## bewusst gesund

3 | 2023

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Unser neuer Verwaltungsrat

**Seite 8 - 9** 



#### Inhalt

#### Seite 4

#### Aktuelles

0,0 % Zusatzbeitragssatz - aber 100 % Leistung



Seite 5

#### Versicherung

Familienversicherung auf dem neuesten Stand?



Seite 6

#### Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: Gesundheit aus dem Bienenstock



Seite 10 - 12

#### Vorsorge

Handfeste Vorsorge -Care Life Brustkrebs



- 3 Editorial
- Hervorragendes Ausbildungsergebnis 4 0,0 % Zusatzbeitragssatz – aber 100 % Leistung
- Familienversicherung auf dem aktuellen Stand?
- 6 7 Isabells Gesundheitstipps: Gesundheit aus dem Bienenstock
- 8 9Sozialwahl 2023: Unser neuer Verwaltungsrat
- 10 12 Care Life Brustkrebs:
  - Handfeste Vorsorge
  - Mythen unter der Lupe
  - Abtasthilfe
  - 13 Basteltipp: Husch-husch kleines Gespenst ...
  - 14 Rezeptidee: Herzhafte Monster zu Halloween
  - Rätselspaß für Groß und Klein: Einfach gruselig 15

#### Lösungen von Seite 15

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

Fragen zu Halloween 1) b / 2) a / 3) c / 4) a / 5) a



Spinnenbeine = 162

#### "Hex-hex

- Die HEXE reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
   Der VAMPIR mag keinen Knoblauch.
- 3) Der KÜRBIS schmeckt in der Suppe besonders gut.
- 4) Die SPINNE hat acht Beine und lauert in einem großen
- 5) Die FLEDERMAUS ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und
- kann fliegen.

  6) DIE SCHWARZE KATZE ist das liebste Haustier der Hexen.
- 7) Der Ruf der EULE klingt in dunkler Nacht besonders
- 8) DAS GESPENST spukt am liebsten in alten Häusern.

#### **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 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

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,

so wie die Temperaturen dürfte auch die Stimmung im politischen Berlin seit der Sommerpause deutlich kühler geworden sein. Mit dem Haushaltsentwurf für das kommende Jahr 2024 hat Finanzminister Christian Lindner nahezu alle 15 Kolleginnen und Kollegen der Ministerien mit langen Gesichtern stehen lassen. Die Etats der einzelnen Ressorts wurden teils massiv gekürzt.

Besonders hart trifft dies unser Gesundheitswesen. Der Etat von Gesundheitsminister Lauterbach schrumpft um etwas mehr als acht Milliarden Euro. Auch die Pflegeversicherung muss Abstriche hinnehmen: Ein Zuschuss in Höhe von einer Milliarde Euro soll ab 2024 entfallen. Und wieder lässt die Reaktion von Minister Lauterbach klare und langfristige Pläne zur Finanzierung der Kranken- und Pflegeversicherung vermissen. Leistungskürzungen erteilt er kategorisch eine Absage. Kürzungen von Ausgaben für die Forschung sowie für bundesnahe Institutionen wie das Paul-Ehrlich-Institut oder das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, sollen kurzfristig für 2024 Entlastung bringen. Daneben soll die Differenz der Ausgaben, welche über den Einnahmen des Gesundheitsfonds liegen, durch moderate Steigerungsraten der Vergütungen für Leistungserbringer unterhalb der allgemeinen Lohnentwicklung, verringert werden. Zudem werden Beitragszahlerinnen und Beitragszahler - Mitglieder und Arbeitgeber - aller Voraussicht nach erneut mit höheren Beiträgen belastet.

Mitten in dieser gesundheitspolitisch stürmischen Zeit freut es mich umso mehr, dass wir mit dieser Ausgabe unserer **bewusst gesund** viele positive Nachrichten übermitteln können. So durfte ich bereits im Juli Pia Beuter zu einem herausragenden Ausbildungsabschluss beglückwünschen. Sie setzt damit die Serie der vergangenen Jahre fort, in denen alle Auszubildenden unserer BKK Bestnoten erreicht haben. Danke an das Team der BKK, das mit einer optimalen Unterstützung einen großen Teil zu diesen Ergebnissen beiträgt.

