

bewusst gesund

2 | 2025

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Menschen hinter der BKK –
Die Selbstverwaltung

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT



Inhalt

Seite 5

Wir für Sie

Das BKK-Geschäftsjahr 2024 in Zahlen



Seite 6

Aktuelles

Erweiterter Mutterschutz bei Fehlgeburten



Seite 7

Aktuelles

Vorsicht Falle! Warnung vor dubiosen Anrufen



Seite 12

Reisen

Die Krankenversicherung im Ausland



3

Editorial

4

Mitteilungen aus der BKK

5

Das BKK-Geschäftsjahr 2024 in Zahlen

6

Erweiterter Mutterschutz bei Fehlgeburten

7

Vorsicht Falle! Warnung vor dubiosen Telefonanrufen

8 – 9

Menschen hinter der BKK – Die Selbstverwaltung

10

Isabells Gesundheitstipps: Hör auf dein Herz

11

Herz-Kreislauf-Check bei Groz-Beckert

12

Wichtiger Reisebegleiter: Die Krankenversicherung im Ausland

13

Basteltipp: Mein kleiner grüner Kaktus

14

Herzgesunde Rezeptidee: Vollkornnudeln mit Rucola-Walnuss-Pesto

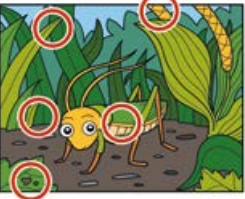
15

Rätselspaß für Groß und Klein: Was kriecht und flüchtet da?

Lösungen von Seite 15

- Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?
- 1. Libelle
 - 2. Biene
 - 3. Ameise
 - 4. Grille
 - 5. Mücke
 - 6. Schmetterling
 - 7. Flibi
 - 8. Wanze
- INSEKTEN

- Insektenforscher
- 1. B (Stierkäfer = Insekt des Jahres 2024)
 - 2. A (3 Paare = 6 Beine)
 - 3. C
 - 4. B
 - 5. A
 - 6. B (Insekten „atmen“ damit – aber nicht aktiv)



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

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

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
vierteljährlich

Auflage
4.450

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,

die aktuellen Entwicklungen im Bereich der Kranken- und Pflegeversicherung lassen leider keinen Raum für große Hoffnungen auf mutige Reformen. Der kürzlich zwischen CDU, CSU und SPD vereinbarte Koalitionsvertrag zielt vor allem auf Stabilisierung ab, doch die drängenden Herausforderungen in unserem Gesundheitssystem bleiben dabei weitgehend ungelöst. Insbesondere die finanzielle Stabilität der gesetzlichen Krankenversicherung, die Pflegekrise sowie die stetig steigenden Beitragssätze erfordern dringend nachhaltige Lösungen. Statt einer umfassenden strukturellen Neuorientierung beschränkt man sich auf kleinere Maßnahmen, die den grundlegenden Problemen nicht gerecht werden.

Der scheidende Vorstandsvorsitzende des BKK Dachverbandes, Franz Knieps, beschreibt den aktuellen Ansatz treffend als „Rundumkern am System statt mutiger Erneuerung.“ Es gibt zwar einzelne positive Ansätze, diese reichen aber bei weitem nicht aus, um die Stabilisierung des Gesundheitssystems zu sichern und die Versorgung entscheidend zu verbessern.

Besonders bedenklich ist der Umgang mit den Finanzen der GKV: Die versicherungsfremden Leistungen werden weiterhin nicht ausreichend staatlich finanziert, und die dringend erforderliche Anpassung der Beiträge für Bürgergeldempfänger bleibt aus. Stattdessen plant der Bund, die Finanzlücke der Kranken- und Pflegeversicherung mittels eines Darlehens zu schließen. Unklar ist, ob bei diesem Plan berücksichtigt wurde, dass ein Darlehen nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist, während die Ausgaben ungebremsst weiter steigen und die Beitragssatzerhöhungen, wenn überhaupt, nur auf später verschoben werden. Zudem bleibt die Frage offen – wie und wann das Geld zurück gezahlt werden soll? Langfristige Lösungen sollen erst im Jahr 2027 durch eine Kommission präsentieren werden. Bis dahin bleibt die Belastung für Versicherte und Arbeitgeber gleichermaßen, die zudem Investitionen und das Wirtschaftswachstum hemmen.

Der notwendige Neustart in der Gesundheitsversorgung wurde bislang verpasst. Es ist nun Aufgabe der neuen Gesundheitsministerin, Frau Warken, mit gezielten Sofortmaßnahmen gegenzusteuern, um die Finanzlage der GKV zu stabilisieren. Andernfalls sind weitere Erhöhungen der Zusatzbeitragssätze unausweichlich. Die Versicherten erwarten zu Recht mutige Reformen und nachhaltige Lösungen. Die Lösung liegt jedoch nicht in der durch die Medien laut gewordenen Minimierung der Kassenanzahl. Das Beispiel Österreichs zeigt, dass dadurch weder Verwaltungskosten eingespart werden, noch ist fraglich, ob eine Monopolisierung in der Kassenlandschaft ausreichend Service für Ihre Gesundheitsversorgung mit sich bringt.

