

bewusst gesund

1 | 2024

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Der Darm ist unser
Gesundheitszentrum

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT 

Inhalt

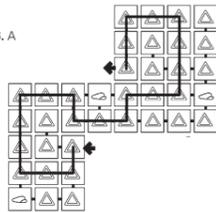
- Seite 4
Versicherung
Berufsstart 2024 – Starte mit unserer Krankenversicherung durch
- Seite 6
Gesundheit
Isabells Gesundheitstipps: Der Darm ist unser größtes Organ
- Seite 10
Aktuelles
Ihre GesundheitsID: Schlüssel für digitale Gesundheitsanwendungen
- Seite 14
Rezeptidee
Mini-Lasagne in Muffinförmchen
- 3 Editorial
- 4 Berufsstart 2024 – Starte mit unserer Krankenversicherung durch
- 5 Informationen zur Steuerbescheinigung
- 6 Isabells Gesundheitstipps: Der Darm ist unser größtes Organ und bildet die Basis unserer Gesundheit
- 8 Der Darm ist unser Gesundheitszentrum/ „Care Life“ – Darmkrebs-Testset anfordern
- 10 Ihre GesundheitsID als Schlüssel für die digitalen Gesundheitsanwendungen ePA und E-Rezept
- 13 Basteltipp: Monsteralarm im Hotel Kartonage
- 14 Rezeptidee: Mini-Lasagne in Muffinförmchen
- 15 Rätselspaß für Groß und Klein: Wer wird Baumeister?



Lösungen von Seite 15

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

- Maße im Mittelalter:**
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A
- Werkzeug-Benennung**
- Hämmer
 - Bohrmaschine
 - Wasserröhre
 - Rollgabelschlüssel
 - Kombizange
 - Schraubendreher
 - Stichsäge
 - Wasserpumpenzange
 - Spachtel
 - Zollstock/Meterstab



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

bei verschiedenen Veranstaltungen der Verbände im System der Betriebskrankenkassen sowie beim Blick in den täglichen Presse-spiegel stellt sich mir seit längerem immer wieder eine Frage: Was will die Bundesregierung den Beitragszahlern in Zukunft noch alles zumuten? Schon heute müssen Arbeitgeber und Ver-sicherte jeden Monat eine größere Summe für die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung aufwenden – ohne Aussicht auf Entlastung.

Der Grundstein, für die sich jedes Jahr in die Höhe schraubenden Beitragssätze in der Krankenversicherung, wurde im Jahr 2019 von der Bundesregierung gelegt. Ohne eine Strategie und Pla-nung, wie die gesetzliche Krankenversicherung dauerhaft finan-ziell stabilisiert werden kann, wurde die immer größer werdende Deckungslücke zwischen Einnahmen und Ausgaben im Gesund-heitsfonds durch den Rückgriff auf die Finanzreserven der Krankenkassen kurzfristig gestopft.

Einen Bundesgesundheitsminister und fünf Jahre später sind durch die gesetzlichen Vorgaben zur Begrenzung von Finanzrück-lagen der Krankenkassen und des Gesundheitsfonds sowie durch zwei direkte Eingriffe in die Rücklagen der gesetzlichen Kranken-kassen die Finanzreserven zwangsweise nahezu vollständig aufgebraucht. Und noch immer fehlt es an der Einsicht, dass die Bundesregierung dringend für eine nachhaltige Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung sorgen muss. Ganz im Gegen-teil: Als ob die Kassen randvoll gefüllt wären, sieht der Gesetzes-entwurf zur Krankenhausreform einen Transformationsfonds vor, der ab 2026 für zehn Jahre mit 2,5 Milliarden Euro durch die Kran-kenkassen finanziert werden soll. Die Länder sollen sich mit eben demselben Betrag beteiligen. Mitfinanzierung durch den Bund oder die privaten Krankenkassen? Fehlanzeige.