Mit unserem Leitartikel ab Seite 8 stellen wir Ihnen den neuen Verwaltungsrat der BKK für die nächsten sechs Jahre sowie die Aufgaben der Selbstverwaltung vor. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit diesem engagierten Team, das bereits am 27. Juli 2023 die Arbeit aufgenommen hat.

Die Finanzstrategie, die der Verwaltungsrat in den vergangenen Jahren mit dem Vorstand unserer BKK verfolgte, hat den neuen Verwaltungsrat im August in die Lage versetzt, dem Trend steigender Zusatzbeiträge entgegenzuwirken. Kombiniert mit konstant unterdurchschnittlichen Leistungsausgaben verfügt die BKK Groz-Beckert derzeit über ein sehr solides Finanzpolster. Früher durften wir unsere Mitglieder in Form eines Schecks an diesem Erfolg beteiligen. Aufgrund geänderter gesetzlicher Vorgaben tun wir dies nun mit einer erneuten Senkung des Zusatzbeitragssatzes. Mehr dazu erfahren Sie unten auf Seite 4 und 5 sowie auf unserer Website

Mit dem Verzicht auf die Erhebung eines Zusatzbeitragssatzes bei 100 % Leistungen sind wir nun seit 1. September 2023 die günstigste Krankenkasse bundesweit. Davon können alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Groz-Beckert sowie nahezu alle Beschäftigten der Tochterunternehmen am Standort Albstadt profitieren. Dies gilt besonders auch für alle Ehepartnerinnen und Ehepartner, unabhängig davon, wo diese beschäftigt sind. Gerne informiert Sie unser Kollege Christian Stuber in einem persönlichen Gespräch über die Vorteile einer Mitgliedschaft in unserer starken Versichertengemeinschaft. Wie Sie ihn erreichen können, finden Sie auf Seite 5 in diesem Magazin.

Ich wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie einen sonnigen und goldenen Herbst.

Ihr Ralf Hauer

## Hervorragendes Ausbildungsergebnis: Wir gratulieren zur bestandenen Abschlussprüfung mit Bestnote

Unsere Kollegin Pia Beuter hat im Juli dieses
Jahres ihre Abschlussprüfung zur Sozialversicherungsfachangestellten bestanden. Erneut
freuen wir uns mit unserer Kollegin über die Bestnote.

Inmitten der Pandemie startete Pia Beuter ihre Ausbildung im September 2020 unter besonderen Bedingungen. Trotz erschwerter Einarbeitung, Homeoffice und dem Arbeiten in fest eingeteilten Gruppen konnte sie sich schnell ins Team integrieren und fand Gefallen an ihrem Ausbildungsberuf. Bereits in ihrer Vorstellung im **bewusst gesund**-Magazin 01/2021 machte sie deutlich: "Schon jetzt bin ich mir sicher, dass ich die perfekte Wahl getroffen habe."

Die Anforderungen an den Ausbildungsberuf der Sozialversicherungsfachangestellten sind hoch. Die Wissensgebiete der Sozialversicherungsfachkunde, Wirtschaftslehre und dem allgemeinen Recht bringen komplexe und anspruchsvolle Herausforderungen mit sich. Pia Beuter hat mit dem Erreichen ihres Top-Ergebnisses

Ich Freue mich, Sie im Eirungt in all.

Then Prometion beration as author

gezeigt, dass sie ihr aufgebautes Wissen korrekt kombinieren und

anwenden kann und damit wirklich die perfekte Wahl getroffen hat.

Seit Oktober 2022 beweist Pia Beuter ihr Können täglich in der Kundenberatung. Vielleicht hatten Sie sogar bereits Kontakt zu unserer Kollegin? Sie unterstützt das Sachgebiet Geldleistungen tatkräftig und hilft Ihnen bei Ihren Fragen und Anliegen weiter. Mit ihrer freundlichen, motivierten und empathischen Art werden Sie von Pia Beuter bestens beraten.

Das Team der BKK gratuliert Dir, liebe Pia, zu Deinem tollen Ausbildungsergebnis und wünscht Dir viel Freude bei Deiner Tätigkeit.



