

# bewusst gesund

4 | 2025

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Tipps für Ihren  
gesunden Schlaf

Seite 12 – 13

GROZ-BECKERT BKK



## Inhalt

Seite 4 – 5

### Aktuelles

Finanzausblick  
2026



Seite 6 – 7

### Wir für Sie

Hinter den Kulissen –  
ein starkes Team



Seite 10 – 11

### Gesundheit

Apps auf Rezept –  
digitale Helfer für  
Ihre Gesundheit



Seite 14 - 15

### Gesundheit

Mental Load –  
die unsichtbare Last  
im Familienalltag



- 3 Editorial
- 4 – 5 Finanzausblick 2026
- 6 – 7 Hinter den Kulissen – ein starkes Team
- 8 Empfängerüberprüfung – Verification of Payee
- 9 Zuschlag zur Erwerbsminderungsrente –  
Änderung des Auszahlungsverfahrens seit Dezember 2025
- 10 – 11 Apps auf Rezept – digitale Helfer für Ihre Gesundheit
- 12 – 13 **Tipps für Ihren gesunden Schlaf**
- 14 – 15 Mental Load – die unsichtbare Last im Familienalltag
- 16 **bewusst gesund** Mehrleistungen – jetzt einreichen
- 17 Basteltipp: Weihnachtlicher Tür-/Dekokranz
- 18 Rezeptidee: Weihnachtssuppe
- 19 Rätselspaß: Märchenstunde

### Lösungen von Seite 19

Märchentiere verhext  
1. Frosch                      5. Katze  
2. Esel                         6. Hahn  
3. Hund                        7. Wolf  
4. Fisch

Quiz  
1. C (Eines hatte rote und  
das andere schneeweiße  
Blüten.)  
2. A  
3. C  
4. Der gestiefelte Kater  
5. Bremer Stadtmusikanten  
6. Die Gänsemagd  
7. Der Froschkönig  
8. B  
9. C  
10. C

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

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



## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu – Zeit, einen Blick auf die vergangenen Monate zu werfen. Für uns als Krankenkasse war dieses Jahr durchaus turbulent. Durch Änderungen interner Zuständigkeiten und unerwarteter Herausforderungen wurde unserem Team einiges abverlangt. Auch gesetzliche Regelungen, Anpassungen und Anforderungen wollten umgesetzt werden. In diesem Zusammenhang war der Wechsel der Bundesregierung, die am 6. Mai 2025 ihr Amt antrat, besonders spannend. Innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wurde mit großen Erwartungen verfolgt, ob dieses Jahr wichtige Weichen für eine stabile Finanzierung und eine verbesserte Versorgung gestellt werden würden.

Die Finanzlage in der GKV blieb jedoch nach wie vor unübersichtlich und schwierig. Die Ausgaben steigen mit unveränderter Dynamik und viele Krankenkassen haben Schwierigkeiten, ihre Rücklagen in der gesetzlich vorgeschriebenen Mindesthöhe zu halten oder aufzufüllen. Um Beitragserhöhungen zu vermeiden und den Beitragssatz möglichst stabil zu halten, war ursprünglich ein kleines Sparpaket geplant. Ziel war es, Verwaltungskosten zu senken, die Finanzierung des Innovationsfonds – der neue Versorgungsformen und die Versorgungsforschung fördert – einmalig zu reduzieren und die sogenannte „Meistbegünstigungsklausel“ auszusetzen. Diese Klausel besagt, dass Krankenhäusern eine Erstattung für Kostensteigerungen zusteht, wenn diese schneller steigen als die Löhne, die vom Statistischen Bundesamt ermittelt werden. Sollte jedoch die Lohnsteigerung stärker ausfallen als die allgemeine Inflation im Krankenhausbereich, erhalten die Kliniken die höheren Löhne erstattet – auch wenn ihre Kosten nicht in gleichem Maße gestiegen sind. Diese Regelung hätte der GKV im Jahr 2026 rund 1,8 Milliarden Euro Einsparungen eingebracht. Doch leider wurden diese geplanten Maßnahmen zur finanziellen Stabilisierung von den Ländern gestoppt. Ein Vermittlungsausschuss sollte nun bis zum 19. Dezember eine Lösung finden.

Für die Krankenkassen kommt dies zu spät und bedeutet ein weiteres ungewisses Kapitel, da sie zu diesem Zeitpunkt bereits ihre Haushaltspläne für das kommende Jahr aufgestellt hatten und den Zusatzbeitragssatz festlegen mussten – mitten in einer Phase der Unsicherheit, ohne Kompromisse, mit unklaren Verantwortlichkeiten sowie fehlenden Entscheidungen seitens der Regierung. Diese Planungsunsicherheit hat direkte Auswirkungen auf die 75 Millionen gesetzlich Versicherten und deren Arbeitgeber, die nun mit steigenden Beiträgen wieder einmal zur Kasse gebeten werden.

**Mehr zur finanziellen Entwicklung und dem Zusatzbeitragssatz der BKK Groz-Beckert finden Sie auf den Seiten 4 und 5.**

Trotz oder gerade wegen der strittigen Finanzlage in der GKV wollen wir unseren Auftrag nicht aus den Augen verlieren. Wir haben in diesem Magazin unterschiedliche Informationen und wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit für Sie zusammengestellt.

Außerdem stellen wir Ihnen erneut einen Teil unseres Teams vor. Ein Bereich, der häufig im Hintergrund agiert, aber einen wichtigen Baustein für viele Entscheidungen und die Weiterentwicklung der BKK legt – das Team Finanzen und Digitalisierung.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen im Jahr 2025 und freuen uns, auch im kommenden Jahr Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen zu bleiben.

