

# bewusst gesund

2 | 2023

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Care Life  
Gemeinsam mit Ihrer BKK  
gegen Krebs

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT **BKK** 



## Inhalt

Seite 4

### Wir für Sie

Das BKK Geschäftsjahr 2022 in Zahlen



Seite 5

### Aktuelles

Beitrag in der Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023



Seite 6

### Wir für Sie

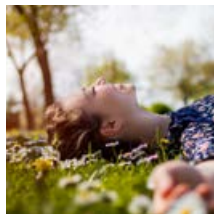
Der Schutz Ihrer Daten liegt uns am Herzen



Seite 10 – 11

### Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: Die grüne Kraft aus der Natur



3 Editorial

4 Das BKK Geschäftsjahr 2022 in Zahlen

5 Beitrag in der Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023

6 Der Schutz Ihrer Daten liegt uns am Herzen

7 Verreisen? – Na, klar! Dann aber mit dem richtigen Schutz

8 – 9 Care Life – Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs

10 – 11 Isabells Gesundheitstipps: Die grüne Kraft aus der Natur

12 Digital-News

13 Basteltipp: Fächer mit Charme und Melone

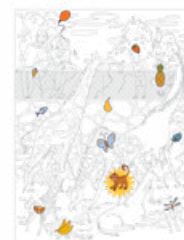
14 Rezeptidee: Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping

15 Rätselspaß für Groß und Klein: Tierisch was los ...

### Lösungen von Seite 15



NASHORN ZEBRA  
MAULWURF GORILLA  
STINKTIER ELEFANT



## 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**  
Corinna sPlitzBARTH  
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,

die Liste der fälligen Reformen im Gesundheitsbereich war selten so umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023.

Da geht es beispielsweise um Langzeitschäden einer Corona-Infektion oder -Impfung. Einerseits warten Betroffene noch immer auf eine gute Therapie, andererseits ist eine schnellere Anerkennung von Impfschäden erforderlich.

Bei der Pflegeversicherung stehen nicht einzelne Maßnahmen im Vordergrund: Eine umfassende Reform ist hier längst überfällig. Leider wird diesem Anspruch auch das am 26. Mai 2023 im Bundestag beschlossene Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) nicht vollständig gerecht. Wie auch in der Vergangenheit bleiben die beschlossenen Änderungen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege sowie die Erweiterung, Zusammenfassung und Dynamisierung der Leistungen hinter dem Ziel einer großen Pflegereform zurück.

Langfristig wird auch dieses Gesetz die vielen Herausforderungen leider nicht lösen können. Über die Veränderungen bei den Leistungen der Pflegeversicherung werden wir Sie mit der nächsten Ausgabe dieses Magazins im Herbst ausführlich informieren.

Um die Finanzen der Pflegeversicherung zu stabilisieren und die Leistungsverbesserungen finanzieren zu können, wurde der Beitragssatz in der Pflegeversicherung bereits zum 1. Juli 2023 angehoben. Nach den Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts wurde der Zuschlag für Kinderlose erhöht, der Beitrag für Versicherte mit mehreren Kindern, gestaffelt nach der Anzahl der Kinder, vermindert. Da hierfür eine Anpassung der EDV-Systeme aller Beteiligten notwendig ist, wird die vollständige Umsetzung zeitverzögert stattfinden.

Insbesondere durch die gehäuften Erkältungskrankheiten in den Wintermonaten (Stichwort RSV) kam es zu Lieferengpässen, vor allem bei patentfreien Arzneimitteln für Kinder. Das Arzneimittel-lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz (ALBVVG) erhöht die Transparenz in der Versorgungskette, verpflichtet zur Lagerhaltung von Rabattarzneimitteln und räumt den Apotheken mehr Freiheiten bei der Versorgung mit Arzneimitteln ein. Langfristig muss dabei aber gewährleistet sein, dass alle Akteure des Systems, auch die Apotheken, dem Gebot der Wirtschaftlichkeit verpflichtet bleiben.

Über das Ziel der Krankenhausreform besteht weitgehend Einigkeit: Eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Versorgung soll dauerhaft gesichert werden. Über die Grundstruktur der

### Mehr zum Beitragssatz der Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023 erfahren Sie auf Seite 5.

Reform haben der Bund und die Länder im Juni einen Konsens erzielt. Ein Gesetzesentwurf wurde vom Bundesgesundheitsministerium noch im Sommer in Aussicht gestellt. Entscheidend

für den Erfolg der Krankenhausreform wird aber am Ende sein, dass die einzelnen Bundesländer unter Einbindung der kommunalen Verwaltungsebene in der Krankenhausplanung den Mut zu weitreichenden strukturellen Veränderungen aufbringen. **So bleibt nur zu hoffen, dass alle Beteiligten stets die bestmögliche medizinische Versorgung der Versicherten im Blick haben.**

Mit unseren Tipps zum Versicherungsschutz auf Reisen (Seite 7) wünsche ich Ihnen gemeinsam mit dem Team der BKK einen schönen Urlaub mit viel Entspannung und wunderbaren Erlebnissen. Genießen Sie den Sommer.

Ihr  
Ralf Hauer



## Das BKK Geschäftsjahr 2022 in Zahlen

Das BKK Geschäftsjahr 2022 entwickelte sich besser, als bei der Haushaltsplanung erwartet.

