

bewusst gesund

4 | 2021

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Corona und die Psyche

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT BKK





Inhalt

<p>Seite 5</p> <p>Wir für Sie</p> <p>Stabiler Zusatzbeitragssatz für 2022</p>		<p>3 Editorial</p> <p>4 Sozialversicherungswerte 2022: Kaum Veränderungen</p> <p>5 Stabiler Zusatzbeitragssatz trotz schwieriger Rahmenbedingungen</p> <p>6 bewusst gesund: Erstattung von Mehrleistungen für alle!</p> <p>7 Goodbye gelber Zettel: die eAU kommt</p>
<p>Seite 6</p> <p>Service</p> <p>bewusst gesund: Erstattung von Mehrleistungen für alle!</p>		<p>8 – 9 Corona und die Psyche</p> <p>10 – 11 So werden pflegende Angehörige entlastet</p> <p>12 – 13 Isabells Gesundheitstipps: Gesunde Winterzeit</p>
<p>Seite 10 – 11</p> <p>Pflege</p> <p>So werden pflegende Angehörige entlastet</p>		<p>14 Rehrücken mit Pfifferlings-Jus und Semmelknödel</p> <p>15 Rätselspaß: „Einstein-Rätsel“</p>
<p>Seite 12 – 13</p> <p>Gesundheitstipp</p> <p>Isabells Gesundheitstipps: Gesunde Winterzeit</p>		

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 61618-0
www.dsg1.de

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

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

Erscheinungsweise
viermal jährlich

Auflage
4.380

Bezugsquelle
direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen
Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

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

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach gefühlt endlosen Triellen, Debatten und Diskussionen wurde im Herbst der Deutsche Bundestag neu gewählt. Wie die Bürgerinnen und Bürger haben auch die gesetzlichen Krankenkassen vordringliche Wünsche und Forderungen an Parlament und Regierung. Welche das sind?

Finanzielle Invests für mehr Qualität

Ein Fokus-Thema sind mit Sicherheit Krankenhausbehandlungen: Als größter Ausgabenposten wird für sie rund ein Drittel des Etats der gesetzlichen Krankenkassen aufgewendet. Damit gilt unsere Krankenhausversorgung im internationalen Vergleich als hoch entwickelt. Zugleich ist sie aber von Überkapazitäten in Ballungsgebieten und Defiziten in ländlichen Regionen gekennzeichnet. Dabei ist für eine bestmögliche Versorgung der Versicherten nicht allein Nähe, sondern auch eine sehr gute personelle, technische und digitale Ausstattung entscheidend. Hier sind nun auch die einzelnen Länder gefordert zu investieren. Denn durch Mindestmengen für schwierige Eingriffe könnte die Qualität der Behandlung noch weiter gefördert werden.

Reformen sind unumgänglich

Die Notfallversorgung ist seit Jahren hochgradig reformbedürftig. Dazu eine Zahl: In den Krankenhäusern werden jährlich vier Millionen Fälle mit einer Verweildauer von einem Tag versorgt. Ein abgestimmtes Konzept zwischen Notdienstpraxen und Krankenhäusern unter Einbeziehung des Rettungsdienstes könnte hier vieles verbessern und ist längst überfällig.

Lehren aus der Pandemie: bessere Verfügbarkeit, mehr Fokus auf Digitalisierung

Im Bereich der Arzneimittel wäre die ständige Lieferfähigkeit sicherzustellen. Ein weiterer, wichtiger Punkt: Noch immer kann der Preis im ersten Jahr unabhängig vom Nutzen vom Hersteller bestimmt werden. Mehrkosten sind – auch bei nur geringfügig veränderten Arzneimitteln – nur bei entsprechendem Mehrnutzen gerechtfertigt. Dies müsste entsprechend für die Digitalen Gesundheitsanwendungen (DIGA) und die Digitalen Pflegeanwendungen (DIPA) gelten. Im Bereich der Pflegeversicherung sind neben der Finanzierung – spätestens in einem Jahr werden die Reserven aufgebraucht sein – vor allem die Erhöhung der Leistungen und mehr Flexibilität erforderlich.

Der Ende November von der Ampel-Koalition veröffentlichte Koalitionsvertrag lässt zumindest teilweise Ansätze zur Erfüllung der Wünsche und Forderungen der gesetzlichen Krankenkassen erahnen. Grund zur Euphorie können die Akteure von SPD, FDP und von den Grünen seitens der Kassenvertreter allerdings nicht erwarten. Die bestehenden Herausforderungen im Gesundheitswesen sind mit vagen Formulierungen nicht zu bewältigen. Es bedarf vielmehr klar formulierter Ziele und der Entschlossenheit zu handeln. Einen Stillstand in der Gesundheitspolitik kann und darf es nicht geben. Denn Stillstand bedeutet in diesem Fall ganz klar Rückschritt.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute für das neue Jahr.
Bitte bleiben Sie optimistisch und vor allem gesund.

