

bewusst gesund

1 | 2021

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Smart surfen –
unsere neue Website**

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK





Inhalt

<p>Seite 4</p> <p>Service</p> <p>Vorankündigung: Neue Rufnummer für das Team der BKK</p>		<p>3 Editorial</p>
<p>Seite 5</p> <p>Service</p> <p>Neue Gesundheitskarte mit moderner Technik für alle</p>		<p>4 Vorankündigung: Neue Rufnummer für das Team der BKK Zuzahlungen ab sofort bequem mit dem Smartphone überweisen</p> <p>5 Neue Gesundheitskarte mit moderner Technik für alle</p> <p>6 #OMA: Die digitale Zukunft der bewusst gesund ist da! Unsere Auszubildende Pia Beuter</p> <p>7 Berufsstart 2021: Hol Dir das beste Paket!</p> <p>8 – 9 Smart surfen – unsere neue Website</p>
<p>Seite 10 – 11</p> <p>Gesundheit</p> <p>Phileo Ihr kleiner Begleiter für mehr Gesundheit</p>		<p>10 – 11 Phileo – Ihr kleiner Begleiter für mehr Gesundheit</p> <p>12 – 13 Isabells Gesundheitstipps: Fit durch den Tag</p> <p>14 Frühlings-Frittata</p> <p>15 Denksport für jung & alt</p>
<p>Seite 12 – 13</p> <p>Gesundheitstipp</p> <p>Isabells Gesundheitstipps: Fit durch den Tag</p>		

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.

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



Liebe Leserin, lieber Leser!

Digitaler Vorreiter Deutschland: in 2021 sollen mittels verschiedener Gesetze viele Prozesse in der Krankenversicherung schneller, unkomplizierter und sicherer werden.

Die Digitalisierung ist definitiv da: Immer mehr Gesundheits-Apps (DiGA) können auf Rezept verordnet werden. Die elektronische Patientenakte (ePA) und der damit zusammenhängende weitere Ausbau der Telematikinfrastruktur sind bereits angelaufen, schon bald kommt das E-Rezept deutschlandweit dazu.

Das Ziel ist klar: Statt Papierkram mit unsicheren Übermittlungswegen sollen alle für die Gesundheit wichtigen Daten und Informationen künftig gesichert verfügbar sein. Dabei gilt: Höchster Datenschutz hat Priorität. Wer auf welche Daten zugreifen darf, bestimmen Sie als Versicherte.

Eine besonders sichere Möglichkeit der Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an unsere BKK bietet Ihnen die BKK Groz-Beckert App oder unsere Online-Geschäftsstelle. Über ein geprüftes Verfahren zur Authentifizierung können Sie mit uns schnell und unkompliziert kommunizieren. Ihre Daten bleiben dabei vor unberechtigten Zugriffen bestens geschützt. Holen Sie sich jetzt die App oder melden Sie sich in unserer Online-Geschäftsstelle auf unserer Website unter **www.bkk-gb.de** an. Wie das geht verraten wir Ihnen auf der Rückseite dieses Magazins. Als Belohnung senden wir Ihnen mit Ihren persönlichen Zugangsdaten eine BKK Zeckenkarte zur Entfernung der kleinen Plagegeister zu.

Aktuell wird der digitale Fortschritt nicht nur in der Krankenversicherung durch die Gesundheitspolitik gefördert. Mit verschiedenen Gesetzen und Gesetzesvorhaben, zum Beispiel zur Digitalisierung der Pflegehilfsmittel oder zu digitalen Pflegeanwendungen (DiPA, ähnlich der DiGA) soll dieser nun auch die Versorgung in der Pflege verbessern. Außerdem ist eine umfassende Reform der Pflegeversicherung geplant.

Es gibt also Grund zum Optimismus in 2021, was unsere Gesundheitsversorgung angeht. Sicher, vieles steht und fällt mit der Verfügbarkeit und Wirksamkeit des Impfstoffs gegen das Corona-Virus. Doch auch hier geben die Studien Grund, positiv gestimmt zu sein.

Zum Abschluss habe ich noch eine besonders wichtige Information für Sie:

Zur Verbesserung unseres Kundenservices erhalten wir in den nächsten Wochen eine neue Telefonanlage. Damit ändern sich auch die Rufnummern vom Team der BKK. Sobald diese bekannt sind, werden wir Sie darüber über unsere BKK Groz-Beckert App, unsere Website **www.bkk-gb.de** sowie über unser Online-Magazin #OMA informieren.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Start in den Sommer.

Ihr
Ralf Feyrer

Lösungen von Seite 15

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

R	K	G	K	C	A	J	F	N
T	A	I	R	Z	P	Z	S	L
I	M	R	L	O	W	E	C	U
G	E	A	C	V	K	B	Z	S
E	L	F	L	H	I	R	S	S
R	O	F	B	C	A	O	P	S
A	B	E	L	H	V	O	L	F
F	A	V	T	U	K	A	N	E
F	Y	A	O	I	B	R	R	
E	L	E	F	A	N	T	B	D

Bilder-Ratespiel

- 1 Schmetterling
- 2 Gurke
- 3 Massageball
- 4 Pfannkuchen
- 5 Kaffeebohne
- 6 Ostereier in Eierschale

Vorankündigung: Neue Rufnummer für das Team der BKK

Die Telefonie hat sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Um unseren Service für Sie weiter verbessern und die technischen Möglichkeiten unserer Systeme vollständig nutzen zu können, haben wir uns für eine neue Telefonanlage entschieden. Deshalb wird sich voraussichtlich ab Ende Juni 2021 unsere Rufnummer ändern.