Im Dezember 2021 war anhand der Prognosen noch mit höheren Ausgaben und einem Defizit von insgesamt rund 1,1 Millionen Euro zu rechnen. Erwartete Mehrkosten im Bereich der Krankenhausbehandlungen sind ausgeblieben. Insgesamt sind die vermuteten Nachhol-Effekte aus der Pandemie größtenteils nicht eingetreten. Ein deutlicher Rückgang der Ausgaben ist im Bereich der Haushaltshilfe und der häuslichen Krankenpflege zu verzeichnen, was auf eine geringere Anzahl der Leistungsfälle als im Vorjahr zurückgeführt werden kann. Das Geschäftsjahr 2022 unserer BKK fiel positiv aus, was sich in einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von 338.000 Euro widerspiegelt. Bereits zum 1. Januar 2023 konnten wir Sie deshalb, durch die Senkung unseres Zusatzbeitragsatzes auf 0,4 Prozent, an diesem positiven Ergebnis beteiligen.



Wie sich im Jahr 2022 die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung entwickelt haben, zeigt die abgebildete Übersicht.

Detaillierte Darstellungen, auch für den Bereich der Pflegeversicherung, können den Geschäftsberichten entnommen werden.

Diese können jederzeit bei der BKK eingesehen oder im Internet unter [www.bkk-gb.de](http://www.bkk-gb.de) heruntergeladen werden.



Geschäftsjahr	2021	2022
Versicherte	7.184	7.265
<b>Einnahmen (in Tausend EURO)</b>		
Beitragseinnahmen		
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	21.189	22.024
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	1.347	1.401
Sonstige Einnahmen	221	180
<b>Gesamt</b>	<b>22.757</b>	<b>23.605</b>
<b>Ausgaben (in Tausend EURO)</b>		
Behandlung durch Ärzte	3.788	3.860
Behandlung durch Zahnärzte	1.188	1.239
Zahnersatz	287	324
Arzneimittel	3.316	3.280
Hilfsmittel	1.062	925
Heilmittel	1.041	1.067
Krankenhausbehandlung	6.948	6.023
Krankengeld	1.388	1.684
Leistungen im Ausland	59	43
Fahrtkosten	631	652
Kuren	60	64
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	479	420
Leistungen bei Mutterschaft	536	594
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	846	482
Übrige Leistungen	574	666
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	2.232	470
Verwaltungskosten	1.499	1.474
<b>Gesamt</b>	<b>25.934</b>	<b>23.267</b>
Ergebnis (in Tausend EURO)	- 3.177	+ 338

# Beitrag in der Pflegeversicherung

## Was hat sich zum 1. Juli geändert?

Am 26. Mai 2023 wurde durch den Bundestag die Pflege-reform mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungs-gesetz (PUEG) beschlossen. Mit dieser Reform sollen Leistungen verbessert, finanzielle Belastungen begrenzt und die Pflege zu Hause gestärkt werden.

Um die Leistungsverbesserungen umsetzen zu können, bedarf es einer Stabilisierung der Finanzen in der gesetzlichen Pflege-versicherung. Deshalb wird der allgemeine Beitragssatz von 3,05 Prozent um 0,35 Prozentpunkte auf 3,4 Prozent angehoben. Der Zuschlag für Kinderlose erhöht sich von 0,35 Prozent auf 0,6 Prozent. Der Beschluss setzt aber auch ein Urteil des Bundes-verfassungsgerichts vom 7. April 2022 um, wonach der Beitrags-satz in der Pflegeversicherung differenziert nach der Kinderzahl zu bemessen ist. Wurde bislang beim Beitragssatz nur zwischen Mitgliedern mit bzw. ohne Kinder unterschieden, wird nun eine Staffelung der Beiträge nach Anzahl der Kinder eingesetzt. Dies

soll Familien mit zwei bis fünf Kindern unter 25 Jahren finanzi-ell entlasten, so verringert sich der allgemeine Beitragssatz ab dem zweiten Kind je Kind unter 25 Jahren um 0,25 Prozent. Der Beitragssatz richtet sich nach der Erziehungsphase, weshalb der Abschlag je Kind ab 25 Jahren wieder wegfällt, jedoch maximal bis zum Beitragssatz für Versicherte mit einem Kind in Höhe von 3,4 Prozent.

**In der folgenden Tabelle können Sie sich einen Überblick über die Beiträge in der Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023 verschaffen.**

Status	Beitrag ab 1. Juli 2023	Alle Angaben in Prozent des Brutto-einkommens bis zur Beitrags-bemessungsgrenze	Beitrag bis 30. Juni 2023
<b>Kinderlose*</b>	4,00 (Arbeitnehmer-Anteil: 2,30)		3,40 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,875)
<b>Eltern mit 1 Kind</b>	3,40 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,70)	Reduzierung des Beitrags gilt lebenslang	3,05 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,525)
<b>Eltern mit 2 Kindern</b>	3,15 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,45)		3,05 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,525)
<b>Eltern mit 3 Kindern</b>	2,90 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,20)	Der Abschlag (0,25) besteht, bis das jeweilige Kind sein 25. Lebensjahr vollendet hat.	3,05 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,525)
<b>Eltern mit 4 Kindern</b>	2,65 (Arbeitnehmer-Anteil: 0,95)		3,05 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,525)
<b>Eltern mit 5 Kindern</b>	2,40 (Arbeitnehmer-Anteil: 0,70)		3,05 (Arbeitnehmer-Anteil: 1,525)

\*Für Kinderlose unter 23 Jahren gilt der allgemeine Beitragssatz von 3,4 Prozent.

