

bewusst gesund

2 | 2021

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Die kleine
Pflegerreform:
Das steckt dahinter**

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK



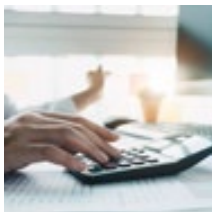


Inhalt

Seite 4

Wir für Sie

Das BKK Geschäftsjahr 2020 in Zahlen



Seite 5

Service

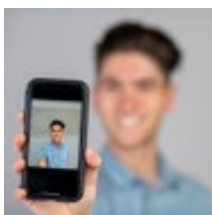
Unsere neue Rufnummer



Seite 6 – 7

Service

Bildbeschaffung mit der BKK App spart Zeit und Geld



Seite 10 – 11

Gesundheitstipp

Isabells Gesundheitstipps: Einmal tief durchatmen bitte!



3 Editorial

4 Das BKK Geschäftsjahr 2020

5 Unsere neue Rufnummer

6 – 7 Neuversorgung mit Gesundheitskarten: Bildbeschaffung mit der BKK App spart Zeit und Geld

8 – 9 Die kleine Pflegereform: Das steckt dahinter

10 – 11 Isabells Gesundheitstipps: Einmal tief durchatmen bitte!

12 Fragen zur Familienversicherung: Verzögerung in der Digitalisierung

13 Gebratener Thai-Reis in Ananas

14 Basteltipp: Jahreszeiten-Baum

15 Rätselspass für Jung & Alt

Lösungen von Seite 15

Welcher passt? Blau



Am Sonntag ist es oben – also am siebten Tag, nachdem es gestartet ist.
Berechnung: $6 \times (7 - 3) + 7 = 31$

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

VI	—		=	V
V	+	V	=	X
XI	—	III	=	VIII
VI	+	V	=	I
V	—		=	IV
IX	—	VIII	=	I
X	—		=	IX

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

www.istock.com
Siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe

DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 616 18-0
www.dsg1.de

Druck · Vertrieb

KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidee

SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise

viermal jährlich

Auflage

4.380

Bezugsquelle

direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen

Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Das wusste schon Heraklit von Ephesos um 500 v. Chr. und wird mit seinen Worten immer dann zitiert, wenn sich die Zeiten dynamisch verändern.

Das Gesundheitswesen steht derzeit vor erheblichen Veränderungen. Getrieben durch die expansive Ausgabenpolitik der vergangenen beiden Legislaturperioden, dem Mangel an politischer Veränderungsbereitschaft und nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie steht die gesetzliche Krankenversicherung nach der Bundestagswahl vor einer beispiellosen finanziellen Herausforderung. Egal, welche Regierungskonstellation sich für die kommende Legislaturperiode ergibt, die Einschnitte für Versicherte, Leistungserbringer und Krankenkassen werden und können nicht lange auf sich warten lassen.

Doch nicht nur bei der gesetzlichen Krankenversicherung im Allgemeinen, sondern auch bei der BKK Groz-Beckert im Besonderen steht eine Veränderung an.

Nach über 27 Jahren Engagement für die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten und für die Region widme ich mich ab 1. Oktober 2021 neuen Aufgaben bei Groz-Beckert. Ich blicke zurück auf viele tolle Begegnungen und Gespräche, auf Herausforderungen und gemeinsame Erfolge, auf freudige Ereignisse und Erfahrungen, die mich für den weiteren Lebensweg prägten. Gemeinsam mit meinen menschlich wie fachlich exzellenten Kolleginnen und Kollegen war es stets eine große Freude, die BKK Groz-Beckert im Sinne der Versicherten voranzubringen und den politischen Herausforderungen zu begegnen.

Ich freue mich, dass ich die Leitung der BKK in bewährte Hände übergeben kann. Ich bin überzeugt, dass mein langjähriger Stellvertreter Ralf Hauer und das gesamte BKK Team auch weiterhin den Fokus auf das Wichtigste haben werden: Ihre Gesundheit. Denn Gesundheitsversorgung ist Vertrauenssache.

Für dieses Vertrauen, dass Sie in den vergangenen Jahren Ihrer BKK Groz-Beckert entgegengebracht haben, bedanke ich mich ganz herzlich und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute.



Bitte bleiben Sie gesund und Ihrer BKK gewogen.

Herzlichst Ihr
Ralf Feyrer



Der Herbst dieses Jahres steht ganz offenbar unter dem Zeichen von Veränderungen.

Vorhersehbar war, dass nach der Bundestagswahl die Karten neu gemischt werden. In Sachen Gesundheitspolitik sollten wir dabei auf eine Veränderung im positiven Sinne hoffen, bei der es gilt, dass die nun gewählten Volksvertreter die richtigen Weichen in Richtung Zukunft stellen.

Unvorhersehbar war, dass Ralf Feyrer die Leitung der BKK als Vorstand zum 1. Oktober 2021 abgibt und sich einem neuen Tätigkeitsfeld bei Groz-Beckert widmet.

Gemeinsam mit Ralf Feyrer konnte ich in den letzten 20 Jahren die Entwicklung der BKK aktiv mitgestalten. Eine Zeit, in der auch politische Herausforderungen nicht ausgeblieben sind. So konnte ich mich beruflich optimal weiterentwickeln und freue mich sehr auf meine neue Tätigkeit als Vorstand. Mein Dank gilt der Geschäftsführung der Groz-Beckert KG, die mich für diese verantwortungsvolle Position vorgeschlagen hat, sowie dem Verwaltungsrat der BKK, der mir in der Sitzung am 20. September 2021 das Vertrauen ausgesprochen hat.

