bewusst gesund

3 | 2026

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert

KI-generierte Darstellung



Im Ernstfall gut versorgt sein - Neuer Vertrag im Bereich Hilfsmittel

Seite 8–9

GROZ-BECKERT BKK

Inhalt

Seite 4



Wir für Sie

75 Jahre Erfahrung, Engagement und Teamgeist

Seite 6–7



Aktuelles

Änderung Zusatzbeitragssatz seit 01.10.2026

Seite 10–11



Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps: Den Viren die Stirn bieten

Seite 12



Aktuelles

Gesundheitstelefon – Wir freuen uns über Ihr Feedback

3 Editorial

4 75 Jahre Erfahrung, Engagement und Teamgeist

5 Vorsicht vor Trickbetrügern

6–7 Warum eine unterjährige Beitragssatzerhöhung zum 1. Oktober 2026 bei uns notwendig wurde

8–9 Im Ernstfall gut versorgt – Neuer Vertrag im Bereich Hilfsmittel

10 –11 Isabells Gesundheitstipps: Den Viren die Stirn bieten

12 Gesundheitstelefon – Wir freuen uns über Ihr Feedback

13 Basteltipp: Wir basteln eine Blättergirlande

14 Rezeptidee: Hühnerbrühe für die kalte Jahreszeit

15 Rätselspaß für Groß und Klein

Lösungen von Seite 15



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



Impressum

Herausgeber
BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345-0
Telefax 07431 89345-99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

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

Bildnachweis
Corinna sPltzBARTh
www.istock.com

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

KI-Kennzeichnung
Bei der Erstellung einzelner Inhalte werden KI-gestützte Werkzeuge eingesetzt. Sämtliche Inhalte werden redaktionell geprüft und verantwortet.

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.



BKK Groz-Beckert/CORINNA sPltzBARTh

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst ist eine Zeit des Übergangs: Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen, und auch unser Alltag verändert sich. Nach den warmen Monaten kehren viele Routinen zurück – im Beruf, in der Familie und auch bei der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Gerade jetzt lohnt sich ein Blick darauf, was uns gesund hält und wie wir auch in der kalten Jahreszeit gut für uns sorgen können.

Als BKK Groz-Beckert möchten wir Sie verlässlich dabei begleiten, dass Sie die Routinen finden, die Ihnen guttun. Denn gute Gesundheitsversorgung bedeutet für uns nicht nur, im Krankheitsfall für Sie da zu sein. Sie bedeutet ebenso, auf Entwicklungen frühzeitig zu reagieren – hierunter fällt in diesem Jahr leider eine weniger erfreuliche Nachricht: die Erhöhung des Zusatzbeitragssatzes, über die wir auf Seite 6 und 7 des Magazins ausführlich informieren. Es bedeutet aber auch, Angebote weiterzuentwickeln und gemeinsam mit starken Partnern dafür zu sorgen, dass Sie die Unterstützung bekommen, die Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen deshalb die Zusammenarbeit mit TBK im Bereich der Hilfsmittelversorgung vor. Dabei handelt es sich um einen wichtigen Baustein, um unsere Leistungen und Services kontinuierlich weiterzuentwickeln und Ihnen einen schnellen Zugang zu passenden Hilfsmitteln zu ermöglichen. Hinter solchen Vereinbarungen stehen zahlreiche Gespräche, Erfahrungen und im Fokus das gemeinsame Ziel, die gesundheitliche Versorgung unserer Versicherten auch in Zukunft zuverlässig und zeitgemäß zu gestalten.

Verlässlichkeit und Erfahrung prägen drei ganz besondere Anlässe in unserer BKK: Ralf Hauer, Mariana Baskaric und Andrea Staffe **feiern in diesem Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum**. Als langjährige Wegbegleiter stehen sie beispielhaft für das Engagement und die Verbundenheit, die unsere BKK Groz-Beckert ausmachen. Allen drei gilt unser herzlicher Dank – für viele Jahre Einsatz, Fachwissen und den täglichen Beitrag dazu, dass wir für unsere Versicherten da sein können.

Und natürlich bringt der Herbst auch eine ganz praktische Frage mit sich: **Wie kommen wir möglichst gesund durch die Grippe- und Erkältungszeit?**

Unser Immunsystem leistet gerade in dieser Jahreszeit und den bevorstehenden Monaten viel. Deshalb haben wir für Sie hilfreiche Gesundheitstipps zusammengestellt, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und für die kalte Jahreszeit rüsten können. Denn Gesundheit beginnt oft mit kleinen Gewohnheiten, die sich gut in den eigenen Alltag integrieren lassen.