### Wie geht es nun weiter?

Sie müssen zunächst nicht selbst tätig werden. Die kurzfristige Beitragsänderung in der Pflegeversicherung stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen. **Neben der Anpassung von EDV-Systemen wird eine Abfrage aller Beitragszahler über die Anzahl und das Alter der Kinder notwendig.**

Eine entsprechende Abfrage erfolgt immer über die beitrags-abführende Stelle – bei Arbeitnehmern wird der Beitragssatz also durch den Arbeitgeber ermittelt. Bis alle Mitglieder entsprechend der Beitragssätze eingestuft werden, wird wie bisher in Kinderlose und Mitglieder mit Kindern unterschieden. Eine vollständige Umsetzung ist erst bis zum 30. Juni 2025 zu erwarten, die Bei-träge werden jedoch rückwirkend zum 1. Juli 2023 korrigiert.

Die Beiträge für Freiwillig Versicherte, Versorgungsbezieher und Studenten werden bei unserer BKK berechnet. Wir werden Sie deshalb anschreiben, um die Angaben zur Beitrags-

ermittlung bei Ihnen zu erfragen. Dies kann aber aufgrund der zuvor noch durchzuführenden Vorbereitungen einige Zeit in Anspruch nehmen.

Informationen zum aktuellen Stand der Umsetzung erhalten Sie auf unserer Homepage. Über die Veränderungen bei den Leistungen der Pflegeversicherung werden wir Sie mit der nächsten Ausgabe dieses Magazins im Herbst ausführlich informieren.

### Ihr Ansprechpartner

Sie haben Fragen?  
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



**Christian Stuber**

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

## Der Schutz Ihrer Daten liegt uns am Herzen



Als Ihre Krankenkasse gehört es zu unseren Aufgaben, bestimmte personenbezogene Daten zu erfassen, zu verarbeiten oder zu speichern.

Mit Inkrafttreten der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) im Jahr 2018 wurde der Datenschutz über alle europäischen Länder hinaus vereinheitlicht. Zum Schutz der Daten wurden mittels der DSGVO etliche Vorgaben angepasst und verschärft. Die umfangreichen Maßnahmen verlangen, dass wir immer auf dem aktuellen Stand sind und alle Vorgaben zum Schutz der Daten bei der Datenverarbeitung berücksichtigen. Dies ist mit einem immensen Zeitaufwand verbunden, da Wissen angeeignet und auf Änderungen oder Neuerungen häufig sehr schnell reagiert werden muss.

Um Ihre sensiblen Daten umfassend zu schützen, hat bislang unser Kollege Markus Biehler die Aufgabe des Datenschutzbeauftragten bei unserer Betriebskrankenkasse übernommen. Durch eine Zusammenarbeit mehrerer Betriebskrankenkassen im Bereich Datenschutz eröffnete sich für uns die Möglichkeit, diese umfangreichen Aufgaben zu bündeln und fachlich weiter zu professionalisieren. **Unser neuer Datenschutzbeauftragter seit 1. März 2023 ist Cornelius Kalk. Herr Kalk ist bei der Continentale BKK für die Stabsstelle Datenschutz zuständig und betreut im Rahmen der Kooperation weitere Betriebskrankenkassen.**

In Kiel geboren und aufgewachsen, hat er als gelernter Bankkaufmann zunächst ein Studium der Volkswirtschaftslehre absolviert. Seit 2018 ist Herr Kalk als Datenschutzberater und Datenschutzbeauftragter tätig. Mit seinem umfangreichen Expertenwissen steht er sowohl Ihnen als auch unserem Team in allen Fragen rund um das Thema Datenschutz zur Verfügung. Anfang Mai 2023 war Cornelius Kalk bereits hier vor Ort in Albstadt, um das Team, die Werte und die Räumlichkeiten der BKK Groz-Beckert kennenzulernen. Datenschutz ist Vertrauenssache. Deshalb freuen wir uns über die professionelle Unterstützung in diesem komplexen und sich ständig wandelnden Themenbereich.

*„Der Datenschutz blickt in Deutschland auf eine lange Tradition zurück, auch wenn er leider oft als lästig und hinderlich empfunden wird.“*

*Umgekehrt sperren sich viele Personen aus nachvollziehbaren Gründen gegen die umfassende und selbstverständliche Nutzung ihrer Daten. Und genau zu diesem Schutz und der Erhaltung Ihrer Rechte setze ich mich tagtäglich sehr gerne mit dem Thema auseinander.“*



### Ihr Ansprechpartner

**Ich bin gerne für Sie da, wenn Sie Fragen zum Thema Datenschutz haben.**



**Cornelius Kalk**

Telefon 040 526777 1152  
c.kalk@continentale-bkk.de

## Verreisen? – Na klar!

### Dann aber mit dem richtigen Schutz im Gepäck.



Endlich Sommer! Die warme Jahreszeit sorgt bei einem Großteil aller Personen für gute Laune. Auch die Vorfreude auf den meist langersehnten Sommerurlaub steigt mit jedem Tag. Ob Meer, Berge, Städtetrip – jeder hat unterschiedliche Präferenzen, oftmals führt die Reise jedoch ins Ausland.