Gemeinsam mit Markus Biehler, der die Stelle des Stellvertreters des Vorstandes übernehmen wird, werde ich die BKK mit unserem engagierten und fachlich sehr kompetenten Team auch in Zukunft ganz im Zeichen Ihrer Gesundheit sicher, zuverlässig und zukunftsorientiert leiten. Selbstverständlich wird die BKK dabei nach wie vor die Gesundheitsversorgung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv mitgestalten und ein wichtiger Baustein in Sachen nachhaltiger Beschäftigungsvorteile für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Groz-Beckert sowie den Tochterunternehmen am Standort Albstadt sein.

Bei Ralf Feyrer möchte ich mich ganz herzlich dafür bedanken, dass er mir im Rahmen unserer langjährigen vertrauensvollen, offenen, fördernden und konstruktiven Zusammenarbeit die Gelegenheit gegeben hat, mich auf die nun kommenden beruflichen Herausforderungen optimal vorzubereiten. Ich wünsche ihm für seine neue Tätigkeit bei Groz-Beckert alles Gute und viel Erfolg.

Ihnen, liebe Versicherte, wünsche ich einen goldenen Herbst mit viel Gesundheit und Lebensfreude.

Ihr
Ralf Hauer





Das BKK Geschäftsjahr 2020 in Zahlen

Das Geschäftsjahr 2020 der BKK war von Sondereffekten durch die Corona-Pandemie geprägt.

Geschäftsjahr	2019	2020
Versicherte	7.099	7.128
Einnahmen (in Tausend EURO)		
Beitragseinnahmen	–	–
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	20.416	21.351
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	1.280	1.332
Sonstige Einnahmen	193	82
Gesamt	21.889	22.765
Ausgaben (in Tausend EURO)		
Behandlung durch Ärzte	3.501	3.586
Behandlung durch Zahnärzte	1.220	1.155
Zahnersatz	261	271
Arzneimittel	3.008	3.364
Hilfsmittel	900	968
Heilmittel	908	928
Krankenhausbehandlung	6.443	5.685
Krankengeld	1.319	1.221
Leistungen im Ausland	46	64
Fahrkosten	529	632
Kuren	92	50
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	455	363
Leistungen bei Mutterschaft	453	579
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	1.060	975
Übrige Leistungen	616	556
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	111	133
Verwaltungskosten	1.387	1.449
Gesamt	22.309	21.979
Ergebnis (in Tausend EURO)	-420	786

Das vergangene Geschäftsjahr verlief in finanzieller Hinsicht deutlich positiver als das Jahr 2019. Musste Werner Krause als Vorsitzender des Verwaltungsrats für das Jahr 2019 noch ein Defizit von 420.000 Euro verkünden, so konnte er in der Sitzung des Verwaltungsrates am 15. Juni 2021 für das vergangene Jahr einen Überschuss der Einnahmen von 786.000 Euro bekannt geben. Bei der Haushaltsplanung im Dezember 2019 war anhand der Prognosen noch von einem Defizit von rund 1,5 Mio. Euro auszugehen.

In der genaueren Betrachtung wird deutlich, dass dieses Ergebnis durch Faktoren beeinflusst wurde, die durch die Corona-Pandemie geprägt waren. So gingen die Leistungsausgaben in vielen Leistungsbereichen zurück und die erwarteten hohen Kostensteigerungen blieben aus. Der Grund hierfür liegt in einer deutlich geringeren Leistungsanspruchnahme der Versicherten der BKK. Besonders deutlich wird dies beim Vergleich der Ausgaben für Krankenhausbehandlungen. Nicht zwingend medizinisch notwendige Operationen wurden im vergangenen Jahr verschoben, was zu einem Rückgang der Ausgaben um 758.000 Euro gegenüber dem Jahr 2019 führte. Unter dem Strich sanken die Leistungsausgaben absolut um 400.000 Euro und bereinigt um den Versichertenzuwachs um 2,4 % je Versicherten im Vergleich zum Vorjahr.

Aufgrund der Erhöhung des bundesdurchschnittlichen Zusatzbeitragsatzes auf 1,1 % und des unter diesem Durchschnitt liegenden Zusatzbeitrags von 0,9 %, entstand bei der BKK im vergangenen Jahr eine Finanzierungslücke von 300.000 Euro durch den sogenannten Einkommensausgleich. Demgegenüber stand eine deutlich höhere Zuweisung aus dem Gesundheitsfonds, sodass insgesamt um 320.000 Euro höhere Einnahmen erzielt wurden, als noch bei der Haushaltsplanung erwartet.

Die sonstigen Ausgaben für die Verwaltung erhöhten sich im Geschäftsjahr 2020 wegen der Entwicklung eines neuen Corporate Designs der BKK, der Umgestaltung der Homepage sowie der Einführung der digitalen Services um rund 71.000 Euro gegenüber dem Vorjahr.

Wie sich im Jahr 2020 die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung entwickelt haben, zeigt die nebenstehende Übersicht. Detaillierte Darstellungen, auch für den Bereich der Pflegeversicherung, können den Geschäftsberichten entnommen werden. Diese können jederzeit bei der BKK eingesehen oder im Internet unter www.bkk-gb.de heruntergeladen werden.