Als Ihre BKK Groz-Beckert setzen wir uns weiterhin mit Nachdruck für Stabilität und Qualität in der Gesundheitsversorgung ein. Im Verbund der Betriebskrankenkassen unterbreiten wir der Politik konstruktive Vorschläge, um unser Gesundheitssystem zukunftsfähig zu gestalten.

In diesem Magazin erfahren Sie, wie sich die Zahlen des Geschäftsjahres 2024 entwickelt haben. Außerdem haben wir unterschiedliche aktuelle Themen für Sie vorbereitet, tauchen Sie ein in unserer Selbstverwaltung oder erfahren Sie spannendes über Ihre Herzgesundheit.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre, beste Gesundheit und einen erholsamen Urlaub!

Herzlichst,
Ihr Ralf Feyrer

Unser Mitarbeiter und Kollege Christian Stuber verstarb nach kurzer schwerer Krankheit.



Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Kollegen Christian Stuber. Sein Engagement, seine Zuverlässigkeit und sein Tatendrang haben unser Team maßgeblich geprägt. Christian hat sich mit Leidenschaft, Herz und Verstand um Ihre Anliegen im Bereich Mitgliedschaft und Beiträge gekümmert.

Seit 2018 war er für viele Versicherte der erste Kontakt mit unserer Betriebskrankenkasse, denn Christian Stuber führte die Beratungsgespräche mit Neumitgliedern durch und sorgte für einen reibungslosen Krankenkassenwechsel. Außerdem war er Ihr Ansprechpartner bei allen versicherungsrechtlichen Belangen und bei Fragen zur Beitragsberechnung.

Der Verlust von Christian hinterlässt eine große Lücke in unserem Team. Wir werden sein Lachen, seine Gelassenheit und seine Leidenschaft für unseren Beruf sehr vermissen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Die Kolleginnen und Kollegen sowie der Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert



Übergangsweise werden sich im Mitgliederservice die Ansprechpartner wie folgt verändern, bis eine Nachbesetzung im Bereich erfolgt ist.

- Franziska Müller**
- Freiwillige Mitglieder
 - Neumitglieder/Krankenkassenwechsel
 - Grenzgänger

- Mariana Baskaric**
- Neumitglieder/Krankenkassenwechsel

- Irene Knobel**
- Krankenversicherung der Rentner
 - Familienversicherung
 - Krankenversicherung der Studenten

Wir versuchen Ihre Anliegen und Anfragen schnellstmöglich beurteilen und bearbeiten zu können. Vielen Dank für Ihr Verständnis, dass es momentan zu Verzögerungen bei der Abarbeitung kommen kann.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sie haben Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne.



Franziska Müller
Telefon 07431 89345 -21
franziska.mueller@bkk-gb.de



Mariana Baskaric
Telefon 07431 89345 -33
mariana.baskaric@bkk-gb.de



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

Das BKK-Geschäftsjahr 2024 in Zahlen

Das BKK-Geschäftsjahr 2024 verlief anders als bei der Haushaltsplanung im Dezember 2023 zunächst erwartet und schloss mit einem Defizit in Höhe von etwa 1,425 Millionen Euro ab.

Bei der Erstellung des Haushaltsplans wurde für das neue Geschäftsjahr insgesamt ein Defizit von etwa 91 Tausend Euro angenommen.

Diese Prognose war vor allem der Annahme steigender Leistungsausgaben geschuldet. Tatsächlich überstiegen die Leistungsausgaben die Prognose merklich, in Summe liegen diese mehr als zwei Millionen über dem Vorjahr und etwa 1,9 Millionen über den geplanten Ausgaben.

Bereits Mitte des Jahres zeichnete sich ab, dass die in der Haushaltsplanung 2024 prognostizierten Kostensteigerungen, die zunächst auf niedrigem Niveau eingeplant waren, überschritten werden. Die Ausgabenerhöhungen innerhalb der GKV machten sich somit auch bei unserer BKK bemerkbar. Viele Krankenkassen mussten aufgrund dieser Dynamik bereits unterjährig Beitragsanpassungen vornehmen, um die Kostensteigerungen ausgleichen zu können.

Im Vergleich zum Vorjahr sind die Kosten im Leistungsbereich in fast allen Bereichen deutlich angestiegen. Die ärztlichen Behandlungen, die Krankenhausbehandlungen, Arzneimittel und Fahrkosten schlugen dabei exorbitant hoch zu Buche. Der größte Ausgabenanstieg ist bei den Arzneimitteln zu verzeichnen.

Diese Kosten stiegen im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 660 Tausend Euro an und liegen mehr als eine halbe Million Euro über dem geplanten Wert. Zurückzuführen ist dies auf insgesamt steigende Kosten und Preise sowie eine zunehmende Anzahl an Verordnungen.

