereiten

Marzipan zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel ausrollen und viele Sterne in verschiedenen Größen ausstechen.

### Weihnachtskuchen glasieren

Kuchenglasur nach Anleitung auf der Packung zubereiten und den Kuchen damit überziehen. Die Glasur am Rand mit einem Pinsel oder Messer verstreichen.

### Weihnachtskuchen dekorieren

Den Weihnachtskuchen mit den vorbereiteten Sternen und dem Streudeko dekorieren, solange die Glasur noch nicht fest ist. Dann auf eine Kuchenplatte setzen und die Glasur vollständig fest werden lassen.

## Zutaten

### Für die Springform (Ø 26 cm)

- Backpapier
- Ausstecher Stern in verschiedenen Größen

### Rührteig

- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 250 g weiche Butter oder Margarine
- 200 g brauner Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1 Pr. Salz
- 5 Eier (Größe M)
- 250 g Weizenmehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Pck. Weihnachtsgewürz (Fertigmischung)
- 20 g Kakao
- 100 g gehackte Mandeln
- 75 g Schoko-Tröpfchen

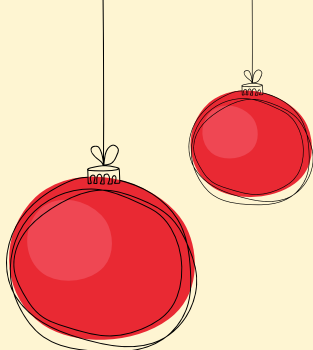
### Glasur und Dekoration

- Etwa 100 g Edelmazipan-Rohmasse
- 150 g Kuchenglasur, dunkel (z. B. Kakao)
- Streudeko (Winter/Weihnachten)



**Tipp:** Ohne Glasur und Marzipandekoration kann der Kuchen auch gut eingefroren werden.





# Schöne Bescherung

## Die roten Weihnachtskugeln – einfaches Rechenrätsel

Zoé wünscht sich für dieses Jahr einen Weihnachtsbaum mit roten Weihnachtskugeln. Daher besuchten sie und ihre Eltern den kleinen Weihnachtsmarkt in ihrem Dorf und kauften dort 20 rote Kugeln. Doch beim traditionellen Weihnachtsbaumschmücken am 24. Dezember fällt Zoé auf, dass sich in der Schachtel zwei Kugeln weniger befinden, als auf der Verpackung angegeben. Zu allem Unglück fallen Papa drei Kugeln auf den Boden, die in tausend Scherben zerspringen und Pitt, der Kater hat vier Kugeln versteckt, die einfach nicht mehr auffindbar sind.

Wieviel rote Weihnachtskugeln kann Zoé denn an diesem Weihnachtsfest an den Tannenbaum hängen?



## Blumen blühen im Schnee!

Verrückt – oder? Du kannst diese hübschen Blüten im Winter und auch noch zur Weihnachtszeit im Garten finden. Die Namen der Pflanze haben auch etwas mit dieser Zeit zu tun. Wie heißt sie?

## Weihnachts-Tohuwabohu

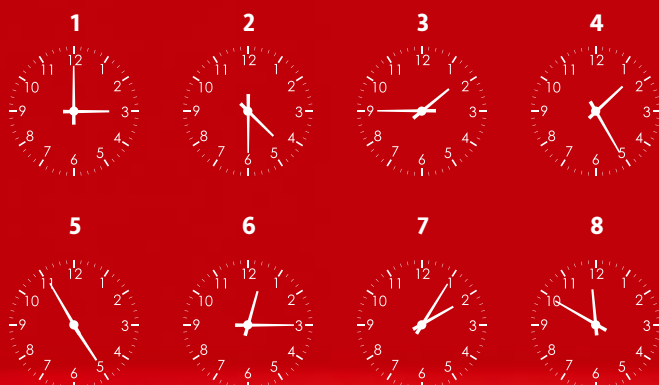
Eure Katze hat sich und die abgebildeten 10 Objekte im Weihnachtsbaum extrem gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann es nämlich ans Geschenkeauspacken gehen.



Lösungen auf Seite 2

## Wann ist endlich Bescherung??

Die Familie von Lars macht traditionell um 18 Uhr ihre Bescherung an Heilig Abend. Du kannst Lars bestimmt dabei helfen, an den Uhren abzulesen, wie lange es jeweils noch dauert, bis er seine Geschenke auspacken darf!?



## Sudoku

mittelschwer

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

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.

### Neujahrsgedicht

Und nun wollen wir glauben an ein langes Jahr, das uns gegeben ist,  
neu, unberührt, voll nie gewesener Dinge, voll nie getaner Arbeit,  
voll Aufgabe, Anspruch und Zumutung; und wollen sehen,  
dass wir's nehmen lernen, ohne allzu viel fallen zu lassen von dem,  
was es zu vergeben hat, an die, die Notwendiges, Ernstes und  
Großes von ihm verlangen ... Guten Neujahrsmorgen.

Rainer Maria Rilke, 1875–1926, österreichischer Schriftsteller, Dichter

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie  
ein gesundes, erfolgreiches  
und glückliches neues Jahr.

**Ihr Team der**

**GROZ-BECKERT**



istock.com, sam Edwards