**Kommen Sie gesund ins neue Jahr 2026!**

Herzlichst,  
Ihr Ralf Feyrer

## 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**  
4.500

**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.

Titel: iStock.com: Dieh, Sibbodiemik

BKK Groz-Beckert/CORINNA sPitzBARTH

## Finanzausblick 2026 in der gesetzlichen Krankenversicherung

Bereits in den vergangenen Ausgaben der „bewusst gesund“ haben wir regelmäßig über die angespannte Finanzsituation innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der gesamten Sozialversicherung berichtet. Eine Entspannung zeichnet sich bislang nicht ab – im Gegenteil: Die Finanzlage verschärft sich weiter, denn die Ausgaben steigen mit hoher Dynamik, während Einnahmesteigerungen nicht in selbem Maße folgen.

### Wir haben die wichtigsten Änderungen im kommenden Jahr für Sie zusammengefasst

Für die Kranken- und Pflegeversicherung gilt ab dem 1. Januar 2026 eine angehobene Beitragsbemessungsgrenze (BBG). Die BBG steigt von aktuell 66.150 Euro jährlich (entspricht 5.512,50 Euro monatlich) auf 69.750 Euro jährlich bzw. 5.812,50 Euro monatlich. Damit steigt der Betrag, bis zu dem die Beiträge erhoben werden. Der darüber hinaus gehende Teil des Einkommens ist beitragsfrei in der Kranken- und Pflegeversicherung.

Die Versicherungspflichtgrenze (Jahresarbeitsentgeltgrenze) in der Krankenversicherung steigt von 73.800 Euro auf 77.400 Euro jährlich (6.450 Euro monatlich). Auch die Bezugsgröße steigt auf monatlich 3.955 Euro. Nach dem Wert der Bezugsgröße werden beispielsweise die Mindestgrundlage für die Beitragsberechnung der freiwilligen Versicherung oder die Rentenversicherungsbeiträge für die versicherungspflichtigen Pflegepersonen festgelegt.

Der GKV-Schätzerkreis hat für das Jahr 2026 Ausgaben in Höhe von rund 369 Milliarden Euro prognostiziert, während die Einnahmen des Gesundheitsfonds auf etwa 312,3 Mrd. Euro geschätzt werden. Daraus ergibt sich für 2026 ein durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz von **2,9 Prozent**.

Bei dem vom GKV-Schätzerkreis festgelegten durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz handelt es sich lediglich um eine rechnerische Größe, die als Orientierungswert auf Bundesebene dient. Die tatsächliche Höhe des zu erhebenden Zusatzbeitragssatzes obliegt jeder Krankenkasse selbst, die durch eine entsprechende Finanzplanung und der Berücksichtigung der voraussichtlichen Einnahmen und Ausgaben zum Jahresende einen individuellen Zusatzbeitragssatz festlegt.



Diese Entwicklung wirkt sich direkt auf unsere Planung aus: Neben der prognostizierten Finanzierungslücke und den anhaltend hohen Ausgabensteigerungen trifft uns auch der morbiditätsorientierte Risikostukturausgleich, der insbesondere der regionalen Struktur im Zollernalbkreis erhebliche finanzielle Abschlüsse beschert. So wurden neben der Abschöpfung der Finanzreserven auch die Rücklagen abgebaut. Diese sind nun wieder im vorgeschriebenen Umfang aufzubauen. Dies zwingt uns dazu, im Rahmen einer vorausschauenden Finanzstrategie auch bei uns eine Anpassung des individuellen Zusatzbeitragssatzes vorzunehmen.



In der Verwaltungsratsitzung am 10. Dezember 2025 wurde für die BKK Groz-Beckert ein individueller Zusatzbeitragsatz in Höhe von 3,4 Prozent für das Jahr 2026 beschlossen.

## Alle Rechengrößen der Sozialversicherung im Jahr 2026 auf einen Blick

Versicherungspflichtgrenze	Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung	6.450 Euro	77.400 Euro
Beitragsbemessungsgrenze		
Kranken- und Pflegeversicherung	5.812,50 Euro	69.750 Euro
Rentenversicherung	8.450 Euro	101.400 Euro
Arbeitslosenversicherung	8.450 Euro	101.400 Euro
Bezugsgröße		
	3.955 Euro	47.460 Euro
Beitragssätze	In Prozent	
Krankenversicherung allgemeiner Beitragssatz	14,6 + individueller Zusatzbeitragssatz	
Krankenversicherung ermäßigter Beitragssatz	14,0 + individueller Zusatzbeitragssatz	
Pflegeversicherung	3,6* + 0,6 Zuschlag für Kinderlose	
Rentenversicherung	18,6	
Arbeitslosenversicherung	2,6	

\*Abschlag in der Pflegeversicherung bei 2 bis 5 Kindern unter 25 Jahren je Kind

Die aktuellen Beitragssätze finden Sie wie gewohnt auf unserer Homepage – einfach den QR-Code nutzen.



### Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne.



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



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

## Hinter den Kulissen – ein starkes Team

Wenn Sie an uns als Ihre Krankenkasse denken, kommen Ihnen wahrscheinlich zuerst die vertrauten Ansprechpartner in den Sinn – die Menschen, die täglich im direkten Kontakt mit den Versicherten stehen, ob telefonisch oder persönlich vor Ort. Damit diese Arbeit im Vordergrund reibungslos funktionieren kann, braucht es im Hintergrund jedoch fleißige Hände. Hier kommen die Kolleginnen und Kollegen der Bereiche Finanzen und Digitalisierung ins Spiel. Sie tragen hinter den Kulissen entscheidend dazu bei, dass die BKK Groz-Beckert zukunftsfähig, stabil und effizient bleibt.