In Summe verzeichnet das Geschäftsjahr 2024 ein Defizit in Höhe von circa 1,4 Millionen Euro. Damit liegt es zwar deutlich über dem geplanten Wert für 2024, konnte durch die Steigerung des Zusatzbeitragssatzes für das Jahr 2024 auf 0,7 Prozent jedoch im Vergleich zum Vorjahr teilweise abgedefert werden.



Geschäftsjahr	2023	2024
Versicherte	7.366	7.529
Einnahmen (in Tausend EURO)		
Beitrageinnahmen	–	–
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	22.207	24.067
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	441	1.256
Sonstige Einnahmen	181	216
Gesamt	22.829	25.539
Ausgaben (in Tausend EURO)		
Behandlung durch Ärzte	4.026	4.501
Behandlung durch Zahnärzte	1.368	1.442
Zahnersatz	335	316
Arzneimittel	3.388	4.051
Hilfsmittel	1.017	1.054
Heilmittel	1.201	1.231
Krankenhausbehandlung	6.822	7.262
Krankengeld	1.899	1.795
Leistungen im Ausland	67	46
Fahrtkosten	663	889
Kuren	104	135
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	559	603
Leistungen bei Mutterschaft	558	595
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	498	566
Übrige Leistungen	638	683
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	224	232
Verwaltungskosten	1.523	1.563
Gesamt	24.890	26.964
Ergebnis (in Tausend EURO)	– 2.061	– 1.425

Wie sich die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung im Jahr 2024 entwickelt haben, zeigt die abgebildete Übersicht.

Detaillierte Darstellungen, auch für den Bereich der Pflegeversicherung, können den Geschäftsberichten entnommen werden.

Diese können jederzeit bei der BKK eingesehen oder über den nachfolgenden QR-Code heruntergeladen werden.





Erweiterter Mutterschutz bei Fehlgeburten

Eine wesentliche Änderung

Im Rahmen des Mutterschutzgesetzes soll die Gesundheit schwangerer Frauen in den Wochen vor der Geburt sowie nach der Entbindung und in der Stillzeit besonders geschützt werden. Bislang fand der Mutterschutz nur bei regulären Geburten oder bei Fehlgeburten nach der 24. Schwangerschaftswoche Anwendung.

Bereits seit dem 1. Juni 2025 besteht für Frauen, die ab der 13. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleiden, ein erweiterter Anspruch auf Mutterschutz. Bisher war eine Krankschreibung die einzige Möglichkeit für betroffene Frauen, die nach einer Fehlgeburt Zeit brauchen, bevor sie wieder arbeiten können. Die Neuregelungen ab 1. Juni 2025 umfassen einen Anspruch auf Schutzfrist sowie Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Die Schutzfrist staffelt sich dabei nach der Dauer der Schwangerschaft.

Welche Schutzfristen gelten nach einer Fehlgeburt?

- Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche: Zwei Wochen Mutterschutz
- Fehlgeburt ab der 17. Schwangerschaftswoche: Sechs Wochen Mutterschutz
- Fehlgeburt ab der 20. Schwangerschaftswoche: Acht Wochen Mutterschutz

Innerhalb der Schutzfrist darf der Arbeitgeber eine betroffene Frau nicht beschäftigen. Eine Ausnahmeregelung besteht für den Fall, dass die Betroffene sich ausdrücklich zur Arbeit bereit erklärt.

Ihre Ansprechpartnerinnen

**Sie haben Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne.**

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

Pia Beuter
Telefon 07431 89345 -52
pia.beuter@bkk-gb.de

Während der Schutzfrist besteht außerdem Anspruch auf Mutterschaftsgeld durch unsere BKK Groz-Beckert.

Für den erweiterten Mutterschutz sowie für die Leistung des Mutterschaftsgelds benötigen wir eine ärztliche Bescheinigung über die Fehlgeburt.

Vorsicht Falle!

Warnung vor dubiosen Telefonanrufen zum Thema Versorgung mit Pflegehilfsmitteln

In den vergangenen Monaten häuften sich bundesweit Berichte über unseriöse Anrufe, insbesondere bei älteren Menschen, die Leistungen von der Pflegekasse erhalten.



Unter dem Vorwand, man könne noch weitere Leistungen der Pflegekasse erhalten, wenn man sofort einer Belieferung zustimmt, versuchen die Anrufer an einen Vertragsabschluss zu kommen. Auch unsere Versicherten bleiben von dieser „Überrumpelungs-Taktik“ nicht verschont. Wir haben aktuell vermehrt Hinweise und Berichte über dubiose Telefonanrufe erhalten. Der Anrufer hat dabei das Ziel, direkt am Telefon Lieferverträge über Hilfsmittelpakete (z. B. Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel usw.) abzuschließen.

