

bewusst gesund

2 | 2026

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



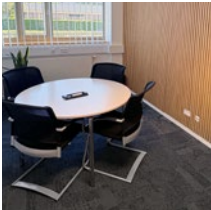
GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz (BStabG)

Seite 8 – 9

GROZ-BECKERT



Inhalt

Seite 4	
Reisen	
Krankenversicherungsschutz im Ausland	
Seite 6	
Aktuelles	
Das BKK-Geschäftsjahr 2025 in Zahlen	
Seite 10 – 11	
Gesundheit	
Isabells Gesundheitstipps: Gut geschützt durch heiße Tage	
Seite 12	
Aktuelles	
Umbau abgeschlossen	

3	Editorial
4	Krankenversicherungsschutz im Ausland
6	Das BKK-Geschäftsjahr 2025 in Zahlen
7	Umfassende Betreuung ist mehr als nur Medizin. Es geht auch darum, da zu sein.
8 – 9	GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz (BStabG) – Entlastung oder zusätzliche Belastung?
10 – 11	Isabells Gesundheitstipps: Gut geschützt durch heiße Tage
12	Umbau abgeschlossen – wir sind neu aufgestellt
13	Basteltipp: Windmühle basteln
14	Rezeptidee: Erdbeer-Dessert im Glas
15	Rätselspaß für Groß und Klein

Lösungen von Seite 15



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Gesundheitswesen erleben wir erneut Zeiten intensiver Diskussionen und wachsender Herausforderungen. Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen nicht nur interessante Impulse rund um Gesundheit, Prävention und aktuelle Themen geben, sondern auch über Entwicklungen informieren, die unsere gemeinsame Versorgung betreffen.

Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe ist unser abgeschlossenes Geschäftsjahr 2025 und das daraus resultierende Ergebnis. Transparenz gegenüber Ihnen als Versicherte ist für uns kein Selbstzweck, sondern Ausdruck unseres Selbstverständnisses: Wir möchten nachvollziehbar aufzeigen, wie unsere Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds eingesetzt werden, welche Leistungen finanziert werden und welchen Rahmenbedingungen die gesetzliche Krankenversicherung derzeit unterliegt.

Dabei kommen wir nicht an den politischen Diskussionen der vergangenen Monate vorbei. Das Beitragssatzstabilisierungsgesetz (BStabG) sieht vor, finanzielle Stabilität zu schaffen und Beitragssteigerungen zu begrenzen. Tatsächlich werden alle Beteiligten - Versicherte, Arbeitgeber, Leistungserbringer und nicht zuletzt Krankenkassen - ihren Teil dazu beitragen müssen. Das schmerzt, ist aber für die Sicherstellung der Versorgungsstrukturen unerlässlich. Denn die Rücklagen wurden bereits vor Jahren abgeschmolzen, finanzielle Spielräume eingeschränkt und notwendige Reformen regelmäßig vertagt.

Die vermeintliche Lösung wird nun im BStabG geliefert, wobei auch hier schon im Gesetzesentwurf das Einsparpotenzial von den zunächst angestrebten 20 Mrd. auf 16,3 Mrd. gesunken ist. Bei der aktuellen Ausgabenentwicklung muss davon ausgegangen werden, dass im kommenden Jahr zusätzlich mit einem Defizit von 2,5 Mrd. Euro zu rechnen ist. Damit ist von der Erwartung, die Beitragssätze zu senken, nichts mehr übrig. Vielmehr muss es das Ziel der Bundesregierung sein, das sich bereits abzeichnende, zusätzliche Defizit über weitere Einsparungen zu kompensieren, um wenigstens einen weiteren Anstieg der Zusatzbeiträge zu verhindern.

Besonders ärgerlich ist der politische Schachzug, die GKV der Bürgergeldempfänger mit 250 Mio. Euro anstatt der erforderlichen 12 Mrd. aus Steuern zu finanzieren, während gleichzeitig der aktuelle Steuerzuschuss um 2 Mrd. Euro gekürzt wird. Als Ergebnis daraus finanzieren die Beitragszahler mit 1,75 Mrd. versicherungsfremde Leistungen und tragen somit zusätzlich zur Sanierung des Bundeshaushalts bei.

Viele der Maßnahmen wirken zwar kurzfristig entlastend, lösen aber die grundlegenden Herausforderungen unseres Gesundheitssystems nicht. Dennoch sind sie zwingend notwendig, um genügend Spielraum für die anstehenden Strukturreformen zu erhalten. In diesem Magazin haben wir Ihnen einige wesentliche Punkte zusammengefasst.