Ihr
Ralf Hauer

Sozialversicherungswerte 2022

Kaum Veränderungen aufgrund rückläufiger Lohnentwicklung

Die Rechengrößen in der Sozialversicherung werden zum Jahreswechsel erneut angepasst. Grundlage dafür sind klar vorgegebene Bestimmungen zur Berechnung dieser Werte. In der Pflegeversicherung erhöht sich der Beitragszuschlag für kinderlose Versicherte ab dem vollendeten 23. Lebensjahr auf 0,35 Prozent.

Für die Fortschreibung der Rechengrößen in der Sozialversicherung wird auf die Entwicklung der Bruttolöhne und -gehälter je Arbeitnehmer zurückgegriffen. Für die Sozialversicherungswerte 2022 ist die Lohnentwicklung im Jahr 2020 maßgeblich. Erstmals seit Beginn der Erhebungen im Jahr 2007 musste vom Statistischen Bundesamt hierbei eine rückläufige Lohnentwicklung festgestellt werden. Dies ist maßgeblich auf die Corona-Pandemie und deren negative Auswirkungen wie Kurzarbeit und geringere Einmalzahlungen zurückzuführen.

Unter dem Strich gingen die Bruttolöhne und -gehälter je Arbeitnehmer im Bundesgebiet um 0,15 Prozent zurück. Betrachtet man die alten Bundesländer separat, muss sogar ein Rückgang um 0,34 Prozent einkalkuliert werden. Aufgrund der besonderen Regelungen zur Rundung, die ebenfalls vorgegeben sind, verändern sich die Sozialversicherungswerte im kommenden Jahr im Vergleich zum Vorjahr überwiegend nicht.

Wegen der gesetzlich festgelegten Rentenangleichung Ost steigen diese aber dennoch in den neuen Bundesländern.

Wie sich die Rechengrößen voraussichtlich 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 darüberhinausgehende Teil des Einkommens ist beitragsfrei.

Rechengrößen	2021		2022	
	West	Ost	West	Ost
Bezugsgröße in der Sozialversicherung	3.290 Euro/Monat	3.115 Euro/Monat	3.290 Euro/Monat	3.150 Euro/Monat
Freibetrag für Betriebsrenten in der Krankenversicherung	164,50 Euro/Monat	155,75 Euro/Monat	164,50 Euro/Monat	157,50 Euro/Monat
Bundeseinheitliche Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze) in der gesetzlichen Krankenversicherung	64.350 Euro/Jahr		64.350 Euro/Jahr	
Beitragsbemessungsgrenze der Kranken- und Pflegeversicherung	4.837,50 Euro/Monat		4.837,50 Euro/Monat	
Beitragsbemessungsgrenze der Renten- und Arbeitslosenversicherung	7.100 Euro/Monat	6.700 Euro/Monat	7.050 Euro/Monat	6.750 Euro/Monat
Beitragsbemessungsgrenze knappschaftliche Rentenversicherung	8.700 Euro/Monat	8.250 Euro/Monat	8.650 Euro/Monat	8.350 Euro/Monat

Beitragssätze	2021	2022
Krankenversicherung allgemein ¹	14,60 %	14,60 %
Bundesdurchschnittlicher Zusatzbeitragssatz ¹	1,30 %	1,30 %
Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Groz-Beckert ¹	0,90 %	0,90 %
Pflegeversicherung ¹	3,05 %	3,05 %
Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung für Kinderlose ²	0,25 %	0,35 %
Allgemeine Rentenversicherung ¹	18,60 %	18,60 %
Arbeitslosenversicherung ¹	2,40 %	2,40 %

¹ Beitragstragung jeweils zur Hälfte von Arbeitgeber und Arbeitnehmer

² Beitragstragung alleine durch den Arbeitnehmer

Stabiler Zusatzbeitragssatz trotz schwieriger Rahmenbedingungen

Am 16. Oktober 2021 hat der Schätzerkreis beim Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) die Prognose für die Entwicklung der Einnahmen und Ausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung für das Jahr 2022 bekannt gegeben. Seither ist offensichtlich, dass die gesetzliche Krankenversicherung schweren Zeiten entgegensteuert.

Um die Garantie der Begrenzung der Sozialabgaben für die Beschäftigten und Arbeitgeber einhalten zu können, mussten im Jahr 2021 zusätzliche Finanztöpfe angezapft werden. Das rechnerische Defizit des Gesundheitsfonds wurde mit einem zusätzlichen Steuerzuschuss in Höhe von 5 Mrd. Euro sowie einer Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes auf 1,3 Prozent ausgeglichen. Da die Finanzreserven des Gesundheitsfonds bereits ausgeschöpft waren, wurden die Rücklagen der Krankenkassen mit einer Abschöpfung zwischen 40 und 60 Prozent solidarisiert.