Vielleicht nutzen Sie die ruhigeren Herbsttage auch dazu, sich einmal bewusst mit Ihrer Gesundheit zu beschäftigen: Wann war die letzte Vorsorgeuntersuchung? Sind Impfungen noch aktuell? Gibt es Beschwerden, die Sie schon länger vor sich herschieben? Vorsorge muss nicht kompliziert sein – aber sie kann einen wichtigen Unterschied machen.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wieder interessante Einblicke vermitteln und Sie mit praktischen Informationen durch den Herbst begleiten. **Wir sind für Sie da – heute, in den kommenden Monaten und auch bei den gesundheitlichen Fragen, die morgen wichtig werden.**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine angenehme Herbstzeit, viele schöne Momente und vor allem:
Bleiben Sie gesund!

Herzlichst,
Ihr Ralf Feyrer

75 Jahre Erfahrung, Engagement und Teamgeist

Drei Jubiläen, ein gemeinsamer Rückblick: In diesem Jahr feiern Ralf Hauer, Mariana Baskaric und Andrea Staffe jeweils ihr 25-jähriges Dienstjubiläum. Gemeinsam blicken sie damit auf beeindruckende 75 Jahre bei unserer Betriebskrankenkasse Groz-Beckert.

Ein Vierteljahrhundert bei der BKK Groz-Beckert, dies bedeutet nicht nur langjährige Erfahrung, sondern auch unzählige Begegnungen, Veränderungen und gemeinsame Erfolge. Die drei haben in ihren jeweiligen Bereichen viel bewegt und die Entwicklung der Kasse über 25 Jahre hinweg miterlebt und vor allem mitgestaltet.

25 Jahre Verantwortung für Leistungen und Pflege

Ralf Hauer ist seit April 2001 Teil des Teams, seine Aus- und Weiterbildung absolvierte er bei einer anderen Krankenkasse und entschied sich dann, seinen beruflichen Werdegang bei der BKK Groz-Beckert fortzuführen. Von Beginn an liegt sein beruflicher Schwerpunkt auf den Bereichen Leistungen und Pflege. In diesen 25 Jahren hat er nicht nur zahlreiche Reformen im Gesundheitswesen miterlebt, sondern auch die Entwicklung innerhalb der BKK in leitender Funktion begleitet.

Wachsende Anforderungen, gesetzliche Regelungen und veränderte Bedürfnisse der Versicherten gehören zum Arbeitsalltag. Mit seiner Erfahrung und seinem umfassenden Fachwissen als Teamleiter für Leistungen und Pflege trägt Ralf Hauer seit vielen Jahren dazu bei, dass unsere Versicherten kompetent und zuverlässig unterstützt werden.

Von der Ausbildung bis heute

Für **Mariana Baskaric** begann die Reise im September 2001 mit der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Nach dem erfolgreichen Start ins Berufsleben bleibt sie bis heute mit unserer Betriebskrankenkasse verbunden und ist seit dem Abschluss ihrer Ausbildung im Arbeitgeberservice tätig. 25 Jahre, in denen sich nicht nur die Rahmenbedingungen durch gesetzliche Anpassungen, sondern auch die Anforderungen an die tägliche Arbeit wieder und wieder verändert haben.

Sie kennt ihren Bereich wie keine andere und bringt ihre langjährige Erfahrung, ihre fachliche Kompetenz und ihre persönlichen Kontakte jeden Tag ein.

Öfter etwas Neues

Andrea Staffe kam ebenfalls im Jahr 2001 ins Team. Am 02. November startete damals ihre Reise bei der BKK Groz-Beckert. Zunächst war sie über Jahre Ansprechpartnerin rund um Geldleistungen und sonstige Leistungen. Mittlerweile ist Andrea komplett im Bereich Pflege eingesetzt.

Mit ihrer „queerbeet-Erfahrung“ ist sie quasi ein Allrounder im Bereich Leistungen und setzt sich seit 25 Jahren täglich mit ihrem Engagement und Fachwissen für die Versorgung unserer Versicherten ein.

Gemeinsam 75 Jahre BKK-Geschichte

Drei Personen, drei Aufgabenbereiche und doch eine gemeinsame Geschichte:

75 Jahre BKK-Erfahrung kommen in diesem Jahr zusammen. In dieser Zeit hat sich vieles getan – Arbeitsabläufe wurden digitaler, Vorgaben haben sich weiterentwickelt und auch die Erwartungen an uns als Krankenkasse sind gewachsen.

Was geblieben ist, sind Engagement, Fachwissen und die Verbundenheit mit der BKK. Die drei Jubilare haben einen großen Teil ihrer beruflichen Laufbahn hier verbracht und damit auch ein Stück Unternehmensgeschichte geschrieben.

Ein 25-jähriges Dienstjubiläum ist deshalb weit mehr als eine Zahl. Es steht für Vertrauen, Beständigkeit und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Und wenn gleich drei Kolleginnen und Kollegen dieses Jubiläum im selben Jahr feiern, wird daraus ein ganz besonderes gemeinsames Kapitel.

Wir gratulieren ganz herzlich zu jeweils 25 Jahren
bei der Betriebskrankenkasse und sagen Danke
für 75 Jahre Erfahrung, Engagement und Verbundenheit.

Auf die nächsten gemeinsamen Jahre!

Wie unsere Jubilare auf die 25 Jahre zurückblicken

Was hat sich in 25 Jahren verändert?