### 0,0 % Zusatzbeitrag, aber 100 % Leistungen

Die Finanzsituation entwickelt sich im laufenden Kalenderjahr positiv. Wie auch in der Vergangenheit haben wir uns dazu entschieden, die gute finanzielle Lage mit Ihnen zu teilen.

iStock.com: TimArbaev; BKK Groz Beckert

## Familienversicherung auf dem aktuellen Stand? Wir benötigen Ihre Unterstützung!

Alle Jahre wieder führen wir die Befragung zur Familienversicherung für das vergangene Jahr durch.

#### Wozu die jährliche Überprüfung?

Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet, jährlich den Anspruch auf Familienversicherung zu prüfen. Bitte tragen Sie die aktuellen Daten Ihrer Familienangehörigen ein – auch wenn sich nichts geändert hat. Erforderliche Dokumente wie beispielsweise Schulbescheinigungen, Geburtsurkunden, Einkommensnachweise etc. fügen Sie bitte bei.

Im Jahr 2022 konnten wir Ihnen den Fragebogen erstmalig digital zur Verfügung stellen. Aufgrund Ihres Feedbacks und Ihren Anregungen haben wir einige Anpassungen/Verbesserungen vorgenommen.

#### So können Sie uns Ihre Daten ganz bequem übermitteln

- 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 Zugangs-Code für die Erstregistrierung. Danach können Sie den Fragebogen bequem online ausfüllen.



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

Die finanzielle Entwicklung der BKK Groz-Beckert im Jahr 2022 verlief positiv, auch im laufenden Jahr 2023 stehen die Weichen gut – weshalb wir Sie an diesem Erfolg beteiligen wollen. Deshalb haben wir unseren individuellen Zusatzbeitragssatz erneut angepasst. So profitieren alle Mitglieder der BKK Groz-Beckert sowie unsere Trägerbetriebe von der momentan sehr guten Finanzlage.

Seit dem 1. September 2023 haben wir unseren kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz von 0,4 % auf 0,0 % gesenkt. Damit liegen wir 1,6 % unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherung.

Ob wir mit diesem besonderen Zusatzbeitragssatz auch ins Jahr 2024 starten können, ist noch unklar. Hierzu muss die weitere finanzielle Entwicklung der BKK abgewartet und der Zusatzbeitragssatz zum Jahreswechsel durch den Verwaltungsrat neu festgelegt werden. Wie gewohnt informieren wir Sie bei Änderungen natürlich entsprechend.

Mehr erfahren Sie hier:





Übrigens: Auch Ihr Ehepartner/Ihre Ehepartnerin und Ihre Kinder sind bei unserer BKK Groz-Beckert herzlich willkommen. Wenn Sie daran interessiert sind, würden wir uns freuen, von Ihnen zu hören.

#### Ihr Ansprechpartner

Sie haben Fragen? Ich berate Sie gerne.



Christian Stuber
Telefon 07431 89345 -31
christian.stuber@bkk-qb.de

bewusst gesund 2023 | 3



#### Propolis schützt nicht nur das Bienenvolk

Propolis wird in der Naturheilkunde sehr geschätzt und seit Jahrhunderten eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine braun-gelblich klebrige Masse, die von den Bienen produziert wird, um das Bienenvolk vor Feinden zu schützen. Dieses Kittharz wird zum Abdichten von offenen Ritzen und zu groß gewordenen Fluglöchern verwendet und sorgt dafür, dass eine gleichbleibende, angenehme Temperatur im Bienenstock herrscht. Außerdem werden dadurch Gefahren in Form von Pilzen, Bakterien und Viren abgewehrt. In einem Jahr wird pro Bienenstock ungefähr ein halbes Kilogramm Propolis produziert.

Die keimtötende und desinfizierende Wirkung von Propolis wurde schon vor langer Zeit genutzt, um kleinere Wunden und Verletzungen zu heilen. Für die Anwendung von Propolis auf den entsprechenden Körperstellen eignet sich eine Salbe am besten. Heute weiß man, dass Propolis noch viel mehr kann. Das Bienenharz punktet mit einer wahren Fülle an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Auffallend viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken gegen Viren, Pilze und Bakterien. Durch die ganze Vielfalt an Enzymen, Ölen und Säuren unterstützt Propolis zahlreiche Abläufe und Stoffwechselprozesse in unserem Körper.