Letzteres belastet das voraussichtliche Rechnungsergebnis unserer BKK für das Jahr 2021 spürbar. In Summe wurden unserer BKK rund 2,1 Mio. Euro weniger an Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds zugewiesen. Auch die Veränderungen im Risikostrukturausgleich mit der Einführung der sogenannten Regionalkomponente führte zu deutlichen Mindereinnahmen.

Sind 2022 steigende Zusatzbeiträge bei den Krankenkassen zu befürchten?

Das Ergebnis des Schätzerkreises macht es deutlich: Ohne kostendämpfende Maßnahmen trägt sich der Gesundheitsfonds auch in Zukunft nicht ohne erweiterte Zuschüsse. Die Sozialgarantie kann im Jahr 2022 nur durch einen zusätzlichen Zuschuss in Höhe von insgesamt 14 Mio. Euro eingehalten werden. Insgesamt werden für das kommende Jahr 28,5 Mio. Euro an Steuerzuschüssen in den Gesundheitsfonds fließen. Demgegenüber steht die Tatsache, dass der Koalitionsvertrag der Ampel-Koalition für die Jahre 2021 bis 2025 keine konkreten Ansätze zur Dämpfung der Kosten in der Krankenversicherung enthält.

Vielmehr ist davon auszugehen, dass im Gesundheitsministerium auch unter einer neuen Führung ein Rückbau der teuren Gesundheitsreformen der Ära Spahn nicht oder zumindest nicht so schnell erfolgen wird.

Dann sind da auch noch die Kosten infolge der Corona-Pandemie. Diese werden in den nächsten Jahren die Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen weiterhin belasten. Kein Wunder also, wenn Erhöhungen der Zusatzbeitragssätze im Jahr 2022 bei vielen Krankenkassen nicht ausbleiben werden.

Trotz aller Herausforderungen: Der Beitragssatz unserer BKK bleibt bei 0,9 Prozent stabil!

Die für das kommende Jahr beschlossenen Reformen des Risikostrukturausgleiches werden die Einnahmen unserer BKK weiterhin zusätzlich belasten. Dennoch bleibt Spielraum, optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Trotz des per Gesetz bestimmten Abbaus unserer Finanzreserven im Jahr 2021 und einer erwarteten ungünstigen Entwicklung der Einnahmen unserer BKK ermöglicht uns die nachhaltige Geschäftspolitik der vergangenen Jahre, auch in das Jahr 2022 mit einem stabilen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 0,9 Prozent zu starten.

Dies ist nicht zuletzt der Tatsache zu verdanken, dass im Jahr 2021 in einigen Leistungsbereichen hohe Kostensteigerungen ausgeblieben sind.

Wir freuen uns mit Ihnen, dass wir Ihnen damit auch im kommenden Jahr unser umfassendes Service-Paket mit vielen Mehrleistungen zu einem attraktiven Beitrag anbieten können.

Gesundheitsprogramm bewusst gesund

Erstattung von Mehrleistungen für alle!

In bewährter Art und Weise möchten wir Ihnen heute über unser beliebtes Gesundheitsprogramm berichten und Sie an wichtige Termine erinnern.

Leistungen nur bei Krankheit? Das ist uns zu wenig!

Bewusst gesund bedeutet für uns, dass für alle Versicherten etwas dabei ist. Die Leistungen bieten deshalb nicht nur Hilfe bei Gesundheitsbeschwerden, sondern unterstützen unsere Versicherten in allen Lebenslagen. Das gilt besonders für die Gesundheitsvorsorge.

Damit können sich auch junge und gesunde Versicherte jedes Jahr über eine Erstattung freuen. Im Durchschnitt waren dies im Jahr 2020 über alle Altersklassen hinweg mehr als 81 Euro pro Erstattungsantrag. Das entlastet Ihren Geldbeutel und trägt darüber hinaus zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und der Ihrer Familie bei. Doch auch die Linderung und Entlastung bei Krankheitsbeschwerden ist uns ein wichtiges Anliegen. So konnten sich 180 Versicherte mit einer durchschnittlichen Erstattung in Höhe von knapp 145 Euro im Jahr 2020 mit Osteopathie behandeln lassen.

Insgesamt wurden von unserer BKK 1.040 Erstattungen im Gesamtwert von 85.000 Euro vorgenommen. Bereits jetzt zeichnet sich ab, dass wir diese Werte im Jahr 2021 übertreffen werden.

Wichtig:

Bitte reichen Sie Ihren Erstattungsantrag für Mehrleistungen aus dem Jahr 2021 bis zum 31. März 2022 bei uns ein!

Leider sind bei unserer BKK einige Anträge auf Erstattung von **bewusst gesund** Mehrleistungen aus dem Jahr 2020 erst nach dem 31. März 2021 eingegangen. Wie bei allen gesetzlichen Krankenkassen ist auch bei unserer BKK eine Ausschlussfrist für Ihren Antrag in der Satzung vorgegeben. Vergessen Sie deshalb bitte nicht, Ihre Erstattung für **bewusst gesund** Mehrleistungen aus dem Jahr 2021 bis zum 31. März 2022 bei uns einzureichen.