Besonders kritisch sehen wir die immer wieder aufflammende politische Diskussion über eine Reduzierung der Anzahl gesetzlicher Krankenkassen. Für populistische Zwecke kann man dies nutzen, um von anderen Themen abzulenken. Finanziell gesehen ist dieser Ansatz nachweislich sinnlos und für die Versicherten und Leistungserbringer die schlechteste aller Lösungen. Denn wer erwartet von einer großen, bundesweiten Behörde ein Höchstmaß an Service und Versichertenorientierung? Wettbewerb ist sinnvoll – Vielfalt und regionale Nähe ebenso. Wir als BKK Groz-Beckert sind weit mehr als eine reine Verwaltungsstruktur. Wir stehen für individuelle Beratung, maßgeschneiderte Versorgungsangebote und die direkte Nähe vor Ort.

Unser Anspruch bleibt deshalb unverändert: wirtschaftlich verantwortungsvoll zu handeln, Versorgung aktiv mitzugestalten und Ihnen auch künftig ein verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit zu sein.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Sommerzeit und eine informative Lektüre.
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
viermal jährlich

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.

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.

✓ Krankenversicherungsschutz im Ausland

Endlich Urlaub! Die warme Jahreszeit sorgt für gute Laune. Auch die Vorfreude auf den meist langersehnten Sommerurlaub steigt mit jedem Tag. Ob Meer, Berge, Städtetrip – jeder hat unterschiedliche Vorstellungen, oftmals führt die Reise jedoch auch ins Ausland.

Prüfen Sie unbedingt noch vor dem Urlaub im Ausland, ob Sie den richtigen Krankenversicherungsschutz im Gepäck haben. Dies ist notwendig, da der Versicherungsschutz unserer BKK Groz-Bekert leider nicht überall greift.

Auf der Rückseite Ihrer Krankenversicherungskarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Unter Vorlage der EHIC erhalten Sie in allen Ländern der Europäischen Union (EU) sowie den Ländern Gibraltar, Island, Liechtenstein, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, Serbien und der Schweiz alle sofort notwendigen Leistungen im akuten Krankheitsfall.

Darüber hinaus besteht auch mit den Staaten Bosnien-Herzegovina, der Türkei und Tunesien ein Sozialversicherungsabkommen. Für Reisen in Länder mit einem Sozialversicherungsabkommen benötigen Sie einen Auslandskrankenschein. Diesen können registrierte Nutzer unserer Service-App oder Online-Geschäftsstelle jederzeit beantragen und direkt über ihr Postfach abrufen.



Natürlich erhalten Sie den Auslandskrankenschein weiterhin auch per Post, melden Sie sich dazu gerne bei uns.

Unsere Empfehlung: Schutz durch eine private Auslandsreisekrankenversicherung

Egal wohin Sie ins Ausland reisen, die Erfahrung zeigt, dass die EHIC oder ein Auslandskrankenschein leider nicht immer angenommen werden. In diesem Fall erfolgt die Behandlung in der Regel nur gegen Bargeld.

Die verauslagten Kosten können wir Ihnen dann zwar unter Vorlage von Rezept-, Rechnungs- und Zahlungsbelegen ersetzen, allerdings ist die Erstattung auf die bei uns üblichen Kostensätze begrenzt. Oft verlangen die Leistungserbringer im Ausland aber weit höhere Sätze.

Bei Reisen in alle bislang nicht genannten Länder bestehen für in Deutschland gesetzlich krankenversicherte Personen keine Abkommen für eine medizinische Behandlung im Notfall. Eine Erstattung der Krankheitskosten dürfen wir dann leider nicht vornehmen.

Aufwendungen eines Rücktransports nach Deutschland können wir im Erkrankungsfall auch bei Reisen innerhalb der EU oder der Abkommensstaaten in gar keinem Fall bezahlen.

Stellen Sie über eine private Auslandsreisekrankenversicherung sicher, dass keine zusätzlichen Kosten im Krankheitsfall oder bei medizinischer Versorgung bei Reisen im Ausland sowie für Rücktransporte nach Deutschland auf Sie zukommen.

Unser Kooperationspartner **BarmeniaGothaer** hält das passende Angebot für Sie bereit



Schnell und unkompliziert bietet die Auslandsreiseversicherung der BarmeniaGothaer einen umfassenden Versicherungsschutz für Reisen außerhalb von Deutschland. Der Versicherungsschutz gilt innerhalb eines Jahres für beliebig viele Auslandsreisen bis zur Dauer von sechs Wochen.