Es geht immer um das Geld der Arbeitgeber und der Versicherten

Wenn Herr Lauterbach nun den niedergelassenen Ärzten oder Apothekern Honorarerhöhungen oder die Abschaffung von Bud-gets verspricht, zusätzliche Gelder für Kliniken bereitstellen will

oder höhere Preise für Arzneimittel ankündigt, trifft dies am Ende den Geldbeutel von 73 Millionen gesetzlich Versicherten und deren Arbeitgeber. Was Ärzte oder Apotheker mehr bekommen wollen, müssen LKW-Fahrer, Reinigungskräfte, Mitarbeiter im Supermarkt und alle anderen Berufsgruppen zusätzlich finanzia-ren. Der bundesdurchschnittliche Zusatzbeitragssatz liegt derzeit bei 1,7 Prozent. Bereits jetzt gehen Finanzexperten im Gesund-heitswesen davon aus, dass ohne eine Kehrtwende in der Ge-sundheitspolitik bereits im Jahr 2025 erneut ein massiver Anstieg dieses bundesdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes auf bis zu 2,45 Prozent zu erwarten ist.

Deshalb fordern alle 95 Krankenkassen die Bundesregierung mit dem #GKVTAG einmal im Quartal dazu auf, dass die politischen Rahmenbedingungen schnellstmöglich so gestaltet werden, dass die gesetzliche Krankenversicherung, die seit über 140 Jahren die flächendeckende gesundheitliche Versorgung maßgeblich prägt und gestaltet, dies auch in Zukunft leisten kann.

Trotz aller Herausforderungen ist es unser erklärtes Ziel, Ihnen als Versicherte sowie unserem Trägerunternehmen Groz-Beckert neben unseren umfangreichen Leistungen und persönlichem Ser-vice möglichst langfristig einen Beitragssatzvorteil gegenüber dem bundesdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatz bieten zu können.

In diesem Magazin hat das Team der BKK für Sie wieder viele interessante Tipps für Ihre Gesundheit, aber auch Informationen zur elektronischen Patientenakte und zur digitalen Identität im Gesundheitswesen, die immer mehr Einzug in alle Bereiche der Gesellschaft hält, zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich mit Ihnen und Ihrer Familie über die häufiger werdenden Sonnentage. Genießen Sie die Natur, sie ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Ihr Ralf Hauer

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

Bildnachweis
Corinna sPitzBARTH
www.istock.com
Siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe
DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Redaktion
Ralf Hauer (V. i. S. d. P.)

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

Projektidée
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 Ver-pflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozial-versicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Berufsstart 2024 Starte mit unserer Krankenversicherung durch

Bist Du ein Berufsstarter 2024? Nach vielen Schuljahren oder Jahren des Studiums ist der Berufsstart etwas ganz Besonderes und Aufregendes. Mit dem ersten Arbeitstag kommen viele Veränderungen auf Dich zu. Eine Menge an Informationen, das Kontaktnüpfen zu den Arbeitskollegen, neue Aufgaben und das Erlernen von bestimmten Fachkenntnissen und Fertigkeiten warten auf Dich. Noch etwas ändert sich: Mit dem erstmaligen Berufsstart musst Du Dich selbst kranken- und pflegeversichern.

Du bist bereits bei unserer BKK Groz-Beckert familienversichert und möchtest weiter mit einem starken Partner in Sachen Gesundheit durchstarten?

Unter diesen Voraussetzungen ist eine Umstellung vom Familienversicherten zum eigenständigen Mitglied in der Kranken- und Pflegeversicherung kinderleicht. Als Mitglied unserer BKK Groz-Beckert profitierst Du von unserem umfangreichen Leistungsangebot. Wir haben für Dich einen Überblick der besonderen Leistungen zusammengestellt.

Mit unseren digitalen Service-Angeboten wie der Service-App und der Online-Geschäftsstelle sind wir, ganz unabhängig von unseren Öffnungszeiten, immer für Dich da. Über die digitalen Angebote kannst Du vieles im Handumdrehen erledigen.

Natürlich stehen wir Dir auch vor Ort für persönliche Gespräche zur Verfügung, wenn Du in wichtigen Gesundheitsfragen schnell und kompetent beraten werden möchtest.

Unser Gesundheitsprogramm **bewusst gesund** bietet Dir genau das, was Dir für Deine Gesundheit wichtig ist. Wir unterstützen Dich von der **Vorsorgeuntersuchung, über Osteopathie bis zur Zahnprophylaxe**. Durch unser **Prämienprogramm** kannst Du für Dein gesundheitsbewusstes Verhalten sogar mit **bis zu 80 Euro pro Jahr** belohnt werden. Sprich uns gerne darauf an.

Auch unser Beitrag ist **unschlagbar**. Mit einem **Zusatzbeitragssatz von 0,7 Prozent** sind wir die günstigste Krankenkasse deutschlandweit. Damit bieten wir Dir eine einzigartige Kombination aus optimalem Service, besten Leistungen und günstigem Preis.

