

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 1 · April 2022



Leichter gesagt als getan

So motivieren Sie sich im Alltag

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Zusatzbeitrag gesenkt: nur 1,0 %
- » Cannabis kann Folgen wie Heroin haben
- » Bonusprogramm 2022

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK**

Mit einem gesenkten Beitragssatz und dem Motto „Gemeinsam durchstarten“ sind wir voller Optimismus ins neue Jahr gestartet.

Nach zwei Jahren Pandemie ist zwar das Infektionsrisiko nach wie vor gegeben, das Risiko einer Überlastung der Krankenhäuser jedoch sehen die Experten nicht mehr, zumindest für die Sommermonate. Was im nächsten Winter passiert, kann derzeit niemand vorhersehen. Die kommenden Wochen bringen aber nun eine Rückkehr zu vielem, was wir so vermisst haben. Große Sport-Events und Konzerte, Familienfeiern im großen Kreise, das ausgelassene Feiern in Clubs und Gastronomie. Denn hierauf mussten ja gerade die Jüngeren lange verzichten.

Vor diesem Hintergrund ziehen nun dunkle Wolken am Horizont auf, die uns allen große Sorgen machen. Hoffen wir, dass es der Politik gelingt, einen Weg aus dieser Krise zu finden. Betroffenen Familien wünschen wir an dieser Stelle viel Kraft. Denn natürlich haben wir auch in unserer Solidargemein-

schaft viele Mitglieder mit Freunden, Familienangehörigen und Verwandten in der Ukraine. Wer sich hiervon ablenken möchte, erhält in unserem Beitrag „Leichter gesagt als getan“ hilfreiche Tipps rund um Sport und Bewegung. Empfehlen möchte ich Ihnen auch unser Live-Event zu Meditation und Achtsamkeit am 26. April.

Und natürlich haben wir auch im Bereich Medizin und Versorgung neue Angebote. So müssen Sie für eine Diagnose eines Hautarztes nicht mehr lange warten. Stattdessen können Sie über unseren neuen Partner OnlineDoctor Fotos an einen teilnehmenden Dermatologen senden und erhalten innerhalb von zwei Tagen eine ärztliche Empfehlung. Besonders hilfreich kann dies sein, wenn Sie im Urlaub verweilen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen trotz allem einen guten Start in den Frühling

Ihr Thomas Johannwille

Deutschland
in der
Nacht



10



Leichter gesagt als getan –
so motivieren Sie sich
im Alltag

Cannabis
kann Folgen wie
Heroin haben



18

Inhalt

2022.1

- 04 Kurzmeldungen**
- Hautärztlicher Rat durch „OnlineDoctor“
 - Hautärztliche Krebsfrüherkennung – gesenkte Altersgrenzen jetzt in weiteren Bundesländern
 - Gesenkter Zusatzbeitrag
 - Der Beitragssatz 2022
 - E-Rezept – Testphase verlängert
 - Online-Pflegekurs: „Pflegen bei Inkontinenz“
 - Elektronische Patientenakte (ePA) erweitert
 - Tipp: Folgen Sie uns auf Instagram!
 - Kinderkrankengeld: Zusätzlicher Anspruch verlängert
 - Übergangspflege im Krankenhaus
 - Telemonitoring bei Herzinsuffizienz
 - Zweitmeinung vor Operation an der Wirbelsäule
 - Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden digital
- 08**
- **Fit for Work 2022**
 - **„ECHT DABEI“**
 - **Veranstaltungstipp: „Gütersloh läuft“**
- 09 Initiative „bauchgefühl“**
Bertelsmann BKK unterstützt Prävention von Essstörungen
- 10 Leichter gesagt als getan**
In Kooperation mit GEO WISSEN GESUNDHEIT
- 16 Deutschland in der Nacht**
- 18 Cannabis kann Folgen wie Heroin haben**
- 20**
- **Bonusprogramm 2022**
 - **Bertelsmann Sport und Gesundheit**
 - **Tipp: Balloon Live-Event**
- 22**
- **Jahresvergütungen**
 - **Satzungsnachträge**
- 23 Rezeptidee**
Focaccia-Garden

» Kurzmeldungen

Neu: hautärztlicher Rat durch „OnlineDoctor“

Sie sorgen sich wegen eines Hautproblems und möchten nicht lange auf einen Termin bei einem Hautarzt warten? Hier hilft OnlineDoctor, der neue Partner der Bertelsmann BKK, mit dem Angebot einer online erfolgenden hautärztlichen Untersuchung.