Prüfen Sie unbedingt noch vor dem Urlaub im Ausland, ob Sie den richtigen Krankenversicherungsschutz im Gepäck haben. Das ist notwendig, da der Versicherungsschutz unserer BKK Groz-Beckert leider nicht überall greift. Auf der Rückseite Ihrer Krankenversicherungskarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Unter Vorlage der EHIC erhalten Sie in allen Ländern der Europäischen Union (EU) sowie den Ländern Gibraltar, Island, Liechtenstein, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, Serbien und der Schweiz alle sofort notwendigen Leistungen im akuten Krankheitsfall. Darüber hinaus besteht auch mit den Staaten Bosnien-Herzegowina, der Türkei und Tunesien ein Sozialversicherungsabkommen. Für Reisen in Länder mit einem Sozialversicherungsabkommen benötigen Sie einen Auslandskrankenschein. Diesen können registrierte Nutzer unserer Service-App oder Online-Geschäftsstelle jederzeit beantragen und direkt über ihr Postfach abrufen. Natürlich erhalten Sie den Auslandskrankenschein weiterhin auch per Post, melden Sie sich dazu gerne bei uns.

#### **Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung**

Egal wohin Sie ins Ausland reisen, die Erfahrung zeigt, dass die EHIC oder ein Auslandskrankenschein leider nicht immer angenommen wird. In diesem Fall erfolgt die Behandlung in der Regel nur gegen Bargeld. Die verauslagten Kosten können wir Ihnen dann zwar unter Vorlage von Rezept-, Rechnungs- und Zahlungsbelegen ersetzen, allerdings ist die Erstattung auf die bei uns üblichen Kostensätze begrenzt. Oft verlangen die Leistungserbringer im Ausland aber weit höhere Sätze.

Bei Reisen in alle bislang nicht genannten Länder bestehen für in Deutschland gesetzlich krankenversicherte Personen keine Abkommen für eine medizinische Behandlung im Notfall. Eine Erstattung der Krankheitskosten dürfen wir dann leider nicht vornehmen.

Aufwendungen eines Rücktransports nach Deutschland können wir im Erkrankungsfall auch bei Reisen innerhalb der EU oder der Abkommensstaaten in gar keinem Fall bezahlen. Stellen Sie über eine private Auslandsreisekrankenversicherung sicher, dass keine zusätzlichen Kosten im Krankheitsfall oder bei medizinischer Versorgung bei Reisen im Ausland sowie für Rücktransporte nach Deutschland auf Sie zukommen.

#### **Unser Kooperationspartner Barmenia hält das passende Angebot für Sie bereit**

Schnell und unkompliziert bietet die Auslandsreiseversicherung der Barmenia einen umfassenden Versicherungsschutz für Reisen außerhalb von Deutschland. Der Versicherungsschutz gilt innerhalb eines Jahres für beliebig viele Auslandsreisen bis zur Dauer von sechs Wochen. Auf der Rückseite dieses Magazins finden Sie weitere Informationen der Barmenia zum Angebot sowie zum Abschluss des Versicherungsschutzes.

### Sie haben Fragen?

**Wir beraten Sie gerne.**

Telefon 07431 89345 -0  
info@bkk-gb.de



## Care Life

# Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs

Unsere neue Gesundheitskampagne „Care Life“ beschäftigt sich mit dem Thema Krebsvorsorge. Im Laufe dieses und des kommenden Jahres erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Vorsorge von Krebserkrankungen. Neben Tipps geben wir Ihnen Anleitungen zur Selbstkontrolle oder Möglichkeiten zur Früherkennung mit an die Hand.

Aus gesundheitlicher Sicht ist es ausreichend, je nach Hauttyp, fünf bis 25 Minuten am Tag ungeschützt in der Sonne zu verbringen.

## Passend zur Jahreszeit starten wir mit dem Themenbereich Haut und wie Sie diese schützen können.

### Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Licht, Wärme und eine sommerliche Bräune – das Bad in der Sonne empfinden viele als Genuss für Körper und Seele. Tatsächlich setzt die Sonne lebenswichtige Prozesse wie die Bildung von Vitamin D in Gang. Für unsere Haut bedeutet das Sonnenbaden aber auch Schwerstarbeit. Schließlich gehört es zu ihren Aufgaben, den Rest des Körpers gegen die aggressive UV-Strahlung der Sonne abzuschirmen. Nur wer die eigene Haut damit nicht überfordert, hält sie lange jung und gesund.

### Schutzmechanismus Bräunung

Spezielle Zellen sind verantwortlich für die zunehmende Bräunung unserer Haut in der Sonne. Sie produzieren bei Kontakt mit UV-Strahlen einen dunklen Farbstoff und geben ihn an umliegende Hautzellen weiter. Dieser Farbstoff – das Melanin – schützt unser Erbgut vor Schäden durch die Strahlung. Wie lange dieser natürliche Schutz währt, ist abhängig vom individuellen Hauttyp.

Es wird in sechs Typen unterschieden: von sehr hell und kaum bräunend über schnell bräunend bis hin zu sehr dunkler Hautfarbe. Je dunkler der Farbton ist, desto mehr Melanin ist in der Haut eingelagert und desto mehr Sonne können wir vertragen. Ganz und gar ungefährlich sind UV-Strahlen aber für niemanden.