# Stock.com: zi3000/Andreas Häuslbetz; BKK Groz-Beckert/CORINNA sPltzBARTh

#### Das Immunsystem stärken ...





#### ... mit Propolis

Mehrere durchgeführte Studien mit gesicherten Ergebnissen in Seniorenheimen haben die positive Auswirkung von Propolis auf das Immunsystem gezeigt. Bewohner, die unter einem geschwächten Immunsystem litten, konnten innerhalb von wenigen Behandlungswochen sowohl ihren körperlichen als auch ihren geistigseelischen Zustand verbessern.

#### Zur Vorbeugung geeignet

Eine regelmäßige Prophylaxe mit Propolis ist nicht nur für ältere Menschen geeignet, um das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen – Personen aus allen Altersgruppen können Ihre Gesundheit damit aktiv unterstützen.

Früher wurde sogar die örtliche Betäubung in der Zahnheilkunde in manchen Ländern mit Propolis durchgeführt. Durch die schmerzstillende Wirkung kann heutzutage mit Lutschtabletten oder Sprays einer Propolis-Tinktur den Halsschmerzen der Kampf angesagt werden.

#### **Einnahme und Hinweise**

Eine Einnahme kann in verschiedenen Formen wie beispielsweise Tropfen, Kapseln etc. erfolgen. Die innere Einnahme von Propolis sollte nicht bei Kindern unter zwei Jahren angewandt werden.

Menschen, die allergisch reagieren (u. a. Bienen-/ Wespenallergie, Heuschnupfen oder Pollenallergie) sowie Personen mit Asthma dürfen Propolis nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten oder Arzt einnehmen. Außerdem wird Schwangeren und stillenden Müttern von der Einnahme abgeraten.

#### ... Blütenpollen ...

Die Blütenpollen entstehen durch Blütenstaub, der an den Bienenbeinen hängengeblieben ist und im Bienenstock abgestreift wird. Diese Mischung aus Blütenstaub, Pollen und Speichel der Bienen ist reich an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

#### Gut fürs Immunsystem

Durch ihre antibakterielle und antivirale Wirkung tragen Blütenpollen ebenfalls zur Unterstützung des Immunsystems bei. Neben einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen Blütenpollen auch zu einer schnelleren Regeneration unserer Zellen.

#### Eine Bienenwachs-Auflage kann unterstützen

- Hat die Erkältung bei Ihnen doch einmal zugeschlagen, kann eine Bienenwachs-Auflage als ganz natürliches Mittel Bronchitis oder Husten lindern. Dabei wirkt diese schleimlösend, reizlindernd und entspannend zugleich.
- Sie wird mit einem Föhn auf Körpertemperatur gebracht und auf die Brust gelegt. Mit einem T-Shirt oder einer Decke fixieren und entspannen.
- Erwachsene können die Auflage über Nacht tragen, bei Säuglingen und Kleinkindern genügen ein bis drei Stunden.
- Auch bei rheumatischen Gelenkschmerzen oder Bauch- und Unterleibs-Beschwerden kann eine solche Auflage helfen.

klommen Sie, gesunol dunds alie Enkälturgsbeit Jobell Diethals

#### ... Bewegung und der richtigen Ernährung

Wir bezuschussen Präventionskurse in diesen Bereichen. Durchstöbern Sie die Angebote in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle für Prävention und lassen Sie sich direkt den Zuschuss der BKK Groz-Beckert berechnen.

Mehr erfahren Sie hier:



#### **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

#### Gemeinsam gestalten - Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert

Als gesetzliche Krankenkasse sind wir eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Ein zentraler Bestandteil dieser Selbstverwaltung ist der Verwaltungsrat.

Bei der BKK Groz-Beckert besteht der Verwaltungsrat aus einem Arbeitgebervertreter sowie sechs Versichertenvertretern. Während die Versichertenvertreter mittels Sozialwahl in ihr Amt kommen, werden der Arbeitgebervertreter und dessen Stellvertreter von Groz-Beckert bestellt. Bei der diesjährigen Sozialwahl wurde dem Wahlausschuss eine Liste von Bewerbern vorgeschlagen, bei der die Anzahl der Bewerber exakt der Anzahl der benötigten Versichertenvertreter im Verwaltungsrat entsprach. Aus diesem Grund wurden die gelisteten Bewerber mittels Friedenswahl mit Ablauf des 31. Mai 2023 für eine Legislaturperiode von sechs Jahren in den Verwaltungsrat gewählt.