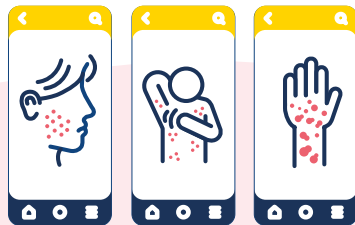
In wenigen Schritten können Sie dort aus 400 Dermatologen bundesweit einen Hautarzt auswählen und online konsultieren. Innerhalb von maximal 48 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Ersteinschätzung und Therapieempfehlung für Ihr Hautproblem.

Viele Hautprobleme wären sehr schnell geheilt und bedürften auch keiner aufwendigen Behandlung, wenn der Patient nur schnell das Richtige tun würde. Oft hilft eine einfache Salbe

oder das Weglassen eines Stoffs, der eine Allergie auslöst. Reine Inforecherche im Internet oder das verspätete Aufsuchen des Facharztes führt häufig gar zur Verschlimmerung und einer langwierigen sowie teureren Behandlung. Dabei ist eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen durch eine Online-Konsultation bei einem Hautarzt möglich – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos.

Andreas Titlbach, Bereichsleiter Service und Leistungen bei der Bertelsmann BKK:

„Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Termin beim Hautarzt beträgt 38 Tage. Kostbare Zeit, in der bereits eine Behandlung nach Online-Konsultation starten kann. Wir bieten unseren Versicherten daher als weiteren innovativen Mehrwert jetzt die hautärztliche Untersuchung per Online-Konsultation an.“



So einfach geht's:

- ✦ Mit Ihrem Smartphone, Tablet oder PC wählen Sie auf www.onlinedoctor.de/bkk/bertelsmann-bkk einen Dermatologen aus, beantworten die Fragen zu Ihrem Hautproblem und laden drei Bilder Ihrer betroffenen Hautstelle hoch. Bei Unklarheiten erfolgt ggf. eine Rückfrage des Facharztes.
- ✦ Unabhängig von Ort und Zeit erhalten Sie innerhalb von maximal 48 Stunden, meist bereits nach wenigen Stunden, eine fachärztliche Einschätzung sowie Diagnose des Hautproblems, eine Therapieempfehlung und bei Bedarf ein Privat Rezept über benötigte verschreibungspflichtige Arzneimittel.

Bitte beachten Sie, dass die Kosten privat verordneter Arzneimittel nicht von der BKK erstattet werden können. Falls erforderlich, wird Ihnen das Aufsuchen einer Arztpraxis vor Ort zur weiteren Untersuchung empfohlen.

Ausblick: Zukünftig wird es möglich sein, in einer Online-Behandlung ein E-Rezept zu erhalten, dessen Kosten wir dann, wie bisherige Kassenrezepte, für Sie übernehmen. Zum Nachweis, dass Sie bei uns versichert sind, machen Sie auf der Internetseite von OnlineDoctor die üblichen persönlichen Angaben und laden ein Foto Ihrer Gesundheitskarte hoch. Die Inanspruchnahme ist für Sie kostenlos.

Die Bildbeurteilung ist bei Dermatologen längst Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse. Zudem erfreuen sich digitale Angebote zunehmender Beliebtheit. Hier lassen sich die technischen Möglichkeiten des Smartphones hervorragend mit der ärztlichen Erfahrung zu einem einfachen Angebot verknüpfen, das Ihnen eine schnelle und ganz individuelle Problemlösung bietet.

Unser Partner bei diesem Angebot ist die OnlineDoctor 24 GmbH, die bundesweit etwa 400 Hautärzte unter Vertrag hat. Vielleicht ist sogar Ihre hautärztliche Praxis dabei. Ihren Wunschartz können Sie auf der Internetseite auswählen.

Bei welchen Hauterkrankungen kann OnlineDoctor genutzt werden?

Bei OnlineDoctor erhalten Sie professionelle Ersthilfe bei Hautproblemen jeder Art. Nicht eingeschlossen ist jedoch die Krebsfrüherkennung, die Untersuchung von Muttermalen sollte daher weiterhin vor Ort in einer hautärztlichen Praxis erfolgen, damit eine Untersuchung des ganzen Körpers erfolgen kann.