Die Anrufer geben sich als Mitarbeiter der BKK Pflegekasse aus, um Ihr Vertrauen zu erschleichen und an Ihre persönlichen Daten zu gelangen. Hierbei handelt es sich um unerwünschte, versteckte und unzulässige Werbeanrufe oder um versuchten Datendiebstahl, um so in betrügerischer Weise an sensible Sozial-, Gesundheits- oder Bankdaten zu gelangen.

Was können Sie tun?

Wenn Sie bei einem Telefonat den Verdacht haben, dass es sich um einen unseriösen Anruf handelt, sollten Sie das Telefonat umgehend beenden. Manchmal rufen die vermeintlichen Mitarbeiter mehrfach an, der Ton wird im Laufe der Telefonate häufig schärfer und die Versicherten werden geradezu bedrängt, den Antrag zu unterschreiben.

Woran können Sie einen unseriösen Anruf erkennen?

- Seien Sie bei unterdrückten Rufnummern immer vorsichtig! Unsere Mitarbeiter der BKK Groz-Beckert rufen niemals mit unterdrückter Rufnummer bei Ihnen an.
- Unsere Mitarbeiter wissen, ob Sie oder Ihr Angehöriger einen Pflegegrad haben und wie hoch dieser ist. Diese Informationen fragen wir nicht telefonisch bei Ihnen ab.

Wir bitten alle Versicherten, achtsam zu sein und keine persönlichen Daten (z. B. Versichertennummer, Kontonummer oder das Geburtsdatum) am Telefon herauszugeben. Lassen Sie sich gerne den Namen des Anrufers geben und kündigen Sie an, sich zunächst bei Ihrer Pflegekasse zu informieren. Ein seriöses Unternehmen wird Ihnen auch immer vorab Informationen per Post zur Durchsicht zukommen lassen.

Menschen hinter der BKK

Prinzip der Selbstverwaltung – Was und wer steckt dahinter?

Im deutschen Gesundheitswesen gilt das Prinzip der Selbstverwaltung. Das bedeutet, dass der Staat zwar gesetzliche Rahmenbedingungen vorgibt, die sich daraus ergebenden Aufgaben dann aber an gesetzliche Krankenkassen, Leistungserbringer oder Verbände abgibt. Diese Einrichtungen führen die Aufgaben zur medizinischen Versorgung der Bevölkerung eigenverantwortlich durch. Doch wie genau funktioniert das System der Selbstverwaltung?

Verstehen, Mitgestalten, Mitentscheiden: Ihre Krankenkasse im Blick

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind Sie Teil einer großen und wichtigen Gemeinschaft, die auf Mitbestimmung und gemeinsamer Verantwortung basiert. Der Verwaltungsrat und der Widerspruchsausschuss spielen dabei eine zentrale Rolle. In diesem Artikel möchten wir Ihnen erklären, was diese Gremien tun und warum sie für Sie als Versicherte so bedeutend sind.

Was ist die Selbstverwaltung?

Die Selbstverwaltung ist das Herzstück der BKK Groz-Beckert. Sie bedeutet, dass die Kasse nicht nur durch Beiträge finanziert wird, sondern auch eigenständig Entscheidungen trifft, die Ihre Versorgung betreffen. Dabei arbeiten Vertreter der Versicherten, der Arbeitgeber und der Vorstand der Krankenkasse eng zusammen. Ziel ist es, die Interessen aller Beteiligten zu vertreten und die Qualität sowie Transparenz der Leistungen sicherzustellen.

Der Verwaltungsrat: Das strategische Entscheidungsgremium

Während der Vorstand für die laufenden Verwaltungsgeschäfte verantwortlich zeichnet, ist der Verwaltungsrat für die Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung maßgebend.

Damit ist der Verwaltungsrat ein wichtiges Selbstverwaltungsorgan, das die Geschicke der Krankenkasse maßgeblich beeinflusst und die Interessen der Versicherten und Arbeitgeber vertritt. Er besteht aus sechs Mitgliedern, die die Versicherten vertreten, und einem Arbeitgebervertreter. Die Versichertenvertreter werden im Rahmen der Sozialwahl gewählt; diese findet alle sechs Jahre statt. Der neue Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert trat im Juli 2023 sein Amt an.

Welche Aufgaben nehmen die Vertreter des Verwaltungsrats wahr?

- Satzung und autonomes Recht beschließen:** Der Verwaltungsrat legt die Satzung der Krankenkasse fest, die die grundlegenden Regeln für die Krankenkasse enthält.
- Vorstand überwachen und entlasten:** Der Verwaltungsrat überwacht die Arbeit des Vorstandes und beschließt am Ende eines jeden Jahres über seine Entlastung für das abgelaufene Geschäftsjahr.
- Grundsatzentscheidungen treffen:** Der Verwaltungsrat trifft alle Entscheidungen, die für die Krankenkasse von grundsätzlicher Bedeutung sind, wie z.B. die Festlegung von Zusatzbeiträgen oder die Entscheidung über den Erwerb und die Veräußerung von Immobilien.
- Haushaltsplan aufstellen:** Der Verwaltungsrat ist für die Aufstellung des Haushaltsplans der Krankenkasse verantwortlich und legt damit den finanziellen Rahmen für das kommende Jahr fest.
- Versicherten- und Arbeitgeberinteressen vertreten:** Der Verwaltungsrat vertritt die Interessen der Versicherten und der Arbeitgeber gegenüber dem Vorstand und anderen Gremien.