### Auf die Dosis kommt es an

Aus gesundheitlicher Sicht ist es ausreichend, je nach Hauttyp fünf bis 25 Minuten am Tag ungeschützt in der Sonne zu verbringen. Schon ein kurzer Spaziergang ist genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Das sorgt für ein intaktes Immunsystem und ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration von Muskeln und Knochen. Je intensiver die Strahlung vor Ort ist, desto schneller können wir aber bei ungeschützter Haut eine Überdosis erwischen. Ein Sonnenbrand und langfristige Hautschädigungen sind die Folge.





### Höhere Intensität verlangt besseren Schutz

Ein mehrstufiger UV-Index gibt Aufschluss über die Strahlungsintensität: von 1 bis 2 (kein Schutz notwendig) bis 11+ (Schutz absolut notwendig). Die Information findet man häufig auf den Websites von Wetterdiensten. Grundsätzlich ist die Strahlung im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr besonders intensiv. Direkte Sonneneinstrahlung sollte deshalb zu dieser Tageszeit vermieden werden. Nicht von ungefähr halten Menschen in Südeuropa über Mittag Siesta an einem schattigen, kühlen Plätzchen.

### Sonnenschutz hält jung und gesund

Der beste Schutz besteht darin, intensiver Sonnenstrahlung einfach aus dem Weg zu gehen. Wenn das nicht möglich ist, kann Sonnencreme den Eigenschutz der Haut zumindest für eine gewisse Zeit verstärken. Mit einem zusätzlichen UV-A-Filter hält sie die Haut außerdem lange jung. UV-A-Strahlung verursacht zwar keinen Sonnenbrand, sie zerstört aber Bindegewebe in der Haut und verstärkt die Faltenbildung. Davor schützt auch das körpereigene Melanin nicht. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, trägt im Sommer dicht gewebte Kleidungsstücke und eine Mütze. Sie schirmen bedeckte Hautstellen zuverlässig vor allen UV-Strahlen ab. Dazu passt am besten eine Sonnenbrille mit UV-Schutz für die empfindlichen Augen. So können Sie nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch Ihrem Style noch etwas Gutes tun.

## Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Früherkennung

- | Gesetzlich Versicherte Personen **ab 35 Jahren** haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine Maßnahme der Hautkrebsvorsorge in Form eines Screenings. Diese Leistung wird direkt vom Haus- oder Facharzt mit unserer BKK abgerechnet.
- | Für Versicherte **bis zum 35. Lebensjahr** übernehmen wir ebenfalls im zeitlichen Abstand von zwei Jahren eine Untersuchung zur Hautkrebsvorsorge beim Facharzt. Auch diese Kosten werden direkt mit unserer BKK abgerechnet.
- | Wenn Sie die Vorsorgeuntersuchungen jährlich durchführen wollen oder zusätzliche Kosten für Wahlleistungen entstehen, bezuschussen wir diese im Rahmen Ihres bewusst gesund Vorsorgebudgets mit bis zu 75 Euro je Kalenderjahr. Weitere Informationen erhalten Sie über den nebenstehenden QR-Code.
- | Erfahren Sie noch mehr zum Thema Haut auf unserer **Kampagnenseite**. Neben weiteren Informationen warten auch Webinare und Podcasts auf Sie.



# Die grüne Kraft aus der Natur

Heimische Wildkräuter sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Pflanzenstoffen. Sie können zu einem wertvollen Bestandteil unserer Ernährung werden und als Heilkräuter eingesetzt werden. Beachten Sie jedoch, dass Sie diese nicht unbedacht in unkontrollierter Menge zu sich nehmen. Besonders bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme sollte die Anwendung mit dem Arzt besprochen werden. Tasten Sie sich langsam heran, um allergische Reaktionen zu beobachten.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“  
(Sebastian Kneipp)  
Isabell Dietrich

## Spitzwegerich – der König am Wegesrand



Den Spitzwegerich findet man überwiegend an Wegrändern und auf Wiesen. Nicht umsonst ist seine altgermanische Bezeichnung „Der König des Weges“. Dem eher unscheinbaren Spitzwegerich sieht man seine Bedeutung als eine der ältesten Heilpflanzen nicht an. Bereits in der Antike wurde er zur Wundheilung und bei Tierbissen verwendet. Aufgrund seiner Schleimstoffe wird der Spitzwegerich gerne als Hustensirup eingesetzt. Dieser natürliche Saft wirkt antibakteriell und lindert Reizhusten.

### Hustensaft schnell und günstig herstellen

2 Hände voll Spitzwegerich, Honig, 1 kleine Zitrone und 2 Gläser á 350 ml

Saubere Spitzwegerichblätter grob schneiden. Gläser im Wasserbad auskochen. Anschließend den kleingeschnittenen Spitzwegerich mit Honig im Glas schichten. Mit dem Honig enden. Circa acht bis zwölf Wochen am selben, eher dunklen Ort stehen lassen. Danach das Glas im Wasserbad kurz erwärmen und den Saft einer kleinen Zitrone und zwei Esslöffel Wasser hinzufügen. Ins sterile Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** Jetzt herstellen, damit der Hustensirup für die Erkältungszeit einsatzbereit ist. Bei den ersten Hustenanzeichen und Halsschmerzen mehrmals täglich einen Teelöffel nehmen. Der Sirup ist mehrere Monate bis zu einem Jahr haltbar. Nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet.