Ralf: Die größte Veränderung liegt darin, dass wir uns in den 25 Jahren zu einem modernen und serviceorientierten Dienstleister entwickelt haben. Als ich bei der BKK angefangen habe, waren unsere Räume noch im Verwaltungsgebäude und es gab noch Besucherausweise für unsere externen Versicherten, die dann auch am Empfang oder an der Pforte von uns abgeholt werden mussten. Zur Beratung stand eine kleine, enge Kabine zur Verfügung. Mitarbeiter von Groz-Beckert haben zur Beratung diese Kabine betreten und durch Klingeln auf sich aufmerksam gemacht. Anfangs stand nicht einmal ein EDV-Sichtgerät in der Kabine zur Verfügung. Heute sind wir im Gesundheitszentrum mit barrierefreiem Zugang und schönen Räumen, die eine Kundenberatung in einer angenehmen und vertrauensvollen Atmosphäre möglich machen.

Mariana: Die Gesundheitsreformen und die damit verbundenen Gesetzesänderungen; was vor zwei Jahren noch galt, kann heute ganz anders sein. Dies ist aber auch der spannende Teil des Berufes, man muss sich rechtlich immer fit halten, es wird also nie langweilig.



Früher musste jede Sozialversicherungsmeldung und jeder Beitragsnachweis manuell erfasst werden, was heute bei über 1.200 Arbeitgebern undenkbar ist.
Mit dem Umzug im Oktober 2013 in das neue Gebäude hat die BKK auch die Rohrpoststation verloren, bei der man jedes Mal zusammengezuckt ist, wenn die „Rohrpostbombe“ angeschossen kam.



Andrea: Durch Gesundheitsreformen und Gesetzesänderungen verändert sich ständig etwas. Man steht immer öfters vor neuen Herausforderungen. Die nächste große Gesundheitsreform steht vor der Tür.
Die Digitalisierung schreitet voran, früher wurden Formulare noch mit der elektrischen Schreibmaschine und Blaupapier ausgefüllt, heute sind es PDF`s. Durch den Umzug der BKK 2013 änderte sich vieles. Die Besucher können ohne vorherige Anmeldung an der Pforte direkt zu uns in die BKK kommen. Es gibt auch keinen Beraterschalter mit Klingel mehr.
Der Frühstückswagen hält leider nicht mehr genau vor der BKK, jetzt laufen wir eben in die Kantine.
In den letzten 25 Jahren habe ich fast alle Abteilungen durchlaufen und bin jetzt in der Pflegeabteilung.
Manche Kolleginnen sind gegangen, andere sind hinzugekommen.

Was ist noch immer wie am Anfang?

Ralf: Unser Alleinstellungsmerkmal der persönlichen Betreuung und die Nähe zu unseren (ehemaligen) Kolleginnen und Kollegen sowie deren Familien. Das kann uns durch den Status als betriebsbezogene Krankenkasse auch keiner nehmen.

Mariana: Trotz Digitalisierung ist der persönliche Kundenkontakt wie vor 25 Jahren enorm wichtig und macht mir unverändert viel Freude.
Immer noch Ralf Feyrer als Chef.

Andrea: Die Arbeit macht immer noch Spaß.
Manche Kolleginnen und Kollegen sind seit 25 Jahren da und mit manchen davon werde ich fast zeitgleich in Rente gehen.
Viele Versicherte kenne ich seit 25 Jahren und freue mich, wenn sie in die BKK kommen.

bewusst gesund 2026 | 3

Vorsicht vor Trickbetrügern:
Im Zweifel erst bei der Pflegekasse nachfragen

Trickbetrüger nutzen immer wieder das Vertrauen von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen aus. Sie rufen an, setzen Menschen unter Druck oder geben sich als Mitarbeiter der Pflegekasse aus, um an Geld oder persönliche Daten zu gelangen.

Auch an der Haustür ist Vorsicht geboten. In einem tatsächlichen Fall klingelten zwei junge Männer bei einer pflegebedürftigen Frau und behaupteten, von der Pflegekasse geschickt worden zu sein, um im Haushalt zu helfen. So wollten sie sich Zutritt zur Wohnung verschaffen.

Bitte beachten Sie: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekasse sowie in unserem Auftrag handelnde Personen, z. B. Pflegefachkräfte des Medizinischen Dienstes, Pflegeberater oder Vertragspartner zur Durchführung eines Beratungsbesuches, kündigen Termine immer vorher an. Lassen Sie keine unbekannten Personen in Ihre Wohnung, wenn Sie deren Auftrag nicht eindeutig überprüfen können.

Geben Sie am Telefon keine persönlichen Daten oder Bankverbindungen weiter und lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Beenden Sie im Zweifel das Gespräch oder weisen Sie unangemeldete Besucher ab. Informieren Sie uns im Nachgang bitte umgehend, damit wir ggf. weitere Schritte einleiten können. Oft ist auch eine Anzeige bei der Polizei ratsam.