**Barmenia
Gothaer**

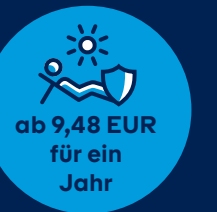


Wir schützen Sie rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

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.



Das BKK-Geschäftsjahr 2025 in Zahlen

Das Geschäftsjahr 2025 verlief lediglich auf der Einnahmenseite anders als noch bei der Haushaltsplanung im Dezember 2024 erwartet. Statt des ursprünglich prognostizierten Überschusses von rund 628.000 Euro schloss das Jahr mit einem Defizit von etwa 848.000 Euro ab.

Die Abweichung gegenüber der Kalkulation im Haushaltsplan beläuft sich damit auf insgesamt rund 1,5 Millionen. Hauptursache hierfür war, dass die Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds deutlich geringer ausgefallen sind als bei der Haushaltsplanung durch den Gesundheitsfonds prognostiziert. Sie lagen um circa 1,6 Millionen Euro unter den Annahmen der Haushaltsplanung.

Auf der Ausgabenseite entsprach die Entwicklung dagegen weitgehend den Erwartungen. Bereits bei der Planung wurde eine zunehmende Ausgabendynamik berücksichtigt, dennoch stiegen die Gesamtausgaben im Jahr 2025 gegenüber dem Vorjahr um rund 6,8 Prozent. Die reinen Leistungsausgaben erhöhten sich um etwa 7,1 Prozent.

Den stärksten Ausgabenanstieg verzeichnete das Krankengeld: Hier wurden mit knapp 2,1 Millionen Euro rund 17,4 Prozent mehr ausgegeben als im Vorjahr. Auch die Ausgaben für Krankenhausbehandlungen, Mutterschaftshilfe und Heilmittel nahmen deutlich zu. Diese Entwicklungen lagen jedoch insgesamt nahe an den bereits eingeplanten Werten.

Dank der vorausschauenden Finanzplanung der Ausgaben wich der Haushaltsplan lediglich um rund 110.000 Euro vom tatsächlichen Ausgabenergebnis ab.

Geschäftsjahr	2024	2025
Versicherte	7.529	7.546
Einnahmen (in Tausend EURO)		
Beitragseinnahmen		
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	24.067	23.087
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	1.256	4.738
Sonstige Einnahmen	216	194
Gesamt	25.539	28.019
Ausgaben (in Tausend EURO)		
Behandlung durch Ärzte	4.501	4.706
Behandlung durch Zahnärzte	1.442	1.542
Zahnersatz	316	296
Arzneimittel	4.051	4.146
Hilfsmittel	1.054	1.133
Heilmittel	1.231	1.338
Krankenhausbehandlung	7.262	8.080
Krankengeld	1.795	2.112
Leistungen im Ausland	46	99
Fahrkosten	889	833
Kuren	135	115
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	603	614
Leistungen bei Mutterschaft	595	667
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	566	610
Übrige Leistungen	683	727
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	232	241
Verwaltungskosten	1.563	1.608
Gesamt	26.964	28.867
Ergebnis (in Tausend EURO)	-1.425	-848

In Summe schloss das Geschäftsjahr 2025 nach Berücksichtigung aller Einnahmen und Ausgaben mit einem Defizit von rund 848.000 Euro ab.

Wie sich die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung im Jahr 2025 entwickelt haben, zeigt die abgebildete Übersicht.

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

Diese können Sie jederzeit bei der BKK einsehen oder über den QR-Code herunterladen.



Umfassende Betreuung ist mehr als nur Medizin. Es geht auch darum, da zu sein.

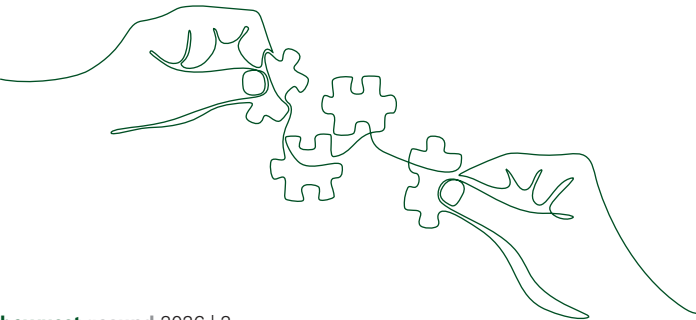
Zu diesem Thema können wir nicht schweigen!

Gemeinsam mit den anderen 62 Krankenkassen unter dem Dach des BKK Dachverbandes zeigen wir, welche Bedeutung die Betriebskrankenkassen für die Versicherten, die Wirtschaft und die Gesellschaft haben:

- Nähe
- Wahlfreiheit
- Wettbewerb
- Regionale Versorgung
- Innovation

Warum gerade jetzt?