Der Verwaltungsrat trifft sich regelmäßig, mindestens zweimal jährlich, um die aktuellen Themen zu besprechen und Entscheidungen zu fällen. Wir stellen Ihnen heute zwei Mitglieder daraus vor:



Marika Boss, Verwaltungsratsvorsitzende der BKK Groz-Beckert (Arbeitgebervertreterin)

„Als Arbeitgebervertreterin im Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert ist es mir wichtig, die Werte unseres Unternehmens mit den Interessen der Versicherten in Einklang zu bringen. Die BKK Groz-Beckert ist seit ihrer Gründung im Jahr 1888 ein zentrales Element unserer Unternehmenskultur. Sie ist Ausdruck unseres Engagements, die Gesundheit unserer Mitarbeitenden aktiv zu fördern und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.“



Marc Arnold, Stv. Verwaltungsratsvorsitzender der BKK Groz-Beckert (Versichertenvertreter)

„Als Versichertenvertreter im Verwaltungsrat der BKK Groz-Beckert möchte ich die Anliegen der Belegschaft einbringen und vorantreiben. Zwischen der BKK Groz-Beckert und den Kolleginnen und Kollegen besteht ein seit Jahren anhaltendes Vertrauensverhältnis, das auf Nähe, persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern sowie verständnisvollem Umgang basiert. Unsere Belange werden schnell verstanden und berücksichtigt.“

Ein weiteres Gremium der Selbstverwaltung: Der Widerspruchsausschuss

Für Ihre Rechte bei Entscheidungen

Manchmal kommt es vor, dass Sie mit leistungs- oder versicherungsrechtlichen Entscheidungen der BKK nicht einverstanden sind. In solchen Fällen haben Sie das Recht, Widerspruch einzulegen. Der Widerspruchsausschuss überprüft in diesem Fall die Rechtmäßigkeit der Entscheidung der Verwaltung. Dabei trifft der Ausschuss seine Entscheidung unabhängig und unparteiisch. Er ist somit eine vorgeschaltete Instanz zum Sozialgericht.

Aufgaben des Widerspruchsausschusses

- Prüfung von Widersprüchen:** Der Ausschuss prüft die Rechtmäßigkeit und Begründetheit von Widersprüchen gegen Verwaltungsakte und Sicherstellung von Rechtssicherheit im Leistungsprozess.
- Entscheidung über den Widerspruch:** Er entscheidet, ob dem Widerspruch stattgegeben oder er zurückgewiesen wird.

Im Regelfall läuft das Widerspruchsverfahren wie folgt ab: Sie haben in der Regel einen Monat Zeit, um Widerspruch einzulegen. Der Widerspruchsausschuss prüft dann, unter Einbezug aller entscheidungsrelevanten Unterlagen die Rechtmäßigkeit und Begründetheit der Beurteilung der BKK und trifft seine Entscheidung.

Wichtig: Der Widerspruchsausschuss ist an alle gesetzlichen Rahmenbedingungen gebunden. Die Überprüfung erfolgt lediglich auf die korrekte Rechtsanwendung und Durchführung des Verfahrens. Im Rahmen von Ermessensentscheidungen der Verwaltung erstreckt sich die Prüfung auf die sachgerechte Ausübung des Ermessens.

Warum sind diese Gremien auch wichtig für Sie?

Die Selbstverwaltung, der Verwaltungsrat und der Widerspruchsausschuss, stellen sicher dass Entscheidungen bei der BKK Groz-Beckert unter Beteiligung von gewählten Vertreterinnen und Vertretern der Versicherten und Arbeitgeber getroffen werden. Dadurch wird sichergestellt, dass die demokratische Mitbestimmung bei wichtigen Fragen, beispielsweise zu Satzungsregelungen, Beitragsätzen oder Leistungsentscheidungen, systematisch berücksichtigt wird.

Isabells Gesundheitstipps

Hör auf dein Herz

Unser Herz ist ein ganz besonderes Organ, das ungefähr 100.000 Mal am Tag für uns schlägt. Und es hat bereits geschlagen, bevor unser Gehirn im Mutterleib komplett ausgebildet war.

Im Rahmen von Gesundheitsuntersuchungen wie dem Check-up erhalten Versicherte oft Ratschläge rund um die Herzgesundheit. In meinem Artikel habe ich Ihnen ein paar Informationen und Tipps zusammengestellt, die Sie bis jetzt vielleicht noch nicht über Ihr Herz wussten.