#### Welche Aufgaben hat der Verwaltungsrat?

Zunächst gilt der Verwaltungsrat mit dem Vorstand als oberstes Entscheidungsgremium der Selbstverwaltung bei der BKK Groz-Beckert. Die Mitglieder des Verwaltungsrats vertreten die Interessen der Versichertengemeinschaft und unserer Trägerbetriebe und treffen Entscheidungen, die von besonderer Bedeutung für die BKK sind.

#### Folgende Handlungen zählen beispielsweise zu den wesentlichen Aufgaben:

- Beschlussfassung über neue Satzungsleistungen oder andere Satzungsänderungen
- Unterstützung bei der Festlegung von Zielen und Strategien
- Beschluss von Haushaltsplan und Jahresrechnung
- Entscheidung über den individuellen Zusatzbeitragssatz
- Überwachung der Tätigkeit des Vorstands

#### Ihre Vertreter bis 2029

Mit der unten stehenden Übersicht stellen wir Ihnen den neuen Verwaltungsrat der BKK vor. Dieser hat seine Arbeit bereits am 27. Juli 2023 aufgenommen. Im Rahmen einer zweitägigen Sitzung in den Räumlichkeiten des BKK Landesverbands Süd in Kornwestheim wurden zunächst die theoretischen Grundlagen für die Mitarbeit im Verwaltungsrat geschaffen, anschließend fand die Verwaltungsratssitzung und eine konstituierende Verwaltungsratssitzung statt. Neben vielen aktuellen Themen rund um die Kranken- und Pflegeversicherung wurden der Vorsitzende des Verwaltungsrats, Ralf Feyrer sowie dessen Stellvertreter Marc Arnold gewählt. Auch der Widerspruchsausschuss wurde neu besetzt.

Wie in den vergangenen Jahren können die Versicherten der BKK wie auch Groz-Beckert mit dem neuen Verwaltungsrat auf eine starke und kompetente Interessenvertretung vertrauen. Ziel für die kommenden sechs Jahre ist es, eine gute und konstruktive Zusammenarbeit zwischen Verwaltungsrat und dem Team der BKK zu schaffen.



#### Der neue Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert

Arbeitgebervertreter	Stellvertreter	Versichertenvertreter	Stellvertreter
		Marc Arnold	Manfred Schinacher
		Manuela Bogenschütz	Isabell Müller
Delf Farmer	De Clarietie e II NATII e	Markus Dett	Oliver Rimmele
Ralf Feyrer	Dr. Christian H. Müller	Brigitte Leibfritz	Carolina Fernandes Dias
		Gerd Grumbach	Jürgen Wagner
		Dorothea Ertl	Lucija Roth

Das Team der BKK Groz-Beckert wünscht dem neuen Verwaltungsrat konstruktive Diskussionen und gute Entscheidungen im Sinne der Versicherten und der BKK.





(v. l. n. r. – hinten): Vorstand Ralf Hauer, Manuela Bogenschütz, Jürgen Wagner, Dr. Christian H. Müller, Gerd Grumbach, Markus Dett und Marc Arnold (v. l. n. r. – vorne): Ralf Feyrer, Manfred Schinacher, Brigitte Leibfritz, Lucija Roth und Isabell Müller

Es fehlen: Dorothea Ertl, Oliver Rimmele und Carolina Fernandes Dias



#### Ein besonderer Dank gilt den aus dem Verwaltungsrat ausgeschiedenen Mitgliedern

Das jahrelange Engagement, die Zeit und die Mühe, sich in der Selbstverwaltung einzubringen, sind nicht selbstverständlich. Trotz mancher Herausforderung arbeiteten die Mitglieder des Verwaltungsrats Hand in Hand mit dem Team der BKK und haben entscheidend dazu beigetragen, dass die BKK heute so ist, wie sie ist. Die anwesenden ausgeschiedenen Verwaltungsratsmitglieder wurden im Anschluss an die Verwaltungsratssitzung mit einem kleinen Präsent als Dank durch Ralf Hauer verabschiedet.

Ausgeschieden sind: Werner Krause, Helmut Brösamle, Gabriela Gollmar, Ingo Allseits, Frank Haasis, Hubert Reinauer, Dieter Kalmbach, Walter Wadehn, Thomas Stauss und Helmut Lay.