Die entsprechenden **Formulare für Ihren Antrag** finden Sie ganz einfach im Internet unter www.bkk-gb.de/bewusstgesund. Nutzen Sie den QR-Code – er führt Sie direkt dort hin.

Für verspätet eingegangene Anträge können wir leider keine Erstattung mehr vornehmen.

bewusst gesund Gesundheitsprämie für 2021 sichern

Jetzt ist die richtige Zeit um Ihre Bonuskarte für das Jahr 2021 bei uns einzureichen. Nutzen Sie die Feiertage, um diese startklar zu machen.

Prüfen Sie, ob alles eingetragen ist, und vergessen Sie nicht, auch Ihre persönlichen Daten anzugeben. Sobald Ihr Prämienheft vollständig ist, lassen Sie es uns einfach zukommen. Wir berechnen dann Ihre Gesundheitsprämie und überweisen diese auf das angegebene Konto.

Unsere Servicetipps:

- Die **bewusst gesund** Gesundheitsprämie hat übrigens keine besondere Ausschlussfrist für Ihre Antragstellung. Hier können Sie uns Ihre Bonuskarte noch innerhalb von vier Jahren nach Ablauf des Bonusjahres einreichen.
- Die Bonuskarten für die Jagd nach Prämienpunkten im Jahr 2022 haben wir Ihnen in den vergangenen Tagen zugesandt. Sollten Sie bisher noch keine Bonuskarte erhalten haben, senden wir Ihnen diese gerne zu. Rufen Sie uns einfach an.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen zur **bewusst gesund** Gesundheitsprämie?
Ich berate Sie gerne.



Bärbel Jocher

Telefon 07431 89345 -63
baerbel.jocher@bkk-gb.de

Goodbye, gelber Zettel

Mit der eAU schreitet die Digitalisierung im Gesundheitswesen weiter voran



Beinahe jeder Arbeitnehmer hat sie schon einmal gebraucht: die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) vom Arzt, auch Krankschreibung oder gelber Zettel genannt. Sie sorgt dafür, dass der Arbeitgeber im Krankheitsfall weiter Lohn bezahlt. Bislang mussten Versicherte diese Bestätigung an den Arbeitgeber und die Krankenkasse senden. Damit wird jetzt sukzessive Schluss sein – dank der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Was Sie zum aktuellen Stand und den kommenden Entwicklungen wissen müssen, haben wir im Folgenden zusammengestellt.

1 Ab sofort versendet der Arzt die Krankschreibung

Vorbei sind die Zeiten, in denen Arbeitnehmer im Krankheitsfall die entsprechende Bescheinigung per Post oder digital an ihre Krankenkasse schicken mussten. Seit Oktober 2021 können alle deutschen Krankenkassen nämlich die eAU empfangen. Sofern die Arztpraxis technisch dazu in der Lage ist, sendet diese die eAU eigenständig ab – auch nach Hausbesuchen. Der Arzt unterschreibt die eAU dabei mit einer speziellen elektronischen Signatur. Aktuell gibt es noch eine Übergangsfrist bis zum 31.12.2021. Danach müssen alle Praxen dazu in der Lage sein.

2 Belege für Arbeitgeber werden – noch – ausgedruckt

Noch ist der Weg zur komplett papierlosen AU nicht vollständig geschafft. Aber Ausdrücke sollen Schritt für Schritt überflüssig werden. Ab Sommer 2022 sollen Ärzte die entsprechenden Belege nur noch auf expliziten Versicherten-Wunsch drucken. Denn dann werden die eAUs dem Arbeitgeber ebenfalls digital übermittelt – und Versicherte müssen sich um nichts mehr kümmern.

3 Der aktuelle Stand

Arbeitnehmer müssen Ihrem Arbeitgeber, wenn sie krank sind, aktuell noch weiterhin die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen. Dies gilt bis voraussichtlich Juli 2022. Ab dann übernimmt das die Krankenkasse. Ihre Daten bleiben dabei sicher – denn Diagnosen werden dem Arbeitgeber auch weiterhin nicht gemeldet, sondern lediglich die (voraussichtliche) Dauer der Erkrankung. Und wenn die Übermittlung der eAU seitens der Praxis an die Krankenkasse einmal nicht möglich ist? Dann gehen die digitalen Daten nicht verloren: Sie werden zwischengespeichert und verschickt, sobald die Technik wieder funktioniert. Bei größeren Ausfällen schickt die Praxis die AU auf althergebrachtem Weg per Post.

Die Vorteile der eAU im Überblick

- Die digitale Übermittlung **spart Zeit und Papier**.
- Die eAU kommt **schneller und sicherer** an als per Post.
- Arbeitsunfähige Personen müssen die entsprechende Bescheinigung nach dem Arztbesuch **nicht mehr der Krankenkasse schicken**, sondern können sich ganz aufs Gesundwerden konzentrieren.