Herzintelligenz – Das Herz-Gehirn

Um das Jahr 1970 fanden Wissenschaftler heraus, dass das Herz ein ausgeklügeltes eigenes Nervensystem besitzt. Unser Herz besitzt etwa 40.000 Neuronen und kann eigenständig Informationen verarbeiten, Erinnerungen speichern und Entscheidungen treffen. Diese Entdeckung führte in der Medizin dazu, die Neurokardiologie ins Leben zu rufen.



Wir können die Balance zwischen Herz und Gehirn mit Hilfe von Atemtechniken und Meditation unterstützen.

- ♥-Fokus** Schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz.
- ♥-Atmung** Atmen Sie langsam fünf Sekunden ein – und fünf Sekunden aus. Stellen Sie sich vor, Ihr Atem fließt direkt durch das Herz aus und ein. Eine gleichmäßige und entspannte Atmung aktiviert den Parasympathikus (Ruhenerve).
- ♥-Gefühl** Liebe, Dankbarkeit, Freude – Rufen Sie ein positives Gefühl hervor. Sie können dabei an eine Person, eine Erinnerung oder ein Tier denken, das dieses Gefühl bei Ihnen auslöst. Spüren Sie dieses Gefühl ganz bewusst im Herzen.



Täglich 2 bis 5 Minuten reichen aus, um diese positiven Effekte zu spüren:

- Herzrhythmus und Gehirnwellen synchronisieren sich
- Die emotionale und mentale Leistungsfähigkeit werden verbessert
- Bessere Kommunikation zwischen Herz und Gehirn
- Zufriedenheit und Wohlbefinden steigern sich

Auf Seite 14 finden Sie unsere „herzgesunde“ Rezeptidee.



Herz und Verstand

Unser Herz ist über den Vagusnerv stark mit unserem Gehirn verbunden. Emotionen, Stress und Gedanken beeinflussen unseren Herzschlag und umgekehrt. Studien zeigen, dass unser Herz Signale an unser Gehirn sendet, die unsere Wahrnehmung und Gefühle beeinflussen und zur Entscheidungsfindung beitragen. Unser Herz und unser Gehirn sind somit in ständiger Kommunikation. Hierfür gibt es sogar einen Indikator, die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Eine hohe Herzfrequenzvariabilität gilt als Zeichen für gute Gesundheit und emotionale Regulation.



Weißdorn gibt dem Herzen Kraft

In der Naturheilkunde ist Weißdorn als „Herz-Pflanze“ bekannt. Diese Heilpflanze wirkt durchblutungsfördernd und beruhigend und kann den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel verbessern. Weißdorn kann den Blutdruck regulieren und hat eine herzstärkende Wirkung.

Lassen Sie aber auf keinen Fall vom Arzt verordnete Medikamente deshalb wegfallen. Sprechen Sie Ihren Arzt auf eine zusätzliche Einnahme von Weißdorn an, um auf der sicheren Seite zu sein.

Ein starkes Herz beginnt mit kleinen Entscheidungen – jeden Tag aufs Neue.
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



Herz-Kreislauf-Check

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nummer eins, wenn es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht. Im Rahmen eines Herz-Kreislauf-Checks sollten frühzeitige Risiken erkannt und Möglichkeiten zur Minimierung dieser Risiken aufgezeigt werden.

Vom 23. Juni bis 11. Juli 2025 fand in den Räumlichkeiten der BKK Groz-Beckert ein Herz-Kreislauf-Check statt. Diese Maßnahme wurde im Zuge der Betrieblichen Gesundheitsförderung von unserer BKK Groz-Beckert in Kooperation mit der Groz-Beckert KG angeboten. Teilnehmen konnten die Mitarbeiter der Groz-Beckert KG sowie aller Tochtergesellschaften am Standort Albstadt. Durchgeführt wurden die Herz-Kreislauf-Checks von medizinischem Personal des Dienstleisters Kern Medical. Innerhalb der drei Wochen wurden rund 480 Termine vergeben und durchgeführt.

Bei den Teilnehmern wurden folgende Werte ermittelt:

- HDL- und LDL-Cholesterin
- Glukose
- Triglyceride
- Blutdruck
- Bauchumfang

Die Ergebnisse wurden im Anschluss an den Check besprochen und den Teilnehmern wurden im Nachgang individuelle Interventionsprogramme zur Verfügung gestellt.

Durch den Herz-Kreislauf-Check konnten Risiken frühzeitig erkannt, bewertet und besprochen werden. Die BKK Groz-Beckert dankt der Groz-Beckert KG, Kern Medical und allen Teilnehmern für die gelungene Maßnahme.