Deine Vorteile zusammengefasst

- Attraktiver Zusatzbeitrag von 0,7 Prozent. Damit bleibt Dir gegenüber unseren Mitbewerbern mehr von Deinem Gehalt.
- Mit der Service-App und unserer Online-Geschäftsstelle sind wir rund um die Uhr schnell, bequem und in Sachen Datenschutz sicher für Dich erreichbar.
- Wir bieten persönliche Ansprechpartner vor Ort mit kundenorientierten Öffnungszeiten.

Viele Zusatzangebote wie zum Beispiel

- Haut-Screening auch vor dem 35. Lebensjahr
- Kostenübernahme für Schutzimpfungen bei privaten Auslandsreisen
- BKK Hausarzt- und Facharztprogramme
- Zuschüsse für Deinen Aktivurlaub aus dem „AKON fit for well“-Programm – auch im Ausland
- Zusatzversicherungen in Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung a. G., 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

Also, worauf noch warten?

Dein Ansprechpartner

Wir haben noch mehr zu bieten – komm gerne auf mich zu.



Christian Stuber

Telefon 07431 89345 -31
christian.stuber@bkk-gb.de

Informationen zur Steuerbescheinigung

Steuerfreibetrag für die bewusst gesund Gesundheitsprämie in Höhe von 150 Euro

Gesundheitsbewusstes Verhalten und die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen wird von uns seit Jahren im Rahmen unserer **bewusst gesund Gesundheitsprämie** mit bis zu 80 Euro je Kalenderjahr belohnt.



Für alle Versicherten, die im Jahr 2023 eine Bonuszahlung von unter 150 Euro erhalten haben, erfolgt durch uns keine Meldung an das Finanzamt. Sie können also Ihre vollen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Vorsorgeaufwendungen bei der Steuererklärung geltend machen. Zu Bonuserstattungen von über 150 Euro kann es nur dann kommen, wenn mehrere Bonusjahre innerhalb eines Kalenderjahres zur Erstattung bei uns eingereicht wurden. Hier gilt das Zuflussprinzip, wonach die Erstattung dem Jahr zugeordnet wird, in dem die Auszahlung vorgenommen wurde. Versicherte, die diesen Betrag im Jahr 2023 überschritten haben, wurden von uns bereits über die Meldung beim Finanzamt informiert.

Isabells Gesundheitstipps

Der Darm ist unser größtes Organ und bildet die Basis unserer Gesundheit

Mit einer Länge von etwa acht Metern und einer Fläche von der Größe eines Tennisfeldes ist der Darm unser größtes Organ. Ein Großteil unseres Immunsystems sitzt im Darm, weshalb der Darm die Basis unserer Gesundheit bildet.

Mit unserer aktuellen Gesundheitskampagne „Care Life“ beschäftigen wir uns mit dem Thema Krebsvorsorge. Sie erhalten wertvolle Tipps rund um das Thema Vorsorge von Krebserkrankungen. Aktuell steht dabei der Darm im Fokus. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihren Alltag. Damit können Sie selbst aktiv zu Ihrer Darmgesundheit beitragen.

Gutes Kauen fördert die Verdauung und senkt Stress

Nicht umsonst gibt es das Sprichwort: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Eine gute Verdauung beginnt nämlich bereits im Mund. Um an die Nährstoffe aus den Lebensmitteln überhaupt heranzukommen, müssen diese zerkleinert werden. Das Kauen ist deshalb ein sehr wichtiger Schritt im Verdauungsprozess.

Nur wenn die Speisen im Mund zu einem guten Brei gekaut werden, können später die Enzyme unserer Bauchspeicheldrüse tätig werden und die Bausteine der Nährstoffe aus dem Essen bereitstellen.

Damit diese Enzyme optimale Arbeit leisten können, sollten Sie diese nicht durch Trinken während der Mahlzeit verdünnen. Trinken Sie lieber eine halbe Stunde vor oder eine Stunde nach den Mahlzeiten. Durch das Essen von Mahlzeiten in entspannter, ruhiger Atmosphäre wird außerdem unser Parasympathikus stimuliert und das Cortisol (Stresshormon) im Körper sinkt.



Geheimtipp: „Kautraining“

Kauen kann trainiert werden. Um die Kaumuskulatur zu trainieren, können Sie ganz bewusst auf Nüsse, ein Stück Brot oder Kokos-Chips zurückgreifen und versuchen, diese so lange zu kauen, bis nur noch ein Brei übrig ist. Auch hier heißt es: „Übung macht den Meister.“

Stichwort: Ernährung

Ballaststoffe, die Helfer im Darm ...

