

# bewusst gesund

4 | 2020

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**BKK zum Mitnehmen:  
Unsere digitalen  
Service-Angebote**

**Seite 8 – 10**

**GROZ-BECKERT**  **BKK**



## Inhalt

Seite 4

### Service

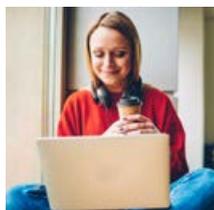
Jetzt Erstattungen beantragen und Gesundheitsprämie sichern!



Seite 5

### Wir für Sie

Ab 1. Januar 2021 kinderleicht: Ihr Wechsel zur BKK



Seite 7

### Wir für Sie

Persönlicher Kundenservice auf Bestellung



Seite 12–13

### Aktuelles

Zusatzbeitragssatz der BKK bleibt stabil



- 3 Editorial
- 4 **bewusst gesund** Gesundheitsprogramm: Jetzt Erstattungen beantragen und Gesundheitsprämie sichern!
- 5 Ab 1. Januar 2021 kinderleicht: Ihr Wechsel zur BKK
- 6 Kurz & knapp
- 7 Sozialversicherungswerte 2021 im Überblick  
Persönlicher Kundenservice auf Bestellung
- 08 – 10 **BKK zum Mitnehmen: Unsere digitalen Service-Angebote**
- 11 Was duftet hier so schön?
- 12 – 13 Trotz politischer Störfeuer bleibt der Zusatzbeitragssatz der BKK stabil
- 14 Shot aus Süßkartoffelsuppe
- 15 Winter-Rätsel
- 16 Weihnachtsgrüße

## Impressum

### Herausgeber

BKK Groz-Beckert  
Unter dem Malesfelsen 72  
72458 Albstadt  
Telefon 07431 10-2424  
Telefax 07431 10-2019  
info@bkk-gb.de  
www.bkk-gb.de

### Redaktion

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

### Bildnachweis

www.iStock.com  
Siehe einzelne Seite

### Gestaltung · Druckvorstufe

DSG1 GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 9  
74076 Heilbronn  
Telefon 07131 89866-333  
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

4.340

### 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.



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Auch wenn die typischen Jahresendspurt-Symptome durch Corona etwas anders sind und die Festtage deutlich ruhiger ausfallen als üblich, so hat sich das Gesundheitsministerium, respektive der Bundestag, noch einmal mächtig ins Zeug gelegt.

In rascher Folge wurden dort in den vergangenen Wochen Gesetze verabschiedet, die es uns – ganz im Sinne weihnachtlicher Gaben – ermöglichen, zumindest ein paar Leistungen und Services für Sie, unsere Versicherten, zu verbessern.

### Verschiedene Gesetze fördern Pflege und digitale Infrastruktur

#### Ihr direkter Draht zur BKK: App, Online-Geschäftsstelle und ePA

Mit Beginn des neuen Jahres werden alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die elektronische Patientenakte (ePA) anzubieten. Ab Januar 2021 können Sie als Versicherte diese freiwillig nutzen.

Ganz ohne gesetzliche Verpflichtung haben wir für Sie unseren Kundenservice ausgebaut. Ab sofort können Sie unsere digitalen Service-Angebote nutzen. Mit unserer BKK Groz-Beckert App und der Online-Geschäftsstelle sind wir auch nach Geschäftsschluss für Sie da. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 8.

#### Bessere Versorgung für Pflegebedürftige

- Das „Intensivpflege- und Rehabilitationsstärkungsgesetz“ soll dafür sorgen, dass Intensiv-Pflegebedürftige besser versorgt werden können, und den Zugang zur medizinisch-geriatrischen Rehabilitation wesentlich erleichtern.
- Das „Krankenhauszukunftsgesetz“ fördert mit 4,3 Milliarden Euro moderne Notfallkapazitäten und sorgt für eine verbesserte digitale Infrastruktur.
- Das „Versorgungsverbesserungsgesetz“ soll zusätzliche Hebammenstellen und Kinderkrankenhäuser fördern sowie für mehr Pflegehilfskräfte in Einrichtungen sorgen

#### FFP2 Schutzmasken für Risikogruppen

Durch Rechtsverordnung sollen Personen über 60 Jahre und Menschen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko mit FFP2 Schutzmasken durch Apotheken versorgt werden. Geplant ist ein mehrstufiges Verfahren mit einem Anspruchsnachweis über den Personalausweis sowie ab Januar 2021 über Gutscheine, die durch die Krankenkassen versendet werden sollen. Wir werden hier selbstverständlich für Sie am Ball bleiben und Sie rechtzeitig versorgen.

Eine weitere gute Nachricht haben wir für alle unsere Mitglieder zum Jahreswechsel parat: Auch wenn der durchschnittliche Zusatzbeitragsatz 2021 von 1,1 % auf 1,3 % steigt, bleibt der Zusatzbeitrag unserer BKK stabil bei 0,9 %.

Genießen Sie die Feiertage, auch wenn sie dieses Jahr etwas anders ausfallen und bleiben Sie vor allem gesund.