Aktuell befinden wir uns in der Planungsphase, weshalb noch nicht feststeht, unter welcher Telefonnummer Sie das Team der BKK Groz-Beckert zukünftig erreichen können.

Wie und wo erfahren Sie die neue Rufnummer der BKK?

Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig: Über die **BKK Groz-Beckert App!** Den Nutzern unserer App können wir jederzeit und in Sekundenschnelle wichtige Informationen direkt auf das Smartphone senden. Wenn Sie Push-Nachrichten durch die App erlauben oder wenn die Benachrichtigungsfunktion aktiviert ist, erfahren Sie automatisch und topaktuell alle Neuigkeiten zur neuen Telefonanlage der BKK und noch viel mehr. Selbstverständlich werden wir Informationen zu den neuen Rufnummern auch auf unserer Website www.bkk-gb.de sowie über unser Online-Magazin **#OMA** so schnell wie möglich für Sie bereitstellen.



Die BKK Groz-Beckert App: QR-Code scannen, anmelden und BKK Zeckenkarte erhalten!

Als Belohnung für Ihre Anmeldung in der BKK App oder der Online-Geschäftsstelle senden wir Ihnen mit Ihrem persönlichen Zugangscode eine BKK Zeckenkarte zur sicheren und einfachen Entfernung der kleinen und gefährlichen Plagegeister zu. Holen Sie sich die BKK App jetzt!



Hier geht's zum
Download der App!



Zuzahlungen ab sofort bequem mit dem Smartphone überweisen

Mit unseren digitalen Angeboten wollen wir Ihnen modernsten Service mit möglichst vielen Erleichterungen im Alltag bieten. Den Schlüssel dazu tragen Statistiken zufolge 70 Prozent aller Bundesbürger den überwiegenden Teil des Tages bei sich: das Smartphone oder das Tablet.

Dank zahlloser praktischer Apps sind diese digitalen Begleiter im Alltag unverzichtbar geworden. Bei vielen Anwendern sind Banking Apps beliebt, die uns in Sekundenschnelle unseren Kontostand verraten und sicher, bequem und schnell Überweisungen erledigen lassen.

Wir haben uns daher überlegt, wie wir Ihnen bei Zahlungen an unsere BKK helfen können, damit Sie diese schnell und unkompliziert erledigen können. Und wir haben eine Lösung gefunden.

QR-Code für Ihre Überweisungen

Ab sofort können Sie von uns per Brief angeforderte Zuzahlungen über einen QR-Code mit Ihrer Banking-App überweisen. Scannen Sie dazu mit der entsprechenden Funktion in Ihrer App den QR-Code rechts unten im Brief. Damit werden automatisch die Daten für die Überweisung wie Name, unsere IBAN, der Betrag sowie der Verwendungszweck für unsere Buchhaltung in das Online-Banking übernommen. Das spart Zeit. Zur Sicherheit empfehlen wir Ihnen lediglich, die übernommenen Daten zu kontrollieren. Für die Zukunft planen wir, Ihnen diese Funktion für alle Zahlungen, die per Brief angefordert werden, anzubieten.

Noch in diesem Jahr! Neue Gesundheitskarte mit moderner Technik für alle

Haben Sie in diesem Jahr schon eine neue Gesundheitskarte (eGK) von uns erhalten? Dann ist Ihnen sicher aufgefallen, dass sich diese von Ihrer alten Gesundheitskarte stark unterscheidet. Was ist neu an dieser eGK?

An unseren Markenauftritt angepasste Optik

Die wohl auffälligste Änderung an der neuen eGK ist das Design. Wie bei allen anderen Medien setzen wir bei der Optik der neuen Gesundheitskarte auf ein klares und frisches Erscheinungsbild. Als Erkennungsmerkmal der BKK Groz-Beckert findet sich nun das unverwechselbare Muster, auch Pattern genannt, auf der Vorderseite wieder.

Neues Symbol verrät erweiterte Technik

Mit dem Übertragungssymbol vor dem Schriftzug zeigt die neue Gesundheitskarte, dass sie mehr kann als ihr Vorgänger. Die neue Generation ist mit NFC-Technologie ausgestattet. Diese Abkürzung steht für „Near Field Communication“ und bedeutet, dass der Datenaustausch kontaktlos erfolgen kann. Diese Funktion wird für künftige Anwendungen der Gesundheitskarte, wie zum Beispiel die sichere Authentifizierung zur Nutzung der elektronischen Patientenakte, benötigt.

Neue Gesundheitskarte – neues Bild

Noch im Jahr 2021 möchten wir alle unsere Versicherten mit der neuen Gesundheitskarte ausstatten. Wie beim Personalausweis müssen wir dabei aus Gründen der Sicherheit spätestens alle zehn Jahre ein neues Bild bei Ihnen anfordern und die bei uns gespeicherten Bilder löschen. Im Gegensatz zum Personalausweis brauchen wir aber kein biometrisches Bild. Ein normales Lichtbild, zum Beispiel ein Porträtfoto vor einem hellen Hintergrund mit dem Smartphone erstellt, reicht dafür vollkommen aus. Wir werden daher alle Versicherten, die mindestens 15 Jahre alt sind im Laufe des zweiten Halbjahrs 2021 anschreiben und bitten, uns ein neues Lichtbild zukommen zu lassen.