Weil all das akut gefährdet ist. In der politischen Debatte macht nämlich eine sehr vereinfachte Erzählung die Runde: „Deutschland hat zu viele Krankenkassen. Lasst sie fusionieren, und mit weniger Kassen viel Geld sparen.“ Das ist ein gefährlicher Irrglaube. Denn: Die Gesundheitsversorgung der Menschen wird nämlich nicht automatisch besser oder günstiger, wenn sie zentraler, anonym und weiter weg von den Menschen organisiert wird.



Die Kosten für die Versorgung der Versicherten werden nicht dadurch weniger, dass man Kassen zusammenlegt. Denn: Rund 95 Prozent der rund 352 Mrd. Euro Ausgaben flossen im Jahr 2025 in die Versorgung der rund 74 Millionen gesetzlich Versicherten. Die restlichen Ausgaben entfielen auf die Verwaltung der Krankenkassen.

Die vielbeschworenen Verwaltungskosten sind also nicht der Kostentreiber der Krankenversicherung und dienen zu 70 Prozent direkt den Versicherten: nämlich für Beratung und Betreuung, Services und Zusatzleistungen. Und diese werden auch weiterhin benötigt.

Die gesetzliche Krankenversicherung braucht Reformen. Keine Frage. Wenn die GKV aber wirklich entlastet werden soll, müssen die echten Finanzierungsprobleme angegangen werden, statt funktionierende Strukturen zu schwächen.

Unser Appell ist deshalb klar:
Denn umfassende Betreuung ist mehr als ein Versprechen – sie ist das, was wir als BKK Groz-Beckert seit fast 140 Jahren für unsere Versicherten leben.

Mehr Informationen, Fakten und Argumente gibt es hier: www.gesunde-nahe.de



GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz (BStabG) – Entlastung oder zusätzliche Belastung?

Mit dem GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz sollte die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) stabilisiert, ein starker Anstieg der Beiträge verhindert und der Beitragszahler entlastet werden. Dieses Ziel klang zunächst vielversprechend – doch ist es das auch?

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses unseres Magazins wurde das Gesetz noch nicht endgültig verabschiedet und befindet sich noch in Abstimmung. Wir gehen deshalb auf die Themen ein, die Ende Juni im Gesetzesentwurf zu finden sind.

Zunächst kann der Ansatz, die Ausgabendynamik zu bremsen und diese dauerhaft an die Einnahmen zu koppeln, positiv gesehen werden. Dabei sollen alle Beteiligten ihren Beitrag leisten - die gesetzliche Krankenversicherung, die Leistungserbringer, die Arbeitgeber und die Versicherten. Fraglich bleibt, ob die durch einige geplante Maßnahmen zunächst ansteigende Belastung für alle Beteiligten dauerhaft eine Entlastung mit sich bringt.

Welche Maßnahmen betreffen Sie als Versicherte konkret? Wir haben Ihnen wichtige Punkte zusammengefasst

Erhöhung der Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung

Die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) soll ab Januar 2027 um 300 Euro angehoben werden. Dies bedeutet eine finanzielle Mehrbelastung für alle Versicherten, die über der bisherigen BBG verdienen, denn aus den 300 Euro werden künftig Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung fällig. Die zusätzliche Belastung wird zur Hälfte vom Versicherten und zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen.

Erhöhung der Jahresarbeitsentgeltgrenze in der Krankenversicherung

Auch die Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG) soll im kommenden Kalenderjahr um 300 Euro monatlich ansteigen. Derzeit beträgt die jährliche JAEG 77.400 Euro – im kommenden Jahr würde diese dann bei 81.000 Euro liegen. Personen, die privat versichert sind und aufgrund der Erhöhung unter die JAEG fallen, werden versicherungspflichtig in der gesetzlichen Krankenversicherung.

Änderung bei der Familienversicherung

Ab 2028 soll die Familienversicherung für nicht erwerbstätige Ehepartner beitragspflichtig werden, daraus soll die GKV Mehreinnahmen in Höhe von 1,5 Milliarden erzielen. Vorgesehen sind 2,5 % der beitragspflichtigen Einnahmen des Stammversicherten. In folgenden Ausnahmefällen soll die Familienversicherung für nicht erwerbstätige Ehepartner auch ab 2028 beitragsfrei bleiben.