Ihr  
Ralf Feyrer

### Lösungen von Seite 15

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

32	15	73	22	43	11	11		
+24						64		
16	6	42	38	3	19	25	6	
+56	9	+25	+61	+28	+58	+6	+16	
6	19	25		36	4	24		
+9	+76	+37		+31	+71	+17		
5	16	18		2	17	17		
+0	+43	+57		+73	+36	+8		
3	42	38	3	19	25	6	6	
+72	+12	+20	+54	+8	+40	+42	+9	
3	12	31	36	4	74	43	7	
+2	+38	+4	+39	+71	+1	+22	+8	
9	21		36	4	4	57	3	
+4	+5		+31	+79		+6	+2	

# bewusst gesund Gesundheitsprogramm Jetzt Erstattungen beantragen und Gesundheitsprämie sichern!

Mit unserer Ausgabe 1|2020 dieses Magazins haben wir Ihnen unser neues Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** vorgestellt. Nun neigt sich bereits das erste Jahr dem Ende zu. Zeit also, um Bilanz zu ziehen und Sie an wichtige Termine zu erinnern.

Sieben Bausteine für mehr Gesundheit und Lebensqualität  
Mit unseren Mehrleistungen konnten wir im Jahr 2020 viele Versicherte mit einer Kostenerstattung für sinnvolle Leistungen rund um die Gesundheit unterstützen. Konkret haben wir bis Anfang November insgesamt 537 Erstattungen im Gesamtwert von knapp 45.880 Euro vorgenommen. Dies zeigt uns, dass unser Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** für unsere Versicherten ein wertvoller und beliebter Baustein für mehr Gesundheit geworden ist. Am häufigsten wurde die Erstattung für Zahnprophylaxe in Anspruch genommen. Einen Überblick über die Anträge und Erstattungssummen unseres Gesundheitsprogrammes finden Sie unten in der Tabelle.

### Unser Fazit: **bewusst gesund kommt gut an!**

Nicht nur die Zahlen, sondern auch die positiven Rückmeldungen unserer Versicherten freuen uns sehr. Es bestätigt uns, dass wir in der Auswahl und der Gestaltung der Leistungen Ihre Wünsche nach mehr Gesundheitsvorsorge und Zusatzangeboten getroffen haben. Vielen Dank für Ihr zahlreiches Feedback.

### **bewusst gesund Mehrleistungen für 2020 bis 31. März 2021 beantragen**

Wenn Sie in diesem Jahr noch Leistungen aus unserem **bewusst gesund** Gesundheitsprogramm in Anspruch nehmen, vergessen Sie bitte nicht, Ihre Erstattung bis zum 31. März 2021 bei uns

einzureichen. Die entsprechenden Formulare für Ihren Antrag finden Sie ganz einfach im Internet unter:

**www.bkk-gb.de/bewusstgesund**. Der untenstehende QR-Code führt Sie ebenfalls direkt dorthin.

### **bewusst gesund Gesundheitsprämie für 2020 sichern**

Mit dem Jahreswechsel endet auch das erste Jahr unserer neu gestalteten **bewusst gesund** Gesundheitsprämie. Bei aller Veränderung möchten wir Sie an dieser Stelle in bewährter Form daran erinnern, dass jetzt die richtige Zeit ist, Ihre Bonuskarte für das Jahr 2020 bei uns einzureichen.

Nutzen Sie die Zeit während der Feiertage, um Ihre Bonuskarte startklar zu machen. Prüfen Sie, ob alles eingetragen ist und vergessen Sie nicht, auch Ihre persönlichen Daten anzugeben. Sollte etwas fehlen, können Sie dies auch im neuen Jahr noch in aller Ruhe eintragen lassen. Sobald Ihr Prämienheft vollständig ist, lassen Sie es uns einfach zukommen. Wir berechnen dann Ihre Gesundheitsprämie und überweisen diese auf das angegebene Konto.

Hier geht's zu den Formularen für ihren Antrag!



## Überblick über unser Gesundheitsprogramm **bewusst gesund 2020**

Baustein	Anzahl der Erstattungen	Summe der Erstattungen in Tausend Euro
bewusst gesund Osteopathie	89	13 TE
bewusst gesund Vorsorge	66	4 TE
bewusst gesund Zahnprophylaxe	268	14 TE
bewusst gesund Familienglück	61	8 TE
bewusst gesund Kinderwunsch	–	–
bewusst gesund Schutzimpfungen	53	8 TE
<b>Gesamt</b>	<b>537</b>	<b>47 TE</b>



# Ab 1. Januar 2021 kinderleicht: Ihr Wechsel zur BKK



Durch eine kürzere Bindungsfrist und ein vereinfachtes Verfahren ist zukünftig ein Wechsel der Krankenkasse viel einfacher. Wie funktioniert das?

Nach dem Jahreswechsel gilt ein neues Krankenkassenwahlrecht. Ab 1. Januar 2021 ist es deutlich einfacher, die Krankenkasse zu wechseln. Wir haben die neuen Regelungen für Sie zusammengefasst.

## Krankenkassenwechsel bei bestehendem Versicherungsverhältnis

Wenn sich bei Ihnen nichts verändert hat und Sie bei bestehendem Versicherungsverhältnis die Krankenkasse wechseln möchten, teilen Sie dies zukünftig ganz einfach Ihrer neuen Krankenkasse mit. Die Vorteile:

- Eine Kündigung bei der bisherigen Krankenkasse ist nicht mehr erforderlich.
- Die bisherige Krankenkasse erhält von der neuen über ein elektronisches Meldeverfahren die Information, dass ein Krankenkassenwechsel stattfinden soll. Nach Prüfung bestätigt die bisherige Krankenkasse innerhalb von zwei Wochen das Ende der Mitgliedschaft. Die Rückmeldung an die neue Krankenkasse hat die gleiche Funktion wie die bisherige Kündigungsbestätigung, die ab 1. Januar 2021 entfällt.
- Der Arbeitgeber wird zukünftig nur noch formlos durch das Mitglied über den Krankenkassenwechsel informiert. Die Bestätigung der Mitgliedschaft bei der neuen Krankenkasse erfolgt elektronisch an den Arbeitgeber.
- Die bisherige Bindungsfrist an die Krankenkasse wird von 18 Monaten auf 12 Monate verkürzt.
- Das Sonderkündigungsrecht bei Veränderung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags bleibt bestehen.