(v. l. n. r.): Vorstand Ralf Hauer, Werner Krause, Ingo Allseits und Helmut Brösamle















#### **Handfeste Vorsorge**

Wir legen ab Herbst besonderes Augenmerk auf die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs. Viele Frauen sind schon einmal mit dem Thema in Berührung gekommen. Wir wollen Ängste nehmen. Denn die Vorsorge lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Schenken Sie Ihren Brüsten regelmäßig Aufmerksamkeit und Pflege. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

#### Das A und O der Prävention

Wenn Sie bereits ein gesundheitsbewusstes Leben führen, müssen Sie wahrscheinlich gar nicht so viel ändern. Ausreichend Bewegung schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dafür müssen Sie keinen Marathon laufen. Schon ein zügiger halbstündiger Spaziergang oder 30 Minuten gemütliches Radfahren am Tag sind ausreichend. Auch eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und kann das Krebsrisiko verringern. Verzichten müssen Sie dafür auf nichts, bringen Sie ruhig Vielfalt auf den Teller. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln umfassen am besten ein Drittel des täglichen Essens. Ergänzen Sie das durch etwa 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Täglich eine kleine Portion Milch, Käse, Joghurt oder Quark ist außerdem gut für Muskeln und Knochen. Mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag ergänzen einen ausgewogenen Speiseplan. Greifen Sie bevorzugt zu Wasser, Saftschorlen und ungesüßten Kräutertees. Solange Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche ausschließlich zu alkoholfreien Alternativen greifen, darf es aber auch einmal ein kleines Bier oder ein Gläschen Wein sein. Auf Zigaretten sollten Sie dagegen komplett verzichten.



#### Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

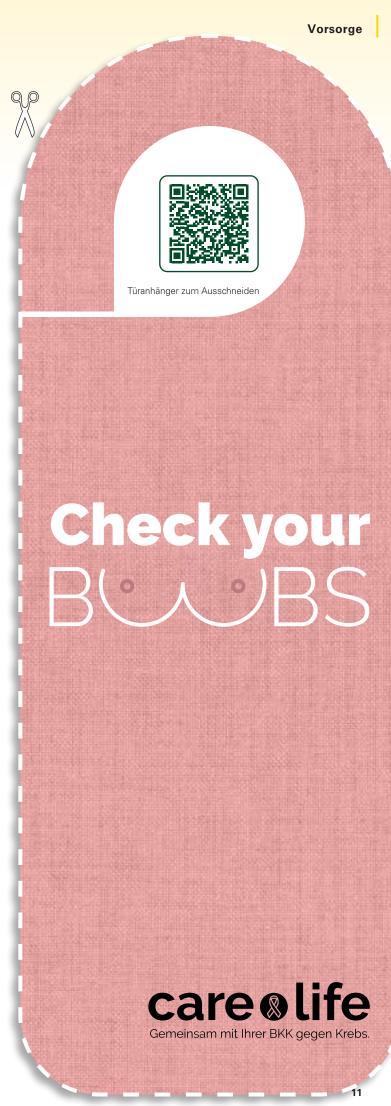
Regelmäßige Untersuchungen haben sich in der Brust-krebs-Früherkennung bewährt. Frauen zwischen 30 und 49 sowie ab 70 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine Tastuntersuchung. Als gesetzlich Versicherte zwischen 50 und 69 werden Sie regelmäßig zur Mammographie eingeladen. Dabei wird jede Brust einzeln geröntgt, um Tumore und Krebsvorstufen frühzeitig erkennen zu können. Alle Untersuchungen sind freiwillig, retten unter Umständen aber Leben.

#### Selbst aktiv werden und die Brust regelmäßig abtasten

- Stellen Sie sich dabei entspannt vor den Spiegel und untersuchen Sie die Brustoberflächen und Achselhöhlen zuerst auf sichtbare Unregelmäßigkeiten. Tasten Sie anschließend jede Brust mit einer Hand sorgfältig ab. Bewegen Sie ihre Finger dabei klavierartig über die gesamte Brust und achten Sie auf spürbare Knötchen. Eine entsprechende Abtastanleitung finden Sie auf der nächsten Seite des Versichertenmagazins.
- Vor der Menopause eignet sich die erste Woche nach der Periode besonders gut zur Kontrolle. Dann sind die Brüste weicher und weniger empfindlich. Dafür ist Ihr Hormonspiegel verantwortlich, der sich während des Zyklus und mit zunehmendem Alter verändert. Die monatliche Selbstkontrolle hilft Ihnen dabei, die Beschaffenheit Ihrer Brüste besser kennenzulernen und so Veränderungen frühzeitig zu bemerken.
- Wenn Ihnen bei der Untersuchung etwas auffällt, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. *Hinweise gibt der nebenstehende Türanhänger zum Ausschneiden.* Sprechen Sie am besten zeitnah mit Ihrem Arzt darüber. Ein Verdacht stellt sich oft als falsch heraus.