### Digitalisierung kann als unser Impulsgeber für Innovation und Effizienz gesehen werden.

Gerade im Gesundheitswesen ist die Digitalisierung ein Schlüsselfaktor geworden: Moderne Technologien werden sinnvoll eingesetzt, um Prozesse zu optimieren, Daten sicher zu verarbeiten und den Service für unsere Versicherten stetig zu verbessern.

### Welche Aufgaben fallen noch in den Bereich Digitalisierung?

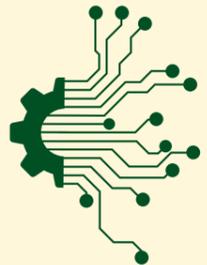
- ▮ Vorbereitung, Einführung und Betreuung digitaler Anwendungen – von internen Tools über die elektronische Patientenakte bis hin zu weiteren Online-Services
- ▮ Prozessautomatisierung und Systemintegration – für eine effiziente Gestaltung im Arbeitsalltag
- ▮ Innovation und Projektsteuerung – um neue digitale Lösungen gezielt voranzutreiben

Hier wird die Grundlage für eine moderne, vernetzte Arbeitsweise und eine zukunftsorientierte Krankenkasse geschaffen.



**Ihre Ansprechpartnerin**  
**Petra Herfort**

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



### Gemeinsam stark für Sie als Versicherte

Auch wenn Frau Herfort, Frau Müller und Herr Biehler nicht täglich in direktem Kontakt mit den Versicherten stehen, tragen sie entscheidend zum Erfolg und zur Leistungsfähigkeit des gesamten Teams bei. Sie sorgen für Stabilität, Fortschritt und eine verlässliche Basis – damit wir unseren Auftrag, Gesundheit zu sichern, auch morgen noch erfolgreich erfüllen können.

### Der Bereich Finanzen plant, kalkuliert und kontrolliert. Doch was gehört darüber hinaus zu den zentralen Aufgaben?

- ▮ Erstellung des Haushaltsplans und Überwachung der Finanzmittel
- ▮ Controlling und Berichterstattung
- ▮ Abrechnung und Zahlungsverkehr
- ▮ Wirtschaftlichkeitsanalysen und Prognosen

Damit schafft der Finanzbereich eine solide, verantwortungsvolle und vorausschauende Grundlage, auf die alle anderen Kollegen aufbauen können.



### Unser Team Finanzen



**Ihr Ansprechpartner**  
**Markus Biehler**

Telefon 07431 89345 -10  
markus.biehler@bkk-gb.de



**Ihre Ansprechpartnerin**  
**Franziska Müller**

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

### Wir renovieren und stellen um

In den kommenden Wochen wird es bei uns etwas lebhafter: Ein kleiner Umbau steht an! Hintergrund sind die Veränderungen in den Teams und der Wunsch, die räumlichen Voraussetzungen für eine noch bessere Zusammenarbeit und Beratung zu schaffen. Die Renovierungs- und Umbauarbeiten werden von Weihnachten bis voraussichtlich Mitte Februar durchgeführt.

### Was bedeutet das für Sie?

Wir sind natürlich während unserer Öffnungszeiten weiterhin persönlich für Sie vor Ort. Die Beratung findet während der Umbauphase in unseren Besprechungsräumen statt. Bitte beachten Sie vor Ort die entsprechende Beschilderung.

Wir freuen uns schon sehr, Sie ab Mitte Februar in unseren frisch renovierten und umgebauten Räumen begrüßen zu dürfen.

### Unsere Öffnungszeiten während der Feiertage

Vom **29. bis 30.12.2025** sind wir mit verkürzten Öffnungszeiten für Sie da. Sie erreichen uns von **08.00 bis 15.00 Uhr** telefonisch oder persönlich vor Ort.

Am **02. und 05.01.2026** haben wir während der Betriebsruhe von Groz-Beckert ganztägig geschlossen.

Ab dem **07.01.2026** sind wir wieder persönlich für Sie da.

**Sie haben Fragen?**

**Wir helfen Ihnen gerne.**  
Telefon 07431 89345 -0  
info@bkk-gb.de



## Empfängerüberprüfung – Verification of Payee

Seit Anfang Oktober sind alle Banken bei SEPA-Überweisungen dazu verpflichtet, den Namen des Zahlungsempfängers mit dem tatsächlichen Namen des Kontoinhabers abzugleichen. Bei diesem Verfahren wird von Verification of Payee, kurz VOP, gesprochen.

### Was bedeutet das für Sie als Versicherte der BKK?

Überprüfen Sie bei Überweisungen an uns, ob Sie als Zahlungsempfänger „Betriebskrankenkasse Groz-Beckert“ angegeben haben, damit Ihre Zahlungen korrekt zugeordnet und verbucht werden können.

Weicht der Name des Zahlungsempfängers durch kleine Schreibfehler ab, erhalten Sie meist einen Warnhinweis. Dies soll verhindern, dass Fehlüberweisungen getätigt werden. Nach dem Warnhinweis besteht die Möglichkeit, den Zahlungsempfänger und die IBAN zu prüfen oder zu korrigieren. Bitte prüfen Sie bei einem Warnhinweis unbedingt die Richtigkeit Ihrer Angaben, denn bei Durchführung der Zahlung tragen Sie das Risiko, falls das Geld an den falschen Empfänger überwiesen wird.