## Krankenkassenwechsel bei Veränderungen im Versicherungsverhältnis

Wenn sich ab dem 1. Januar 2021 eine Änderung im Versicherungsverhältnis ergibt, kann die Krankenkasse sofort gewechselt werden. Eine Kündigung bei der alten Krankenkasse ist dann ebenfalls nicht mehr notwendig. Es reicht aus, bei der neuen Krankenkasse zu unterschreiben. Auch die Bindungsfrist entfällt. Dies gilt insbesondere

- bei jedem Arbeitgeberwechsel,
- bei einem Wechsel von der Pflichtversicherung in ein anderes Versicherungsverhältnis,
- beim Eintritt in die Familienversicherung.

Eine Kündigung ist ab dem 1. Januar 2021 nur noch bei einem Wechsel in die private Krankenversicherung notwendig.

## Jetzt Mitglied werden, denn Qualität hat Bestand!

Sie haben Familienangehörige, die noch nicht von den Vorteilen unserer BKK profitieren oder sind selbst Mitglied einer anderen Krankenkasse? Dann nutzen Sie jetzt die Gelegenheit und wechseln Sie kinderleicht zur BKK Groz-Beckert. Selbstverständlich beraten wir Sie sehr gerne individuell und umfassend über die Möglichkeiten eines Kassenwechsels sowie über unser Leistungsangebot und unseren besonderen Service. Denn auch wir möchten, dass Sie uns Ihre Gesundheit mit einem guten Gefühl anvertrauen.

## Ihr Ansprechpartner

Ich bin gerne persönlich für Sie da, wenn Sie Fragen zur Mitgliedschaft bei unserer BKK haben. Rufen Sie mich einfach an und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit mir.



**Christian Stuber**

Telefon 0 7431 10-2800  
christian.stuber@bkk-gb.de

## Kurz & knapp

### Wenn Kinder zu viel oder zu wenig wachsen



Wachstumsstörungen vom Baby bis zum Teenager zählen zu den häufigsten Gründen für Besuche beim Kinderarzt. Tatsächlich sind jeweils etwa drei Prozent aller Kinder klein- oder hochwüchsig. Häufig handelt es sich um Abweichungen von der Norm, die nicht weiter einer medizinischen Behandlung bedürfen. Sie können aber auch ein Anzeichen für eine ernste Erkrankung sein.

Deshalb sollten sie immer vom Kinderarzt und gegebenenfalls einem Kinderendokrinologen abgeklärt werden. Eine Erwachsenengröße von unter 150 Zentimeter gilt in Deutschland als Behinderung. Mangel- oder Fehlernährung, aber auch zehrende Erkrankungen wie schweres Asthma, Mukoviszidose oder erworbene schwere Herzkrankungen können zu Kleinwuchs führen. Zu den hormonbedingten Ursachen gehören etwa die Unterfunktion der Schilddrüse, ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus oder ein Mangel an Wachstumshormonen. Auch Hochwuchs kann für andere Begleiterkrankungen stehen, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind.

Eine Abweichung von der Norm bedeute nicht automatisch, dass das Kind krank sei, so Professor Dr. med. Joachim Wölfle, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderendokrinologie (DGKED) und Vorstand der Arbeitsgemeinschaft „Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie“. Dennoch gelte es, organische Erkrankungen auszuschließen, die zu einer Wachstumsstörung führen können.

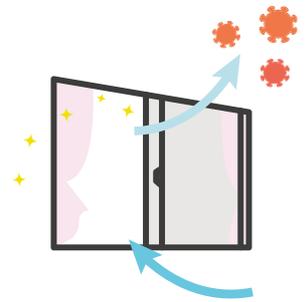
### Rheuma kennt oft keine (Organ-)Grenzen



Meist sind es die Muskeln oder die Gelenke, an denen sich entzündlich-rheumatische Erkrankungen zuerst bemerkbar machen. Bei vielen Patienten greifen die rheumatischen Entzündungen jedoch auch auf andere Organe und Gewebe über und verursachen Begleiterkrankungen, die prinzipiell den ganzen Körper betreffen können.

Das „eine“ Rheuma gibt es daher nicht. Vielmehr werden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen unterschiedliche Krankheitsbilder zusammengefasst. Allen gemein ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Hierdurch kommt es zu Angriffen auf körpereigenes Gewebe und in der Folge zu chronischen Entzündungen. „Weil Immunzellen und ihre Botenstoffe frei im Körper zirkulieren, können davon prinzipiell alle Körperbereiche betroffen sein“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Krause, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) und Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin. Wer unter Rheuma und zudem unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Lungenerkrankungen oder Depressionen leidet, sollte entsprechende Begleiterkrankungen deshalb von den behandelnden Ärzten nach Möglichkeit überprüfen lassen.

### Richtig lüften – Infektionen vermeiden



Ob Grippe-, Erkältungs- oder Corona-Viren: Wer in der kalten Jahreszeit auf die korrekte Art und Weise lüftet, kann helfen, die Gesundheit zu schützen.