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Anruf oder Besuch tatsächlich in unserem Auftrag erfolgt, rufen Sie bitte beim Team der BKK Pflegekasse unter einer bekannten Telefonnummer an und fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerinnen



Regine Lebherz
Telefon 07431 89345-62
regine.lebherz@bkk-gb.de



Andrea Staffe
Telefon 07431 89345-61
andrea.staffe@bkk-gb.de

Ein einfacher Grundsatz hilft:
Erst prüfen – dann handeln.



Warum eine unterjährige Beitragssatzerhöhung zum 1. Oktober 2026 bei uns notwendig wurde

Wir haben alle Mitglieder bereits per Post über den Anstieg des Zusatzbeitragssatzes informiert. Wir möchten Ihnen nochmals genau erklären, weshalb dieser Schritt notwendig war.

Steigende Kosten im Gesundheitswesen stellen uns und die gesetzliche Krankenversicherung insgesamt seit Jahren vor große Herausforderungen. Die Ausgaben entwickeln sich weiterhin deutlich dynamischer als die Einnahmen. Deshalb mussten wir den Zusatzbeitragssatz auf 4,2 % anheben. Diese Entscheidung ist uns nicht leichtgefallen. Sie war jedoch notwendig, um unsere finanzielle Handlungsfähigkeit zu sichern und auch in Zukunft eine verlässliche Versorgung unserer Versicherten zu gewährleisten.

Deutlicher Anstieg der Ausgaben

Die Ausgaben für medizinische Leistungen sind im ersten Halbjahr 2026 erneut erheblich gestiegen. In nahezu allen Ausgabenbereichen verzeichnen wir zweistellige Veränderungsraten. Besonders deutlich zeigt sich diese Entwicklung im größten Ausgabenbereich, den Krankenhäusern: Hier sind unsere Ausgaben allein um mehr als 25 Prozent gestiegen.

Angaben zur Kostensteigerung im Vergleich zum Vorjahr

- Zahnärztliche Behandlungen & Zahnersatz + 10,4 %
- Heilmittel + 16,5 %
- Krankenhausbehandlung + 25,4 %
- Fahrkosten + 14,2 %
- Mutterschaftshilfe + 21,1 %
- Haushaltshilfe + 14,1 %

Ursachen sind unter anderem höhere Preise sowie gestiegene Energie- und Personalkosten, die zu höheren Vergütungen für die Leistungserbringer führen. Diese Entwicklungen wirken sich unmittelbar auf die Kosten der gesetzlichen Krankenversicherung aus.

Hinzu kommen weitere Effekte, die die aktuelle Ausgabenentwicklung zusätzlich verstärken. So werden bestimmte Leistungen, bei denen aufgrund gesetzlich beschlossener Leistungskürzungen künftig mit Einschränkungen oder einem Wegfall gerechnet wird, teilweise bereits verstärkt in Anspruch genommen. Auch Krankenhäuser bereiten sich auf bevorstehende Veränderungen bei der Finanzierung vor. Dadurch werden Leistungen zeitlich vorgezogen und belasten bereits heute die Ausgaben.

Neben dieser grundsätzlichen Kostensteigerung wirken sich zudem besonders kostenintensive Leistungsfälle innerhalb unserer Versichertengemeinschaft aus. Die derzeitige Entwicklung ist damit sowohl von einer dauerhaft hohen Ausgabendynamik als auch von zusätzlichen Einmaleffekten geprägt.

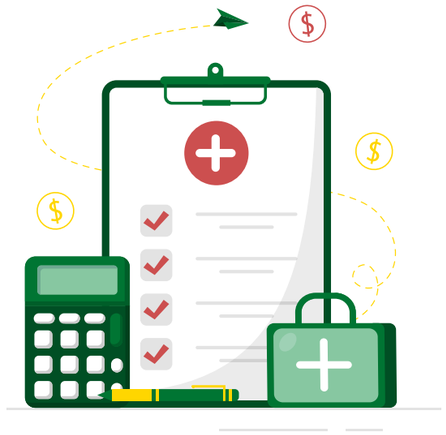
Wenn Einnahmen und Ausgaben zu stark auseinanderlaufen

Für die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung spielen neben der Ausgabenseite auch die Einnahmen über die Verteilung der Mittel aus dem Gesundheitsfonds eine wichtige Rolle.

Gleichzeitig zeigt sich erneut, dass uns aufgrund der Wirkungsweise des Risikostrukturausgleichs weniger Zuweisungen zur Verfügung stehen, als zur Finanzierung unserer tatsächlichen Ausgaben erforderlich wären. Allein diese Entwicklung belastet unseren Zusatzbeitragssatz mit rund 1,5 Beitragssatzpunkten. Diese Mittel müssen zusätzlich über den Zusatzbeitrag erwirtschaftet werden.