### Unsere Daten im Überblick

- Deutsche Bank**  
DE45 653700750012621900  
DEUTDESS653
- Sparkasse Zollernalb**  
DE22 653512600062401403  
SOLADES1BAL
- Commerzbank**  
DE33 600400710540018900  
COBADEFFXXX

## Sie haben Fragen?

Ich helfe Ihnen gerne.



Ihr Ansprechpartner  
**Markus Biehler**

Telefon 07431 89345 -10  
markus.biehler@bkk-gb.de

## Zuschlag zur Erwerbsminderungsrente – Änderung des Auszahlungsverfahrens seit Dezember 2025

Als Bezieher einer Erwerbsminderungsrente oder einer Rente wegen Todes der gesetzlichen Rentenversicherung, die im Zeitraum vom 01.01.2001 bis zum 31.12.2018 begonnen hat, erhalten Sie seit Juli 2024 einen Zuschlag zur Rente. Über diesen Zuschlag wurden Sie direkt von der Rentenversicherung informiert. Zum 01. Dezember hat sich das Auszahlungsverfahren geändert. Bisher wurde der Zuschlag gesondert an Sie ausbezahlt, die Zahlung für Dezember vereint nun erstmals die Rentenzahlung mit der Zahlung des Zuschlags. Dieser wird auf Ihrem Rentenbescheid jedoch separat ausgewiesen.

### Warum ist dies im Zusammenhang mit Ihrer Krankenversicherung und Pflegeversicherung wichtig?

Auch der Zuschlag ist grundsätzlich beitragspflichtig. Bei versicherungspflichtigen Rentnern wird der Beitrag aus dem Zuschlag direkt aus der Rente an uns abgeführt. Freiwillig versicherte Rentner müssen die Beiträge aus dem Zuschlag jedoch selbst an uns abführen.

Im Dezember haben wir nun erstmalig die Mitteilung über die Höhe der Zuschläge seit Juli 2024 erhalten. Sofern Sie uns diesen Rentenzuschlag in der Vergangenheit nicht mitgeteilt haben, werden wir Sie in den nächsten Wochen bezüglich der Zuschlagshöhe kontaktieren. Dies kann wegen der rückwirkenden Berechnung ab Juli 2024 zu einer Beitragsnachforderung führen. Hierüber werden wir Sie individuell informieren.

Bitte beachten Sie, dass Sie von diesen Änderungen nicht betroffen sind, wenn Sie keine Erwerbsminderungsrente, keine Zuschläge erhalten oder als Rentner versicherungspflichtig sind.

## Sie haben Fragen?

Ich helfe Ihnen gerne.



Ihre Ansprechpartnerin  
**Irene Knobel**

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



## Apps auf Rezept Digitale Helfer für Ihre Gesundheit

Mit dem Smartphone Rückenschmerzen lindern, Depressionen behandeln oder den Schlaf verbessern? Was wie Zukunftsmusik klingt, ist längst Realität. Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: DiGAs) bieten jederzeit praktische Hilfe im Alltag. Ortsunabhängig, diskret und individuell.

### Wie erhalte ich die „digitalen Helfer“?

DiGAs sind zertifizierte Gesundheits-Apps oder Web-Anwendungen, die bei bestimmten Erkrankungen unterstützen können, zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, Diabetes, Schlafstörungen, Depressionen oder Tinnitus. Ins Leben gerufen wurde das Angebot durch das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG), das 2019 verabschiedet wurde. Ziel war es, den Zugang zu moderner, alltagstauglicher Gesundheitsversorgung zu erleichtern, insbesondere bei langen Wartezeiten auf Behandlungstermine oder zur Förderung der Eigenverantwortung. Verordnet werden DiGAs von Ärzten oder Psychotherapeuten. Nach Ausstellung des Rezepts kann die gewünschte App über die Krankenkasse aktiviert werden. Dafür wird ein sogenannter Freischalt-Code ausgegeben, der die Nutzung der Anwendung ohne zusätzliche Kosten ermöglicht.

### So funktionieren DiGAs – und so helfen sie im Alltag

Digitale Gesundheitsanwendungen sind nicht nur wirksam, sondern auch auf den Alltag zugeschnitten. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Standards, sind medizinisch geprüft und an konkrete Krankheitsbilder angepasst. Je nach Anwendung enthalten sie beispielsweise strukturierte Übungsprogramme, Videoanleitungen, Tagebuchfunktionen, Erinnerungen oder interaktive Kurse. Viele DiGAs fördern die Selbstreflexion und begleiten den Patienten mithilfe digitaler Gesprächs-Tools auch durch belastende Phasen.

### Hier einige Beispiele für aktuell zugelassene Apps:

- Vivira** wird bei Rückenschmerzen eingesetzt und bietet ein tägliches Übungsprogramm mit individuell angepassten Bewegungseinheiten. Die Anwendung orientiert sich dabei an physiotherapeutischen Prinzipien.
- Somnio** unterstützt Menschen mit Schlafstörungen durch ein strukturiertes Programm auf Basis kognitiver Verhaltenstherapie. Ziel ist es, Ein- und Durchschlafprobleme ohne Medikamente zu reduzieren.
- Selfapy** richtet sich an Personen mit depressiven Symptomen und stellt psychologische Online-Kurse zur Verfügung, die anonym, flexibel und eigenständig genutzt werden können.
- Kalmeda** hilft bei chronischem Tinnitus mit einer Kombination aus Hörübungen, Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutischen Ansätzen.
- Vitadio** unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes beim Selbstmanagement durch die Erfassung von Blutzuckerwerten, Ernährung und Bewegung.