### Spitzwegerich Tee

1–2 Teelöffel Spitzwegerichblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und Deckel darauflegen. 15 Minuten ziehen lassen. Zweibis dreimal täglich eine Tasse Tee trinken.

**Hilft bei Entzündungen im Mund und Rachen.**



### Der Spitzwegerich in der Küche

Wussten Sie, dass die Blüten des Spitzwegerichs essbar sind und nach Champignon schmecken? **Sie können als Suppe, im Salat oder Kräuterquark und als Wildgemüse zubereitet werden.** Die Blüten sind bis in den September zu finden.

### Die Samen – heimisches Superfood

Die Samen des Spitzwegerichs sind ein heimisches Superfood, die den indischen Flohsamen ähnlich sind. Sie stammen aus derselben Familie und **haben sich bei Darmproblemen bewährt.** Diese kleinen Samen sind stark wasserbindend und quellen auf. Wunderbare Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen.

### Das Wiesenpflaster – Erste Hilfe beim Insektenstich

Zum Glück haben wir die kleine Notfall-Apotheke direkt vor der Haustüre. **Die Spitzwegerichblätter haben eine blutstillende Wirkung und sind schmerz- und juckreizlindernd.** Es handelt sich deshalb um ein wunderbares Wiesenpflaster und kann zur schnellen Hilfe bei Insektenstichen oder kleinen Verletzungen eingesetzt werden. Einfach die sauberen Blätter zerdrücken, bis der Pflanzensaft austritt. Den Insektenstich mehrmals betupfen. Die heilenden Inhaltsstoffe legen sich wie ein Pflaster auf die Haut.

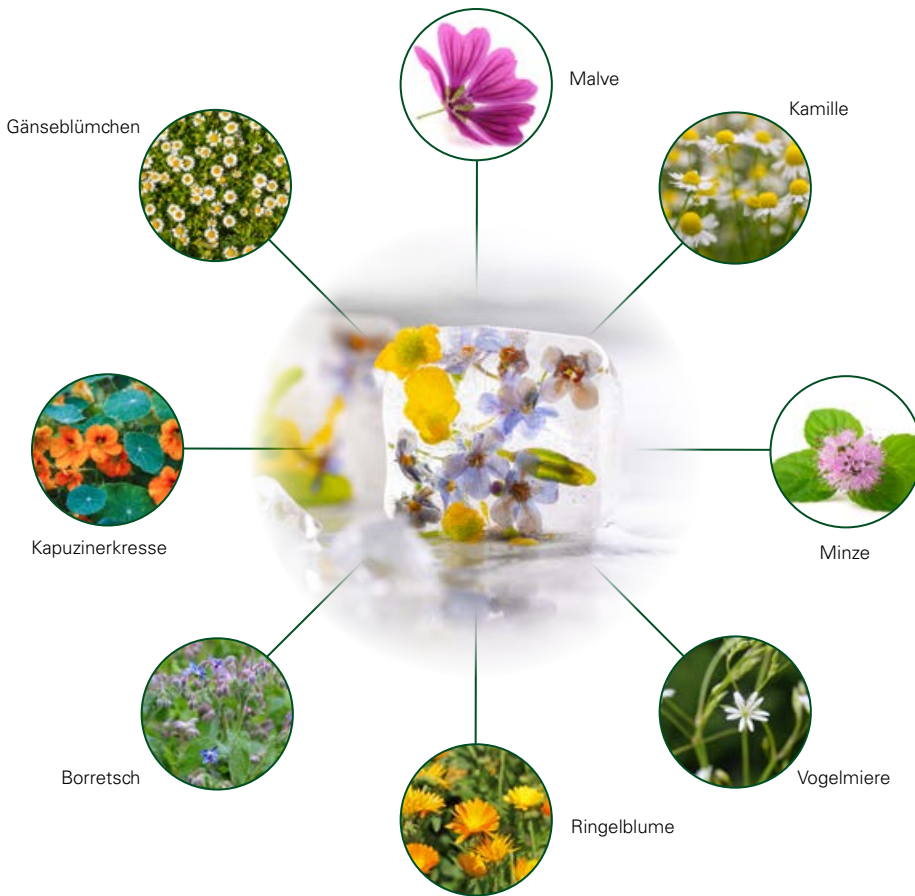
## Ihre Ansprechpartnerin

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



Isabell Dietrich

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



## Sommer-Tipp: Blumige Eiswürfel

Im Sommer strahlt die Natur in bunten Farben und wir finden **viele essbare Blüten** auf den Wiesen. Pflücken Sie beispielsweise Blüten von Gänseblümchen, Borretsch, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Malve, Kamille, Mädesüß, Vogelmiere oder Minze.

Peppen Sie sommerliche Getränke ganz einfach mit Blüten-Eiswürfeln auf. Achten Sie darauf, dass die Blüten von unge-spritzten Pflanzen stammen – dann steht der gesunden Erfrischung nichts mehr im Wege.

iStock.com: Polina Shurygina/Angela Kotsel/iStockphoto/Drest Lyzhechka/BasiaB/vehtik/Nadya So/katoma62/sciethalifo

## Entspannt mit Lavendel

Bei Lavendel handelt es sich um eine Heilpflanze, deren entspannende Wirkung sehr bekannt ist. Vor allem bei innerer Unruhe, Schlafstörungen und zur Wundheilung ist Lavendel ein guter Tipp. Als Duft wirkt Lavendel beruhigend und angstlösend. Kinder, Allergiker und Asthmatiker sollten Acht geben und sich vorsichtig herantasten.