Hinzu kommt die Wirkung der in den vergangenen Jahren politisch veranlassten Abschmelzung unseres Vermögens. Unsere Rücklagen wurden dadurch deutlich reduziert. Das vorhandene Vermögen bietet heute keine ausreichende Schwankungsreserve mehr, um die üblichen Schwankungen bei den Ausgaben aus eigener Kraft abzufedern.

Deshalb muss unser Vermögen wieder auf das gesetzlich vorgeschriebene Niveau aufgebaut werden. Auch dieser notwendige Vermögensaufbau belastet den kalkulierten Zusatzbeitragssatz.



All diese Faktoren führen dazu, dass der bisherige Beitragssatz im ersten Halbjahr 2026 nicht mehr ausreicht, um die laufenden Ausgaben zu finanzieren und gleichzeitig die notwendige finanzielle Stabilität sicherzustellen. Die stark gestiegenen Ausgaben, die geringeren Zuweisungen aus dem Risikostrukturausgleich und der notwendige Wiederaufbau unseres Vermögens führen zusammen dazu, dass sich die Finanzierungslücke weiter vergrößert. Eine Anpassung des Beitragssatzes war deshalb notwendig, um diese Entwicklung zeitnah auszugleichen und die finanzielle Grundlage unserer Kasse zu stabilisieren.

Unser Ziel: Stabilität auch im Jahr 2027

Um möglichst schnell auf diese Entwicklungen zu reagieren, war es im Rahmen einer vorausschauenden Finanzplanung notwendig, den Beitragssatz bereits im laufenden Jahr zum 1. Oktober 2026 anzupassen.

Die unterjährige Erhöhung ist dabei kein Selbstzweck. Sie soll dazu beitragen, die Einnahmen zu stabilisieren, das bestehende Defizit zu begrenzen und unsere finanzielle Ausgangslage insgesamt zu verbessern. Der neue Beitragssatz ist so kalkuliert, dass dieser auch über den Jahreswechsel stabil bleibt.

Gleichzeitig ist entscheidend, dass sich im kommenden Jahr die Wirkung des Beitragssatzstabilisierungsgesetzes (BStabG) zeigt und die derzeitige Ausgabendynamik endlich gestoppt wird. Nur wenn es gelingt, den weiteren Anstieg der Leistungsausgaben zu begrenzen und die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung nachhaltig zu stabilisieren, kann auch der Druck auf die Zusatzbeiträge dauerhaft reduziert werden.

Wir wollen unseren Beitragssatz im Jahr 2027 auf einem tragfähigen Niveau halten können. Dafür ist es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern, anstatt die finanzielle Belastung weiter anwachsen zu lassen. Welche konkreten Auswirkungen sich aus dem Beitragssatzstabilisierungsgesetz ergeben, wird sich im Laufe des Jahres 2027 zeigen.

Wir wissen, dass eine Beitragssatzerhöhung für Sie eine finanzielle Mehrbelastung bedeutet. Deshalb ist uns Transparenz besonders wichtig. Die Anpassung ist eine Reaktion auf die aktuelle Kosten- und Finanzierungssituation und dient dazu, unsere wirtschaftliche Stabilität und die damit verbundene Versorgung der Versicherten zu sichern.



Denn unser Anspruch bleibt unverändert: Wir wollen unseren Versicherten auch künftig eine zuverlässige, hochwertige und langfristig finanzierbare Gesundheitsversorgung bieten.

Aktuelles



Im Ernstfall gut versorgt - Neuer Vertrag im Bereich Hilfsmittel

Wenn ein Hilfsmittel benötigt wird, wird dies in vielen Fällen möglichst schnell gebraucht, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern oder eine Behinderung auszugleichen. Eine zeitnahe und unkomplizierte Versorgung ist deshalb essentiell.

Zum 01.08.2026 konnten wir einen Vertrag mit dem Dienstleister TBK schließen, der uns als Servicepartner rund um die Hilfsmittelversorgung unterstützt.

Gemeinsam für eine gute Hilfsmittelversorgung

Wir arbeiten seit 01.08.2026 mit dem TBK-Beraterteam zusammen – welche Vorteile hat dies für unsere Versicherten?

Wenn ein Hilfsmittel benötigt wird, geht es häufig um weit mehr als um einen einzelnen Gegenstand. Ob Rollstuhl, Pflegebett oder ein anderes medizinisches Hilfsmittel: Wichtig ist, dass die Versorgung zum individuellen Bedarf des Versicherten passt, zuverlässig funktioniert und möglichst schnell dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

Im Rahmen von Hilfsmitteln, die über Pauschalen über zwei, fünf, oder mehr Jahre zur Verfügung gestellt werden, wird die Versorgung und Instandhaltung durch den entsprechenden Leistungserbringer gewährleistet. Anders verhält sich dies bei Hilfsmitteln, die gekauft werden und dem Eigentum der BKK Groz-Beckert angehören.