Die Anwendungen sind für den täglichen Gebrauch konzipiert, funktionieren auf dem Smartphone oder Computer und lassen sich zu Hause ebenso wie unterwegs nutzen. Sie sind im offiziellen DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet. Nur dort aufgeführte Apps sind verordnungsfähig.



### Vorteile auf einen Blick

- Einfacher Zugang:** Digitale Gesundheitsanwendungen sind sofort einsetzbar und ortsunabhängig nutzbar. Lange Wartezeiten auf Termine entfallen, der Einstieg erfolgt bequem von zu Hause aus.
- Individuelle Begleitung:** Viele Apps passen Inhalte, Übungen und Erinnerungen an die persönliche Lebenssituation und den individuellen Gesundheitszustand der Nutzer an.
- Stärkung der Eigenverantwortung:** Durch die regelmäßige Anwendung werden Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz gefördert, flexibel und im eigenen Tempo.
- Zeitliche Unabhängigkeit:** DiGAs stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Inhalte können morgens, mittags oder abends genutzt werden, je nach Bedarf.
- Überbrückung von Wartezeiten:** Insbesondere bei psychischen Belastungen können digitale Anwendungen dabei helfen, die Zeit bis zum Beginn einer Therapie sinnvoll zu nutzen und bereits erste Schritte einzuleiten.

### Was DiGAs leisten können – und was nicht

Digitale Gesundheitsanwendungen sind kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen. Ihr Einsatz erfolgt ergänzend und idealerweise eingebettet in ein individuelles Behandlungskonzept, das gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal abgestimmt wird. Die Wirksamkeit digitaler Anwendungen ist an eine regelmäßige Nutzung gebunden. Studien zeigen, dass ein positiver Effekt häufig erst nach mehreren Wochen kontinuierlicher Anwendung eintritt. Nicht jede DiGA ist für jede Person gleichermaßen geeignet. Technikaffine Nutzer profitieren häufig schneller von der Handhabung, während ältere oder weniger digital versierte Menschen mit der Bedienung Schwierigkeiten haben können. Auch die inhaltliche Qualität und methodische Ausrichtung unterscheiden sich je nach App. DiGAs sind hilfreiche Werkzeuge. Sie ersetzen jedoch nicht die menschliche Zuwendung durch Arzt oder Therapeut.

### Mehr Infos zu DiGAs

Eine Übersicht aller zugelassenen Apps finden Sie im offiziellen DiGA-Verzeichnis des BfArM: [diga.bfarm.de](https://diga.bfarm.de)



## Sie haben Fragen?

### Wir helfen Ihnen gerne.



**Nicole Ammann**  
Telefon 07431 89345 -64  
nicole.ammann@bkk-gb.de



**Nadja Kurz**  
Telefon 07431 89345 -63  
nadja.kurz@bkk-gb.de

## Tipps für Ihren gesunden Schlaf

Unser Schlafzimmer soll als Ort der Ruhe und Entspannung dienen. Umso wichtiger ist es, einen Blick für die richtige Schlafumgebung zu entwickeln. Durch Beachtung unterschiedlicher Dinge können wir das bessere Ein- und Durchschlafen aktiv steuern.



- Versuchen Sie, Ihr Schlafzimmer so dunkel wie möglich zu gestalten. Schließen Sie Vorhänge und Rollos. Falls Ihr Zimmer nicht vollständig abgedunkelt werden kann, kann eine Schlafmaske sinnvoll sein.
- Verzichten Sie bereits zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf elektronische Geräte. Das blaue Licht von Smartphone, Fernseher oder Laptop verzögert die Einschlafphase und mindert die Intensität Ihres Schlafs. Verbannen Sie diese Geräte am besten komplett aus Ihrem Schlafzimmer.
- Achten Sie auf die richtige Raumtemperatur. Schalten Sie die Heizung aus und lüften Sie 30 Minuten vor dem Schlafen gut durch. Als ideal gelten 16 bis 18 Grad Celsius.
- Geräusche und Lärm können Ihren Schlaf erheblich stören. Schaffen Sie eine ruhige Umgebung und lassen Sie die Fenster lieber geschlossen.
- Vermeiden Sie mindestens fünf Stunden vor Ihrer Schlafenszeit Koffein, die aktivierende Wirkung kann das Einschlafen erheblich verzögern. Auch üppiges oder fettiges Essen, was Ihnen lange im Magen liegt, sollten Sie abends lieber durch eine gesunde und leichte Mahlzeit ersetzen.

## Isabells Gesundheitstipps

Auch wenn wir von unserem Schlaf meist wenig mitbekommen, ist dieser lebenswichtig für unseren Körper. Neben der Regeneration wird während des Schlafs unser Immunsystem gestärkt und alle Eindrücke des Tages werden im Gehirn verarbeitet. Dementsprechend sind die Auswirkungen groß, wenn unser Schlaf über eine längere Dauer schlecht ist oder gar ausbleibt. Als Lösung dienen häufig Schlafmittel, die kurzfristig Erleichterung bringen. Schlafmittel können den natürlichen Schlafrhythmus jedoch erheblich ins Ungleichgewicht bringen, abhängig machen und dafür sorgen, dass wir uns morgens erst recht gerädert fühlen.