**Oder probieren Sie doch einmal einen Präventionskurs im Bereich Entspannung aus. Bei welchen Kursen wir uns an den Kosten beteiligen können, erfahren Sie über den nebenstehenden QR-Code.**



CORINNA sPflzBARTH; iStock.com: hobu\_018/tenkends/matsivan/Nastasic/Avaton/Platerasca/peakSTOCK



## ePA: Wer sie nicht will, muss künftig widersprechen

Bis Ende 2024 soll die elektronische Patientenakte (ePA) für alle eingeführt werden. Dies erfolgt gemäß eines Opt-out-Prinzips: Alle Versicherten, die nicht widersprechen, erhalten automatisch eine ePA. Damit soll der Informationsfluss zwischen verschiedenen Leistungserbringern wie Arztpraxen, Krankenhäusern, Apotheken und Patienten verbessert werden. Auch die Digitalisierung von Krankenkassen-Prozessen wird damit vorangebracht. Mittlerweile können e-Rezepte, Kursangebote wie Yoga und Meditation und sogar ärztliche Beratungen komplett online abgewickelt werden. Da die Umsetzung erst bis Ende 2024 erfolgen wird, ist ein Widerspruch zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich. Wir informieren Sie, sobald ein aktiver Widerspruch ihrerseits möglich wird.

Opt-out

## Wirkstoffe digital finden und testen

Digitalisierung ist insbesondere auch in der Gesundheitsbranche ein wichtiges Thema. So können unter anderem unbekannte Wirkstoffe für neue Medikamente digital identifiziert werden. Die Moleküle werden synthetisch designt und am Computer simuliert, um ihre Eigenschaften zu berechnen. Durch virtuelle Molekül-Bibliotheken kann dann geprüft werden, ob die Moleküle technisch herstellbar und potenziell wirksam sind. Sicherheit und Wirkung können vor dem Beginn klinischer Studien an „digitalen Patienten“ getestet werden.



## Einfach selbstgemacht: Fächer mit Charme und Melone



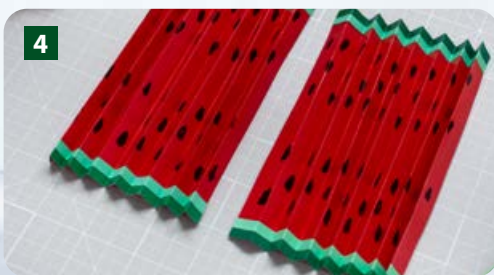
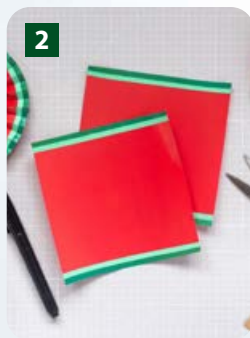
### Material:

- Bastelpapier in rot, gelb, hell- u. dunkelgrün
- Schere, Klebstoff
- Garn/Zwirn (gelb oder rot – je nach Papier)
- Holzstiele, flach – eingefärbt nach Wahl
- Filzstift, schwarz



### Anleitung

- 1** Je nach gewünschter Fächergröße das Bastelpapier als Quadrate zurechtschneiden. Pro Fächer werden zwei Quadrate benötigt.
- 2** Die Randstreifen in hell- und dunkelgrün zurechtschneiden und aufkleben wie abgebildet – anschließend gut trocknen lassen.
- 3** Zeichne nun die Melonenkerne mit schwarzem Filzstift auf.
- 4** Falte beide Teile gleichmäßig im Zickzack und klebe sie an der Längsseite zusammen – gut trocknen lassen, bis die Verbindung fest ist.
- 5** Nun in der Mitte zusammendrücken, das Garn mehrmals umwickeln und fest zusammenbinden/verknotten.
- 6** Anschließend zwei Hälften der offenen Seiten zusammenkleben und gut trocknen lassen. Als Letztes werden die Holzstiele an den verbleibenden offenen Flächen gut aufgeklebt, so dass die Enden als Griffe herausstehen – fertig.





Passt toll  
zum Grillen  
im Sommer

## Melonensalat mit Erdbeeren und Knusper-Topping

Ein herzhaft-süßer Salat  
mit Feta und Erdbeeren

### Zubereitung

#### Vorbereitung

Melone in Spalten schneiden, Kerne entfernen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

#### Marinade

Ingwer schälen und fein würfeln. Minzeblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Essig, Salz, Chiliflocken und Ingwer mit dem Öl gut verrühren und abschmecken.

#### Salat

Melonenstücke, Erdbeeren und Schafskäse auf einer Platte verteilen. Die Marinade darüber geben und mit dem gewählten Topping bestreuen.

Menge: Etwa 8 Portionen

Zeit: Bis 40 Minuten, gelingt leicht

### Zutaten

#### Salat

- 1 ½ kg Wassermelone
- 100 g Schafs- oder Fetakäse
- 250 g Erdbeeren, frisch

#### Topping

- ~ 3 EL Knuspermüsli,  
nach Geschmack  
(z. B. Honig oder Frucht)

#### Marinade

- 30 g Ingwer
- 2 Zweige Pfefferminze, frisch
- ~ 1 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

### So gesund sind Wassermelonen

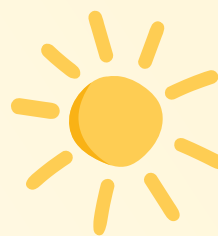


- ! Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.
- ! Sie liefern viele Vitamine wie z. B. A, C, B und weitere.
- ! Sie enthalten mit Lycopin ein Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt.