Ein möglicher Übertragungsweg der Viren sind sogenannte Aerosole, die sich vor allem in geschlossenen Räumen rasch verbreiten können. Darauf weist das Umweltbundesamt auf seiner Website hin. Um dem entgegenzuwirken und Infektionsrisiken zu senken, kann regelmäßiges Stoß- und Querlüften helfen. Idealerweise wird pro Stunde einmal mit weit geöffneten Fenstern gelüftet. Reines Ankippen der Fenster bewirkt hingegen wenig. Wird in den Räumen Sport getrieben, sollte laut Empfehlung sogar mehrmals stündlich durchgelüftet werden. Alternativ kann auch moderne Lüftungstechnik zur Minderung der Infektionsgefahr beitragen. Aller Frischluftzufuhr zum Trotz sollten die Abstände von 1,50 Metern weiterhin konsequent eingehalten und ohne Ausnahmen Mund-Nasen-Bedeckungen getragen werden.

# Sozialversicherungswerte 2021

## Die Änderungen im Überblick

Die Rechengrößen in der Sozialversicherung werden zum Jahreswechsel erneut angepasst. Sie sind für die gesetzliche Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung von Bedeutung.

Für die Fortschreibung der Rechengrößen in der Sozialversicherung wird auf die Entwicklung der Bruttolöhne und -gehälter je Arbeitnehmer zurückgegriffen. Wie sich die Werte voraussichtlich im Einzelnen verändern werden, haben wir für Sie in bewährter Form tabellarisch zusammengestellt.

- Bezugsgröße:** Sie hat für viele Werte in der Sozialversicherung Bedeutung. In der gesetzlichen Krankenversicherung wird nach diesem Wert die Mindestgrundlage für die Beitragsberechnung freiwilliger Mitglieder festgelegt. Auch der Freibetrag von Betriebsrenten hängt von der Bezugsgröße ab.
- Beitragsbemessungsgrenze:** Sie markiert den Höchstbetrag, bis zu dem in den Sozialversicherungszweigen Beiträge erhoben werden. Der darüber hinausgehende Teil des Einkommens ist beitragsfrei.

Rechengrößen	2021		2020	
	West	Ost	West	Ost
Bezugsgröße in der Sozialversicherung	3.290 Euro/Monat	3.115 Euro/Monat	3.185 Euro/Monat	3.010 Euro/Monat
Freibetrag für Betriebsrenten in der Krankenversicherung	164,50 Euro/Monat	155,75 Euro/Monat	159,25 Euro/Monat	150,50 Euro/Monat
Bundeseinheitliche Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze) in der gesetzlichen Krankenversicherung	64.350 Euro/Jahr		62.550 Euro/Jahr	
Beitragsbemessungsgrenze der Kranken- und Pflegeversicherung	4.837,50 Euro/Monat		4.687,50 Euro/Monat	
Beitragsbemessungsgrenze der Renten- und Arbeitslosenversicherung	7.100 Euro/Monat	6.700 Euro/Monat	6.900 Euro/Monat	6.450 Euro/Monat

Beitragssätze	2021	2020
Krankenversicherung allgemein <sup>1</sup>	14,60 %	14,60 %
Bundesdurchschnittlicher Zusatzbeitragssatz <sup>1</sup>	1,30 %	1,10 %
Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Groz-Beckert <sup>1,3</sup>	0,90 %	0,90 %
Pflegeversicherung <sup>1</sup>	3,05 %	3,05 %
Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung für Kinderlose <sup>2</sup>	0,25 %	0,25 %
Allgemeine Rentenversicherung <sup>1</sup>	18,60 %	18,60 %
Arbeitslosenversicherung <sup>1</sup>	2,40 %	2,40 %

<sup>1</sup>Beitragstragung jeweils zur Hälfte von Arbeitgeber und Arbeitnehmer

<sup>2</sup>Beitragstragung alleine durch den Arbeitnehmer

<sup>3</sup>Siehe Seite 12 – 13

## Persönlicher Kundenservice auf Bestellung

Die steigenden Infektionszahlen mit dem Coronavirus haben Bund und Länder erneut zu weitreichenden Maßnahmen gezwungen. Seit 16. Dezember 2020 gelten verschärfte Kontaktbeschränkungen, die auch unser BKK-Team betreffen. Auch wenn die Infektionszahlen im Zollernalbkreis bis Ende Oktober nicht so stark gestiegen waren wie in vielen anderen Landkreisen, standen wir bei Bekanntwerden der Beschlüsse der Bund- Länder-Konferenz vor der Herausforderung, auf die zweite Infektionswelle zu reagieren.

### Kontaktanzahl minimieren, Kundenservice erhalten

Unter diesem Aspekt haben wir uns dazu entschlossen, das Team der BKK so weit wie möglich wieder im Homeoffice arbeiten zu lassen. Vor Ort in unseren Räumlichkeiten ist täglich nur ein kleines Kern-Team im Einsatz, das Tätigkeiten erledigt, die im Homeoffice nicht

möglich sind. In dringenden Fällen können wir aber dennoch eine persönliche Beratung anbieten. Dies ist allerdings nur dann möglich, wenn Sie sich rechtzeitig vorab telefonisch bei uns anmelden. Das Kernteam vor Ort wechselt täglich. Nur mit einer vorherigen Anmeldung können wir gewährleisten, dass Sie Ihr Ansprechpartner zum vereinbarten Termin persönlich beraten kann.