Beispiele:

- Abszesse
- Akne
- allergische Reaktionen
- Altersflecken
- Ausschlag
- Ekzeme im Gesicht
- Gürtelrose
- Hagelkörner
- Insektenstiche
- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Geschlechtskrankheiten (Krätze, Feigwarzen, Chlamydien, ...)
- Pilzinfektionen
- Warzen
- u. v. m.

Hautärztliche Krebsfrüherkennung – gesenkte Altersgrenzen jetzt in weiteren Bundesländern

Gesetzlich Versicherte haben ab 35 Jahren alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs, das sogenannte „Hautkrebs-Screening“. Als Versicherter der Bertelsmann BKK müssen Sie nicht bis 35 Jahre warten, um diese wichtige Untersuchung kostenfrei über die Gesundheitskarte zu erhalten. Wir bieten die Untersuchung in nahezu allen Bundesländern auch vor 35 Jahren an. Erfahren Sie mehr zur Regelung in Ihrem Bundesland auf:

» www.bertelsmann-bkk.de/hautkrebs

Gesenkter Zusatzbeitrag

Mit einem auf 1,0 Prozent abgesenkten Zusatzbeitrag ist die Bertelsmann BKK ins Jahr 2022 gestartet. Mitglieder und Bertelsmann profitieren so von einem über Plan erwarteten Überschuss für das Jahr 2021. Die Beitragssenkung haben Vertreter der Versicherten und des Unternehmens im BKK-Verwaltungsrat am 6. Dezember in Gütersloh beschlossen.



Martin Kewitsch, Vorsitzender des BKK-Verwaltungsrats:

„Dem Verwaltungsrat sind Kontinuität und Verlässlichkeit wichtig, wir wollen den Preisvorteil daher für zwei Jahre bieten.“



Das Geschäftsjahr 2021 verlief für die BKK deutlich günstiger als erwartet. Durch die Pandemie sind nun schon im zweiten Jahr Kosten niedriger ausgefallen, zum Beispiel durch nicht durchgeführte Operationen oder Arztbesuche. Entstandene Rücklagen werden nun über einen günstigeren Zusatzbeitrag abgeschmolzen.

Von niedrigeren Beitragszahlungen sollen Versicherte und Unternehmen nicht nur 2022 profitieren. Beabsichtigt ist, den Preisvorteil auch 2023 zu bewahren.

Im Schnitt erheben die gesetzlichen Krankenkassen im laufenden Jahr einen Zusatzbeitrag in Höhe von 1,3 Prozent. Beitragssenkungen waren zum Jahreswechsel die Ausnahme.

Verlassen können sich die Versicherten der Bertelsmann BKK auch auf ein attraktives Leistungs- und Serviceangebot ihrer BKK. Alle Zusatzleistungen, ob Bonusprogramm oder Gesundheitsbudget, bietet die BKK auch 2022 uneingeschränkt an. Zudem wird die BKK ihre digitalen Gesundheits- und Serviceangebote ausbauen.

Der Beitragssatz 2022

Die Bertelsmann BKK erhebt 2022 einen Beitragssatz in Höhe von 15,6 Prozent. Dieser setzt sich zusammen aus dem allgemeinen, für alle Krankenkassen einheitlichen Beitragssatz in Höhe von 14,6 Prozent und dem kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 1,0 Prozent und wird je zur Hälfte vom Mitglied und Arbeitgeber getragen. Bei einem Bruttogehalt in Höhe von 2.500 Euro im Monat beträgt die Ersparnis für Mitglied und Arbeitgeber je 37,50 Euro im Jahr 2022.

» Kurzmeldungen

Ausblick: E-Rezept – Testphase verlängert

Die Testphase für das elektronische Rezept ist verlängert worden – die Ablösung des Papierrezepts durch das E-Rezept ist somit nicht wie geplant zum 1. Januar gestartet. Im Laufe des zweiten Halbjahrs soll nun das E-Rezept starten. Es kann über die eigens dafür entwickelte App genutzt werden. Patienten können aber auch einen ausgedruckten QR-Code erhalten und diesen in ihrer Apotheke vorlegen.

Wer bereits die E-Rezept-App installiert hat, kann diese bereits jetzt in der Grundfunktion nutzen, um ein Rezept zu scannen und in der Apotheke einzulösen.