- ... binden Gift- und Schadstoffe im Darm
- ... sind sättigend
- ... sorgen für eine regelmäßige Verdauung

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind u. a.

- Vollkornbrot
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen
- Äpfel und Birnen
- Getrocknete Feigen/Pflaumen

Abwechslungsreiche und wenig verarbeitete Lebensmittel sind die Basis für eine gesunde Ernährung.



Fermentierte Lebensmittel – ein Highlight für den Darm

Über fermentierte Lebensmittel freut sich unser Darm besonders. Zu den bekanntesten fermentierten Lebensmitteln gehören Sauerkraut, Joghurt oder Kefir. Es können aber auch viele weitere Lebensmittel ganz einfach fermentiert werden.

Gemüse wie Karotten, Kürbis, Brokkoli und auch Kohl werden durch den Fermentierungsprozess „vorverdaut“ und sind besser verträglich. Fermentieren heißt nichts anderes, als Lebensmittel durch diesen Prozess haltbar zu machen. Mittels Hefen und Bakterien wird dabei der Zucker in diesen Lebensmitteln abgebaut. Dadurch entstehen gesunde Säuren, über die sich Ihr Darm ganz besonders freut. Fermentierte Lebensmittel sind das beste Probiotikum für Ihren Darm.

Gemüse fermentieren – so geht’s

Sie benötigen ein Bügelglas, Gemüse, Salz, Gewürze

- Gemüse raspeln oder schneiden und mit Salz in einer Schüssel vermengen. Bei 100 Gramm Gemüse benötigen Sie etwa zwei Gramm Salz und Gewürze nach Wahl.
- Gesalzenes Gemüse gut durchkneten und für ein paar Stunden abgedeckt Wasser ziehen lassen. Anschließend das Glas mit dem Gemüse füllen, dabei Schicht für Schicht kräftig reindrücken, damit Flüssigkeit austritt.
- Das Gemüse muss mit der Flüssigkeit bedeckt sein, damit sich kein Schimmel bildet. Das Glas nicht bis zum Rand befüllen, da Gase entstehen.
- Bügelglas verschließen und etwa eine Woche an einem dunklen, etwa 22 Grad warmen Ort stellen. Nach einer weiteren Woche können Sie das Glas an einem kühleren Ort aufbewahren.
- Je länger das Gemüse fermentiert wird, umso saurer schmeckt es.

~ VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN ~

*Denken Sie an Ihren Darm,
denn Gesundheit ist Darmsache.
Ihre Isabell Dietrich*

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

Kimchi (koreanisch) zum Beispiel, bedeutet einfach „eingelegtes/eingemachtes Gemüse“.



Dauerstress macht den Darm krank

- Termine, Ängste, ungelöste Konflikte, hohe Erwartungen und vieles mehr kann uns stressen. Gemeint ist der negative Stress, der unseren Körper alarmiert.
- Unser Körper reagiert auf jede bedrohliche Situation und fährt alle Körperfunktionen herunter, die wir nicht für das Überleben oder für die Stresssituation benötigen. So wird auch die Verdauung gedrosselt und der Verdauungsprozess läuft nicht mehr optimal.
- Auf lange Sicht führt dauerhafter Stress zu Beschwerden, zum Beispiel im Verdauungssystem.



Der Darm ist unser Gesundheitszentrum

Er hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und nimmt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem ein – der Darm. Zu Unrecht erfährt er im Alltag kaum Beachtung. Das Thema Verdauung ist noch immer schambehaftet. Dabei ist das Wissen um den Darm wichtig, um ihn und uns gesund zu halten. Ab 50 Jahren gehört auch die Darmkrebs-Früherkennung dazu.



Immunabwehr ist Bauchsache

Hauptaufgabe des Darms ist die Verdauung der Nahrung, also ihre Aufspaltung in einzelne Nahrungsbestandteile. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Salze und Flüssigkeit gelangen anschließend über die Darmwand ins Blut. Über die Blutgefäße werden sie im Körper verteilt.

Nerven in den Darmwänden können „erkennen“, was gut und was schlecht für den Körper ist. Verdorbenes oder Krankheitserreger werden nicht in den Kreislauf aufgenommen, sondern als Eindringlinge identifiziert, bekämpft und ausgeschieden. Fast drei Viertel aller körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm und etwa 90 Prozent aller Antikörper werden dort gebildet. Der Darm ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems.