Wichtiger Reisebegleiter: Krankenversicherung im Ausland

Die Welt zu entdecken, ist ein Traum vieler Menschen. Neue Kulturen erleben, atemberaubende Landschaften erkunden und unvergessliche Erinnerungen sammeln – Reisen erweitern den Horizont. Doch egal, ob Sie ferne Länder besuchen oder Urlaub in Europa planen, eines darf nicht vergessen werden: die Krankenversicherung im Ausland. Denn auch in vermeintlich sicheren Reisezielen können gesundheitliche Risiken lauern und ein Arztbesuch notwendig werden.

Tipps zur Reisekrankenversicherung im Ausland

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte auf der Rückseite der Gesundheitskarte kann in den folgenden Ländern eine Arztbehandlung oder ein Krankenhausaufenthalt mit der deutschen Krankenkasse abgerechnet werden: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien/Nordirland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Mazedonien, Montenegro, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien, Ungarn, Zypern (griechischer Teil).

In Bosnien und Herzegowina, Tunesien und der Türkei gilt stattdessen der **Auslandskranken-schein**, der über unsere BKK Service-App oder die Online-Geschäftsstelle abgerufen werden kann. **Hier gelangen Sie zur Service-App.**



Wenn Sie unseren digitalen Service nicht nutzen, können Sie weiterhin auch telefonisch oder vor Ort einen Auslandskranken-schein beantragen. Die Erfahrung zeigt, dass viele Ärzte auch innerhalb der EU privat mit Ihnen abrechnen. In diesen Fällen kann die Rechnung zur Erstattung der deutschen Vertragssätze bei uns eingereicht werden. Die Ihnen in Rechnung gestellten Kosten für die ärztliche Behandlung sind in der Regel deutlich höher als die deutschen Vertragssätze. Eine Reisekrankenversicherung im Ausland ist deshalb immer sinnvoll.

Wenn die Reise in ein Land außerhalb der EU führt, mit dem kein Sozialversicherungsabkommen besteht?

Hier ist die private Reisekrankenversicherung unverzichtbar. Wir empfehlen unseren Kooperationspartner, die Barmenia Krankenversicherung AG.

Wie Sie zur Reisekrankenversicherung gelangen, finden Sie auf der Rückseite des Magazins.

istock.com: Shansche/franico00

Mein kleiner grüner Kaktus Kein Kuscheling, dafür cool als Deko – und ganz ohne Stacheln.

Wir feiern den Sommer mit dieser tollen, dreidimensionalen Bastelidee – sogar mit Geheimfach, wenn du magst.



Material:

- Kartons (Reste)
- Schere
- Bleistift/Filzstift
- Krepppapier, grün
- Kreppklebeband
- Papierklebestift
- (Schnur)

Anleitung

- 1 Zeichne mit Bleistift die äußere Form deines Kaktus auf den Karton. Die Hauptform wird in doppelter Ausführung benötigt.
- 2 Stelle dann die Seitenstreifen her und klebe sie zuerst mit Kreppband an die eine Hauptform. Danach schließe den Hohlkörper mit der zweiten Hauptform als „Deckel“ mit Kreppbandstreifen.
- 3
- 4
- 5 Falte das Krepppapier in mehrere Lagen übereinander und schneide es in breite Streifen. Dann schneidest du die Fransen ein, wickelst das entstandene Fransenband ab – und wiederholst das.
- 6
- 7
- 8 Miss die benötigten Längen für die jeweiligen Seiten ab, schneide sie zu und beklebe den gesamten Kaktus damit. Achte darauf, dass sich die Fransen überlappen und nach unten zeigen.

Spezial-Tipps



- Damit sich der Kaktus aufhängen lässt, kannst du eine Schnur am obersten Punkt einkleben.
- Sogar ein „Geheimfach“ kannst du – bevor das Fransenband aufgeklebt wird – an einer Seite vorsehen.

istock.com: Denny26 111x/Alexandru Mugur/Anatara

Herzgesundes Rezept aus der mediterranen Küche

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung liefert einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit. Und gerade die traditionelle mediterrane Küche zählt zu den gesündesten der Welt.

Rund ums Mittelmeer wird gerne, lange und in geselligem Rahmen gegessen. Trotzdem leiden die Menschen dort deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als etwa Mittel- und Nordeuropäer. Dies liegt natürlich nicht nur an der Sonne und der Lebensfreude, sondern eben auch und gerade an der Ernährung. Viele Lebensmittel, die in der mediterranen Küche verwendet werden, tragen zu unserer Herzgesundheit bei. Daher empfiehlt es sich, dem Beispiel der sonnenverwöhnten Länder zu folgen und eine entsprechende Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln zu treffen. Wir stellen Ihnen ein Rezept aus der mediterranen Küche vor.



Vollkornnudeln mit Rucola-Walnuss-Pesto

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Rucola (Rauke)
- 1 Bd. Basilikum
- 40 g Walnüsse
- 40 g Parmesan
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500 g Vollkornspaghetti
- ca. 25 Cocktailtomaten
- 1 EL hitzebeständiges Olivenöl



Zubereitung

- Rucola waschen, trocken schütteln und putzen. Etwa die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest grob hacken.
- Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Walnüsse grob hacken und Parmesan reiben. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken.