Unsere neue Rufnummer

Mit der ersten Ausgabe der „bewusst gesund“ in diesem Jahr haben wir Sie darüber informiert, dass sich die Servicerufnummern der BKK ändern werden. Vor wenigen Wochen war es soweit und die neuen Rufnummern sind bereits aktiv.

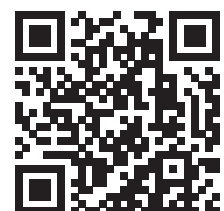
Schon während des Betriebsurlaubs bei Groz-Beckert hatten wir die Gelegenheit, unsere neue Telefonanlage zu testen und die neuen Funktionen kennenzulernen. So konnten wir in den vergangenen Wochen Erfahrungen sammeln und weitere Verbesserungen an den zahlreichen Einstellungen der Anlage vornehmen. Wir bedanken uns bei allen Versicherten, die in dieser Zeit angerufen haben für ihre Geduld bei so manchen Schwierigkeiten.

Nun sind wir aber startklar und möchten Ihnen unsere neue Servicerufnummer bekannt geben. Sie erreichen unsere Telefonzentrale unter folgender Rufnummer:

07431 89345 -0

Die Durchwahlnummer Ihres persönlichen Ansprechpartners können Sie auf unserer Website in der Rubrik Kontakt (<https://www.bkk-gb.de/kontakt>) erfahren. Mit dem nebenstehenden **QR-Code** gelangen Sie direkt dorthin.

Bitte notieren Sie sich schon jetzt unsere neuen Rufnummern, auch wenn die Ihnen bisher bekannten Rufnummern noch für einen kurzen Übergangszeitraum weitergeleitet werden.





Neuversorgung mit Gesundheitskarten Bildbeschaffung mit der BKK App spart Zeit und Geld – bitte helfen Sie mit!

Wie in der vergangenen Ausgabe der „bewusst gesund“ bereits angekündigt, erhalten alle Versicherten in den kommenden Wochen neue Gesundheitskarten von uns. Hierbei können Sie uns helfen, Zeit und Geld zu sparen.

Eine der größten Herausforderungen bei der Versorgung unserer Versicherten mit einer neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK) besteht darin, die dafür benötigten Bilder anzufordern und zu verarbeiten.

Alle Versicherten ab dem 15. Lebensjahr erhalten eine Gesundheitskarte mit Bild. Nur, wenn die Anfertigung eines Lichtbilds krankheits- oder behinderungsbedingt nicht möglich ist, gibt es Ausnahmen. Das Lichtbild dient der besseren Identifikation bei allen Leistungserbringern und verhindert im Zweifelsfall zusammen mit der Vorlage des Personalausweises die missbräuchliche Inanspruchnahme von Leistungen unserer BKK.

Helfen Sie uns dabei, etwa 6.200 Lichtbilder möglichst kostengünstig anzufordern!

Sicher können Sie sich vorstellen, dass die Anforderung einer derart großen Anzahl an persönlichen Bildern gut vorbereitet und organisiert sein will. Nur so ist gewährleistet, dass alle Versicherten am Ende eine elektronische Gesundheitskarte mit dem richtigen Bild erhalten. Die drei Alternativen zur Bereitstellung Ihres Bildes möchten wir Ihnen hier vorstellen.

Alternative 1

Umweltbewusst, sicher und kostengünstig mit der BKK Service-App oder über die Online-Geschäftsstelle der BKK.

Wenn Sie uns Ihr Lichtbild über unsere digitalen Serviceangebote zukommen lassen, hat dies viele Vorteile für Sie und uns. Die Umwelt wird geschont, weil wir dann kein separates Schreiben versenden, mit dem wir das Lichtbild bei Ihnen anfordern.

Wir lassen Ihnen lediglich eine Push-Nachricht zukommen, dass wir ein Bild von Ihnen für Ihre neue Gesundheitskarte benötigen. Sobald Sie diese Nachricht erhalten, können Sie mit Ihrem Smartphone ein Porträtfoto vor einem hellen Hintergrund anfertigen oder uns ein aktuelles Bild über Ihren PC oder Laptop hochladen. Im Gegensatz zum Personalausweis ist für die Gesundheitskarte kein biometrisches Bild notwendig. Sobald Sie Ihr Bild über die datengeschützte Verbindung an uns übertragen haben, läuft die Kartenherstellung automatisch im Hintergrund. Ein manuelles Eingreifen ist dabei nur selten notwendig, was uns die Arbeit enorm erleichtert. Wenn Sie diese Alternative wählen möchten, aber unsere digitalen Serviceangebote noch nicht nutzen, dann laden Sie sich bitte schon heute unsere BKK Service-App herunter und melden Sie sich in der App oder unserer Online-Geschäftsstelle an. Den QR-Code zum Download der App finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins. Die Registrierung ist kinderleicht. Weitere Informationen zu unseren digitalen Serviceangeboten sowie zur Anmeldung erhalten Sie auf unserer Website unter www.bkk-gb.de.