- Betreuung von Kindern unter 12 Jahren
- Betreuung von Kindern mit Behinderung, die außerstande sind, sich selbst zu unterhalten
- Pflege von Angehörigen

Sie haben Fragen zur Beitragsbemessungsgrenze, zur Jahresarbeitsentgeltgrenze oder zur Familienversicherung?

Wir sind gerne für Sie da.



Sabrina Lukoschek
Telefon 07431 89345-31
sabrina.lukoschek@bkk-gb.de



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



istock.com: Geritza Poturak

Erhöhung der gesetzlichen Zuzahlung

Mit der Erhöhung der gesetzlichen Zuzahlung bei Medikamenten sowie weiteren Leistungen sollen im Jahr 2027 bereits deutliche Mehreinnahmen für die GKV generiert werden.

Ein Beispiel:

Die gesetzliche Zuzahlung für Medikamente, die bisher in der Regel 10 % der Kosten, mindestens 5 Euro, maximal 10 Euro bei Leistungen ausmacht, soll im Rahmen des BStabG um 50 % erhöht werden. Dies bedeutet, dass die Zuzahlung von 10 % der Kosten, auf mindestens 7,50 Euro, maximal 15 Euro, jedoch nicht mehr als die entstandenen Kosten ansteigt.

Im Jahr 2025 wurden bei unserer BKK Groz-Beckert für Arzneimittel rund 267.700 Euro an Zuzahlungen entrichtet, im Schnitt betrugen diese 43,76 Euro je Versicherten über 18 Jahren. Unter Annahme der Beträge aus 2025 würden für das kommende Jahr je Versicherten über 18 Jahren im Schnitt 65,63 Euro fällig, insgesamt würden wir Einnahmen aus Zuzahlungen für Arzneimittel in Höhe von ca. 401.550 Euro erhalten.

Sie haben Fragen zur gesetzlichen Zuzahlung?

Wir sind gerne für Sie da.



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



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

Das Gesundheitssystem steht trotz BStabG weiterhin unter Druck

Mit dem Beitragssatzstabilisierungsgesetz wird deutlich: Das Gesundheitssystem steht unter Druck. Maßnahmen zur Stabilisierung des Beitragssatzes in der GKV klangen zunächst vielversprechend, diese werden jedoch nur kurzfristig Erfolg in Bezug auf die Beitragssatzstabilität mit sich bringen. Weiterhin werden die Versicherten, Leistungserbringer und die Arbeitgeber belastet, statt das System mittels einer Gesundheitsreform grundlegend zu restaurieren.

Isabells Gesundheitstipps: Gut geschützt durch heiße Tage

Der Sommer bringt lange Tage, strahlenden Sonnenschein und viele schöne Momente im Freien. Damit Sie die heißen Temperaturen unbeschwert genießen können, ist der richtige Schutz besonders wichtig.

Der menschliche Organismus strebt ständig danach, eine Körpertemperatur von etwa 37 Grad aufrechtzuerhalten, damit alle Organe ihre Funktionen erfüllen können. Sobald die Umgebungstemperatur davon abweicht, werden in unserem Körper kühlende oder wärmende Prozesse in Gang gesetzt. Ob die Regulation unserer Körpertemperatur gut funktioniert, ist unter anderem von unserem allgemeinen Gesundheitszustand, vom Alter und der persönlichen Fitness abhängig.

Einer der bekanntesten Kühlungsmechanismen unseres Körpers ist das Schwitzen. Durch den Schweiß, der auf der Haut verdunstet, wird der Körper effektiv gekühlt.

Beim Schwitzen verliert der Körper jedoch nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium. Um die verlorenen Mineralstoffe wieder aufzufüllen, eignen sich Mineralwasser, Apfelschorle oder auch mineralstoffreiche Lebensmittel.

So halten Sie Ihren Kreislauf stabil und unterstützen Ihr Wohlbefinden.

Kleine Helfer – Große Wirkung

Ein bewusster Umgang mit der Hitze trägt wesentlich zur Gesundheit bei und kann helfen, einen Sonnenstich zu vermeiden.

- Kopfbedeckung
- Helle leichte Kleidung
- Schattenplatz suchen
- Intensive Mittagssonne vermeiden
- Ausreichend trinken
- Körperliche Anstrengungen und Sport auf den kühleren Morgen oder Abend verlegen
- Pausen und Erholung einplanen

Heiße Tage sind schöner, wenn man cool bleibt

Halten Sie Ihre Hände und/oder Füße ins kühle (nicht eiskalte) Wasser. Etwa zehn Minuten reichen aus, um die Körpertemperatur sanft und kreislaufschonend zu senken.