Unser Tipp – nutzen Sie die Funktionen der BKK App und der Online-Geschäftsstelle

Besonders einfach, kostengünstig, schnell und sicher können Sie uns Ihr digitales Foto zukommen lassen, indem Sie es mit der BKK App oder über die Online-Geschäftsstelle hochladen. Melden Sie sich noch heute unter www.bkk-gb.de in der Online-Geschäftsstelle an oder holen Sie sich die BKK App auf Ihr Smartphone.

Einen QR-Code zum Download der App finden Sie auf Seite 4 oder auf der Rückseite dieses Magazins.



#OMA: Die digitale Zukunft der bewusst gesund ist da!

Was hat #OMA mit der digitalen Zukunft eines Versichertenmagazins zu tun? Wie kann man sich so etwas überhaupt vorstellen? Und wo liegen die Vorteile eines digitalen Versichertenmagazins? Wir verraten es Ihnen gerne.

#OMA – das neue Online-Magazin der BKK

#OMA ist die Abkürzung für Online-Magazin. Das ist kurz und prägt sich schnell im Gedächtnis ein. Vermutlich deshalb, weil es vom Begriff überhaupt nicht für ein Online-Magazin passt. Oder vielleicht doch? Sind unsere Omas nicht auch heute noch sehr geschätzt, wenn es um Tipps und Ratschläge geht? Davon finden sich auch in unserem Versichertenmagazin eine ganze Menge.

Mit der Online-Version wollen wir ganz gezielt die Vorteile moderner Kommunikation nutzen. Die digitale Schwester der **bewusst gesund** bietet uns die Möglichkeit, Sie auch zwischen zwei Ausgaben ohne zeitlich Verzögerung über aktuelle Themen zu informieren. Über eine Benachrichtigungsfunktion oder die BKK Groz-Beckert App erfahren Sie sofort, wenn es wieder Neues im Online-Magazin zu entdecken gibt. Auch was den Umfang angeht, sind wir hier flexibler und können Ihnen deutlich mehr an Themen präsentieren, als in der Printversion. Unser Online-Magazin ist darüber hinaus jederzeit auf Ihrem mobilen Endgerät verfügbar.



Sie brauchen dazu lediglich eine Verbindung ins Internet. So können Sie immer dann interessante Informationen und Gesundheitstipps abrufen, wenn Sie gerade Zeit dazu haben.

Einen weiteren Vorteil bietet die Suchfunktion. Die Artikel bleiben mit Erscheinungsdatum jederzeit abrufbar. Über eine Stichwortsuche können Sie alle Artikel finden, die zum gewünschten Thema veröffentlicht wurden.

Das Online-Magazin steht Ihnen seit der Ausgabe 4|2020 auf unserer Website unter www.bkk-gb.de/OMA zur Verfügung. Allen Freunden der Papierversion werden wir selbstverständlich auch in Zukunft regelmäßig eine Printversion zur Verfügung stellen. Im Laufe des Jahres planen wir daher, bei Ihnen anzufragen, welche Version des Magazins Sie bevorzugen.

Hallo zusammen. Ich bin die Auszubildende der BKK und möchte mich Ihnen kurz vorstellen. Mein Name ist **Pia Beuter**, ich bin 20 Jahre alt und komme aus dem wunderschönen Albstadt-Ebingen. In meiner Freizeit spiele ich gerne Klavier und treffe mich normalerweise, wenn es Corona wieder zulässt, oft mit Freunden.



Nach meinem Abschluss am Gymnasium Ebingen hatte ich mich dazu entschieden, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der Lebenshilfe zu machen, da ich von Anfang an wusste, dass ich auf jeden Fall im sozialen Bereich arbeiten möchte. Das FSJ hat mich in meiner Meinung bestärkt und somit trat ich nach einem Auslandsaufenthalt und einem weiteren Zwischenstopp bei der Lebenshilfe im September 2020 meine Ausbildung an.

Der Beruf der Sozialversicherungsfachangestellten hat für mich den Reiz, dass ich sehr viel mit Menschen zu tun habe. Kombiniert mit kaufmännischen Tätigkeiten der Verwaltung und der gesundheitlichen Beratung bietet der Beruf alles, was mir Spaß und Freude macht.

Schon jetzt, nach einem halben Jahr, bin ich mir sicher, dass ich die perfekte Wahl getroffen habe. Der Beruf macht mir sehr viel Spaß, die Kollegen sind super und ich lerne jeden Tag etwas Neues dazu. Was will man mehr?

Ich freue mich sehr darauf, Sie kennenzulernen und Sie bei Ihren Anliegen zu unterstützen.

Ihre Pia Beuter

Berufsstart 2021: Hol Dir das beste Paket!

Geht für Dich in diesem Jahr die Schul- oder Studienzeit zu Ende? Hast Du schon Deinen Traumberuf gefunden? Oder hast Du bereits einen Ausbildungs- oder Arbeitsvertrag in der Tasche? Dann endet beim Start in Ausbildung oder Beruf aufgrund gesetzlicher Bestimmungen die kostenlose Familienversicherung.

Sichere Dir jetzt zum Start in Deinen neuen Lebensabschnitt das optimale Paket der BKK für Deine Gesundheit. Mit unseren digitalen Serviceangeboten wie der BKK App, der OnlineGeschäftsstelle und der Phileo-App für digitale Gesundheitsförderung sind wir immer an Deiner Seite, unabhängig von Geschäftszeiten. Auch direkt vor Ort sind wir gerne für Dich da, wenn Du in wichtigen Gesundheitsfragen schnell und kompetent persönlich beraten werden möchtest. Mit den sieben Bausteinen aus unserem Gesund-

heitsprogramm **bewusst gesund** für mehr Gesundheitsschutz und Lebensqualität bieten wir Dir alles, was Du für Deinen beruflichen und privaten Erfolg brauchst.