Die NFC-eGK erkennen Sie am Kürzel G 2.1

Nur für weitere Funktionen, wie die Bestellung eines Medikaments bei einer Apotheke, ist eine Anmeldung in der App mit einer NFC-fähigen Gesundheitskarte (eGK) und der zugehörigen PIN-Nummer erforderlich. Wer beides noch nicht hat, kann aus der E-Rezept-App eine entsprechende Bestellung an die BKK senden. Für die Grundfunktionen des E-Rezepts ist dies aber nicht notwendig. Die Ausgabe einer PIN durch die BKK setzt jedoch voraus, dass eine Identifikation des Nutzers mit der aktuell gültigen eGK stattgefunden hat. Derzeit ist dies persönlich in unserer Geschäftsstelle oder als Nutzer der elektronischen Patientenakte (ePA) im Rahmen der Registrierung möglich. Ausblick: Weitere Verfahren wie die Zustellung und Identifikation an der Haustür oder ein digitales Identverfahren außerhalb der ePA sollen folgen, stehen aktuell aber noch nicht zur Verfügung. In der kommenden Ausgabe der Gesundheit werden wir über Fortschritte berichten.

Mehr unter:

- » www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de
- » www.bertelsmann-bkk.de/erezept

Neuer Online-Pflegekurs „Pflegen bei Inkontinenz“

Vielen Menschen fällt es schwer, über Inkontinenz zu sprechen. Betroffene und auch die Menschen in ihrem Umfeld erhalten oft nicht die nötige Unterstützung. Der neue Online-Kurs „Pflegen bei Inkontinenz“ richtet sich daher an alle, die sich in einer Pflegesituation mit Harninkontinenz mehr Informationen und Unterstützung wünschen. Experten vermitteln Betroffenen grundlegendes Wissen über Harninkontinenz, wie sie behandelt werden kann und wo Sie Hilfe bekommen. Angehörige erhalten praktische Tipps, wie Sie den Alltag verändern können, um die Inkontinenz Betroffener zu verbessern.

Der Kurs ist ein interaktives E-Learning-Angebot für pflegende Angehörige, ehrenamtliche Pflegenden und alle Interessierten. Sie legen fest, wann, wie oft und wie lange Sie die Online-Module ansehen möchten. Damit ist der Pflegekurs unseres Partners Curendo Ihr idealer Begleiter für den Pflegealltag zu Hause. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mehr unter

- » www.bertelsmann-bkk.de/pflegekurse

» Elektronische Patientenakte (ePA) erweitert



Zum 1. Januar wurde die ePA um neue Funktionen erweitert. Für jedes einzelne in der ePA abgelegte Dokument lassen sich nun Leseberechtigungen erteilen: Sie entscheiden zielgerichtet, welche Daten Sie Ärzten oder Kliniken zur Verfügung stellen. Darüber hinaus können Sie Ihre Arztpraxis bitten, die Angaben vom Impfpass, vom Mutterpass, der Untersuchungshefte für Kinder oder des Zahnbonushefts in der ePA zu speichern.

Zudem können Sie die BKK aus der ePA heraus beauftragen, eine Aufstellung über in Anspruch genommene Leistungen in die ePA zu speichern. Die Daten liegen mit einer zeitlichen Verzögerung von bis zu neun Monaten vor und umfassen Daten der vorausgegangenen sechs Jahre – eine Versicherung bei der Bertelsmann BKK vorausgesetzt. Auch ist es jetzt möglich, dass die eigene ePA durch persönliche Vertreter geführt wird. Das ist beispielsweise bei Pflegebedürftigen von Vorteil, die die ePA selbst nicht bedienen können.

Hintergrund: Um wichtige Befunde und Diagnosen immer griffbereit zu haben, können gesetzlich Krankenversicherte eine elektronische Patientenakte (ePA) als App auf ihrem Smartphone nutzen. Gesundheitsdaten wie Arzt- oder Laborberichte können so von Praxen oder Kliniken oder dem Inhaber der ePA in der ePA gespeichert werden. Der Inhaber der ePA kann dann bei Bedarf anderen Ärzten oder Kliniken gezielt den Zugriff auf einzelne Dokumente ermöglichen.

Mehr unter: » www.bertelsmann-bkk.de/epa

Tipp: Folgen Sie uns auf Instagram!



Schon gewusst? Die Bertelsmann BKK finden Sie auch bei Instagram! Bleiben Sie immer auf dem Laufenden mit den aktuellsten News Ihrer BKK sowie unseren nützlichen und inspirierenden Tipps rund um das Thema Gesundheit. Einfach abonnieren und nichts mehr verpassen.



Übrigens: Bei Facebook, Twitter, LinkedIn und YouTube sind wir auch für Sie da.