### Information

Für Ihre individuelle Terminvereinbarung erreichen Sie uns unter der Telefonnummer **0 7431 10-2424** oder unter den bekannten Durchwahlnummern der persönlichen Ansprechpartner.

## BKK zum Mitnehmen Unsere digitalen Service-Angebote



Haben auch Sie das Gefühl, dass alles immer schneller wird? Das tägliche To-do-Chaos hat uns immer öfter fest im Griff. Mit unseren digitalen Service-Angeboten können Sie sich nun ganz entspannt auf alle anderen Aufgaben konzentrieren, denn wir sind ab sofort auch nach Geschäftsschluss noch für Sie da. Sie fragen sich, wie das geht?

Die Antwort ist so einfach, wie die Lösung: Mit unserer BKK Groz-Beckert-App und unserer Online-Geschäftsstelle begleiten wir Sie jederzeit und unabhängig von Geschäftszeiten. Wir bieten Ihnen ab sofort die BKK zum Mitnehmen. In Kombination mit Ihrer persönlichen elektronischen Patientenakte ePA haben Sie immer alles dabei, was Sie in Sachen Gesundheit benötigen. Nutzen Sie doch einfach die Feiertage und testen Sie unsere digitalen Service-Angebote.

### Ihr direkter Draht zur BKK: die BKK Groz-Beckert-App

In den vergangenen Jahren ist das Smartphone unser ständiger Begleiter geworden. Besonders dann, wenn es einmal schnell

gehen muss, verlassen wir uns voll und ganz auf unseren mobilen Alleskönner. Wir fragen Siri und Google nach dem Weg, surfen im Internet und checken unsere E-Mails oder den Kontostand. Das geht schnell und unkompliziert, zu jeder Zeit und an jedem Ort, unabhängig von Geschäfts- oder Servicezeiten.

Genau deshalb lohnt es sich, unsere BKK Groz-Beckert-App auf das Smartphone zu installieren. So können Sie viele Dinge immer dann erledigen, wenn Sie Zeit dafür haben. Bequem nach Feierabend vom heimischen Sofa aus oder morgens, bevor Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen. Laden Sie sich einfach die BKK Groz-Beckert-App für Ihr IOS-Gerät aus dem App-Store oder für Ihr Android-Gerät aus dem Google Play Store herunter.

### Die Anmeldung ist kinderleicht

Sie klicken einfach auf „Jetzt registrieren“ und geben dort Ihren Vor- und Zunamen, Geburtsdatum sowie die Versichertennummer ein. Diese befindet sich auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Zum Schluss brauchen Sie nur noch Ihre Mobilfunknummer anzugeben und die Registrierung abzuschließen. Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten wird Ihnen dann innerhalb weniger Tage ein Brief mit einem persönlichen Passwort für die Anmeldung in der BKK-App an Ihre bei uns gespeicherte Adresse zugesandt.

Mit diesem Passwort und Ihrer Versichertennummer können Sie sich nun in der BKK Groz-Beckert-App anmelden. Zur Authentifizierung erhalten Sie im Anschluss an die Anmeldung eine SMS mit einem TAN-Code an Ihre Mobilfunknummer gesandt. Nachdem Sie diesen eingegeben haben, erscheint die Startseite mit Ihren persönlichen Informationen, die derzeit bei uns gespeichert sind.

**Viele nützliche Funktionen vom Start weg**

Die BKK Groz-Beckert App bietet intuitive Serviceanwendungen für Sie als Kunde. Über die Einstellungen sollten Sie Ihr Passwort ändern und können festlegen, wie Sie über neue Nachrichten informiert werden möchten.

Im Bereich „Meine Daten“ können Sie Ihre Anschrift sowie die Anschrift aller bei Ihnen mitversicherten Familienangehörigen einsehen. Selbstverständlich können Sie diese bei einem Umzug auch mit ein paar wenigen Klicks ändern. Sie haben Ihre Bank gewechselt? Mit der BKK Groz-Beckert App kein Problem. Teilen Sie uns einfach Ihre neue Bankverbindung schnell und unkompliziert mit. Genauso schnell können Sie uns auf diesem Wege auch ein Lastschriftmandat erteilen.

Unter „Service“ können Sie bei uns eine Mitgliedschaftsbescheinigung anfordern, welche Sie innerhalb von Sekunden in Ihrem persönlichen Postfach zur Verfügung haben. Darüber hinaus können Sie Ihr Foto für die elektronische Gesundheitskarte mit der App aufnehmen oder ein Bild hochladen und gleichzeitig eine neue eGK anfordern. Auch wenn Sie kein neues Bild auf Ihrer eGK möchten, können Sie schnell und unkompliziert eine neue Karte anfordern.

**Absolut sichere Kommunikation mit der BKK**

Besonders interessant ist der Bereich „Meine Nachrichten“. Über die Nachrichtenfunktion können Sie Mitteilungen und Fragen an uns richten und sogar Anhänge versenden. Hier besteht auch zukünftig die Möglichkeit, dass wir Ihnen wichtige Dokumente wie Briefe und Formulare direkt und vor unberechtigtem Zugriff bestens geschützt in Ihrem persönlichen Postfach zur Abholung bereitstellen.

Die BKK Groz-Beckert App erspart Ihnen auch im Krankheitsfall Porto und den Weg zum Briefkasten. Denn mit der Funktion „Krankmeldung Online“ können Sie ein Foto Ihrer Krankmeldung über die App direkt bei uns einreichen.

**Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter ...**

**Anschrift aktualisieren**



**Foto für die eGK aufnehmen**



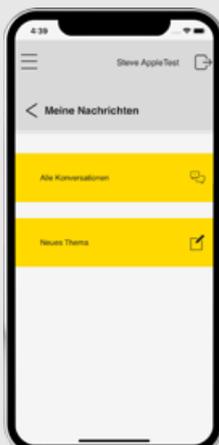
**Bankverbindung ändern**



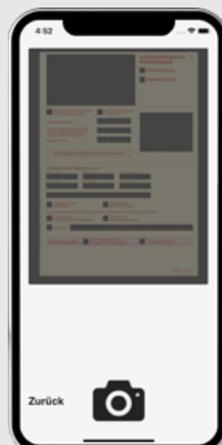
**Mitgliedsbescheinigung beantragen**



**Nachrichtenfunktion**



**Krankmeldung einreichen**



**Information**

Hier geht's zum Download der BKK Groz-Beckert-App:

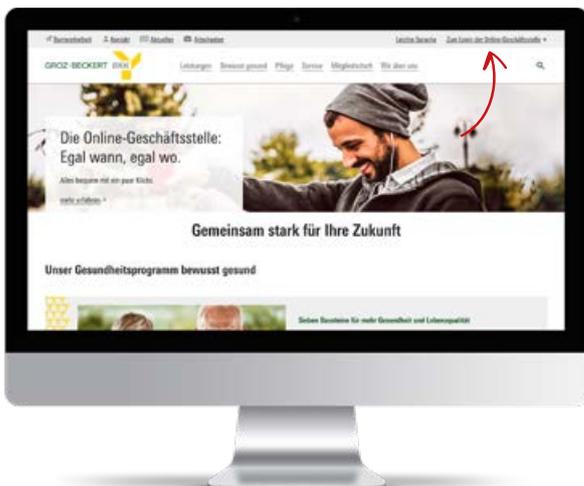
## Vom Computer oder Laptop immer für Sie da: Unsere Online-Geschäftsstelle macht's möglich

Auch wenn unsere Smartphones immer größer und leistungsfähiger werden, hat der Computer oder das Laptop noch lange nicht ausgedient. In persönlichen Angelegenheiten vertrauen viele Menschen eher diesen Geräten oder genießen die Vorteile einer größeren Anzeige und die Anbindung an die Dokumente auf der Festplatte.

Wenn das auch Ihre Vorlieben sind, dann ist unsere Online-Geschäftsstelle genau das Richtige für Sie. Sie bietet dieselben Funktionen wie die BKK Groz-Beckert App und kann bequem mit jedem Computer oder Laptop mit Internetanbindung genutzt werden. Unsere Online-Geschäftsstelle erreichen Sie über die Startseite unserer neu gestalteten Homepage (siehe Screenshot). Die Anmeldung funktioniert genauso wie bei der BKK App. Sie benötigen dazu lediglich Ihren Vor- und Nachnamen, das Geburtsdatum, Ihre Versichertennummer sowie Ihre Mobilfunknummer.

### BKK App oder Online-Geschäftsstelle?

Das ist für Sie keine Frage, denn Sie können die BKK Groz-Beckert App und die Online-Geschäftsstelle parallel nutzen. Die Zugangsdaten sind jeweils dieselben. Es genügt daher, wenn Sie sich zum Start entweder in der App oder der Online-Geschäftsstelle registriert haben. Danach können Sie beide digitale Service-Angebote mit Ihrer Versichertennummer und Ihrem Passwort jederzeit nutzen.



## Die elektronische Patientenakte ePA der BKK Groz-Beckert

Ein weiteres digitales Service-Angebot steht Ihnen ab Beginn des neuen Jahrs mit der elektronischen Patientenakte ePA zur Verfügung. Mit dieser Anwendung haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer im Blick und können diese Ihren Ärzten schnell und unkompliziert zugänglich machen. Das verhindert doppelte Untersuchungen und verbessert die Kommunikation im Gesundheitswesen.

Wie in einem Tresor sind Ihre Gesundheitsdaten in dieser App sicher verschlossen. Nur Sie und Ihr Arzt können diese mit Hilfe einer elektronischen Kennung entschlüsseln und einsehen. In der elektronischen Patientenakte kann Ihr Arzt bereits zu Beginn folgende Informationen speichern:

- Befunde
- Impfungen
- Diagnosen
- Elektronische Medikationspläne
- Therapiemaßnahmen
- Elektronische Arztbriefe
- Behandlungsberichte
- Notfalldatensätze

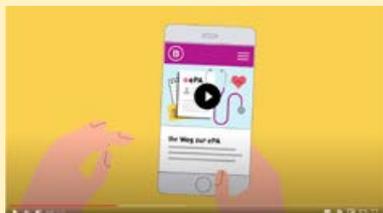
Neben diesen Daten, die Ihr Arzt in der ePA abspeichern kann, ist es aber auch möglich, eigene Daten zu speichern. Dazu gehört zum Beispiel ein Tagebuch über Blutdruck- oder Blutzuckermessungen. Was und wie viel in der elektronischen Patientenakte ePA gespeichert wird, entscheiden aber immer nur Sie.

Wie die BKK Groz-Beckert-App können Sie die ePA der BKK Groz-Beckert über Ihr Smartphone nutzen. Laden Sie sich dazu die ePA App der BKK Groz-Beckert für Ihr IOS-Gerät aus dem App-Store oder für Ihr Android-Gerät aus dem Google Play Store herunter.