Erfahren Sie noch mehr über unsere Kampagne, melden Sie sich direkt für Webinare an oder hören Sie einen interessanten Podcast zum Thema Brustkrebsvorsorge. Nutzen Sie den QR-Code oben auf dieser Seite und gelangen Sie direkt zu unserer Care-Life-Kampagnenseite.

Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr – denn klar ist, je früher eine Erkrankung festgestellt werden kann, desto höher sind die Heilungschancen. Im Rahmen unserer "bewusst gesund" Leistungen können Sie auch außerhalb der gesetzlichen Altersgrenzen an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen. Für Versicherte ab 18 Jahren bezuschussen wir Privatrechnungen für Mammographie oder Sonographie zur Brustkrebsvorsorge und viele weitere Vorsorgeuntersuchungen mit bis zu 75 Euro je Kalenderjahr. Den Antrag auf Kostenerstattung finden Sie auf unserer Website.





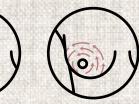
... von oben nach unten. ...

... spiralförmig nach außen, ...

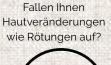
... oder kreisförmig, beginnend mit der Brustwarze.

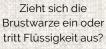






Haben Sie Knötchen, Hubbel oder Dellen entdeckt?











Bleiben Sie ruhig und lassen Sie sich am besten medizinisch beraten, wenn Sie Symptome entdecken. Häufig ist es Fehlalarm.



#### Mythen unter der Lupe

Wenn Sie sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, haben Sie den vielleicht schwersten Schritt bereits getan: Sie haben sich dazu überwunden. Aber wer sich über Brustkrebs-Risiken informiert, stößt immer wieder auf verunsichernde Mythen. Was ist an ihnen dran?

- Zu enge BHs: Sie schränken nur den Tragekomfort ein. Dass sie die Lymphgefäße abdrücken oder auf andere Weise das Krebsrisiko erhöhen, ist falsch.
- Paraben- oder aluminiumhaltige Deos und Kosmetika: Bisher konnte nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass sie sich negativ auf die Gesundheit auswirken.
- Große Brüste: Die Brustgröße hat keinen Einfluss auf das Krebsrisiko. Bei großen Brüsten können Knötchen aber leichter übersehen werden. Tasten Sie sie also bei der Selbstkontrolle besonders sorgfältig ab.

#### Anleitung – auch die Abbildungen geben detaillierte Informationen:

- Schneide ein Stück Mull/Gaze sowie einen Draht zurecht. Der Draht gibt dem Gespenst die Kontur (Form); biege ihn so, wie du magst. Als Konstruktionshilfe dienen das Glas und das Ei; diese sollten zusammenpassen wie in der Abbildung gezeigt. Rühre in einem Gefäß die Stärke mit dem Wasser an. Die fertige Lösung darf dabei nicht zu wässrig sein.
- Zauche nun die Gaze/das Stück Mull in die Flüssigkeit und drücke sie anschließend sachte aus.
- 3 Spanne das noch feuchte "Tüchlein" über dein Draht-/Ei-Gerüst und forme dein Gespenst.
- 4 Anschließend mit einem Föhn trocken pusten nun ist das Gespenst schon fast fertig.
- Klebe die Wackelaugen vorsichtig auf BUH! Wenn dein Gespenst fliegen soll, befestigst du einen Nylonfaden am Kopf und hängst es auf. Zum Leuchten bringen kannst du es ganz einfach mit einem elektrischen Teelicht. (siehe Abb. ganz oben)

#### Wie mache ich leckeres Monster-Gebäck?

1 Vorbereiten: Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 160 °C (Heißluft etwa 140 °C).

#### 2 Mozzarella-Füllung zubereiten:

Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und mit dem Pesto gut vermengen.