Auch beim Beitrag sind wir unschlagbar. Mit einem Zusatzbeitragsatz von 0,9 % gehören wir zu den bundesweit günstigsten Krankenkassen. Damit bieten wir Dir eine einzigartige Kombination aus optimalem Service, besten Leistungen und günstigem Preis.

Deine Vorteile mit der BKK Groz-Beckert:

- Stabiler Zusatzbeitrag von 0,9 %. Damit bleibt Dir gegenüber vielen unserer Mitbewerber mehr von Deinem Gehalt.
- Mit der BKK Groz-Beckert App und unserer Online-Geschäftsstelle sind wir rund um die Uhr schnell, bequem und in Sachen Datenschutz optimal abgesichert für Dich erreichbar.
- Individuelle zeit- und ortsunabhängige Gesundheitsangebote mit der Phileo-App der BKK für digitale Gesundheitsförderung.
- Persönliche Ansprechpartner vor Ort mit kundenorientierten Öffnungszeiten.
- Frei wählbare ärztliche Leistungen bei allen zugelassenen Leistungserbringern und viele Zusatzangebote wie zum Beispiel:
 - Hautscreening, auch vor dem 35. Lebensjahr
 - Volle Kostenübernahme für Schutzimpfungen bei privaten Auslandsreisen
 - BKK Hausarzt- und Facharztprogramme
 - Zuschüsse für Deinen Aktivurlaub aus dem AKON fit for well Programm, auch im Ausland
- Maßgeschneiderte Zusatzversicherungen in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung AG, die unser Leistungsangebot sinnvoll ergänzen.
- Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** mit sieben Bausteinen für mehr Gesundheitsschutz und Lebensqualität, unter anderem mit Kostenerstattung für professionelle Zahnreinigung, Osteopathie und viele zusätzliche Gesundheitsuntersuchungen.
- Und vieles mehr ...

Dein Ansprechpartner

Wir haben Dein Interesse geweckt und Du möchtest bei uns gut versichert sein?

Dann vereinbare am besten noch heute einen Beratungstermin mit mir und entdecke viele weitere Vorteile unserer BKK.



Christian Stuber

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

Smart surfen – unsere neue Website

Haben Sie schon unsere neue Website entdeckt? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit, dass Sie diese heute kennenlernen. Sie werden erstaunt sein, wie umfassend sich unser Internetauftritt verändert hat.

Smart surfen

Unter dem Begriff smart vereinen sich Bedeutungen wie gewandt, schlau und gewitzt. Aber auch die Eigenschaften elegant, geschmackvoll und gepflegt werden mit dem Wort smart in Verbindung gebracht. Zusammen mit der Marketingagentur DSG1 GmbH aus Heilbronn und mit Unterstützung der Abteilung Marktkommunikation bei Groz-Beckert haben wir für Sie in der Woche vor Weihnachten ein völlig neues Internet-Erlebnis an den Start gebracht. Unsere neue Website setzt dabei sowohl technisch als auch inhaltlich neue Akzente. Auch wenn sie sich im Design von der Website der Groz-Beckert KG unterscheidet, sind die gemeinsamen Wurzeln durch viele gleiche Gestaltungs- und Strukturelemente klar zu erkennen. Mit zahlreichen neuen Funktionen und einer ansprechenden und gut strukturierten Gestaltung zeigt sie sich gut durchdacht, geschmackvoll und gepflegt: einfach smart.

Neues Design für mehr Übersicht – und das auf allen Endgeräten

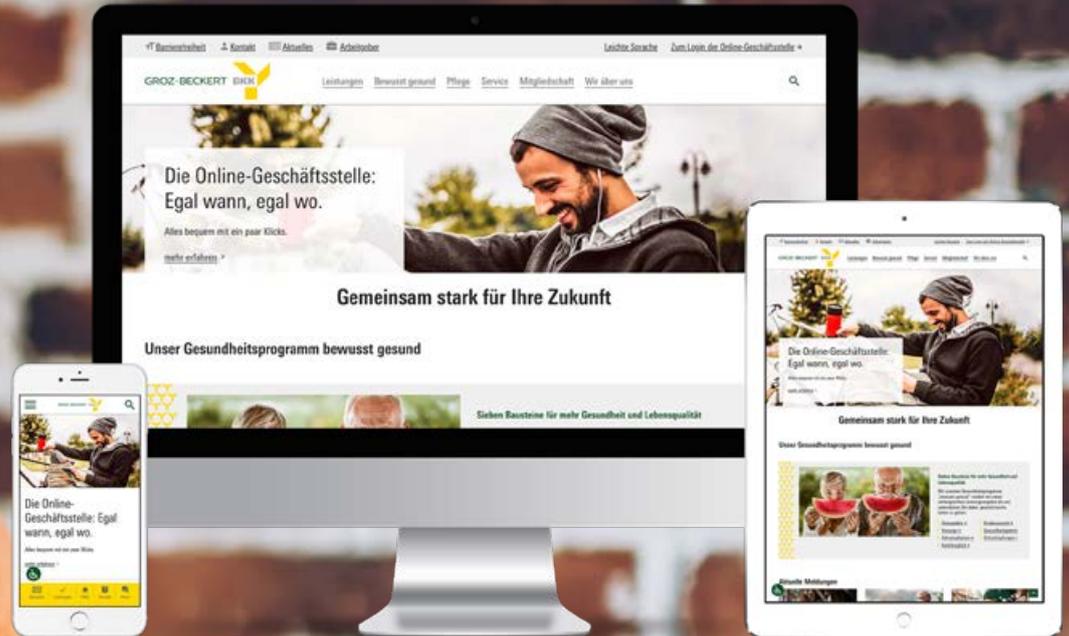
Ein besonderes Highlight unseres neuen Internet-Auftritts ist das Design, das sich an Ihr Endgerät anpasst. Wenn Sie uns über Ihr Smartphone digital besuchen, wird die Anzeige automatisch an die Bildschirmgröße angepasst. Soweit nichts Neues, das können andere Websites auch. Bei uns allerdings erscheint zusätzlich eine Navigationsleiste am unteren Bildschirmrand. Diese erleichtert Ihnen auf kleinen Bildschirmen die Bedienung, indem Sie per Klick beliebte Inhalte direkt aufrufen können. Auf allen mobilen Endgeräten können Sie nun zusätzlich intuitiv mit den bekannten Touch-Gesten durch die Inhalte navigieren und nach Lust und Laune