Alternative 2

Initiativregistrierung bietet ebenfalls Vorteile

Wenn Sie zum Start unserer Aktion unsere digitalen Serviceangebote noch nicht nutzen, werden wir Sie anschreiben. Wir bieten Ihnen dann die Möglichkeit, über eine Initiativregistrierung Ihr Lichtbild dennoch digital an uns zu senden. Damit profitieren Sie und selbstverständlich auch wir von den bereits beschriebenen Vorteilen eines unkomplizierten und kostengünstigen Verfahrens.

Die Initiativregistrierung in der BKK Service-App oder der Online Geschäftsstelle ist einfach und wird in unserem Anschreiben detailliert beschrieben. Über einen persönlichen Aktivierungscode können Sie sich mit wenigen Klicks registrieren und Ihr Bild hochladen. Wenn Sie unser digitales Serviceangebot überzeugt und Sie weiterhin unsere App oder die Online-Geschäftsstelle nutzen wollen, ist dies über die Initiativregistrierung ohne Weiteres möglich.

Alternative 3

Klassisch mit Rücksendebogen zum Einkleben eines Bilds

Wenn Sie sich in der digitalen Welt der Smartphones, Laptops und PCs nicht so wohlfühlen, haben wir selbstverständlich auch dafür eine Lösung. Sie können uns Ihr Lichtbild über einen Rückantwortbogen zukommen lassen. Sie erhalten diesen automatisch etwa drei Wochen nach dem unter Alternative 2 beschriebenen Anschreiben zugesandt und können dann Ihr Lichtbild an der dafür vorgesehenen Stelle aufkleben. Sobald Sie uns diesen zurücksenden, werden wir die Kartenherstellung für Sie beauftragen und Sie erhalten Ihre neue Gesundheitskarte.

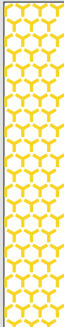
So können Sie zu einem reibungslosen Ablauf der Aktion beitragen

Egal für welche der drei Alternativen Sie sich entscheiden ...

Mit einer möglichst zeitnahen Rückmeldung helfen Sie uns, die Neuversorgung mit elektronischen Gesundheitskarten reibungslos und ohne allzu großen bürokratischen Aufwand durchzuführen. Wichtig ist auch, dass Sie uns ein aktuelles Bild zukommen lassen. Sollten Sie sich für eine digitale Rückmeldung entscheiden, bitten wir Sie, ausschließlich Ihr persönliches Bild über die Upload-Funktion hochzuladen.


Sofern Familienangehörige ab 15 Jahre bei Ihnen mitversichert sind, ist es wichtig, dass diese sich selbst in der BKK Service-App oder der Online-Geschäftsstelle registrieren. Nur so ist gewährleistet, dass am Ende kein falsches Bild auf Ihrer neuen elektronischen Gesundheitskarte aufgedruckt wird.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung



Informationen zur Gesundheitskarte

Sie haben Fragen zur elektronischen Gesundheitskarte? Wir beantworten Ihnen diese gerne.



BKK Mitgliederservice

Telefon 07431 89345 -30
info@bkk-gb.de

Die kleine Pflegereform – das steckt dahinter

Im Endspurt gerade noch geschafft

Vor der parlamentarischen Sommerpause und der Bundestagswahl Ende September hat die Regierung zwei wichtige Neuerungen in der Pflegeversicherung eingeführt: Zum einen werden mehr Weichen in Richtung Digitalisierung gestellt, zum anderen steigt die Vergütung für Pflegekräfte und die Leistungen für Pflegebedürftige werden verbessert.



Pflegeanwendungen werden digitaler

In naher Zukunft, so der Beschluss, soll es **digitale Pflegeanwendungen** nach dem Beispiel der Krankenversicherung (Digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA) geben. Darin eingeschlossen sind Modellvorhaben, zur Erprobung der **Telepflege**.

Auch soll digital besser beraten werden. Und sogar **Pflegekurse**, die in digitaler Form die persönliche Beratung und Betreuung ergänzen, werden möglich.

Wer soll das finanzieren?

Die Pflegeversicherung bekommt einen Zuschuss aus Steuermitteln in Höhe von einer Milliarde Euro. Ein Wermutstropfen: Ab 1. Januar 2022 erhöht sich der Beitragszuschlag für Kinderlose von 0,25 auf 0,35 v. H. (Beitragssatz insgesamt 3,4 v. H.). Das ergibt weitere 400 Millionen Euro Einnahmen.

Verbesserungen für Pflegekräfte

Ab 1. September 2022 werden nur noch Pflegeeinrichtungen zugelassen, die ihre **Pflege- und Betreuungskräfte nach Tarif bezahlen**. Investiert wird auch in die Weiterbildung und in Maßnahmen zur Personalgewinnung.

Ihre Ansprechpartner

Sie haben Fragen zur Pflegereform? Wir beraten Sie gerne.