- Rucola, Basilikum, Nüsse, Parmesan, Schalotten und Knoblauch mit kalt gepresstem Olivenöl in ein Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Ganze mit dem Stabmixer zu Pesto fein pürieren.
- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne hitzebeständiges Öl erhitzen und die Tomaten darin andünsten.
- Fertig gegarte Nudeln abgießen und sofort mit dem Pesto vermengen. Auf tiefen Tellern Spaghetti-Nester anrichten. Jede Portion mit dem beiseite gestellten Rucola und den gedünsteten Tomaten garnieren.

Tipp:

In der Bärlauch-Saison bringen einige Blätter Bärlauch zusätzliche Würze in das Pesto. Auch junger Spinat kann den Rucola (teilweise) ersetzen.

Was kreucht und fleucht da? Es ist die artenreichste Tiergruppe überhaupt

Und sie gehören zum Sommer wie Sonne und Eis-creme: die Insekten. Jetzt herrscht Hochbetrieb im Reich der Kleinen und Kleinsten, da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen. Zudem sind viele von ihnen bedroht in ihrer Art und benötigen unseren Schutz. Dazu braucht es interessierte Menschen, die sich gut mit ihnen auskennen.

Insektenforscher aufgepasst!

Über eine Million Insektenarten sind bisher weltweit entdeckt und bekannt. Wir haben uns einige interessante Fakten und Daten zum Rätseln ausgesucht – machst du mit?

- Welches ist wohl der stärkste Käfer der Welt? **A** Marienkäfer **B** Mistkäfer **C** Hirschkäfer
- Wie viele Beinpaare besitzen Insekten? **A** 3 **B** 4 **C** 6
- Wie weit können Heuschrecken ungefähr springen? **A** ½ Meter **B** 3 Meter **C** 2 Meter
- Glühwürmchen (= Leuchtkäfer) faszinieren jeden. Weshalb leuchten sie in warmen Sommernächten? **A** Um besser sehen zu können **B** Um einen Partner zu finden. **C** Um Beutetiere wie kleine Fliegen und Mücken anzulocken.
- Im Winter haben wir von Zugvögeln gelesen. Es gibt auch Insekten, die sich ähnlich verhalten, z. B. Wanderfalter wie der Admiral. Wie viele Kilometer fliegen sie wohl? **A** ~3.500 **B** ~1.000 **C** ~500
- Womit „atmen“ Insekten? **A** Lunge **B** Luftkanäle (Tracheen) **C** Sie atmen gar nicht.

Was springt dir ins Auge?

Finde die fünf Unterschiede im rechten Bild.



So ein Gewusel ...

Finde darin die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagerecht und schräg; von oben nach unten sowie von links nach rechts.

- ERDHUMMEL · TOEPFERWESPE · FLOH · KOPF · BEINE · PELZBIENE · SCHMETTERLING · KAEFER · FUEHLER · OHRENWURM · FLUEGEL · BRUST · HINTERLEIB · LEHMWESPE · MAUERBIENE · HEUSCHRECKE · GOTTESANBETERIN

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

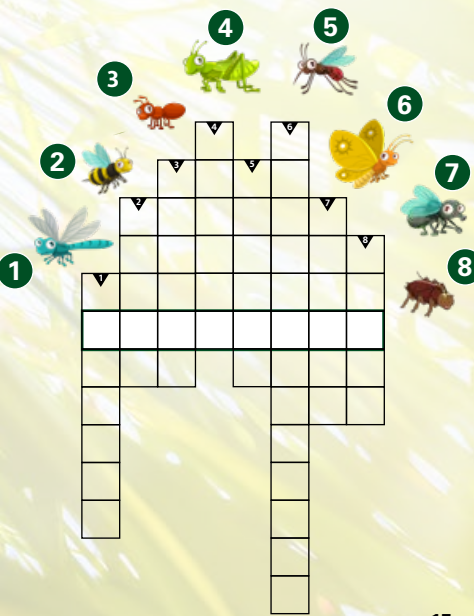
4	7				1	2
	5	7			1	3
4		5	3	8		6
5						4
			9	4	2	
2						3
7	6				4	5
5	4	2		3	9	8

Sudoku – expert

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.

Was krabbelt, fliegt und hüpf hier?

Wenn du es erkannt hast, trage den Namen in die Kästchen ein. Das Lösungswort im markierten Feld ergibt sich, wenn alles stimmt. [Hinweis: ü = ue]

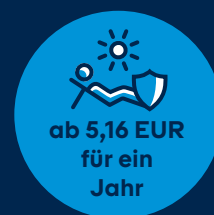


Alle Lösungen auf Seite 2.

Spinnen(-tiere) gehören nicht zu den Insekten – sie bilden eine eigene Art.



Wir schützen Sie Rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.



Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