zwischen den verschiedenen Themen springen. Damit Sie beim Surfen aber jederzeit den Überblick behalten, haben wir neben der erleichterten Bedienung viel Wert auf eine klare und übersichtliche Struktur gelegt. Durch die Zusammenfassung der Themen in nur wenige Rubriken und eine klar strukturierte Navigationsleiste auf jeder Seite, behalten Sie problemlos den Überblick, auch wenn Sie eher zu den sprunghaften Surfern gehören.

An alle Versicherten, die es kurz und knackig mögen, haben wir auch gedacht. Über eine Suchfunktion mit Textergänzung findet der schnelle Surfer in kurzer Zeit gezielt alle Informationen, die er benötigt. Wer es allerdings etwas gelassener angehen lassen will und in aller Ruhe verschiedene Themen kennenlernen möchte, bekommt auf jeder Seite schnell und übersichtlich verschiedene Inhalte zu allen Bereichen des Lebens angeboten. So entdecken Sie immer wieder neue Bereiche und können tiefer in miteinander verwandte Themenfelder eintauchen.

Schnelle Anmeldung an unserer Online-Geschäftsstelle

Unsere neue Website verfügt außerdem über eine neue, aber sehr hilfreiche Funktion. Auf der Startseite finden Sie rechts oben einen Link, mit dem Sie ohne Umwege zur Anmeldeseite unserer Online-Geschäftsstelle gelangen. Das geht selbstverständlich auch mit allen Mobilgeräten, die eine Verbindung ins Internet herstellen können. Für Smartphone und Tablet empfehlen wir Ihnen allerdings die BKK Groz-Beckert App. Diese bietet Ihnen noch mehr Funktionen und die Bedienung ist speziell auf diese Geräte



abgestimmt. So können Sie schnell und unkompliziert diese neuen digitalen Services unserer BKK zeit- und ortsunabhängig nutzen.

Kann eine Website den persönlichen Kundenkontakt verbessern?

Diese Frage haben wir uns auch gestellt. Und wir sind zu dem Schluss gekommen: Ja, sie kann es. Wie fast jede Website hat auch unser neu gestalteter Internetauftritt im Servicebereich eine Kontaktseite. Um unseren persönlichen Kundenservice zu verbessern, haben wir die Inhalte auf dieser Seite mit besonderen Funktionen ausgestattet.

So gelangen Sie durch einen Klick auf das Bild Ihres persönlichen Ansprechpartners direkt zum Kontaktformular und können diesem eine Nachricht senden. Mit einem Klick auf die Telefonnummer können Sie Ihrem Ansprechpartner direkt vom Smartphone aus anrufen oder ihm mit einem Klick auf die E-Mail-Adresse eine E-Mail schreiben. Darüber hinaus können Sie mithilfe der elektronischen Visitenkarte schnell und einfach alle Kontaktdaten Ihres persönlichen Ansprechpartners in Ihr Adressbuch übernehmen. Für Ihren Besuch bei der BKK Groz-Beckert verrät Ihnen die auf der Kontaktseite bereitgestellte digitale Karte, wo Sie uns finden. Mit dem integrierten Routenplaner können Sie ohne Umwege zu uns navigieren.

Damit Sie bei Fragen Ihren richtigen Ansprechpartner finden können, verraten wir Ihnen über eine Dropdown-Funktion, welche Ansprechpartner für welche Themen bei der BKK zuständig sind.

Sieben Themenbereiche mit Stichworten helfen Ihnen per Mausclick dabei, unseren Spezialisten für Ihre Frage zu finden.

Umfassende Informationen, frei von Barrieren

Bei der Neugestaltung unserer Website haben wir darüber hinaus darauf geachtet, dass Menschen mit Behinderungen so uneingeschränkt wie möglich alle Inhalte nutzen können. So befindet sich zum Beispiel auf jeder Seite links unten ein Symbol, über das Menschen mit Behinderungen ihr Eingabeprofil individuell anpassen können. Darüber hinaus gibt es auf unserer Website eine Information über die Inhalte in leichter Sprache sowie in Gebärdensprache. Ganz bewusst wurde zugunsten der Barrierefreiheit soweit wie möglich auf PDF-Dokumente verzichtet. Außerdem ist unser Magazin **bewusst gesund** seit Dezember 2020 als Online-Magazin mit dem Namen #OMA über unsere Homepage erreichbar. Die Inhalte sind für Menschen mit Behinderungen deutlich barrierefreier als unser bisheriges Flipping-Book und können mit technischen Hilfsmitteln ausgelesen werden.