**Regine Leberherz
Andrea Staffe**

Telefon 07431 89345 -60
info@bkk-gb.de



Mehr Leistungen für Versicherte

Nach fünf Jahren werden ab 1. Januar 2022 erstmals wieder einzelne Leistungen erhöht bzw. Eigenanteile gesenkt:

- Die **Pflegesachleistung** steigt um 5 Prozent. Wie sich das im jeweiligen Pflegegrad auf den Höchstanspruch auf Sachleistungen auswirkt, zeigt Ihnen die untenstehende Tabelle.
- Das **Budget für Kurzzeitpflege** erhöht sich um 10 Prozent – von 1.612 auf 1.774 Euro jährlich.
- Pflegebedürftige in vollstationären Einrichtungen** werden beim selbst zu finanzierenden Eigenanteil entlastet. Dies ist nach Dauer gestaffelt – von 5 Prozent in den ersten 12 Monaten bis zu 70 Prozent nach drei Jahren. Die prozentuale Entlastung berechnet sich ausschließlich am Eigenanteil der Aufwendungen für die Pflege, Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie ggf. Investitionskosten werden nicht berücksichtigt. Bitte beachten Sie dazu auch unsere Beispiele in der untenstehenden Tabelle.
- Neu ist die **Übergangspflege im Krankenhaus für bis zu 10 Tage** – sie greift nach vorangegangener Behandlung, wenn sonstige Leistungen, z. B. eine Kurzzeitpflege, (noch) nicht möglich sind.

Erhöhung der Pflegesachleistungen

Pflegegrad	Pflegesachleistungen bis 31.12.2021	Pflegesachleistungen ab 01.01.2022
2	689 €	724 €
3	1.298 €	1.363 €
4	1.612 €	1.693 €
5	1.995 €	2.095 €

Pflegebedürftige mit vollstationärer Pflege

	Entlastung durch die Pflegereform im Monat*	
	in Prozent	in Euro
ab dem 1. Monat	5%	45,55 €
mit mehr als 12 Monaten	25%	227,75 €
mit mehr als 24 Monaten	45%	409,95 €
mit mehr als 36 Monaten	70%	637,70 €

* bezogen auf einen bundesdurchschnittlichen Eigenanteil der pflegebedingten Aufwendungen in Höhe von 911,00 Euro im Monat.

Isabells Gesundheitstipps Einmal tief durchatmen bitte!

Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich? Während wir durch den Tag rasen und einen Termin nach dem anderen wahrnehmen, einkaufen, Hausaufgaben mit den Kindern machen, noch kurz zum Sport oder Musikunterricht flitzen, kann die Entspannung ganz schnell flöten gehen. Auch beim Essen sind wir mit unseren Gedanken manchmal schon einen Schritt weiter.

Wer kennt es nicht, dass man einfach so „nebenher“ isst und der Blick dabei schon wieder auf das Handy oder andere Dinge gerichtet ist? Mal ehrlich, kein Wunder, wenn unser Körper da irgendwann streikt und das nicht mehr mitmachen möchte. Achten Sie deshalb ganz bewusst darauf, die Nahrung gut zu kauen und zu schmecken. Je mehr Vorarbeit wir leisten, umso einfacher hat es unser Verdauungssystem anschließend.

Auf die Balance kommt es an

Nehmen Sie sich Zeit. Es ist wichtig, sich ganz bewusst Zeit für Dinge zu nehmen, die Spaß machen und unsere Kraftreserven wieder auffüllen. Bleiben Sie in Balance, indem Sie Dinge tun, die Ihnen wirklich gut tun und Spaß machen. Ob es das Lesen eines Buchs ist, ein Bild zu malen, handwerklich zu arbeiten, Yoga oder einfach nur einen Waldspaziergang zu machen. Seien Sie kreativ und hören Sie in sich hinein.

Wie können wir kleine „Erholungspausen“ in unseren Alltag einbauen u

Atmen Sie den Stress weg

Atmung ist Leben – unser Atem versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und leitet das Kohlendioxid aus unserem Körper hinaus. Und doch schenken wir unserem Atem eher wenig Beachtung. Im Alltag ist es deshalb oft so, dass wir gar nicht richtig atmen. Ganz unbewusst atmen wir zu flach und oberflächlich. Manchmal halten wir in Stresssituationen sogar regelrecht den Atem an. Achten Sie einmal darauf. Atmen Sie nur oberflächlich in den Brustbereich oder auch bewusst tief in den Bauch hinein?



Bauch-Atmung

Übung macht den Meister! Versuchen Sie von Zeit zu Zeit „in den Bauch“ zu atmen. Das kurbelt den Zellstoffwechsel an und erhöht Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Machen Sie doch einfach gleich mit:

- Legen Sie die Hände auf den Bauch, in Höhe des Bauchnabels.
- Atmen Sie ganz tief in den Bauch ein, schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen.
- Spüren Sie, wie sich die Hände mit dem Bauch heben und senken.
- Wiederholen Sie die Übung sieben Mal.

So, nun ist der Anfang gemacht. Jetzt gilt es, diese Übung in den Alltag einzubauen. Sie werden sehen, das ist ganz leicht. So nehmen Sie die Atmung bewusst wahr und trainieren die Bauch-Atmung. Sie entspannen und Ihr Herzschlag wird langsamer.



Heilkraft aus der Natur: Herbstzeit ist Quittenzeit

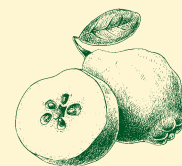
Der Herbst kommt immer näher und bald sind auch die duftenden, gelben Früchte der Quitte reif. Die Quitte ist ein wenig in Vergessenheit geraten und leider gar nicht mehr so beliebt, wie sie früher war.