Um den Anspruch auch bei der individuellen Versorgung mit kasseneigenen Hilfsmitteln sicherzustellen, arbeiten wir deshalb nun mit dem **TBK-Beraterteam** zusammen. TBK ist spezialisiert auf das zentrale Hilfsmittelmanagement und unterstützt uns unter anderem bei der Lagerung, Logistik, Beratung, Aufbereitung und dem Wiedereinsatz von Hilfsmitteln. TBK kümmert sich derzeit bundesweit um rund 220.000 Hilfsmittel und arbeitet mit mehr als 45 Kranken- und Pflegekassen zusammen.

Expertenwissen – dann, wenn es darauf ankommt

Ein entscheidender Grund für die Zusammenarbeit ist die besondere Fachkompetenz von TBK im Bereich der Hilfsmittelversorgung. Beraterinnen und Berater unterstützen bei der Auswahl einer geeigneten und zweckmäßigen Versorgung. Dabei wird der tatsächliche Bedarf der versicherten Person fokussiert – nicht der Verkauf eines bestimmten Produktes. Die Beratung erfolgt unabhängig, produktneutral und fachkompetent.

Für unsere Versicherten bedeutet das: Sie erhalten Unterstützung bei einer Versorgung, die sich an ihrer persönlichen Situation und ihrem tatsächlichen Bedarf orientiert.

Vorhandene Hilfsmittel sinnvoll weiter nutzen

Ein weiterer Grund, weshalb wir uns für eine Zusammenarbeit mit TBK entschieden haben, ist der mögliche **Wiedereinsatz von Hilfsmitteln**. Viele Hilfsmittel werden nur für einen bestimmten Zeitraum benötigt. Wenn beispielsweise ein Rollstuhl oder ein anderes Medizinprodukt nicht mehr gebraucht wird, muss es deshalb nicht automatisch durch ein neues ersetzt werden.

Hilfsmittel, die unserem Eigentum angehören, können professionell aufbereitet, geprüft und anschließend erneut eingesetzt werden. TBK bündelt diese Hilfsmittel in einem zentralen Management und organisiert deren Lagerung und bundesweite Logistik.

Schnelle und zuverlässige Versorgung

Gerade bei Hilfsmitteln kommt es häufig auf eine zeitnahe Versorgung an. TBK verfügt über sechs miteinander vernetzte Hilfsmittel-Logistik-Zentren, einen eigenen Fuhrpark sowie ausreichend Fachberater und Servicetechniker im Außendienst. Dadurch sollen Hilfsmittel fachgerecht und zeitnah zu den Versicherten gelangen.

Auch nach der Versorgung endet die Betreuung nicht immer: Wartungen, Reparaturen und Reklamationen können zentral über TBK koordiniert werden.

Wirtschaftlich handeln – ohne an der Versorgung zu sparen

Als BKK Groz-Beckert tragen wir Verantwortung für die Beiträge unserer Versicherten. Deshalb müssen wir darauf achten, die vorhandenen finanziellen Mittel verantwortungsvoll und wirtschaftlich einzusetzen.

Gerade das Hilfsmittelmanagement birgt hier Potenzial – durch die zentrale Verwaltung, den professionellen Wiedereinsatz und die kassenübergreifende Nutzung geeigneter Hilfsmittel können Ressourcen gebündelt und Kosten gesenkt werden.



Was bedeutet die Zusammenarbeit für unsere Versicherten?

Die Zusammenarbeit mit TBK ermöglicht uns, das Hilfsmittelmanagement professionell und zentral zu organisieren. Gleichzeitig bleibt das Ziel immer dasselbe: Die Versicherten sollen die Hilfsmittel erhalten, die sie zur Genesung oder zum Ausgleich einer Behinderung benötigen – möglichst unkompliziert, fachgerecht und in guter Qualität.
Denn eine gute Hilfsmittelversorgung bedeutet nicht einfach, ein Produkt bereitzustellen. Sie bedeutet, Menschen in einer konkreten Lebenssituation zu unterstützen und ihnen damit mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen.

Unsere Zusammenarbeit mit TBK ist deshalb ein wichtiger Baustein für eine moderne, wirtschaftliche und zugleich versichertenorientierte Hilfsmittelversorgung.

Sie haben Fragen?

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

bewusst gesund 2026 | 3

Isabells Gesundheitstipps: Den Viren die Stirn bieten

Unsichtbar, winzig und doch können sie uns außer Gefecht setzen: Viren und Bakterien. Um gut gewappnet zu sein, können wir unser Immunsystem täglich mit bewussten Entscheidungen unterstützen. Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Natur und Erholung spielen hier eine große Rolle.

Hände waschen

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist ein einfaches, aber wirksames Mittel. So können die Krankheitserreger erst gar nicht über den Mund, die Nase oder die Augen in unseren Körper gelangen.



Die erste Schutzbarriere – unsere Schleimhäute

Die Nase und der Rachen bilden die erste Schutzbarriere gegen Viren & Co. Damit diese funktionieren und ihre Arbeit machen können, sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht austrocknen.

- Viel Wasser und Tee trinken
- Raumluft befeuchten und regelmäßig lüften
- Nasenspülungen morgens und abends

Gut versorgte Nasenschleimhäute können so ihrer natürlichen Schutzfunktion nachkommen und die Bakterien und Viren bereits an dieser Stelle abwehren.