Einschlafrituale können dabei helfen, langfristig in einen gesunden Schlafrhythmus zu finden. Häufig ist dies der sanftere und nachhaltigere Weg. Ich habe drei mögliche Einschlafrituale für Sie vorbereitet. Finden Sie für sich heraus, was Ihnen guttut, und schaffen Sie Ihr persönliches Ritual für einen besseren Schlaf.

- Das warme Fußbad: steigert die Durchblutung und bremst das Nervensystem. Das Gehirn erhält das Signal, zur Ruhe zu kommen. Arbeiten Sie mit ätherischen Ölen wie Lavendel. Unser Körper erkennt schon nach ein paar Anwendungen zur selben Zeit in Verbindung mit Düften, dass bald Schlafenszeit ist.
- Gezieltes Atmen kann den Herzschlag und das Nervensystem beruhigen. Atemübungen können direkt im Bett durchgeführt werden. Besonders effektiv ist die 4-7-8-Atmung. Zunächst wird vier Sekunden durch die Nase eingatmet, der Atem wird sieben Sekunden angehalten, anschließend acht Sekunden durch den Mund ausatmen. Wirksam wird die Atemübung, wenn Sie diese viermal wiederholen.
- Lesen Sie in einem Buch, allerdings nicht digital. Durch das Ablenken von Grübeleien und Stress kann das Gehirn abschalten und zur Ruhe kommen.



*„Schlaf ist die beste Meditation, denn er lässt den Geist zur Ruhe kommen, den Körper regenerieren und schenkt uns die Klarheit, mit neuer Kraft aufzuwachen.“*

*Dalai lama*

*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

## Thema Schlaf bei Groz-Beckert

In den vergangenen Wochen stand bei Groz-Beckert das Thema „Schlaf“ besonders im Fokus. Die BKK Groz-Beckert organisierte in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement von Groz-Beckert unterschiedliche Aktionen. Über den spannenden Vortrag im September, der für alle Auszubildenden stattfand, hatten wir bereits in der vorherigen Ausgabe der „**bewusst gesund**“ informiert.

Ein weiterer Impulsvortrag durch den Schlafexperten Andre Alési fand für alle Beschäftigten am 23. Oktober im Auditorium bei Groz-Beckert statt. Im Vortrag erfuhren die Zuhörer viel über ihr Schlafverhalten und wie sie dieses nachhaltig verbessern können. Als Ergänzung zum Vortrag kam Herr Alési am 11. November erneut zu Groz-Beckert. In der großen Messe konnte jeder Mitarbeiter am Schlaf-Parcours teilnehmen – eine interaktive Veranstaltung bei der die Teilnehmer jede Menge zum Thema Schlaf lernen konnten und individuell zu ihrer eigenen Situation beraten wurden.



Schlafmangel kann häufig auch die Ursache von Stress sein. Der Körper kann sich nicht entspannen und kommt nicht zur Ruhe.

Unsere Kampagne „**Achte auf Dich.**“ setzt den Fokus auf Stressreduktion und die Stärkung des seelischen Immunsystems. Informieren Sie sich auf unserer Kampagnen-Seite.



# Mental Load

## Die unsichtbare Last im Familienalltag

Noch schnell Weihnachtsgeschenke besorgen, den Kühlschrank füllen, Plätzchen backen und das Ferienprogramm für die Kinder planen. In vielen Familien lastet die Organisation des Alltags vor allem auf einer Person – ohne, dass es jemand merkt. Doch was macht diese Dauerbelastung mit uns und wie lässt sie sich verringern?

### Unendliche To-do-Listen im Kopf

„Mental Load“ beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit, die den Familienalltag am Laufen hält: Wer hat wann Sport? Welche Winterjacke passt noch? Reicht die Milch für morgen? Wann ist Elternabend?

Diese ständige Planung ist mehr als „nur das bisschen Haushalt“. Es ist Care-Arbeit, die den Kopf unter Dauerstrom setzt. Abschalten fällt schwer, weil immer neue Aufgaben nachrücken. Nach außen scheint alles zu funktionieren: Die Kinder sind versorgt, der Haushalt läuft. Doch die mentale Last verschwindet nicht.

Meist tragen Frauen den größten Teil dieser Verantwortung. Studien zeigen: Sie übernehmen in Deutschland rund anderthalb Mal so viel Care-Arbeit wie Männer. Mental Load kann zwar jeden treffen, doch in klassischen Rollenverteilungen sind Mütter besonders belastet.

### Ständiger Druck macht krank – Folgen für Gesundheit und Beziehung

Stress gehört bis zu einem gewissen Grad zum Leben dazu. Problematisch wird es, wenn der mentale Druck dauerhaft hoch bleibt und ein Elternteil sich chronisch überlastet fühlt. Wer permanent unter Anspannung steht, schläft schlechter, ist erschöpft, gereizt und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Im schlimmsten Fall drohen stressbedingte Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck oder Depressionen. Experten sprechen hier auch vom Burn-out-Phänomen oder einem schleichenden Burnout.

Auch die Partnerschaft und das Familienklima leiden unter einer ungleichen Aufgabenverteilung. Häufig fehlt es an Wertschätzung für die unsichtbare Arbeit. Der belastete Partner fühlt sich unverstanden und alleingelassen, während der andere die Gereiztheit oder Erschöpfung nicht nachvollziehen kann. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert. Auch Kinder bekommen die angespannte Stimmung mit: Eine ständig angespannte, müde Mutter oder ein gereizter Vater wirken sich negativ auf das Familienleben aus.