Eigentlich unverständlich, denn bei dieser Frucht handelt es sich um eine großartige Heilpflanze, die schon Hippokrates bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt hat. Kennen Sie jemand, der einen Quittenbaum im Garten hat oder haben Sie selbst dieses Glück? Je nach Sorte ist die Erntezeit ab September bis Ende Oktober. Genau der richtige Zeitpunkt, um den Körper mit Vitamin C und Zink zu stärken und auf den kommenden Winter vorzubereiten. Neben diesen Vitaminen enthält die Quitte auch noch eine Menge B-Vitamine und Mineralien, wie Kalium, Eisen, Kalzium und reichlich Pektin.

Wertvolle Kerne, die es in sich haben

Werfen Sie die Kerne der Quitte nicht weg. Diese enthalten besonders viel Pektin. Pektine sind Schleimstoffe, welche die Fähigkeit haben zu gelieren und Wasser zu binden. Dadurch kann die Quitte ein Helfer für den Darm sein, zum Beispiel bei Durchfall. Pektine sorgen außerdem dafür, dass Fette, Gallensäuren und Cholesterin gebunden und ausgeschieden werden. Das beeinflusst die Darmflora positiv und entgiftet. Daneben wird der Blutzuckerspiegel im Lot gehalten, da der Zucker langsamer resorbiert.

Was lässt sich aus den Kernen herstellen? Hier meine beiden Tipps dazu:



Hals- und Hustenbonbon

Säubern und trocknen Sie die Kerne einfach. So haben Sie ein tolles natürliches Hals- und Hustenbonbon. Durch das Lutschen der Kerne entsteht ein Schleim, der bei Hustenreiz und Halsschmerzen guttut. Kauen Sie die Kerne aber nicht. Sie sollten aufgrund der Blausäure nicht verzehrt werden.

Hautgel

Nehmen Sie 10 Gramm Quittenkerne und übergießen Sie die Kerne mit 75 Milliliter Wasser oder Rosenwasser. über Nacht stehen lassen und anschließend ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. Es entsteht ein dickflüssiges Gel, das durch die hautpflegenden Substanzen für Feuchtigkeit und Regeneration der Haut sorgt. Nach dem Auftragen fühlt es sich wie ein dünner Film auf der Haut an und kann auch bei Verbrennungen helfen.

Genießen Sie den Herbst
und atmen auch Sie einmal tief durch,

Jure Isabell Dietrich



nd gestärkt durch das Leben gehen?

4-7-8-Atem-Methode

Eine weitere Atemübung, die sehr entspannend wirkt, ist die sogenannte „4-7-8- Methode“. Auch diese kann ich Ihnen wärmstens empfehlen:

- Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl oder Sessel oder legen Sie sich hin.
- Legen Sie Ihre Zunge an den Gaumen hinter die Vorderzähne.
- Atmen Sie aus, bis Ihre Lungen vollkommen leer sind.
- Atmen Sie nun langsam durch die Nase ein und zählen dabei bis vier.
- Halten Sie den Atem 7 Sekunden lang an, bleiben Sie dabei entspannt.
- Atmen Sie nun 8 Sekunden lang kräftig durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie das Ganze viermal.

Die „4-7-8“-Atmung hilft, Angstzustände zu lindern sowie Ärger und Aggressionen besser in den Griff zu bekommen. Außerdem kann diese Atemübung helfen, schneller und besser einzuschlafen.

Unsere Fragen zur Familienversicherung

Verzögerung in der Digitalisierung

Im Herbst des vergangenen Jahres haben wir Ihnen wie gewohnt den Fragebogen zur Bestätigung der Angaben für mitversicherte Familienangehörige zugesandt. Seit geraumer Zeit arbeiten wir an einer digitalen Lösung dieser Aktion.

Die Vorteile liegen dabei ganz klar auf der Hand: Mit einer digitalen Lösung über unsere Online-Services ersparen wir Ihnen viel Zeit, indem Sie die Angaben über eine benutzerfreundliche Oberfläche schnell bestätigen können. Darüber hinaus sparen Sie das Porto für die Rücksendung.

Auch für uns bedeutet die Umstellung eine Erleichterung. Neben der Kosteneinsparung für Druck und Versand der Fragebögen, können Ihre Angaben automatisch verarbeitet und der Arbeitsaufwand deutlich minimiert werden. In Sachen Datenschutz bietet ein solches Verfahren Ihnen und uns Sicherheit auf höchstem Niveau. Nicht zuletzt wird die Umwelt geschont, weil weniger Papier verbraucht wird.

Für 2021 leider noch Zukunftsmusik

Auch wenn wir uns bereits jetzt mit Ihnen auf die digitale Lösung freuen, steht uns diese Möglichkeit leider in diesem Jahr noch nicht zur Verfügung. Mit dem Softwareunternehmen, das unsere BKK Service-App laufend weiterentwickelt, stehen wir dazu im engen Kontakt. Allerdings kristallisiert sich immer mehr heraus, dass die Digitalisierung der Fragebogenaktion in diesem Jahr nicht mehr realisiert werden kann.

Für unsere BKK ist die regelmäßige Bestätigung Ihrer Angaben zur Familienversicherung aber ein Thema mit hoher finanzieller Bedeutung. Nur, wenn wir lückenlos alle Angaben und vorgeschriebene Dokumente vorlegen können, erhalten wir Gelder für die kostenlose Familienversicherung aus dem Gesundheitsfonds. Da die Durchführung dieser sogenannten Bestandspflege an Fristen gebunden ist, haben wir uns dazu entschlossen, Ihnen in diesem Jahr im Oktober noch einmal den bekannten Fragebogen in Papierform zukommen zu lassen.