Das natürliche Gleichgewicht stärken

Zu unserer Gesundheit trägt auch das Mikrobiom im Darm bei, die sogenannte Darmflora. Milliarden von Darmbakterien unterstützen die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie halten darüber hinaus schädliche Mikroorganismen davon ab, sich an den Darmwänden anzusiedeln und trainieren so beständig unser Immunsystem.

Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag und Stressvermeidung – so lautet das einfache Rezept für einen intakten Darm.

Ein gesunder Lebensstil unterstützt das natürliche Gleichgewicht, in dem sich ein gesundes Mikrobiom entfalten kann. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Entzündungen im Darm vor.

Darmkrebs-Früherkennung kann Leben retten

Darmkrebs gehört zu den häufigeren Krebserkrankungen. Er kann aus Wucherungen in der Darmschleimhaut, sogenannten Darmpolypen, entstehen. Glücklicherweise braucht dieser Prozess Jahre und nicht aus allen Polypen entwickelt sich auch Krebs. Die Darmkrebs-Früherkennung gibt Ihnen Sicherheit. Denn Darmkrebs lässt sich frühzeitig erkennen und sogar wirksam vorbeugen.

Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu. Deshalb haben alle gesetzlich Versicherten im Alter von 50 bis 75 Jahren Anspruch auf kostenlose Früherkennungs-Untersuchungen. Wer Beschwerden oder ein höheres Risiko aufgrund familiärer Vorbelastungen hat, kann die Untersuchungen auf ärztlichen Rat auch vor dem 50. Lebensjahr kostenfrei erhalten.



Direkt aktiv werden und Testset anfordern

Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie unser kostenfreies Angebot zur Früherkennung von Darmkrebs im Rahmen der „Care Life“-Kampagne wahr.

Über den obigen QR-Code können Sie sekundenschnell ein Testset anfordern. Das Set wird dann innerhalb weniger Tage direkt zu Ihnen nach Hause gesendet. Führen Sie die Probenentnahme wie in der Anleitung beschrieben durch und senden Sie das Set zurück an **CARE diagnostica, Weseler Str. 110, 46562 Voerde**. Alternativ erhalten Sie auch bei uns vor Ort ein Testset, dieses können Sie bis zum 26. Juli 2024 während unserer Öffnungszeiten abholen.

Die spätere Auswertung im Labor ist vertraulich, das Testergebnis wird Ihnen per Post mitgeteilt. Wir erhalten lediglich statistische Informationen, die keine Rückschlüsse auf Ihr persönliches Testergebnis zulassen.

Ein Test ist nicht sinnvoll, wenn Sie in den vergangenen drei Jahren bereits an einer Darmspiegelung teilgenommen haben. Er sollte außerdem auf keinen Fall während der Periode oder in der Schwangerschaft durchgeführt werden.



Hauptsache aktiv werden

Es gibt unterschiedliche Untersuchungen zur Darmkrebs-Früherkennung: der Stuhltest und die Darmspiegelung. Beim Stuhltest wird der Stuhl auf nicht sichtbare Blutspuren untersucht. Ein auffälliger Stuhltest kann auf eine Darmkrebserkrankung hinweisen. Die Ursachen werden anschließend abgeklärt. Bei einer Darmspiegelung können Ärzte Krebs oder seine Vorstufen relativ zuverlässig erkennen. Darmpolypen können direkt während der Darmspiegelung entfernt werden.

- Den Stuhltest können **Männer und Frauen** zwischen 50 und 54 Jahren einmal im Jahr und nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen – es sei denn, sie entscheiden sich für eine Darmspiegelung.
- Aufgrund eines höheren Darmkrebsrisikos können **Männer** die erste Darmspiegelung ab 50 Jahren machen lassen, die zweite folgt nach zehn Jahren.
- Frauen** können ebenfalls zwei kostenlose Spiegelungen in Anspruch nehmen: die erste ab 55 Jahren, die zweite zehn Jahre später.



Egal, für welche Untersuchung Sie sich entscheiden, wichtig ist: Werden Sie aktiv! Ihrer Gesundheit zuliebe. Mehr Informationen finden Sie unter: **gb.bkk-care-life.de**

Wenn Sie außerhalb der genannten Altersgrenzen oder der oben genannten Regelungen an einer Untersuchung zur Krebs-Früherkennung teilnehmen, können Sie im Rahmen unseres Gesundheitsprogramms **bewusst gesund** jährlich bis zu **75 Euro** erhalten.