### Winterzeit: Hochsaison für die mentale Last

In der gemütlichen Winter- und Weihnachtszeit spitzt sich die Mental Load oft zu. Was eigentlich besinnlich sein sollte, wird für viele zur organisatorischen Herausforderung. Denn ein gelungenes Fest und entspannte Ferien kommen nicht von allein. Vorbereitung ist gefragt. Gleichzeitig fällt während der Feiertage mehr Hausarbeit an: Es wird gekocht und gebacken, anschließend muss aufgeräumt und geputzt werden. Hinzu kommt die Organisation der Ferienbetreuung: Die Kinder haben schulfrei und wollen Beschäftigung. Nichts darf vergessen werden, alles muss rechtzeitig erledigt sein. Das perfekte Weihnachtsfest wird zum privaten Großprojekt. Im Klartext: Gerade diejenigen, die im Hintergrund alles am Laufen halten, können die Festtage am wenigsten genießen.

### Aufgaben fair teilen:

#### Tipps gegen Mental Load im Alltag

Der erste Schritt zur Entlastung ist reden. Wer seine Überforderung anspricht, macht die unsichtbare Arbeit sichtbar. Danach lohnt es sich, gemeinsam alle Aufgaben aufzuschreiben: von Arztterminen über den Wocheneinkauf bis hin zur Ferienplanung. Diese Transparenz schafft Verständnis und zeigt, wo sich Aufgaben gerechter verteilen lassen. Hilfreich kann sein, wenn jeder feste Verantwortungsbereiche übernimmt. Kleine Routinen, wie ein wöchentliches Familien-Meeting oder ein gemeinsamer Kalender, bringen Struktur und sorgen für weniger Stress.

**Und:** Perfektionismus loslassen. Nicht jede Feier muss perfekt sein, nicht jede Aufgabe allein gestemmt werden. Hilfe von Partner, Familie oder Freunden anzunehmen, entlastet spürbar und schafft Freiräume für Pausen. Diese Erholungsinseln sind keine Luxusmomente, sondern wichtige Energiequellen.

### Mit kleinen Schritten zu mehr Balance

Mental Load verschwindet nicht von heute auf morgen. Aber offene Kommunikation, klare Absprachen und Routinen helfen, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Wenn beide Partner Verantwortung übernehmen und sich gegenseitig den Rücken freihalten, entspannt sich das Familienleben für alle. So wird der Alltag – nicht nur in der Winterzeit – wieder ausgeglichener und fröhlicher.

### Unterstützung durch Ihre Krankenkasse

Über nebenstehenden QR-Code finden Gesundheitskurse zum Thema Stressmanagement und Entspannung, welche von unserer BKK bezuschusst werden können.





## bewusst gesund – Ihr Gesundheitsprogramm der BKK Groz-Beckert

Mit unserem Gesundheitsprogramm „**bewusst gesund**“ bieten wir eine Vielzahl von Leistungen, die Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen und Ihnen helfen, aktiv zu bleiben.

### Gesundheitsprämie für 2025 sichern

Nutzen Sie den Jahreswechsel und überprüfen Sie die Bonuskarte auf Vollständigkeit. Lassen Sie alle durchgeführten Maßnahmen eintragen und abstempeln.

Die ausgefüllte und unterschriebene Bonuskarte können Sie dann bei uns einreichen.

### Warum lohnt sich die Bonuskarte?

Mit der Bonuskarte möchten wir Sie dazu ermutigen, regelmäßig auf Ihre Gesundheit zu achten und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Denn Ihre Gesundheit ist wertvoll – und wir möchten Sie dabei unterstützen, sie aktiv zu fördern und zu erhalten!

**Hinweis:** Wenn Sie innerhalb der letzten vier Jahre am Bonusprogramm teilgenommen haben, ist die Bonuskarte für das Jahr 2026 bereits auf dem Weg zu Ihnen.

Sie möchten erstmalig am Bonusprogramm teilnehmen? Melden Sie sich gerne bei uns, wir senden Ihnen umgehend eine Bonuskarte zu.

## bewusst gesund Mehrleistungen – jetzt einreichen

### Einreichen von Rechnungen bis zum 31. März 2026

Wir möchten Sie daran erinnern Ihre Rechnungen von Mehrleistungen aus dem **bewusst gesund** Programm aus dem Jahr 2025 bis spätestens 31. März 2026 einzureichen.

Nur dann können wir Ihnen die entsprechenden Rechnungen für eine mögliche Erstattung berücksichtigen. Verspätete Einreichungen nach diesem Stichtag können aufgrund der Rechnungsabgrenzung leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Achten Sie daher darauf, dass alle Unterlagen rechtzeitig und vollständig bei uns eingegangen sind, damit Sie keine wertvollen Vorteile verpassen.

Hier finden Sie den Antrag und alle Informationen dazu, welche Mehrleistungen Sie im Rahmen des **bewusst gesund** Programmes bei uns einreichen können.



## Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne.