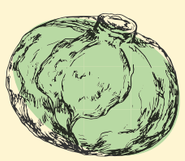
Starke Abwehr durch unser Immunsystem

Unser Immunsystem ist ein Wunderwerk aus Zellen, Organen und Botenstoffen. Hier wird Hand in Hand gearbeitet. Damit dies reibungslos und gut funktioniert, kann jeder Tag einen Beitrag dazu leisten. Ein starkes Immunsystem ist deshalb kein Zufall, sondern das Ergebnis von Entscheidungen, die wir täglich treffen.

Darm gut – alles gut

Die Basis eines starken Immunsystems sitzt im Darm.
Deshalb ist unser Darm die größte Barriere, die unseren Körper vor äußeren Einflüssen schützt. 70–80 Prozent unserer Immunzellen sind im Darm und verhindern, dass krankmachende Erreger weiterkommen.





Doch wie können wir hier unterstützen?
Durch eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützen wir den Darm, denn unser wertvolles Mikrobiom im Darm lebt davon und kann so die Abwehr optimal aufrechterhalten.

Bunt darf's sein

- **Gemüse und Obst –** Lassen Sie sich von der Saison und dem heimischen Angebot inspirieren (Kohl, Topinambur, Wurzelgemüse), am besten in Bio-Qualität.
- **Hülsenfrüchte –** Einweichen macht sie verträglicher.
- **Vollkornprodukte**
- **Haferflocken**
- **Nüsse und Samen**
- **Fermentiertes –** Geheimtipp!







Kartoffeltipp: Kochen Sie die Kartoffeln bereits am Vortag. Durch das Abkühlen entsteht resistente Stärke. Bei der resistenten Stärke handelt es sich um Ballaststoffe, die unsere guten Darmbakterien besonders lieben.









Raus in die Natur

Bewegung tut unserem Körper, unserem Geist und besonders unserem Immunsystem gut. Gerade in der Erkältungszeit sollte ein Spaziergang in der Natur nicht zu kurz kommen. Die frische Luft durchblutet unsere Nasenschleimhäute, reduziert den Stress und stärkt zusätzlich unser Immunsystem.

Stress lass nach

Weitere wichtige Bausteine für ein intaktes Immunsystem sind ausreichend Schlaf und Zeiten der Entspannung.

Während wir schlafen, regeneriert der Körper und kann somit auch wieder gestärkt mit Belastungen umgehen.

Kleine Auszeiten oder gezielte Atemübungen helfen, Stress abzubauen und mit Kraft in die Erkältungssaison zu starten.

Wussten Sie, dass das Immunsystem sich durch unseren ganzen Körper zieht?
Es ist eng mit unserem Nervensystem verbunden und kommuniziert so nicht nur mit allen Organen, sondern ist auch im ständigen Austausch mit den Bakterien. Das Immunsystem sorgt für Heilungsprozesse und für das Gleichgewicht unserer Zellen.

Unsere tägliche Unterstützung hilft unserem Immunsystem somit in Balance zu bleiben und sorgt dafür, dass wir uns wohlfühlen und gesund leben.

Fieber, die natürliche Heilkraft des Körpers

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Krankheitserreger. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur werden Abwehrprozesse unterstützt und die Vermehrung mancher Erreger wird dadurch erschwert. Es ist deshalb wichtig, diesen natürlichen Heilungsprozess nicht zu früh durch fiebersenkende Mittel zu unterbrechen.

Sollte die Körpertemperatur über 40 Grad steigen und über mehrere Stunden anhalten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt.

Versuchen Sie's mit einer Hühnersuppe, falls die Abwehr doch mal schwächelt. Auf Seite 14 finden Sie das Rezept.

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



Wir bezuschussen Präventionskurse, die Ihre Gesundheit stärken. Hier gelangen Sie zu einer großen Auswahl an Kursen.

Gesundheit beginnt mit kleinen Schritten.
Ihre Isabell Dietrich

Gesundheitstelefon –
Wir freuen uns über Ihr Feedback

Bereits seit Ende 2024 steht all unseren Versicherten das Gesundheitstelefon zur Verfügung. Das Gesundheitstelefon wird von dem Dienstleister Me:Co bereitgestellt, die Beratung erfolgt durch medizinisches und psychosoziales Fachpersonal und ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Sie erreichen das Gesundheitstelefon unter der Telefonnummer
0800 – 140 55 41 – 550 55

Die Berater helfen Ihnen bei Fragen zu folgenden Themen:
- Erkrankungen und Symptome
- Diagnosen und Therapien
- Ernährung und Bewegung
- Stressmanagement und Schlaf
- Arzneimittel, Pflege und Sucht
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz oder im Privatleben
- Impfberatung
- Facharztterminservice



Sie haben das Gesundheitstelefon bereits genutzt? Ihr Feedback zu unserem Angebot ist uns wichtig!
Wir möchten die Qualität des Gesundheitstelefons kontinuierlich weiterentwickeln und noch besser auf Ihre tatsächlichen Bedürfnisse ausrichten. Wir haben deshalb die Möglichkeit eines Feedbacks geschaffen.