Corona und

Nach bald zwei Jahren haben die meisten Menschen mit der Pandemie irgendwie zu leben gelernt. Zugleich liegen inzwischen erste Studien zu Langzeitwirkungen vor. Eine davon zeigt, wie sich Covid-19 psychisch auswirken kann. Eine der weltweit größten Studien zu den psychischen Auswirkungen der Corona-Pandemie hat fortlaufend von April 2020 bis März 2021 mehr als 30.000 Menschen untersucht.

Dazu haben Forscher der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen anonym Angaben zu folgenden Parametern erhoben:

- Alter und Geschlecht
- Symptome für Depression und Angst
- Negative Stressbelastung
- Gesundheitszustand

„Die Studie stellt damit nicht nur national, sondern auch international eine der größten Untersuchungen zu den psychosomatischen Auswirkungen der Pandemie dar“, so Professor Dr. med. Volker Köllner, Präsident des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

„Dabei stiegen depressive Symptome zum zweiten Lockdown ab November 2020 weiter an“, berichtet Professor Dr. med. Martin Teufel, der als Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der LVR-Kliniken Essen die Studie leitet.

Frauen und Jüngere stark betroffen – Information hilft

Zu den psychisch besonders belasteten Bevölkerungsgruppen zählen Frauen, jüngere Menschen und Personen mit psychischen Vorerkrankungen. „Ursachen dafür können der Wegfall von sozialen Kontakten, psychotherapeutischen Behandlungen und Aktivi-

täten sein, die aus depressiven Episoden heraushelfen“, so Dr. Teufel. In der Studie identifizierten die Wissenschaftler aber auch Faktoren, die in der Pandemie entlastend wirken. „Wenn Menschen sich über die Pandemie und das Corona-Virus informiert fühlen und das Vertrauen in politische und gesellschaftliche Maßnahmen hoch ist, liegt eine niedrigere psychische Belastung vor“, berichtet der Experte.

Depressive Symptome spiegeln Erschöpfungszustand wider

Zentrales Ergebnis der Studie: In den verschiedenen Phasen der Pandemie litten bis zu 15 Prozent der Allgemeinbevölkerung unter:

- Erhöhtem psychischen Distress (bis zu 65 Prozent der Betroffenen)
- Erhöhter generalisierter Angst (bis zu 45 Prozent der Betroffenen)
- Ausgeprägter Corona-Furcht (bis zu 60 Prozent der Betroffenen)
- Vermehrter Depressivität

Verdrängen ist bei Corona-Skeptikern besonders ausgeprägt

Eine spezielle Gruppe unter den Befragten bildeten die Corona-Skeptiker. Diese waren von den Forschern auf Internetforen kontaktiert worden, die sich mit der Nicht-Existenz des Virus und damit verbundenen Verschwörungstheorien beschäftigten. „Bei ihnen lagen die Werte für depressive Symptome und generalisierte Angst deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung“, berichtet Dr. Teufel.

die Psyche

Die Angst vor einer Corona-Infektion bewegte sich in dieser Gruppe auf demselben Niveau wie in der Allgemeinbevölkerung. Hygienemaßnahmen wurden gleichwohl vermehrt abgelehnt.

„Wir alle nutzen Verdrängungsmechanismen, um unsere Psyche stabil zu halten“, erläutert Dr. Teufel diesen scheinbaren Widerspruch. „In der Gruppe der Corona-Skeptiker ist das Verdrängen aber besonders stark ausgeprägt, um einer lähmenden Angst auszuweichen. Die andere Bewältigungsstrategie – valide Informationen aufnehmen und verarbeiten – wird negiert.“ Der Wissenschaftler empfiehlt, Emotionen und Überzeugungen dieser Gruppe ernst zu nehmen: „Nicht belehren“, rät Dr. Teufel, „sondern mit evidenzbasierten Informationen die Auseinandersetzung suchen.“

Jeder Vierte schwer Erkrankte mit Trauma

Unter den Teilnehmenden der Studie befanden sich auch Personen, die an Covid-19 erkrankten. Bei jedem vierten schwer Erkrankten, der auf einer Intensivstation behandelt werden musste, stellte sich nach körperlicher Genesung mit zeitlicher Verzögerung eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ein. „Bei diesen 25 Prozent kam es im Mittel ab dem 100. Tag nach erfolgreicher stationärer Behandlung zu einem Anstieg von Traumasymptomatik“, berichtet Dr. Teufel. Das massiv bedrohliche Erlebnis, keine Luft mehr zu bekommen, löse bei diesen Patienten im Nachgang sogenannte Intrusionen aus. „Dies äußert sich wie ein Flashback, mit einem plötzlich einschießenden massiven Gefühl der Hilflosigkeit und des Erlebens von Kontrollverlust“, beschreibt Dr. Teufel.