Wenn Sie möchten, können Sie ein paar Tropfen kühlendes ätherisches Öl, wie Pfefferminze oder Eukalyptus, in das Wasser geben. So wird der Sommer zur perfekten Zeit für Erholung, Abenteuer und gemeinsamer Erlebnisse.



Sonnenstich erkennen und Erste Hilfe leisten

Ein Sonnenstich entsteht durch längere direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf und den Nacken. Dabei werden die Hirnhäute gereizt, was zu unterschiedlichen Beschwerden führen kann.

Typische Anzeichen sind

- Starke Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Heißer Kopf
- Nackenschmerzen / steifer Nacken
- Erbrechen und Fieber

Sollte es zu einem Sonnenstich kommen, ist schnelle Erste Hilfe sehr wichtig. Die betroffene Person muss sofort aus der Sonne in den Schatten oder an einen kühleren Ort gebracht werden. Der Oberkörper sollte leicht erhöht gelagert werden und der Kopf sowie der Nacken mit feuchten Tüchern oder Kühlpacks gekühlt werden.

Außerdem sollte die Person langsam Wasser trinken, damit der Körper genügend Flüssigkeit bekommt. Anschließend heißt es ganz viel Ruhe, damit der Körper sich wieder erholen kann.

Wenn sich die Beschwerden verschlimmern oder Fieber, Erbrechen oder Bewusstlosigkeit dazukommen, bitte sofort ärztliche Hilfe holen.

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

Sommer ist Lebensfreude mit
einer Extraportion Hitzeschutz.
Ihre Isabell Dietrich

Umbau abgeschlossen – wir sind neu aufgestellt

Zum Jahresbeginn 2026 wurden unsere Räumlichkeiten modernisiert und umgebaut. Ziel war es, durch Veränderungen innerhalb des Teams bessere Voraussetzungen der Zusammenarbeit zu schaffen. Außerdem war es uns wichtig, unseren Versicherten mit dem neugestalteten Büro bestmöglichen Service zu bieten.

Im Rahmen des Umbaus entstand deshalb eine neue Beratungsecke, die auch bei längeren Gesprächen eine angenehme Atmosphäre mit ausreichend Diskretion schafft.



Neue Gesichter an unserer Information

Zum Jahreswechsel gab es noch weitere Veränderungen in unserer BKK.
Seit Januar 2026 ist Frau Sanela Ivanic Teil unseres Teams.

Vielleicht haben Sie unsere neue Kollegin bereits kennengelernt? Frau Ivanic betreut unsere Information und ist somit häufig das erste Gesicht, in das Sie bei einem Besuch in unseren Räumlichkeiten blicken.

Ob telefonisch über unsere Zentrale oder persönlich vor Ort – Frau Ivanic kümmert sich freundlich und engagiert um Anliegen, Terminabsprachen oder organisatorische Fragen. Unsere Auszubildende Emily Huber unterstützt während ihrer Ausbildungszeit, neben den rotierenden Fachbereichen, ebenfalls an unserer Information.

Gemeinsam sorgen die beiden Kolleginnen täglich für einen reibungslosen Ablauf und einen herzlichen Empfang.

Wir freuen uns sehr, Frau Ivanic in unserem Team begrüßen zu dürfen, und wünschen ihr weiterhin einen guten Start und viel Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe.