#### Tipp

Nach Belieben  
mit einigen Blättchen  
Pfefferminze  
verziern.



# Tierisch was los ... Sommer-Ratespaß für Kinder

## Kinder-Sudoku

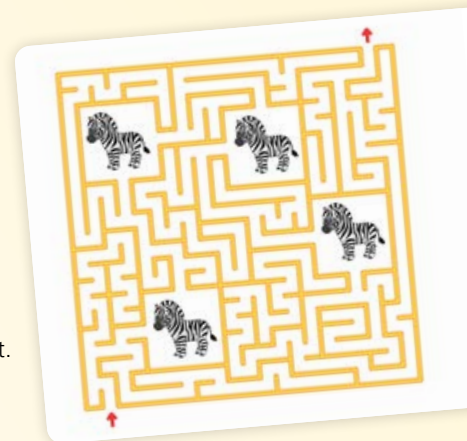
Suche und ergänze das richtige Tierkind, dort wo ein Fragezeichen steht, mit der entsprechenden Nummer (1 bis 5). Die Regel dafür ist, dass in jeder Reihe senkrecht und waagrecht jedes Tier nur einmal vorkommen darf. Auch dürfen nicht zwei gleiche Tiere neben- oder übereinander stehen.

Zur Lösung ist eine Mehrfachverwendung (1 – 5) nötig.



## Befreie die Zebras

Finde den Weg durch das Labyrinth, sammle alle vier Zebras dabei ein und zeige ihnen den Weg in die Freiheit.



## Tohuwabohu im Zoo

Ein Äffchen hat sich und die abgebildeten elf Objekte gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann der Zoobesuch weitergehen.

**Tipp:** Die Objekte tarnen sich extrem gut, indem sie ihre Farben an ihr Versteck angepasst haben.



## Tierische Scherzfragen



**Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?**  
Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.

**Was ist schwarz, rot, goldfarben und fliegt in der Luft?**  
Ein Marienkäfer mit einem Goldzahn.

**Was sagt ein Schaf zum Rasenmäher?**  
Mäh!



## Wech-staben ver-buch-selt

Äffchen Monk hat die Buchstaben verwechselt! Bringe du sie in die richtige Reihenfolge und schreibe die korrekten Tiernamen auf, damit wieder Ordnung im Zoo ist.

NASORHN \_\_\_\_\_

MAULUWFR \_\_\_\_\_

STINKETRI \_\_\_\_\_

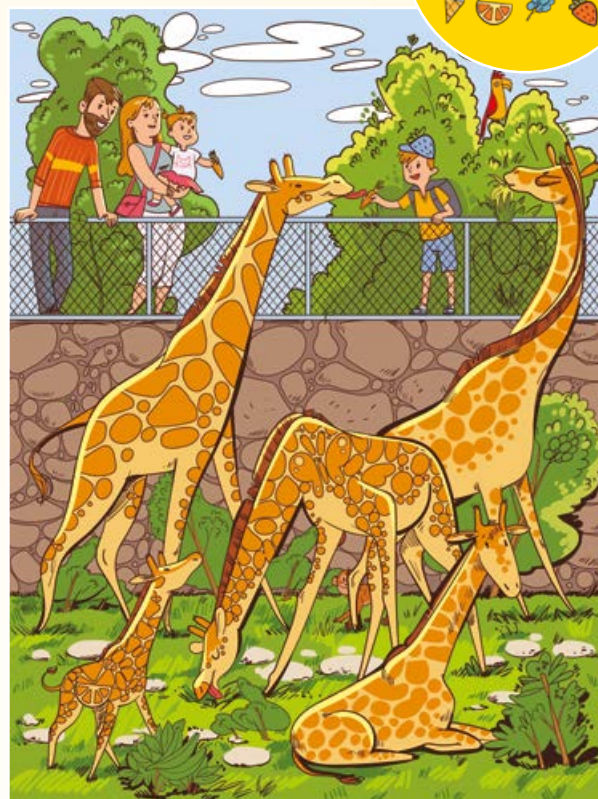
ZABER \_\_\_\_\_

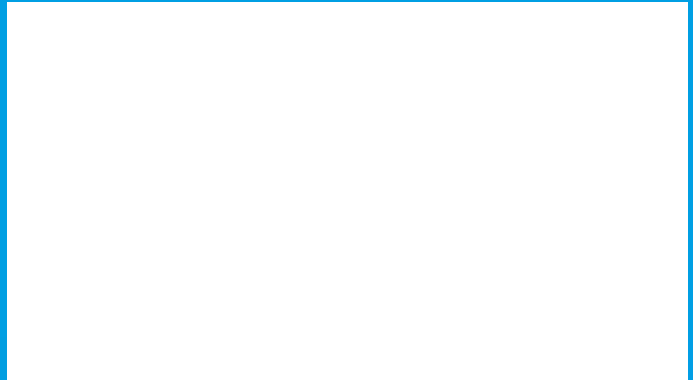
GAROLIL \_\_\_\_\_

EEAFLNT \_\_\_\_\_

LEICHT

SCHWER





Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.  
AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)**

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.