Kaum körperliche Langzeitfolgen, aber anhaltender „Bodily Distress“

Greifbare körperliche Langzeitfolgen als Folge einer Covid-19-Virusinfektion sind aus Sicht des Psychosomatikers selten. Auch bei Patienten, die typischerweise nach einer mittelschweren Corona-Infektion anhaltend unter Luftnot leiden, konnten die Mediziner keine organische Schädigung als Langzeitfolge feststellen; Untersuchungen bestätigten eine ausreichende Lungenfunktion.

„Die Betroffenen leiden unter Ängsten, die Erkrankung nicht mehr loszuwerden, und atmen deshalb zu viel. Sie befinden sich in einer Art Hyperventilations-Zustand, der auf die noch nicht wiederzufundene Sicherheit zurückzuführen ist“, so Dr. Teufel.

So werden pflegende Angehörige entlastet

Es sind beeindruckende Zahlen: Von insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,3 Millionen, also 80 Prozent, zu Hause versorgt. Der weitaus überwiegende Teil sogar alleine durch Angehörige. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese zu entlasten – damit Pflegebedürftige möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

Ohne Zweifel kostet die Pflege eines Angehörigen viel Kraft und Zeit. Aktuell können Pflegebedürftige zwischen diesen Optionen wählen:

- Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste
- Pflegegeld für die Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige
- Einer Kombination aus Pflegesachleistungen und Pflegegeld (siehe Tipp)

Für die ausschließliche Pflege durch Angehörige gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 545 Euro monatlich bei Pflegegrad 3 und 728 Euro bei Pflegegrad 4 beträgt. Für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) werden die Leistungen ab Januar 2022 erhöht. Sie betragen:

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	724 Euro
3	1.363 Euro
4	1.693 Euro
5	2.095 Euro

Gut zu wissen: Pflegesachleistungen lassen sich umwandeln

Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt? Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden. Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.363 Euro monatlich nur 60 Prozent (= 817,80 Euro) beansprucht. Die übrigen 40 Prozent (= 545,20 Euro) können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.

Den „Entlastungsbetrag“ nutzen

Wie der Name sagt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 Euro monatlich (insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegenden oder Pflegebedürftiger). Sie dient der Erstattung von Kosten im Zusammenhang mit:

- Kurzzeit- bzw. Tages-/Nachtpflege
- Verhinderungspflege
- Besonderen Angeboten der Pflegedienste
- Angeboten anderer Dienstleister, die vom Landratsamt anerkannt sind



Tipp

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden.

Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.363 Euro 50 Prozent (= 681,50 Euro) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 272,50 Euro) ausbezahlt.



Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist der oder die Pflegenden zum Beispiel durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend verhindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte „Verhinderungspflege“. Dies gilt für längstens sechs Wochen im Kalenderjahr und bis zu 1.612 Euro – ggf. noch erhöht um bis zu 806 Euro für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Tages- oder Nachtpflege ...

... sind ideale Optionen für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 Euro monatlich. Diese Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.

Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 Euro jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 Euro im Kalenderjahr (das ist die aktuelle Leistung ab Januar 2022) vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 Euro aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/ Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Surftipps:

- www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungshelfer.html
- www.wege-zur-pflege.de

Tipps: Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

- Pflegeberatung
- Pflegekurse
- Digitale Pflegeanwendungen als neue Leistung
- Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte)
- Wohnungsanpassungen (z. B. Türverbreiterungen, pflegegerechter Umbau des Badezimmers)

Ihre Ansprechpartner

Sie haben Fragen zur Pflegeversicherung?
Wir beraten Sie gerne.



Andrea Staffe



Regine Lebherz



Nicole Ammann

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



Isabells Gesundheitstipps Gesunde Winterzeit

*Kommen Sie gesund
durch die Winterzeit,
Ihre Isabell Dietrich*

Draußen wird es kälter, die Temperaturen fallen und damit sinkt auch an manchen Tagen unsere Energie unter den Nullpunkt. Es wird schwerer, aus dem warmen gemütlichen Bett zu kommen und mit Power in den Tag zu starten.

Für unser Immunsystem ist die Winterzeit eine Herausforderung. Nutzen Sie deshalb in dieser Jahreszeit jede Möglichkeit, Ihr Immunsystem zu stärken. Dann kommen Sie gesund und mit Energie durch den Winter.

Tautreten – das bringt Ihr Immunsystem in Hochform

Kommen Sie morgens schwer aus dem Bett und Ihr Kreislauf läuft noch auf Sparflamme? Dann habe ich diesen Tipp für Sie: Tautreten oder barfuß durch den Schnee gehen hilft, um den Kreislauf auf Touren zu bringen. Eine gefrorene oder schneebedeckte Wiese ist ein Paradies für Ihre nackten Füße und Ihren Kreislauf. Beim Tautreten gehen Sie barfuß auf dem vom Morgentau gefrorenen Gras.



Ganz bewusst tasten Sie sich Schritt für Schritt über das Gras. Am Anfang reicht natürlich schon eine kleine Runde aus.