Nur vereinzelte Inhalte unserer Website konnten technisch noch nicht barrierefrei gestaltet werden. Über ein Formular zur Meldung einer Barriere können Sie uns Bescheid geben, wenn Sie auf eine solche gestoßen sind.

Das Team der BKK wünscht Ihnen viel Spaß beim smart Surfen unter www.bkk-gb.de

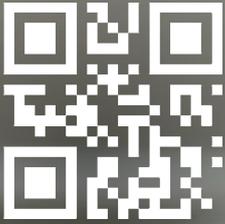
Phileo Ihr kleiner Begleiter für mehr Gesundheit



Die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung haben sich stark verändert. Unternehmen stehen vor immer größeren Herausforderungen, passende gesundheitsfördernde Angebote zu finden. Die neue Gesundheits-App „Phileo“ bietet hierfür eine zeit- und ortsunabhängige Lösung.

Mit der App können Sie individuell etwas für Ihre Gesundheitsförderung tun. Ob zu Hause im Homeoffice oder unterwegs, die App ist jederzeit über Ihr Smartphone abrufbar. Alle Versicherten der BKK Groz-Beckert können die App nutzen.

Phileo Aktivierungscode
der BKK Groz-Beckert



Download Phileo-App



Gesundheit am Arbeitsplatz ist wichtig

Beugen Sie beruflichem Stress vor. Das sind die Vorteile von Phileo:

- ▮ Ziele und Challenges zur Stressprävention im Beruf inklusive Zielverfolgung
- ▮ Gesundheitstipps und -informationen
- ▮ Wissenschaftlich fundierte Inhalte
- ▮ Verfügbarkeit unabhängig von Ort und Zeit – Gesundheitsförderung sowohl im Büro als auch im Homeoffice, in Produktionshallen, Filialen oder im Außendienst
- ▮ Nutzung der Angebote unabhängig vom Arbeitszeitmodell
- ▮ Direkte Suche regionaler Präventionskurse
- ▮ Erfassung der aktuellen individuellen Situation des Users
- ▮ Persönlicher Assistent zur Motivation (Push-up-Benachrichtigungen)
- ▮ Aktuelle Gesundheitsinformationen der BKK
- ▮ Für iOS und Android Smartphones geeignet
- ▮ Datenschutzsicher (DSGVO konform)

1. App herunterladen

- ▮ Mit dem QR-Code oben oder über
- ▮ manuelle Suche in Google Play / App Store

2. App öffnen

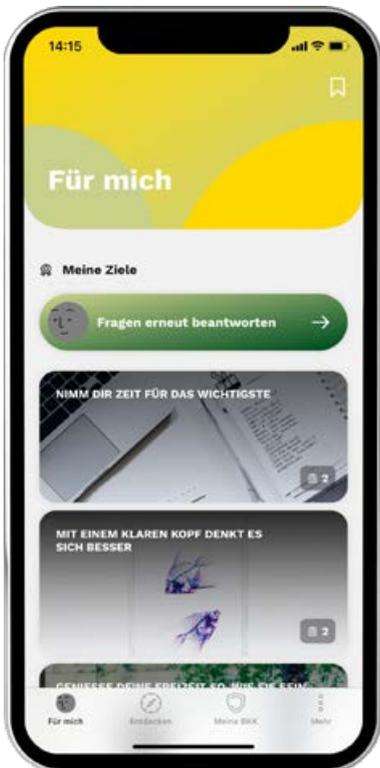
- ▮ Phileo Aktivierungscode der BKK Groz-Beckert scannen oder
- ▮ Code eingeben **6wACKkB9rbk5**

3. Phileo ist startklar – los geht's!

- ▮ Jederzeit über das Smartphone abrufbar
- ▮ Zeit- und ortsunabhängig
- ▮ Individuell und persönlich

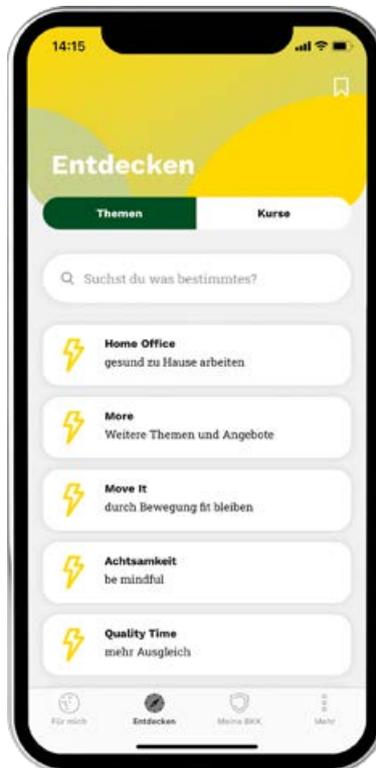
Ihre Vorteile

- ✓ Digitale Gesundheitsförderung
- ✓ Jederzeit über das Smartphone abrufbar
- ✓ Zeit- und ortsunabhängig
- ✓ Individuell und persönlich



Für mich

- ▮ Persönlicher Bereich
- ▮ Vorschläge von Zielen und Challenges basierend auf einem Assessment und Machine Learning



Entdecken – Themen

- ▮ Themenbezogene allgemeine Inhalte
- ▮ Direkte Suche regionaler Präventionskurse (Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention)



Meine BKK

- ▮ Neue Gesundheitsangebote
- ▮ Nützliche Gesundheitstipps
- ▮ Aktuelle Informationen

Isabells Gesundheitstipps

Hallo, ich bin Isabell Dietrich,

durch meine tägliche Arbeit als Kundenberaterin bei der BKK hat mich das Thema Gesundheit in den vergangenen Jahren immer mehr in den Bann gezogen. Was kann ich tun, um möglichst gesund zu bleiben? Welche Möglichkeiten habe ich selbst, um Erkrankungen positiv zu beeinflussen? Fragen, die mich immer mehr beschäftigen und interessieren.