Kinderkrankengeld: zusätzlicher Anspruch verlängert

Der für die Zeit der Pandemie erweiterte Anspruch auf Kinderkrankengeld (KIKG) wird nun auch im Kalenderjahr 2022 fortgeführt. Danach besteht für jedes Kind ein Anspruch auf KIKG längstens für 30 Arbeitstage, für Alleinerziehende längstens für 60 Arbeitstage. Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch für bis zu 65 Arbeitstage, für Alleinerziehende für bis zu 130 Arbeitstage.



Übergangspflege im Krankenhaus

Diese neue Leistung kommt unmittelbar im Anschluss an eine stationäre Krankenhausbehandlung für Patienten in Frage, deren Pflege (z. B. häusliche Krankenpflege oder Kurzzeitpflege) nicht oder nur unter erheblichem Aufwand möglich ist und die bisher keinen oder nur den Pflegegrad 1 haben. Der Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus besteht für längstens zehn Tage je Krankenhausbehandlung und findet in dem Krankenhaus statt, in dem man direkt zuvor auch behandelt wurde.



Telemonitoring bei Herzinsuffizienz

Seit Anfang des Jahres ist die Fernüberwachung von Herzpatienten in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen. Mit der digitalen Methode werden kontinuierlich gemessene Vitalparameter wie Herzschlag oder Blutdruck ausgewertet, ohne dass die Patienten dafür zum Arzt oder in die Klinik müssen. Herzschrittmacher oder externe Apparate wie Blutdruckmessgeräte übermitteln die Messergebnisse digital an ein Telemedizinisches Zentrum, das die Daten automatisiert prüft und bei auffälligen Werten Alarm schlägt. Innerhalb von 48 Stunden können so relevante Abweichungen der Herzfunktion erkannt und die Therapie angepasst werden.

Zweitmeinung vor Operation an der Wirbelsäule



Ärzte, die zu einer Operation an der Wirbelsäule raten, sind seit diesem Jahr dazu verpflichtet, ihre Patienten über ihren Rechtsanspruch auf eine Zweitmeinung zu informieren und nötige Unterlagen für den Zweitmeiner zusammenzustellen. Durch eine zweite ärztliche Meinung sollen zu hohe Zahlen bei bestimmten planbaren „mengenanfälligen“ Eingriffen verringert werden.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden digital

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) ist zum Jahresanfang gestartet. Damit entfällt für krankgeschriebene Arbeitnehmer vielerorts bereits die Weiterleitung der Krankmeldung an die Krankenkasse. In nicht allen Praxen hat dies jedoch reibungslos funktioniert, so dass dort bis zum Ende des Jahres noch Ersatzbescheinigungen ausgestellt werden können. Bitte reichen Sie diese weiter an die BKK, zum Beispiel ganz einfach und portofrei mit der Bertelsmann BKK-App.

Fit for Work 2022



Mitmachen und etwas Gutes tun



Gemeinsam mit Bertelsmann Sport & Gesundheit initiiert die Bertelsmann BKK auch in diesem Jahr die „Fit for Work“-Aktion.

Vom 1. Mai bis zum 31. Juli 2022 können alle Bertelsmann Mitarbeiter wieder aktiv Kilometer sammeln und damit etwas Gutes tun – ob für die Umwelt, die eigene Gesundheit oder den guten Zweck im Rahmen einer Spendenaktion. Alle Informationen zur Teilnahme unter:

» www.fitforwork-bertelsmann.de

Tipp: neu in diesem Jahr

- + Aktion findet erstmalig weltweit statt
- + Teamfunktion zur Bildung von Teams mit bis zu sechs Kollegen

„ECHT DABEI“

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Im vergangenen Jahr hat die Bertelsmann BKK die beiden betriebsnahen Kitas „Villa Kunterbunt“ und „Villa Sonnenschein“ mit dem Präventionsprogramm „ECHT DABEI“ unterstützt.



Es steht für mehr bildschirmfreie echte Zeit, die für die Kinder einen Gewinn an Kompetenzen im realen Leben bedeutet und die Basis für eine selbstbestimmte und verantwortungsbewusste spätere Mediennutzung nahelegt. Kernmodule des Programms waren eine Fortbildung für die Erzieherinnen und ein informativer Elternnachmittag. Als Highlight fand in beiden Kitas das Mitmach-Theaterstück „Heut' ist so ein schöner Tag“ statt. Der fröhliche „Herr Tag“ vom Heilbronner Kindertheater Radelrutsch vermittelte den Kindern mit lebendigen Spielen, Liedern und Mitmach-elementen, dass es viele spannende Alternativen zum Bildschirm gibt, und wie wichtig echte Freundschaften sind.