Wir können uns auf Sie verlassen

Unsere Fragen beziehen sich in diesem Jahr auf Versicherungsverhältnisse für Familienangehörige, die im Zeitraum ab dem 01.01.2020 bestanden haben oder noch bestehen. Auch wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat oder die Versicherung bereits beendet wurde, können wir Ihnen die Beantwortung der Fragen nicht ersparen.



„Digitalisierung light“ für BKK Service-App-Nutzer möglich

Zum Schluss noch ein Tipp für unsere App-Nutzer und alle diejenigen, die sich das Porto für die Rücksendung des Fragebogens sparen möchten: **Wenn Sie den Fragebogen sowie zusätzlich erforderliche Dokumente (z. B. Schulbescheinigung, Gehaltsabrechnung etc.) einscannen oder abfotografieren, können Sie uns diese digital über die Nachrichtenfunktion der App zukommen lassen oder über die Online-Geschäftsstelle hochladen.** Informationen zur App sowie zur Online-Geschäftsstelle finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.



Ihre Ansprechpartnerin

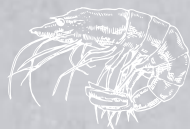
**Sie haben Fragen zur Familienversicherung?
Ich helfe Ihnen gerne.**



Irene Knobel

Telefon 07431 89345 -32
irene.knobel@bkk-gb.de

Gebratener Thai-Reis (Khao Pad) in Ananas



Zutaten für 2 Personen

- 1 frische, reife Ananas (nicht zu klein, wegen der Füllbarkeit)
- Jasminreis: gekocht ca. 500 Gramm (ungekocht ca. 100 Gramm p. P.)
- 6–8 Garnelenschwänze (Crevetten), geschält oder 200 Gramm Hähnchengeschnetzeltes, frisch
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Esslöffel Fisch- oder Austersauce*



Gewürze und Topping – nach Wahl

- Cashewkerne
- Rosinen, eingeweicht
- 2 Teelöffel Currypulver
- Thai-Chilischoten (ohne Kerne), frisch*
- Thai-Basilikum, frisch*
- Ingwer oder Zitronengras, jeweils frisch*

Die Mengenangaben sind variabel und können den eigenen Bedürfnissen/Vorlieben angepasst werden. Vegetarier ersetzen tierische Zutaten einfach durch Gemüse wie z. B. rote Paprika, Kirschtomaten, Erbsen und Möhren.

* Zutaten sind im Asia-Fachhandel erhältlich.

Zubereitung

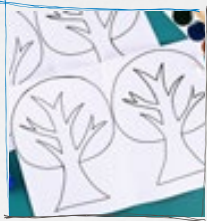
Vorbereitungen: Den Reis bereits am Vortag kochen (!) – unsere Empfehlung für ein authentisches Gelingen. Die Ananas längs halbieren, aushöhlen und das kleingeschnittene Fruchtfleisch beiseite stellen. Zum Braten eignet sich neben einer Pfanne natürlich auch ein Wok.

- Den geschälten und gehackten Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln in Öl (z. B. Kokos-, Sonnenblumen-, Erdnuss-) leicht anbraten. Anschließend die Garnelen oder das Hähnchenfleisch zugeben und mitbraten, bis alles goldbraun bzw. rosa (Garnelen) ist, und herausnehmen.
- Die Eier in frisches heißes Öl schlagen, das Eigelb mit einer Gabel zerstoßen (dabei nicht verrühren) und braten, bis sie halb durch sind.

- Nun den gekochten Reis, die Ananasstücke und die Garnelen/ das Hähnchenfleisch leicht unterrühren und leicht anbraten. Gewürze und Topping nach Geschmack hinzufügen – fertig (Salz ist nicht nötig, da die Fischsauce viel Salz enthält und einen intensiven Geschmack gibt).
- Alles in die ausgehöhlten Ananashälften füllen.
- Als Letztes mit Toppings nach Wahl würzen und abrunden.
Tipp: Thai-Basilikum und Chilischoten geben den richtigen Pfiff.

Kreativ-Idee Jahreszeiten-Baum

1



2



3



4

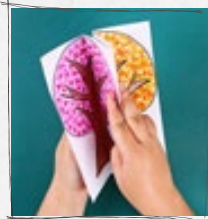


5



Material

- Zeichenblockpapier A3
- Wasserfarben
- Pinsel
- Buntstifte
- Papier-Klebestift
- Schere
- Wattestäbchen



Fertig ist dein
Jahreszeiten-Baum!



So geht's

- 1 Zeichne deinen Baum je zweimal identisch auf zwei Blätter. Damit das gelingt, hilft durchpausen. Wie er aussehen könnte, siehst du an unserem Beispiel.
- 2 Male die Stämme braun an. Für jede Jahreszeit wählst du eine eigene Farbe: Frühling = rosa // Sommer = grün // Herbst = orange/ocker // Winter = hellblau
- 3 Zur Gestaltung der Blätter, Blüten und Schneeflocken verwendest du die Wattestäbchen. Damit tupfst du einzeln oder im Zweier-/Dreierpack die Blätter, Blüten und Schneeflocken auf. **Tipp:** Probiere das vorher auf einem separaten Blatt Papier aus, damit du die Technik herausfindest, die dir am besten gelingt und gefällt.
- 4 Klebe die fertig bemalten Blätter nun passgenau zusammen, falte sie wie im Bild zu sehen ist und lasse sie trocknen.
- 5 Schneide nun den Baum entlang seiner Kontur aus. Fertig.