Da lag es nahe, die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin zu machen. Diese Weiterbildung habe ich erfolgreich abgeschlossen und dabei viel über ganzheitliche Gesundheit gelernt. Meiner Meinung nach macht es Sinn, immer den ganzen Menschen zu betrachten und verschiedene Bereiche wie Ernährung, Bewegung und Entspannung einzubeziehen. Ich freue mich, interessante Themen und Tipps rund um die Gesundheit mit Ihnen zu teilen. Gerne bin ich als Ansprechpartnerin der BKK für Sie da.

Ihre Ansprechpartnerin

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



Isabell Dietrich

Telefon 0 7431 10-2328
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Fit durch den Tag

Die Sonne scheint, es wird wärmer, Vögel zwitschern und überall blüht es. Trotzdem fühlen wir uns manchmal energielos. Um mit viel Schwung durch den Tag zu kommen, habe ich ein paar Tipps für Sie:

Bringen Sie den Kreislauf in Schwung!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Holen Sie sich doch ganz einfach das Kneippbad nach Hause. Dazu möchte ich Ihnen gerne den „Kneippschen Espresso“ empfehlen:

Kaltes Armbad oder auch der „Kneippsche Espresso“ genannt

Dieser gesunde Wachmacher macht Sie fit, ohne dass Sie am Ende des Tages mit Einschlafproblemen kämpfen müssen.

So wird das kalte Armbad durchgeführt

1. Füllen Sie das Waschbecken mit 12 bis 18 Grad Celsius kaltem Wasser.
2. Ihre Arme und Hände sollten zu Beginn warm sein. Wenn Sie kalte Hände haben, sollten Sie kein Kneippbad durchführen.
3. Tauchen Sie zuerst den rechten und dann den linken Arm bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser. Bleiben Sie circa 30 bis 40 Sekunden im Wasser.
4. Ruhig weiteratmen und lächeln, auch wenn es Überwindung kostet.
5. Streifen Sie anschließend das Wasser nur ab, nicht mit einem Handtuch abtrocknen.
6. Sorgen Sie für Wärme. Ziehen Sie die Kleidung wieder an und pendeln Sie mit den Armen.

Wichtig: Bitte führen Sie keine kalten Armbäder bei Angina pectoris oder sonstigen Herzkrankheiten durch. Auch wenn die Hände bereits kalt sind, sind kneippsche Anwendungen ebenfalls nicht zu empfehlen.





Gehen Sie hinaus in die Natur!

Ein Waldspaziergang bewirkt wahre Wunder. Schon wenige Minuten im Grünen können helfen, sich vom stressigen Alltag zu erholen und neue Energie zu tanken. Die Duftstoffe der Bäume stärken die Gesundheit. Der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich und das Stresshormon Cortisol nimmt ab. Japanische Wissenschaftler haben diese gesundheitsfördernde Wirkung in Studien belegt. Während des Waldspaziergangs begegnen uns darüber hinaus viele Vitamine und Nährstoffe am Wegesrand.

Wir schenken den Wildkräutern im Wald und auf der Wiese oft keine Beachtung, obwohl sie sehr viel zu bieten haben.

Der Giersch – besser als sein Ruf

Heute möchte ich Ihnen den Giersch vorstellen. Wenn Sie Hobbygärtner sind, haben Sie vielleicht bereits Bekanntschaft mit ihm gemacht. Hat er einmal ein Plätzchen in Ihrem Garten gefunden, wird es sehr schwer, ihn wieder loszuwerden. Daher ist diese Heilpflanze leider etwas in Verruf geraten. Betrachten Sie den Giersch doch einfach aus einer anderen Perspektive und nutzen Sie die Pflanze für Ihre Gesundheit, anstatt sie zu bekämpfen.

Im Giersch steckt viermal so viel Vitamin C wie in Zitronen und jede Menge Mineralstoffe. Außerdem schlummert in ihm eine entzündungshemmende Wirkung. Kein Wunder also, dass er früher in Kloostergärten ganz bewusst angepflanzt wurde. Seien Sie mutig und nähern Sie sich diesem Heilkraut, indem Sie auf einem Blatt Giersch kauen. Der Geschmack erinnert an Petersilie und Karotte.

Wenn Sie den Giersch nicht gleich roh als Wildkräutersalat oder gekocht, ähnlich wie Spinat, essen möchten, dann probieren Sie doch einfach meinen Zubereitungstipp für eine Giersch-Limonade aus.