Ihre GesundheitsID als Schlüssel für die digitalen Gesundheitsanwendungen

Mittels einer digitalen Identität im Gesundheitswesen soll der Zugang von Online-Gesundheitsanwendungen erleichtert werden.

Seit 1. Januar 2024 können wir Ihnen auf Wunsch eine digitale Identität (GesundheitsID) ausstellen. Die Nutzung ist für Sie freiwillig. Durch die digitale Identität können Sie sich künftig ganz einfach über das Smartphone in Gesundheitsanwendungen wie dem E-Rezept oder der elektronischen Patientenakte (ePA) einloggen. Mehr Details erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wie bekomme ich meine GesundheitsID?

Sie haben zwei Möglichkeiten:

- Indem Sie die **App für die elektronische Patientenakte (ePA)** unserer BKK downloaden und den Identifikationsprozess durchlaufen. Eine elektronische Patientenakte wird hierdurch nicht erstellt.
- Alternativ mit einer **Vor-Ort-Identifizierung**. Bitte vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie Ihr amtliches Ausweisdokument und Ihre aktuelle elektronische Gesundheitskarte mit.

In beiden Fällen wird Ihnen anschließend Ihre persönliche PIN per Post zugesandt.



istock.com: marmo31/Hitch/bagetaj, gematik



Was ist die elektronische Patientenakte?

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist die digitale Version der traditionellen Papier-Patientenakte. In der ePA können alle wichtigen Informationen über Ihren Gesundheitszustand gesammelt werden. Sie dient der verbesserten Effizienz, Sicherheit und Qualität in der Gesundheitsversorgung.

Folgende Vorteile bietet die ePA:

- Zentraler Ablageort für Gesundheitsdaten** – Alle relevanten Gesundheitsdaten, wie zum Beispiel Arztbriefe, Befunde, Medikationspläne, Impfungen oder Allergien, können zentral gespeichert werden.
- Verbesserte Entscheidungen** – Die von Ihnen steuerbaren Zugriffsrechte können Gesundheitsdienstleistern wie Ärzten, Krankenhäusern oder Apotheken ermöglichen, Informationen über Ihren Gesundheitszustand zu erhalten. Dadurch wird eine ganzheitliche und koordinierte Gesundheitsversorgung möglich. Ärzte können beispielsweise durch den Überblick der medizinischen Vorgeschichte fundierte Behandlungsentscheidungen treffen, Doppeluntersuchungen und Fehler aufgrund unvollständiger

Informationen vermeiden oder Diagnoseerstellung und Therapieplanung erleichtern.

- Datenschutz** – Zum Schutz Ihrer Gesundheitsdaten und Wahrung der Privatsphäre gehen mit der ePA strikte Zugriffskontrollen, Verschlüsselungstechnologien und strenge Datenschutzbestimmungen einher.

Die elektronische Patientenakte entwickelt sich laufend weiter. Über unser Versichertenmagazin werden wir Sie über Neuigkeiten oder Änderungen informieren. Sicherlich haben Sie im Zusammenhang mit der ePA bereits den Begriff „Opt-Out“ gehört – lesen Sie im Folgenden, worum es sich dabei handelt.

Fragen und Antworten zu „Opt-Out“

Was ist das ePA-Opt-Out-Verfahren?

Das ePA-Opt-Out-Verfahren bezeichnet die automatische Anlage einer elektronischen Patientenakte für alle Versicherten der BKK nach dem 15.01.2025. Das Merkmal Opt-Out bedeutet, dass gegen die Anlage dieser ePA aktiv widersprochen werden muss, wenn sie nicht gewünscht wird.

Wozu ist das gut?

Das Opt-Out-Verfahren ist auf die Digitalisierungsstrategie des Bundesministeriums für Gesundheit zurückzuführen. Damit soll der Zugang zur ePA vereinfacht werden. Die Anlage der ePA werden wir Ihnen in diesem Zusammenhang abnehmen.

Wann geht's los?

Geplant ist die Umsetzung entsprechend des Gesetzes zur Beschleunigung der Digitalisierung des Gesundheitswesens (Digital-Gesetz) ab Januar 2025. Bis dahin handelt es sich um ein freiwilliges Verfahren, bei dem Sie selbst aktiv eine ePA einfordern und anlegen müssen.