Ihre Rückmeldung hilft uns dabei, Stärken des Gesundheitstelefons weiter auszubauen und mögliche Verbesserungen zu erkennen und anzustreben. Dabei ist jedes Feedback wertvoll – ganz gleich, ob es sich um Kritik, Lob, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge handelt.

Wir freuen uns über Ihr Feedback und bedanken uns herzlich dafür, dass Sie sich die Zeit nehmen, uns Ihre Erfahrungen mitzuteilen.
Hier gelangen Sie zum Feedback.

ME:CO – Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig – Formular ausfüllen



Wir basteln eine Blättergirlande

Mit bunten Blättern wird es zu Hause richtig gemütlich! Aus Papierblättern oder echten Herbstblättern kannst du ganz einfach eine schöne Girlande basteln und dein Zimmer, ein Fenster oder die Tür herbstlich schmücken.



Das brauchst du:
Eine Schnur oder ein Band, kleine Wäscheklammern, buntes Papier in Herbstfarben oder getrocknete Blätter, eine Schere und eventuell einen Stift zum Vorzeichnen.

So geht's:
Sammle zuerst schöne Herbstblätter oder schneide aus buntem Papier Blattformen aus. Besonders schön wirken Farben wie Orange, Gelb, Rot und Braun. Wenn du Papier verwendest, kannst du die Blätter auch leicht falten, damit sie echter aussehen. Lege die Schnur vor dich auf den Tisch und befestige die Blätter nacheinander mit kleinen Wäscheklammern daran. Du kannst große und kleine Blätter abwechseln oder verschiedene Farben mischen.

Wenn deine Girlande lang genug ist, kannst du sie aufhängen: zum Beispiel am Fenster, an der Tür, über einem Regal oder an der Wand.

Tipp:
Wenn du echte Blätter verwendest, lass sie vorher gut trocknen. Lege sie dazu zwischen zwei Lagen Küchenkrepp und beschwere sie mit einem dicken Buch, damit sie sich beim Trocknen nicht einrollen. Dann hält deine Girlande länger und sieht besonders natürlich aus.

Hast du Blätter übrig?
Dann mach dazu einfach noch einen hübschen
Blätter-Strauß!





KI-generierte Darstellung

Hühnerbrühe für die kalte Jahreszeit

Zubereitung

1. Ansetzen: Das Huhn abwaschen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es bedeckt ist. Salz und Gewürze dazugeben.
2. Aufkochen & Abschöpfen: Das Wasser langsam bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum (Eiweiß) regelmäßig mit einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.
3. Köcheln lassen: Die Hitze reduzieren und das Huhn bei kleiner Hitze ca. 1,5 bis 2 Stunden leicht köcheln lassen.
4. Gemüse zugeben: Nach der Hälfte der Zeit das grob geschnittene Suppengrün und die halbierten Zwiebeln hinzufügen.
5. Das Huhn und das Gemüse nach dem Kochen vorsichtig aus dem Topf heben. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Das Fleisch vom Knochen zupfen und nach Wunsch wieder in die heiße Brühe geben.

Zutaten

- 1 Suppenhuhn oder 1,5 kg Hähnchen (idealerweise Bio)
- 3 bis 4 Liter kaltes Wasser
- 1 großes Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch)
- 1 bis 2 Zwiebeln (gerne mit Schale für die Farbe)
- Gewürze: 2 Lorbeerblätter, 1 TL schwarze Pfefferkörner, etwas Salz
- Nach Wunsch: Ein Stück frischer Ingwer oder etwas Petersilie



KI-generierte Darstellung

Kürbisparade

Zähle, wie viele Kürbisse es von jeder Sorte gibt, und trage die Zahlen ein.







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.

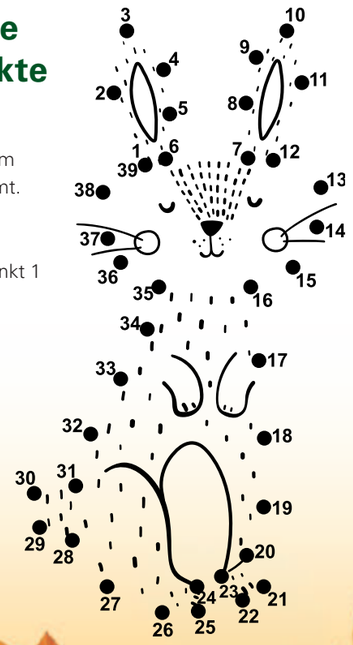
Schwierigkeitsgrad: mittel

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

Verbinde die Punkte

und lass dich überraschen, welches Tier zum Vorschein kommt.

Tipp:
Beginne mit Punkt 1



Ihr Team der

GROZ-BECKERT BKK