Ihre Ansprechpartnerinnen



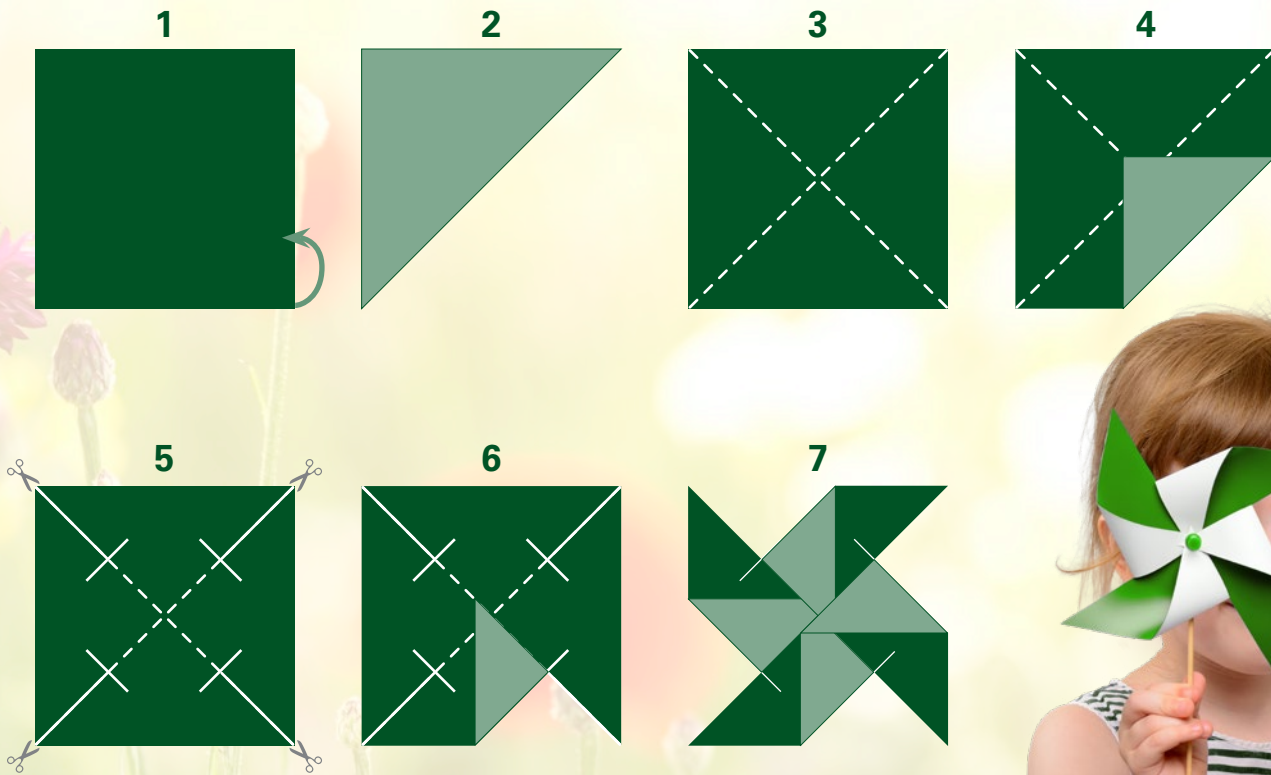
Sanela Ivanic
Telefon 07431 89345-24
sanela.ivanic@bkk-gb.de



Emily Huber
Telefon 07431 89345-23
emily.huber@bkk-gb.de

Windmühle basteln So geht's!

Mit einem einfachen Blatt Papier kannst du im Handumdrehen eine Windmühle basteln.
Folge einfach diesen Schritten:



- Für unsere Windmühle brauchen wir folgende Materialien:
- Origami-Papier mit Muster oder selbst bemaltes Papier
 - Schaschlik-Spieße
 - Zahnstocher
 - Styropor-Kugeln
 - Bügelperlen
 - Perlen
 - Kleber

1. Zuerst legen wir ein quadratisches Blatt Papier vor uns hin.
2. Dann falten wir die rechte untere Ecke zur linken oberen Ecke und klappen sie wieder auf.
3. Das Gleiche machen wir auch mit der anderen Seite. So entstehen zwei Diagonalen, die sich genau in der Mitte kreuzen.
4. Jetzt nehmen wir eine Ecke und falten sie zur Mitte. Dabei soll die Spitze etwa einen Zentimeter über die Mitte hinausragen.

Tipp: Drücke nur kurz mit dem Finger in die Mitte des Falzes, so dass dort eine kleine Knickstelle entsteht. Dann klappen wir die Ecke wieder zurück und wiederholen das Ganze mit den anderen drei Ecken.

5. Nun schneiden wir alle vier Ecken bis zu dieser Knickfalte ein.

6.-7. Jetzt legen wir das Quadrat so vor uns hin, dass eine Kante zu uns zeigt. Wir nehmen die rechte Hälfte einer Ecke und falten sie zur Mitte, so dass sie ein kleines Stück über die Mitte hinausragt. Diese Spitze kleben wir fest. Das wiederholen wir mit jeder zweiten Eckenhälfte, bis vier Spitzen in der Mitte festgeklebt sind.

Als Nächstes stechen wir ein kleines Loch in die Mitte der Mühle. Dort stecken wir eine Bügelperle hinein und befestigen sie mit etwas Kleber. Dann nehmen wir eine Styropor-Kugel (ca. 2 cm Durchmesser), stecken einen Schaschlik-Spieß hinein und kleben ihn fest.

Wichtig: Den Spieß nur in die Mitte der Kugel stecken.

Jetzt nehmen wir einen Zahnstocher und stecken ihn waagrecht durch die Styropor-Kugel. Auf den Zahnstocher stecken wir zuerst eine Bügelperle und dann unser Windrad. Zum Schluss kommt noch eine passende Perle vorne drauf, damit das Windrad nicht herunterrutschen kann.