Wenn ich keine ePA möchte, kann ich jetzt schon widersprechen?

Das Digital-Gesetz (DigiG) ist seit dem 26.03.2024 in Kraft. Durch das Inkrafttreten ist ein Widerspruch gegen die ePA zum jetzigen Zeitpunkt grundsätzlich möglich. Da eine ePA aber derzeit noch nicht ohne Ihre explizite Zustimmung angelegt wird ist ein solcher Widerspruch momentan weder notwendig und zielführend.

Was muss ich tun, wenn ...

... ich die ePA nutzen möchte?

... ich die ePA nicht nutzen möchte?

... ich nur einzelne Teile der ePA nutzen möchte?

Wir werden alle Versicherten in einem persönlichen Schreiben, voraussichtlich Ende Oktober/Anfang November ausführlich über die elektronische Patientenakte informieren. Das Schreiben enthält detaillierte Informationen über die ePA-Aktenanlage und wie Sie der ePA insgesamt oder auch nur einzelner Funktionen der ePA widersprechen können. Anschließend haben Sie sechs Wochen Zeit, der ePA oder einzelnen Funktionen der ePA zu widersprechen. Eine automatische Anlage der ePA durch uns ist vor Ablauf der Frist ausgeschlossen.



Wozu dient das E-Rezept?

Das E-Rezept gibt es bereits seit Januar dieses Jahres. Verschreibungspflichtige Arzneimittel werden seither auf einem Rezept in elektronischer Form ausgestellt. Diese können in der Apotheke mittels NFC-fähiger eGK eingelöst werden.

Es stehen Ihnen drei Wege zum Einlösen Ihres E-Rezeptes zur Verfügung:

- ! Mittels Ihrer NFC-fähigen **eGK** in der Apotheke
- ! Mit Ihrer **E-Rezept-App**
- ! Mit dem E-Rezept in **Papierform**

Die **E-Rezept-App** bietet zusätzliche Vorteile, ein Rezept kann mittels der E-Rezept-App vorzeitig an eine Apotheke gesendet werden, um die Verfügbarkeit eines Medikaments anzufragen, dieses direkt zu bestellen und abzuholen.

Für die Anmeldung in der App brauchen Sie ein NFC-fähiges Smartphone sowie eine NFC-fähige Gesundheitskarte samt Ihrer persönlichen PIN von Ihrer BKK Groz-Beckert.



Das offizielle E-Rezept-App-Icon

Laden Sie sich die **E-Rezept-App** der gematik (Icon siehe links) kostenfrei aus dem App Store oder dem Google Play Store herunter und folgen Sie den Anmeldehinweisen in der App.

Weitere Informationen rund um das E-Rezept erhalten Sie, wenn Sie den QR-Code nutzen.



Warum ist der Anmeldeprozess so kompliziert?

Mit der Nutzung der E-Rezept-App oder ePA-App haben Sie Zugriff auf Ihre Gesundheitsdaten. Zum Schutz Ihrer hochsensiblen Daten ist Ihre sichere Identifizierung und der damit verbundene ausführliche Anmeldeprozess mittels Zwei-Faktor-Authentifizierung notwendig.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben individuelle Fragen zu Themen der Digitalisierung? Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Petra Herfort
Telefon 07431 89345 -22
petra.herfort@bkk-gb.de



Monsteralarm im Hotel Kartonage Spiel- und Bastelspaß mit ganz viel Papperlapapp

Kartonverpackungen sammeln sich in jeder Familie an, z. B. durch Online-Shopping, Geburtstage, Umzug ... es gibt viele Anlässe und genauso viele Größen. Hier findet die kreative Familie Vorschläge, was man damit noch anstellen kann, bevor sie entsorgt werden.



Material und Werkzeug:

- ! Kartonverpackungen in verschiedenen Größen
- ! farbiger Bastelkarton
- ! Schere, Cutter, Alleskleber, Krepp-Klebeband, Duck-Tape (Gewebe-Klebeband), Filzstifte
- ! Bastelfarben für Kinder



Reinsitzen und abheben ...