Wenn es zu kalt wird, trocknen Sie die Füße mit einem Handtuch einfach ab. Der große Vorteil für Ihre Gesundheit liegt darin, dass sich die Füße anschließend von selbst erwärmen. Das wirkt wie ein Booster für den Kreislauf und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers.

Schnappen Sie sich nach dem Aufstehen ein Handtuch und raus geht's! Ihr Kreislauf wird es Ihnen danken. So starten Sie nicht nur mit viel Power in den Tag, sondern stärken bei regelmäßigem Tautreten zusätzlich das Immunsystem.

Kreislauf- und Immunsystem-Booster „Tautreten“

Positive Wirkung

- Durchblutungsfördernd
- Stärkt das Immunsystem und beugt Infekten vor
- Kräftigt die Venen
- Macht fit für den Tag

Nicht anwenden bei

- Thrombose
- Neigung zu Harnwegsinfekten
- Erkrankungen der Nieren, Blase oder des Unterleibs
- Akuten fieberhaften Erkrankungen
- Während der Menstruation

Dusche für die Nase? Zusätzliche Hilfe für trockene Schleimhäute

Im Winter trocknen unsere Schleimhäute in geschlossenen Räumen vor allem durch die Heizungsluft sehr schnell aus. Das ist für unsere Gesundheit nicht gerade zuträglich, weil die Schleimhäute ein wichtiger Schutzschild sind. Sie bilden eine Barriere, um uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Damit dieser natürliche Schutz funktionieren kann, ist es wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten. Viel trinken, tägliche Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiges Lüften sind ein erster Schritt, die Schleimhäute abwehrstark zu machen.

Doch wie können wir dabei zusätzlich unterstützen? Die Lösung ist ganz einfach und heißt: mit der Dusche für die Nase.



Die Nase wird mit Salzwasser durchgespült und von Schleim, Staub, Pollen und Krankheitserregern befreit. Daneben werden die Nasenschleimhäute feucht gehalten und können Viren und Bakterien besser abwehren. Diese Eindringlinge gelangen so im Idealfall erst gar nicht in unseren Körper.

Nasenduschen erhalten Sie in der Apotheke oder im Sanitätshaus. Sie sind einfach in der Anwendung und kosten je nach Modell zwischen 8 und 20 Euro. Eine Investition in Ihre Gesundheit, die sich lohnt.

Meerrettich Heilpflanze des Jahres 2021

Haben Sie schon einmal vom „bayerischen Penicillin“ gehört? So wird der Meerrettich genannt, der übrigens dieses Jahr zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde.

Das Wurzelgemüse trägt diesen Namen nicht unberechtigt, denn schon im Mittelalter galt der Meerrettich als Heilmittel. Er wurde vor allem bei Blasenentzündungen oder Halsschmerzen eingesetzt.



Der Meerrettich entfaltet seine beeindruckende Heilwirkung durch die darin enthaltenen Senföle. Diese können Bindungen mit den Proteinen von Viren und Bakterien eingehen und so einen Befall der Körperzellen unterbinden. Die Senfölglykoside wirken also antiviral und antibakteriell.

Der Meerrettich wird frisch oder als Frischpflanzen-Presssaft verwendet. Allerdings ist der Genuss bei Magen- und Darmgeschwüren nicht zu empfehlen. Wie bei vielen Heilpflanzen gilt auch beim Meerrettich, dass die Dosis das Gift für die Gesundheit darstellen kann. Ein Verzehr in großen Mengen ist nicht ratsam.

Meerrettich-Trunk

Natürliche Stärkung der Abwehrkräfte

- 5 g Meerrettichwurzel schälen und fein reiben.
- Vermischen Sie den Abrieb mit 125 ml naturtrübem Apfelsaft und 1 Teelöffel Zitronensaft.
- Lassen Sie den Sud 10 Minuten ziehen und gießen Sie ihn anschließend durch ein Sieb ab.
- Abschließend mit 1 Teelöffel flüssigem Honig oder einer veganen Alternative süßen.

Für eine optimale Wirkung trinken Sie dieses natürliche Abwehrmittel dreimal wöchentlich nach dem Frühstück.



Ihre Ansprechpartnerin

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



Isabell Dietrich

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

Rehrücken mit Pfifferlings-Jus, Rosenkohl und Semmelknödel



Zutaten für etwa 4 Personen

- Etwas Übung erforderlich
- Zeitbedarf: ca. 80 Min.

Mini-Semmelknödel (24 St.)

- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 50 g Speck- oder Schinkenwürfel
- 300 g Brötchen/Semmeln (etwa 8 Stück vom Vortag)
- 300 ml Milch
- 30 g Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- gemahlene Muskatnuss

Rehrückenfilet

- Etwa 400 g Rehrückenfilets
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- Etwa 30 g Butter
- 2 Zweige Thymian, frisch

Pfifferlings-Jus

- 150 g Pfifferlinge
- 50 ml Portwein
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Wildfond
- Salz
- 75 g Crème fraîche
- Pfeffer, frisch gemahlen

Rosenkohlblätter

- 300 g Rosenkohl
- Salz
- 1 EL Butter
- Muskatnuss, gerieben

Mini-Semmelknödel zubereiten

- Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl knusprig braten; Zwiebelwürfel hinzufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch mit Butter erhitzen, über die Brötchenwürfel gießen und gut verrühren. Die Speck-Zwiebel-Masse mit dem Bratfett unterrühren und abkühlen lassen.
- Eier mit Schnittlauch verschlagen, unter die abgekühlte Masse rühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Aus der Masse mit bemehlten Händen etwa 24 kleine Semmelknödel formen.
- In einem großen Topf so viel Salzwasser (1 TL Salz/Liter) zum Kochen bringen, dass die Knödel darin „schwimmen“ können. Die Knödel hineingeben, zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen (das Wasser muss sich leicht bewegen). Die garen Semmelknödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und warm halten.

In der Zwischenzeit Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: 110 °C / Heißluft 90 °C

Rehrückenfilet zubereiten

Rehrückenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, Fett entfernen und von jeder Seite

2–3 Min. bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 1 EL Öl beidseitig anbraten. Dann beide Seiten salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in Flocken, den angedrückten Knoblauch und die Thymianzweige auf die Rehrückenfilets geben, im Backofen circa 15 Minuten garen (mittlere Schiene).

Pfifferlings-Jus zubereiten

Pfifferlinge putzen und in der gleichen Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Pfifferlingsansatz mit Portwein ablöschen und fast komplett reduzieren lassen. Rotwein hinzugeben und stark reduzieren lassen. Dann den Wildfond zugeben und das Ganze nochmals reduzieren lassen. Warme Pfifferlinge wieder hinzufügen und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohlblätter zubereiten

Rosenkohl putzen und kreuzweise einschneiden, um die Blätter zu lösen. In Salzwasser kurz aufkochen, dann gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Rosenkohlblätter darin erwärmen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Vor dem Servieren: Die Rehrückenfilets in schräge Stücke schneiden. Mit der Pfifferlings-Jus, den Rosenkohlblättern und den Mini-Semmelknödeln anrichten.

Das Einstein-Rätsel

Wie gut können Sie logisch denken und Schlussfolgerungen daraus ziehen?
Mit dem unten abgedruckten Rätsel können Sie diese Fähigkeit unter Beweis stellen.

Wem gehört der Fisch? Albert Einstein wusste es!

Das Einstein-Rätsel, auch Zebra-Rätsel genannt, ist eines der bekanntesten Logik-Rätseln. Als Autor wird Albert Einstein damit in Verbindung gebracht. Allerdings konnte dies bisher nicht bestätigt werden. Jedenfalls behauptete der Physiker offenbar, dass es nur von 2 Prozent der Weltbevölkerung gelöst werden kann.

Das Rätsel wurde erstmals im Jahre 1962 veröffentlicht. Seither gibt es viele Variationen, die aber alle mit derselben Strategie zu lösen sind. Können Sie diese knifflige Angelegenheit knacken?

Viel Spaß dabei.



In einer Straße stehen fünf Häuser nebeneinander. In jedem Haus lebt eine Person. Alle kommen aus jeweils unterschiedlichen Ländern, trinken unterschiedliche Getränke, essen unterschiedliche Speisen und besitzen jeweils ein anderes Haustier.

Das ist über die Bewohner bekannt:

1. Der Brite lebt im roten Haus.
2. Der Schwede hält sich einen Hund.
3. Der Däne trinkt gern Tee.
4. Das grüne Haus steht direkt links neben dem weißen Haus (vom Betrachter aus gesehen, der vor den Häusern steht).
5. Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.
6. Die Person, die eine Banane isst, hat einen Vogel.
7. Der Mann im mittleren Haus trinkt Milch.
8. Der Bewohner des gelben Hauses isst Schokolade.
9. Der Norweger lebt im ersten Haus (vom Betrachter aus gesehen ganz links).
10. Der Brot-Esser wohnt neben der Person mit der Katze.
11. Der Mann mit dem Pferd lebt neben der Person, die Schokolade isst.
12. Der Apfel-Esser trinkt gern Bier.
13. Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.
14. Der Deutsche isst gerne Kartoffeln.
15. Der Brot-Esser hat einen Nachbarn, der Wasser trinkt.



Frage: Wem gehört der Fisch?



Erklärung und Lösung



Hoffnung ist die leise Stimme,
die „VIELLEICHT“ wispert,
während die Welt „NEIN“ schreit.

Johann Wolfgang von Goethe

Lassen Sie uns das neue Jahr mit
Optimismus beginnen und darauf
hoffen, dass wir gemeinsam die
Pandemie überwinden werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer
Familie ein gesundes, erfolgreiches
und glückliches neues Jahr.

Ihr Team der

GROZ-BECKERT