### Information

**Sie möchten mehr über die Vorteile der elektronischen Patientenakte ePA erfahren?**

**Dann sehen Sie sich doch einfach unser Erklär-Video auf unserer Homepage unter [www.bkk-gb.de/epa](http://www.bkk-gb.de/epa) an.**




### Ihr Ansprechpartner

**Sie haben Fragen zu unseren digitalen Service-Angeboten? Ich berate Sie gerne**



**Markus Biehler**

Telefon 0 7431 10-2380  
markus.biehler@bkk-gb.de

# Was duftet hier so schön?

Äpfel und Apfelsinen — so werden Orangen auch genannt — verbreiten einen schönen weihnachtlichen Geruch, besonders wenn sie länger in warmer Zimmerluft stehen und anfangen zu trocknen.

## Apfelleuchter

### Material:

3 kleine Äpfel, Orange, Zahnstocher, Messer, Filzstifte, Zimtstangen, Engelshaar, Kerze

Für diesen Kerzenhalter drei kleine Äpfel mit Zahnstochern so zusammenstecken, dass sie sicher stehen. Mit dem Messer einen Mund in das Gesicht schneiden und mit einem Filzstift Augen aufmalen. Zwei Zimtstangen als Arme in den mittleren Apfel stecken. Schmücke den Apfelleuchter mit den Sternen aus Orangenschale und mit Engelshaar. Pikse zum Schluss einen Kerzenhalter samt Kerze oben in den Kopf.

**Hinweis:**  
Lass Kerzen  
niemals ohne  
Aufsicht  
brennen!



## Leuchtende Orange

### Material:

Orange, Messer, Filzstift, Teelicht

Schneide eine Orange in der Mitte durch und löse das Fruchtfleisch mit einem spitzen Messer oder mit den Fingern heraus, ohne die Schale zu beschädigen. Vielleicht lässt du dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

Zeichne mit einem Filzstift Sterne auf die Orangenhälften und schneide sie vorsichtig mit einem Messer aus. Hebe die ausgeschnittenen Sterne auf! Stelle ein Teelicht in die untere Orangenhälfte, zünde es an und setze die obere Hälfte auf. In der Dämmerung leuchtet das Licht besonders schön!



### Quellenangabe

Das große Weihnachtsbastelbuch  
Verlag: Gerstenberg, Autor: Sabine Lohf



# Trotz politischer Stürfeuer bleibt der Zusatzbeitragssatz der BKK stabil

In vielerlei Hinsicht war das Jahr 2020 ein ganz besonderes. Und die Corona-Pandemie stellt uns immer noch privat, gesellschaftlich und politisch vor große Herausforderungen.

Auch wenn die Meinungen zu den ergriffenen Maßnahmen auseinandergehen und es an der einen oder anderen Stelle nicht optimal läuft, so hat diese Pandemie doch eines gezeigt: das deutsche Gesundheitswesen ist eines der besten Systeme der Welt. Es hat uns vor Bildern, wie wir sie aus anderen Ländern gesehen haben, bewahrt.

Aber dieses System und die Pandemie muss bezahlt werden. Vieles wird über Steuermittel finanziert, die wir und die kommenden Generationen erst noch erarbeiten müssen. Auch die Sozialversicherung muss ihren Beitrag dazu leisten. Der Ausgabenanstieg durch die gesetzgeberischen Maßnahmen der vergangenen Jahre und die pandemiebedingten Mehrausgaben führen zu einem Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung von rund 16 Mrd. Euro im kommenden Jahr.

Mit einem zusätzlichen Steuerzuschuss von 5 Mrd. Euro und höheren Beitragseinnahmen von 3. Mrd. Euro, die mit einer Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags aller gesetzlichen Krankenkassen ab dem 1. Januar 2021 von derzeit 1,1 % auf 1,3 % erzielt werden, ist davon lediglich die Hälfte gedeckt. Ein weiterer Anstieg des Zusatzbeitrags ist politisch nicht gewollt, um die von der Regierung abgegebene Sozialgarantie 2021 einhalten zu können.

Mit dieser Garantie sollen die Sozialabgaben für die Beschäftigten und Arbeitgeber auf maximal 40 % begrenzt werden. Mit dem Anstieg des durchschnittlichen Zusatzbeitrags auf 1,3 % steigen diese auf 39,95 % und bleiben damit unter der zugesagten Grenze.

## Doch wer bezahlt die andere Hälfte?

Um die pandemiebedingten Beitragsausfälle und Mehrausgaben auszugleichen, wurde die noch vor wenigen Jahren als zu hoch gescholtene Finanzreserve des Gesundheitsfonds bereits nahezu vollständig aufgebraucht. Hier ist also nichts mehr zu holen.





Bleiben nur die Finanzreserven der einzelnen Krankenkassen. Und so werden mit einem gesetzgeberischen Federstrich die in den vergangenen Jahren zur Risikoabsicherung aufgebauten Rücklagen eingekassiert. Mit einer Abschöpfung zwischen 40 und 60 % des Gesamtvermögens werden so wichtige Reserven, die für die Sicherstellung der Versorgung der Versicherten erforderlich sind, einfach solidarisiert. Auch die BKK Groz-Beckert bleibt hiervon nicht verschont.