Bilderstrecken als Vorlage/Anregung – allgemeine Hinweise/Ideen

- ! Ein „Hotel Kartonage“ benötigt natürlich ein besonders großes Karton-Exemplar.
- ! Hat man das nicht zur Verfügung, lässt sich vielleicht eine kleine Hütte o. Ä. für echte oder Schmuse-Haustiere basteln – da fällt euch sicher etwas ein!
- ! Für das Handling und den Bau einer großen Behausung ist die Mithilfe von Erwachsenen unerlässlich – besonders beim Hantieren mit Schere und Cutter!

Aufsetzen und Spaß haben ...





Mini-Lasagne in Muffinförmchen

Der beliebte Klassiker wird bei dieser Variante ganz einfach in der Muffinform zubereitet. Ein köstliches Fingerfood für jede Party oder auch zum Sonntags-Brunch eine abwechslungsreiche Idee.

Zubereitung:

Muffinform fetten

Muffinform fetten und mit Grieß austreuen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: ~ 200 °C (Heißluft: 180 °C)

Hackfleischsoße zubereiten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin scharf anbraten, so dass es krümelig wird. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Passierte Tomaten dazugeben und die Soße 5 Minuten einköcheln lassen, evtl. mit den Gewürzen nochmal abschmecken.

Ricotta-Mischung zubereiten

Basilikum fein schneiden. Ricotta, Crème fraîche und die Hälfte des zerkleinerten Basilikums verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mini-Lasagne schichten

Lasagneblätter vierteln. Je ein Viertel Lasagneblatt in jeder Vertiefung der Muffinform festdrücken. Mit je 1 EL Fleischsoße und 1 gehäuften TL Ricotta-Mischung befüllen. Wieder ein Lasagneblatt darauf drücken und wiederholt Soße und Ricotta-Mischung darauf geben, so dass zwei Lasagnesichten entstehen. Die Mini-Lasagne mit Mozzarella bestreuen. Die Teigländer dünn mit Speiseöl bestreichen. Die Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben. **Einschub: Mitte – Backzeit: 18 bis 20 Minuten**

Mini-Lasagne servieren

Muffinform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten auf einem Rost stehen lassen. Mini-Lasagne aus der Form lösen und nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.



~ 12 Portionen / Zubereitung: ~ 60 Min / Backzeit: 18 Minuten / etwas Übung erforderlich

Zutaten:

Muffinform (12er)

etwas Fett
1 EL Grieß

Hackfleischsoße

100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Speiseöl
350 g Hackfleisch (halb und halb)
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Oregano
400 g passierte Tomaten

Ricotta-Mischung

etwas Basilikum
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
75 g Crème fraîche
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

außerdem

250 g frische Lasagneblätter – etwa 6 Stück
100 g geriebener Mozzarella
~ 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl



Wer wird Baumeister? Schlauer Ratespaß für Groß und Klein



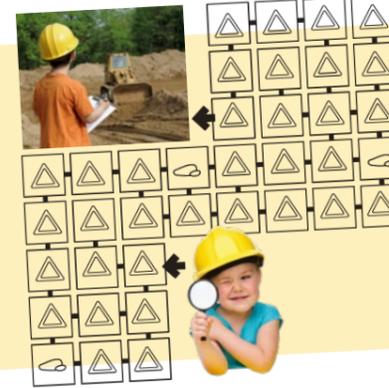
Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhen. Findest Du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

- | | |
|----------------|--|
| 1. daumenbreit | A von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen |
| 2. fingerbreit | B vier Finger flach nebeneinandergelegt |
| 3. handbreit | C die Länge des Fußes |
| 4. Spanne | D die Breite des Daumens |
| 5. Fuß | E vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger |
| 6. Elle | F vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen |



- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |



Finde den Weg zur Baustelle

Du kannst aber nur über die Achtung-Zeichen (Dreiecke) mit Verbindungssteg laufen. Wer hilft zuerst mit?

Sudoku – schwer

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

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



Das alles findet sich auf Baustellen >>>

In diesem Buchstabengitter haben sich die 8 untenstehenden Begriffe versteckt. Kreise den gefundenen Begriff einfach ein. Die Begriffe können von links nach rechts oder von oben nach unten angeordnet sein.

Kannst Du den 9. Begriff alleine finden? Schau Dir einmal die Abbildung oben an ...

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

BAUGRUBE, BETONMISCHER, KRAN, MAURER, WASSERWAAGE, DACHDECKER, KELLE, ZEMENT



<https://gb.bkk-care-life.de/>



**Erfahren Sie mehr über unsere
Gesundheitskampagne**

care  life

Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

**Ausführliche
Infos auf den
Seiten 6 bis 9**