**Nicole Ammann**  
Telefon 07431 89345 -64  
nicole.ammann@bkk-gb.de



**Nadja Kurz**  
Telefon 07431 89345 -63  
nadja.kurz@bkk-gb.de

## Weihnachtlicher Tür-/Dekokranz ... der wirkt fein – ob in Groß oder Klein



### Material:

- 1 Pappteller, Größe variabel
- Tonpapier, grün
- rote Deko-Perlen, Glöckchen o. Ä.
- rotes Geschenkband
- Schere
- Kleber

### Anleitung

- 1 Den Pappteller vorbereiten**  
Schneide zuerst den inneren Kreis deines Papptellers aus, so dass der äußere Rand stehenbleibt – er wird die Basis zum Bekleben.
- 2 Bereite die „Tannenzweige“ vor**  
Falte grünes Tonpapier zieharmonikaartig und schneide es dann in Streifen. Wiederhole dies, bis eine ausreichende Stückzahl vorhanden ist. Daraus entstehen dann die „Zweige“.
- 3 Klebe die Zweige auf den vorbereiteten Ring**  
Reihe sie Stück für Stück aneinander – ohne Zwischenraum. Lass sie dabei etwas überlappen, damit es schön dicht wird.
- 4 Schneide die Spitzen zu ...**  
... damit sie wie Tannenzweige aussehen. Einfach am Ende symmetrische kleine Dreiecke heraus-schneiden – fertig.
- 5 Dekoriere deinen Kranz**  
Verziere deinen Kranz mit roten Perlen, kleinen Kugeln oder Glöckchen. Du kannst sie ankleben oder mit einer Nadel und Faden am Kranz „festnähen“ (am besten mit Hilfe eines Erwachsenen).
- 6 Schleife binden**  
Zum Schluss kommt das rote Geschenkband: Binde daraus eine schöne Schleife und klebe sie oben an deinen Kranz. Jetzt sieht er richtig festlich aus!

### Schritt für Schritt zum Tür-/Dekokranz



# Weihnachtssuppe

Die raffinierte Weihnachtssuppe mit Wein ist schnell gekocht. Die überbackenen Käsesterne dazu sind einfach nur köstlich.



Menge:  
~ 6 Portionen  
Dauer:  
~ 40 Minuten  
gelingt leicht

## Zutaten

### Weihnachtssuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zucker
- etwas Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 125 g Crème fraîche/Kräuter
- 2 Eigelb (Größe M)

### Käsesterne:

- 6 Scheiben Sandwichtoast
- ~ 50 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

### Weihnachtssuppe kochen

- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin weich dünsten. Brühe und Wein zugießen und leicht kochen lassen
- Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und unterrühren. Anschließend bei schwacher Hitze ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

### Käsesterne zubereiten

- Toastscheiben tosten, dann daraus Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen, so dass möglichst wenig Käse übersteht. Das Blech unter den heißen Grill im Backofen (etwa 250 °C) schieben und so lange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Nun die Weihnachtssuppe mit den Käsesternen in tiefen Teller anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!

iStock.com: ElenaMedvedeva, kamisoka, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (exklusive Nutzungsrechte)



# Märchenstunde

Spannend · Rätselhaft · Verspielt

- Woher haben die Schwestern Schneeweißchen und Rosenrot ihren Namen in dem gleichnamigen Märchen erhalten?  
**A** Von den Eltern **B** Von den Feen im Garten **C** Von den beiden Rosenbäumchen im Garten
- In welchem Märchen trinkt der Bruder aus einer Tierspur und wird in ein Reh verwandelt?  
**A** Brüderchen und Schwesterchen **B** Hans im Glück **C** Der Froschkönig
- Was will Rotkäppchen der Großmutter in ihrem Korb vorbeibringen?  
**A** Wasser und Brot **B** Blumen und Gebäck **C** Kuchen und Wein
- „Ich bin schlau, kann sprechen, komme auf Samtpfoten daher – liebe es Stiefel zu tragen – und mache meinen Herrn sehr reich.“ **Wer bin ich?**
- Wie heißt das Märchen, in dem der Räuber am Schluss berichtet, dass er „von einer Hexe mit langen Fingernägeln, einem Messerstecher, einem Ungetüm und einem unheimlichen Richter, der sein Urteil vom Dach kräht,“ vertrieben wurde?  
**A** Hänsel und Gretel **B** Rumpelstilzchen **C** Die Bremer Stadtmusikanten
- „Hilfe, **mein sprechendes Pferd** wurde getötet.“ **Wer bin ich?**
- Kennst du einen König – einen grünen, kleinen?**  
 Bestimmt wiegt er nur wenig und hüpf auf vier Beinen.
- „**Es bekam ein Wicht der Königin ihr Kindlein nicht.**“ In welchem Märchen?  
**A** König Drosselbart **B** Rumpelstilzchen **C** Der Froschkönig
- Wie heißt Pinocchio's Vater? **A** Zwerg Nase **B** Peter Pan **C** Gepetto
- Das „hässliche Entlein“ war eigentlich ... **A** eine Gans **B** ein Rabe **C** ein Schwan



# Märchen-Quiz



## Märchenfiguren, die jeder kennt

Nur, wo haben sie sich versteckt? Du findest sie unten von links nach rechts oder von oben nach unten.

ROTKÄPPCHEN · ASCHENPUTTEL · HÄNSEL · GRETEL · RUMPELSTILZCHEN · DORN-RÖSCHEN · FROSCHKÖNIG · SCHNEEWITTCHEN · RAPUNZEL

## Märchentiere verhext

Eine junge, unerfahrene Fee hat versehentlich die Buchstaben der Märchentiere verhext. Hilf ihr und bringe sie in die richtige Reihenfolge!

- SCHROF \_\_\_\_\_
- LESE \_\_\_\_\_
- DUHN \_\_\_\_\_
- SICHF \_\_\_\_\_
- ZETAK \_\_\_\_\_
- NAHH \_\_\_\_\_
- FOLW \_\_\_\_\_

## Sudoku – Master

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.

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

Alle Lösungen auf Seite 2



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

**Ihr Team der**

**GROZ-BECKERT**