So werden uns in diesem Zuge rund 2,1 Mio. Euro abgeschöpft. Ein einmaliger Eingriff in die Finanzhoheit, der einer Enteignung gleichkommt. Unabhängig davon hat unsere BKK mit einer Veränderung im Risikostrukturausgleich, dem gesetzlichen Finanzausgleich unter den Kassen, im nächsten Jahr eine weitere bittere Pille zu schlucken.

### Zollernalbkreis unter den Top 10 der Verliererregionen

Durch die Einbeziehung der regionalen Verhältnisse in diesen Finanzausgleich werden Regionen mit schlechteren Versorgungsstrukturen und den damit verbundenen geringeren Ausgaben Finanzmittel entzogen. Wer nun unsere Region, den Zollernalbkreis und die umliegenden Kreise kennt, kann schnell erahnen, dass dies nichts Gutes bedeuten kann.

Unter dem Strich erhalten die Krankenkassen für jeden Versicherten, der im Zollernalbkreis wohnt, knapp 150 Euro weniger an Zuweisungen ab dem nächsten Jahr – und das unabhängig davon, bei welcher Kasse er versichert ist.

Dies wird die Finanzen unserer BKK erheblich beeinflussen. Leben doch 90 % der Versicherten hier in unserer Region. Über alle Krankenkassen hinweg berechnet, fehlen im Zollernalbkreis zukünftig rund 25 Mio. Euro im Jahr, die dringend für die Verbesserung der Versorgung benötigt würden, aber zukünftig in Ballungsgebiete wie München abfließen.

### Wir halten den Zusatzbeitragssatz stabil!

Umso erfreulicher ist es, dass wir ungeachtet dieser für die BKK Groz-Beckert und die gesamte Region ungünstigen Entwicklung mit einem stabilen Zusatzbeitrag von 0,9 % in das Jahr 2021 starten können. Eine nachhaltige Geschäftspolitik über Jahre zahlt sich dann eben doch aus.

Zusammen mit unserem Gesundheitsprogramm bewusst gesund und unseren neuen digitalen Services bieten wir Ihnen auch im kommenden Jahr ein umfassendes Service-Paket zu einem attraktiven Beitrag.

# Shot aus Süßkartoffelsuppe mit Krabbenchips und Garnelen



## für die Garnelen

- 1 Bio-Orange
- 2 EL Zucker
- 2-3 Zweige Thymian
- 4 Riesengarnelen (ohne Schale, Darm entfernt)
- 2 TL Butter
- Meersalz
- 4 Kropok (Krabbenchips)

## für den Parmesanschaum

- 20 g Parmesan
- 140 ml Milch

## für die Süßkartoffelsuppe

- 600 g Süßkartoffeln
- 80 g frischer Ingwer
- 250 g Sahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz

## Quellenangabe

Christmas Dinner  
Verlag: emf  
Autor: Katharina Küllmer



## Zubereitung

Für die Süßkartoffelsuppe die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Sahne, Gemüsebrühe, die Gewürze und ½ TL Salz zu den Süßkartoffeln geben und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend pürieren.

Für den Parmesanschaum den Parmesan fein reiben. Die Milch mit dem Parmesan sanft erhitzen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Warmhalten. Für die

Garnelen die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Schale mit dem Zucker und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kandieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Garnelen in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Garnelen darin bei hoher Hitze anbraten. Mit ¼ TL Salz würzen

und mit kandierten Orangenzesten und Thymianblättchen vermischen.

Zum Servieren die heiße Suppe in kleine Gläschen füllen. Die Parmesanmilch erhitzen und mit einem schräg gehaltenen Stabmixer aufschäumen. Alternativ geht auch ein Milchschaumer. Den Schaum auf die Gläser verteilen. Auf jedes Glas einen Krabbenchip setzen und die Garnelenwürfel darauf geben.

## Befreie den Schneemann

Hilf dem Schneemann aus dem Schneesturm, indem du eine Linie durch die Felder ziehst deren Summe jeweils 75 ergibt.

32 +24	15 +60	73 + 2	22 +53	43 +32	11 +64	11 +64	
16 +59	16 +59	42 +25	38 +61	3 +28	19 +58	25 + 6	6 +16
26 +49	19 +76	25 +37			36 +31	4 +71	24 +17
15 +60	16 +43	18 +57			2 +73 75	17 +58	17 +58
23 +52	42 +12	38 +20	3 +54	19 + 8	25 +40	6 +42	16 +59
53 +22	12 +38	31 +44	36 +39	4 +71	24 +51	43 +22	57 +18
19 +56	21 +54	5 +70	36 +31	4 +79	24 +51	57 +18	33 +42



## Zahlenlogik

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

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

## Winter-Rätsel

### Tierspuren im Schnee

Helfe dem Rentier die Spuren seiner Freunde im Schnee zu entschlüsseln. Ob du richtig liegst, findest du heraus, wenn du die jeweilige Linie verfolgst.



A maze puzzle where a red arrow points to the start. Lines connect animal names on the left to their respective tracks on the right. The tracks are: Hase (rabbit tracks), Eichhörnchen (squirrel tracks), Spatz (bird tracks), Pferd (horse tracks), Ente (duck tracks), Hirsch (deer tracks), Schwein (pig tracks), Kuh (cow tracks), Maus (mouse tracks), Hund (dog tracks), Ziege (goat tracks), and Katze (cat tracks).

*Frohe Weihnachten und ein  
gutes Neues Jahr!*

Das Team der BKK sagt Danke für  
Ihr Vertrauen und Ihr Verständnis  
in dieser für uns alle  
besonderen Zeit.