#### 3 Quark-Öl-Teig zubereiten:

- Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!).
- Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen
  - und in acht gleich große
    Stücke teilen. Teigportionen
    für die einzelnen Monsterteile in beliebige
    Stücke teilen. Das
    jeweils größte Teigstück etwas flach drücken,
    1 bis 2 Mozzarella-Kugeln
    hineinlegen, verschließen und zu
    Kugeln formen.
- Körperteile beliebig formen und zusammensetzen. Ei mit Milch verschlagen und die Teigstücke damit bestreichen. Zum Schluss die Monster beliebig verzieren, z. B. mit Mandelstiften, Cashewkernen, Zuckeraugen.

#### 4 Backen/Einschub:

Mitte / circa 20-25 Min.

Das fertige Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Nach Belieben einzeln gebackene Monsterteile mit kleingeschnittenen Cake-Pop-Sticks verbinden.

WAAHI

#### Zutaten

- Für das Backblech:
  Backpapier
- Mozzarella-Füllung
- ~ 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- ~ 1 geh. TL Pesto, rot
- Quark-Öl-Teig
- 400 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Speisequark (Magerstufe)
- 2 TL Salz

- 75 ml Milch
- 75 ml Speiseöl
- Zum Bestreichen
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Milch
- Deko
- 2 Sticks für Cake-Pops und Lollis
- Mandelstifte
- Cashewkerne, natur
- Comic-/Zuckeraugen zum Backen

bewusst gesund 2023 | 3



#### Kennst du dich gut mit Halloween aus?

- 1 Was versteht man unter "Heischebrauch"?
  - a) So nennt man das Anzünden von Feuern, um böse Geister fernzuhalten.
  - b) Damit ist das Erbitten oder Erbetteln von Gaben gemeint.
  - c) Es bedeutet nichts anderes, als sich zu verkleiden und mit viel Lärm und Geschrei durch die Straßen zu ziehen.
- 2 Von Hexen wird behauptet, dass sie zu Halloween ...
  - a) ... besonders starke Zauberkräfte haben.
  - b) ... sich in schwarze Katzen verwandeln.
  - c) ... Menschen in Spinnen und Fledermäuse verzaubern wollen.
- 3 Wie lange gibt es den Brauch, Halloween zu feiern, schon? a) Seit etwa 150 Jahren b) ... 500 Jahren c) ... 2.000 Jahren
- 4 Wie nennt man die Halloween-Kürbislaterne in England/USA? a) Jack-O'-Lantern b) Bill-O'-Lantern c) Hall-O'-Lantern
- 5 "Halloween" bedeutet übertragen ins Deutsche "Am Abend vor Allerheiligen" – was soll an diesem Tag gefeiert werden? a) Ende des Sommers b) Herbstfest c) Nacht der Toten







#### "Hex-hex"

... und schon sind hier einige Begriffe durcheinandergeraten. Suche und ordne die jeweils richtigen Worte zu.

- 1 Die Eule reitet auf ihrem Besen durch die Nacht.
- 2 Der Kürbis mag keinen Knoblauch.
- 3 Der Vampir schmeckt in der Suppe besonders gut.
- 4 Die Fledermaus hat acht Beine und lauert in einem großen Netz auf ihre Opfer.
- 5 Die **Spinne** ist ein Säugetier, hat spitze Zähne und kann fliegen.
- 6 Das Gespenst ist das liebste Haustier der Hexen.
- 7 Der Ruf der Hexe klingt in dunkler Nacht besonders unheimlich.
- 8 Die schwarze Katze spukt am liebsten in alten Häusern.



Man kann Spinnen mögen oder nicht aber hier stimmt etwas mit ihren Beinen nicht. Zähle alle sichtbaren Spinnenbeine der armen Tierchen.



#### Sudoku, schwer

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.

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

Alle Lösungen auf Seite 2



Stock.com: miss\_j/Yuliia Khvyshchuk 14jan092017/illucesco/totallyjamie (6x)





#### 0,0 % Zusatzbeitrag – 100 % Leistungen

Seit 1. September 2023 haben wir unseren kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz auf 0,0 % gesenkt. Damit liegen wir 1,6 % unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherung.

Hier informieren! Über den QR-Code erfahren Sie mehr zur Beitragsanpassung.