Zum Schluss schneiden wir die Enden des Zahnstochers ab – und fertig ist unsere Windmühle!



Erdbeer-Dessert im Glas

Lust auf ein leckeres Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen? Eine süße Versuchung, die du lieben wirst. Probier es aus!

Zaubere im Handumdrehen ein köstliches Erdbeer-Dessert im Glas mit Butterkeksen! Knuspriger Keks, frische Erdbeeren und eine cremige weiße Schokoladencreme machen es zum Highlight. Einfach zubereitet, gut gekühlt serviert – der perfekte süße Abschluss für jeden Anlass.

Zubereitung

- 1

Butterkeksboden vorbereiten

Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller zerkleinern. Butter zerlassen, mit den Butterkeks-Bröseln vermengen und auf Dessertgläser verteilen.
- 2

Erdbeeren vorbereiten

Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen, etwa drei Erdbeeren für die Verzierung mit Grün halbieren und beiseitelegen. Aus möglichst spitzen Erdbeeren (6–7 Stück) aus der Mitte dünne Scheiben ausschneiden. Je nach Größe 4–5 Erdbeerscheiben mit der Spitze nach oben ans Glas auf den Keksboden „kleben.“ Übrige Erdbeeren mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif pürieren.
- 3

Erdbeer-Dessert mit Butterkeksen im Glas schichten

Milch und Sahne in einen Rührbecher geben. Cremepulver hinzufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Alles etwa drei Min. auf höchster Stufe cremig aufschlagen. Creme vorsichtig mit einem Löffel in die Dessertgläser geben oder mit einem Spritzbeutel einfüllen. Erdbeersoße darauf verteilen. Erdbeer-Dessert bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
- 4

Verzieren

Erdbeer-Dessert im Glas mit jeweils einer halben Erdbeere verzieren.

- Zubereitungszeit:
40 Minuten.
- gelingt leicht
- etwa 6 Portionen

- Zutaten

Keksboden

100 g Butterkekse

50 g Butter

Außerdem

250 g Erdbeeren

1 Pck. Vanillin-Zucker

1 Pck. Sahnesteif

Creme

300 ml kalte Milch

100 g Schlagsahne

1 Pck. Paradies-creme „Weiße Schokolade“



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (Exklusive Nutzungsrechte / Stock: Tim Uhl)

Rätselspaß

Sommer-Suchbild

In diesem bunten Sommerbild sind sieben Dinge durcheinandergeraten – kannst du sie alle entdecken?



Zahlenlogik

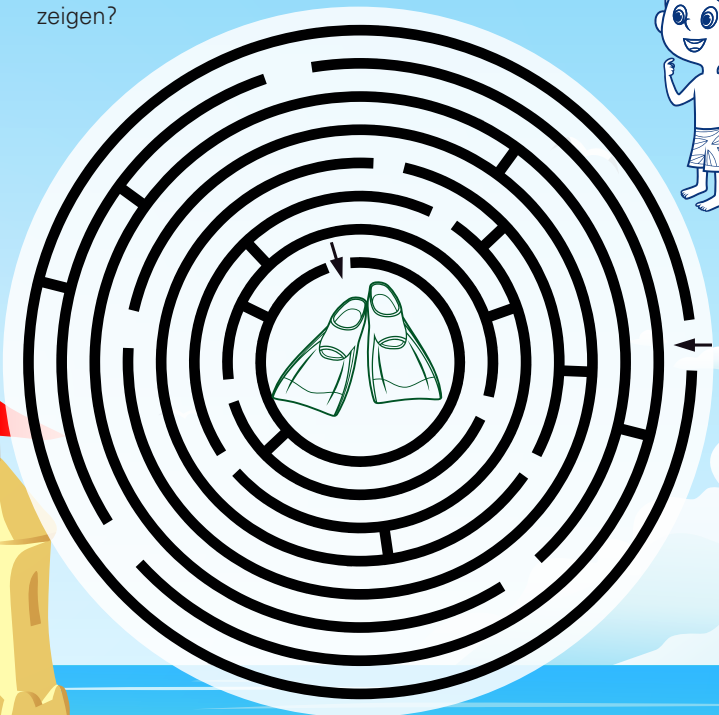
Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Labyrinth

Paul möchte baden gehen und sucht seine Flossen. Kannst du ihm den Weg zeigen?



istock.com: kbeis/KaanC/pjama61/Arduina1

Wir wünschen Ihnen einen
erholsamen Urlaub.

Ihr Team der

GROZ-BECKERT