Muco will raus ...

Muco ist ein kleines Schleimmonster, das in einen 30 Meter tiefen Brunnen gefallen ist und nun wieder heraus will.

Und los geht's:

Bei seiner anstrengenden Kriechtour an der steilen, glitschigen Brunnenwand empor schafft es Muco, am Tag sieben Meter hinaufzukriechen. Nachts rutscht es jedoch im Schlaf wieder drei Meter nach unten – armes Muco!

Die Frage lautet: Als Muco losgekrochen ist, war Montag. An welchem Tag erreicht es den Rand des Brunnens?

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: mittel

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

Magic matches

In jeder Reihe darf nur ein Hölzchen entfernt werden, um auf das jeweils richtige Ergebnis zu kommen.

Wer schafft es am schnellsten?

Tipp: Nimm echte Streichhölzer zu Hilfe, das macht mehr Spaß. Vielleicht erfindest du ja auch eigene Aufgaben?

$$VI - I = V$$

$$V + V = X$$

$$XII - III = VIII$$

$$VI + V = I$$

$$IV - I = III$$

$$IX + VIII = I$$

$$X - II = VIII$$

Welcher passt?

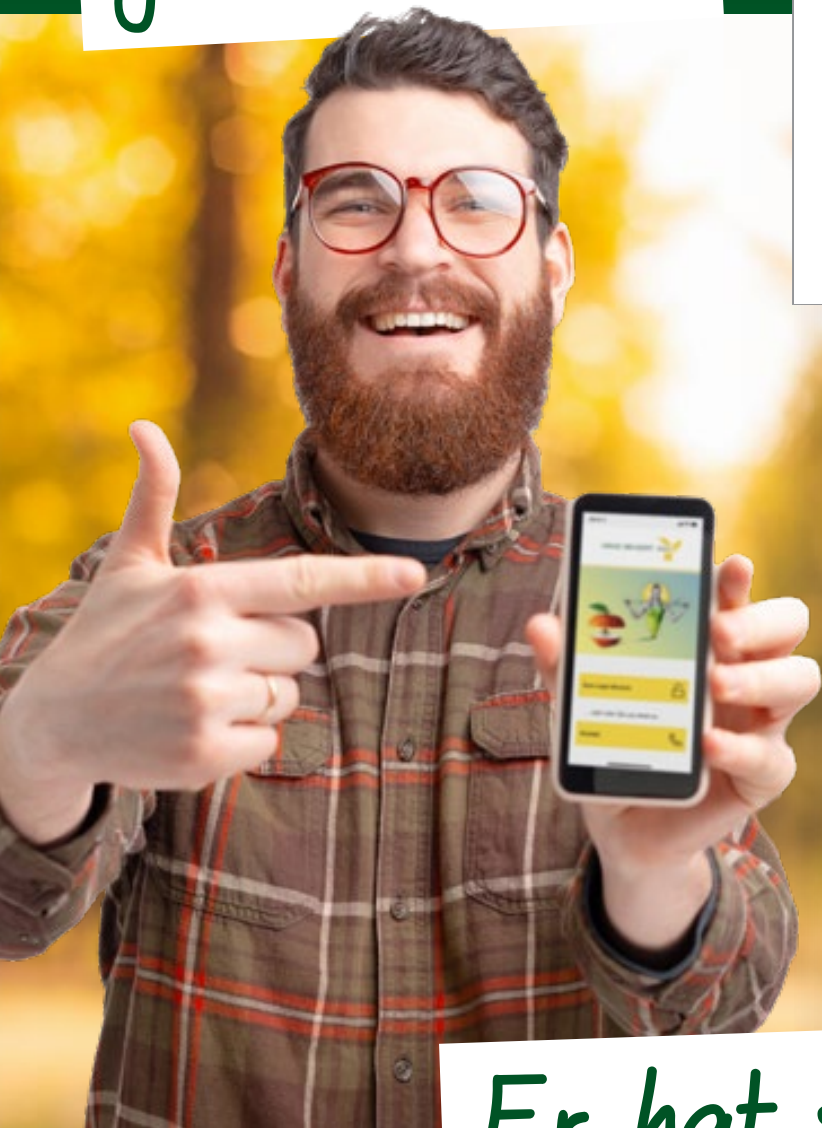
Stelle dir vor, du hast einen Schatz gefunden und die Kiste mit einem Schloss gesichert. Und als du es aufschließen willst, weißt du nicht mehr, mit welchem Schlüssel du es aufbekommst. Fange beim Schlüssel mit dem Entwirren an.

Als Schlaufuchs kannst du den Schlüsselbund sicher rasch entwirren und den passenden Schlüssel herausfinden! Welche Farbe hat er?

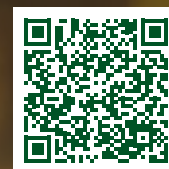
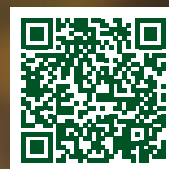


Die BKK Groz-Beckert App

Jeder will sie ...



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



Er hat sie!

- 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
- Wichtige Nachrichten der BKK per Push-Mitteilung direkt aufs Handy erhalten
- 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.