Wasser „mal anders“ – Giersch-Limonade

Geben Sie die Giersch-Blätter in eine Glaskaraffe. Schneiden Sie die Bio-Orange oder die Bio-Zitrone in etwa 1 cm dicke Scheiben. Fügen Sie die gewünschte Menge dem Giersch hinzu, je nachdem wie stark Sie den Geschmack haben möchten. Füllen Sie die Karaffe anschließend mit Mineralwasser auf. Für ein intensiveres Aroma können Sie die Giersch-Blätter zuvor leicht quetschen oder über Nacht ziehen lassen.

Wichtig! Bitte nur ausprobieren, wenn Sie sich sicher sind, dass es sich bei den von Ihnen gesammelten Blättern tatsächlich um Giersch handelt. Es gibt auch ähnliche Pflanzen, die giftig sind.

Zutaten:

- Eine Handvoll frische, gewaschene Giersch-Blätter
- 1 Bio-Orange oder Bio-Zitrone
- 1 Liter Mineralwasser



*Viel Spaß beim Ausprobieren
und alles Gute.*

Jule Isabell Dietrich

Information

Der Giersch lässt sich gut an seinem dreikantigen Blattstiel erkennen. Der untere Stängelteil ist meist etwas rötlich gefärbt. Der Giersch wird ca. 30 cm bis 100 cm hoch. Die Blätter des Giersch sind zackig und immer dreiteilig. Die seitlichen Blatteile sind jedoch häufig nicht ganz vom mittleren Blatt getrennt.



Frühlings- Frittata

Tipp
Eine besondere Note verleiht die Verwendung von Fenchelgewürz – nach Belieben.

Bunt & lecker: Gemüse satt

Dieses Frühlingsomelett ist ein sehr leckeres, buntes Gericht voller Gemüse. Das A und O bei dieser Frittata ist die große Auswahl an nahrhaften, frischen Zutaten: Karotten, Spargel, Lauch und Paprika, die durch ausgesuchte Gewürze noch schmackhafter werden. Sie können dieses Omelett als Vorspeise oder als Einzelgericht zusammen mit einem schönen Salat servieren.

Rezeptinfos

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken. Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für ca. 2 Minuten alles zusammen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten kochen lassen. Dann eine

Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen. In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Minuten wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere 3 Minuten braten.

Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

... das ist ja tierisch

Wo haben sich die Namen der Tiere versteckt?



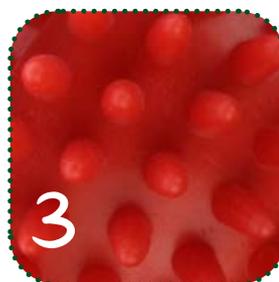
R	K	G	K	G	A	J	F	F	N
T	A	I	Y	Z	P	Z	S	L	P
I	M	R	L	Ö	W	E	C	U	L
G	E	A	G	V	K	B	Z	S	N
E	L	F	L	H	I	R	S	S	A
R	Q	F	P	G	C	A	Q	P	S
A	B	E	L	H	V	O	L	F	H
F	A	V	T	U	K	A	N	E	O
F	V	Ä	J	Ö	L	P	R	R	R
E	L	E	F	A	N	T	B	D	N



LÖSUNGEN auf Seite 3

Bilder-Ratespiel

Errate die kniffligen Bildausschnitte.



Zahlenlogik

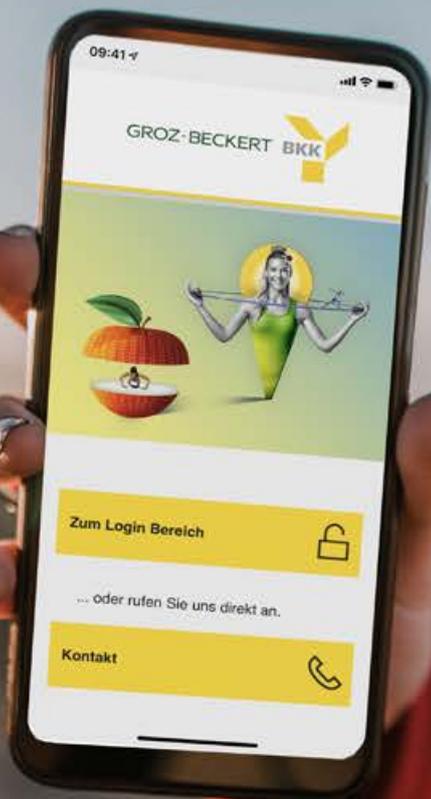
Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: hoch

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

Die BKK Groz-Beckert App

Ihre BKK
zum Mitnehmen!



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



- Sichere Kommunikation mit der BKK
- Unkompliziert, zeit- und ortsunabhängig
- Optimaler Schutz Ihrer Daten
- Bescheinigungen sekundenschnell anfordern und sofort erhalten
- Adressen und Bankverbindungen schnell ändern
- Gesundheitskarte bequem anfordern und Bild hochladen
- Krankmeldung von zu Hause aus einreichen
- Weitere Funktionen in Planung

Für alle, die es schnell und einfach lieben: Anmelden und BKK Zeckenkarte erhalten!

Als Belohnung für Ihre Anmeldung in der BKK App (oder der Online-Geschäftsstelle) senden wir Ihnen mit Ihrem persönlichen Zugangscode eine BKK Zeckenkarte zur sicheren und einfachen Entfernung der kleinen und gefährlichen Plagegeister zu. Wenn Sie bereits die BKK App oder unsere Online-Geschäftsstelle nutzen, dann senden Sie uns über das Kontaktformular in der App oder der Online-Geschäftsstelle das Stichwort „Zeckenkarte“ zu. Sie erhalten die BKK Zeckenkarte dann ebenfalls gerne per Post.