Tipp für Eltern:

- + Im Eltern-Medienratgeber von ECHT DABEI erfahren Sie, welche Auswirkungen Mediennutzung haben kann, wie Medien in welchem Alter wirken und was Sie tun können, um Medienstress im Alltag zu vermeiden:

» www.echt-dabei.de/fuer-eltern

Veranstaltungstipp: „Gütersloh läuft“



27. August 2022

Am Samstag, den 27. August feiert nach zwei jähriger Corona-Pause die alljährliche Lauf- und Familienveranstaltung „Gütersloh läuft“ im Gütersloher Stadtpark ihr Comeback.

Die Mischung aus Sport, Wellness, Gesundheit und begeisterten Zuschauern lockt jedes Jahr viele motivierte Läufer an – von den kleinen Bambinis bis hin zu ambitionierten Läufern. Als Partner des Events übernehmen Bertelsmann Sport und Gesundheit sowie die Bertelsmann BKK die Startgebühren für alle Bertelsmann Läufer/ Walker und nicht bei Bertelsmann tätige BKK Versicherte. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen der BeFit Firmenlauf und die BeFit Walking Runde – beide über 4,6 Kilometer – sowie der Sommerabendlauf über 9,2 Kilometer.

Miriam Wigand, BKK Team Gesundheitsmanagement:

„Wir wollen den Teamspirit stärken. Für den BeFit Firmenlauf suchen wir daher hauptsächlich Dreier Teams, die sich z. B. mit ihrem Abteilungsname anmelden können. Aber auch Einzelpersonen können gerne an den Start gehen. Darüber hinaus ist natürlich auch eine individuelle Teilnahme am Sommerabendlauf (9,2 Kilometer) möglich.“

Mehr unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/termine

» www.guetersloh-laeuft.de



Bertelsmann BKK unterstützt Prävention von Essstörungen

Essstörungen zählen im Kindes- und Jugendalter zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen: Laut Robert Koch-Institut zeigen fast 20 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen einzelne Symptome eines gestörten Essverhaltens. Hauptbetroffene sind Mädchen und junge Frauen, obwohl sich in den vergangenen Jahren auch zunehmend Jungen und Männer in Behandlung begeben.

Die Gründe für die Entwicklung einer Essstörung sind grundsätzlich sehr individuell und oft vielfältig. Insbesondere Jugendliche lassen sich in unserer heutigen Zeit jedoch schnell von Schönheitsidealen und unrealistischen Vorstellungen der Gesellschaft leiten, die bei ihnen Essstörungen hervorrufen können. Der zunehmende massenmediale Einfluss sowie die anhaltende Corona-Pandemie verstärken diese Situation enorm.

Das Projekt „bauchgefühl“ soll Essstörungen durch Informationen und Sensibilisierung vorbeugen beziehungsweise dem Voranschreiten der Erkrankung entgegenwirken. Die Betriebskrankenkassen in Ostwestfalen-Lippe (OWL) richten sich mit dem Projekt seit Dezember 2021 an weiterführende Schulen in OWL.

Als besonderes Projekthighlight wird unter allen teilnehmenden Schulen eine Konzert-Lesung von „Musik trifft Roman: Batomae & Das Mädchen aus der 1. Reihe“ verlost. Bei der Lesung lassen die Autorin Jana Crämer und der Musiker David Müller alias Batomae Szenen des autobiografischen Romans mit dem Soundtrack des Buchs und einzelnen Coversongs verschmelzen. Die Schüler werden durch die Geschichte zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Themen Selbstwert, Freundschaft, Essstörungen, Mobbing und Liebe eingeladen und haben im Anschluss die Möglichkeit, mit den Künstlern ins Gespräch zu kommen.



Jana Crämer & David Müller

Denn: Je früher eine Sensibilisierung für das Thema erfolgt, desto höher sind die Erfolgsaussichten, einer Essstörung langfristig vorzubeugen.

Zentrales Element ist ein vielseitiges Unterrichtsprogramm für die Jahrgänge sechs bis neun, bestehend aus zehn Unterrichtssequenzen, Projektimpulsen sowie ansprechenden Übungen, ergänzt durch Elternabende, Gesundheitstage und Beratung für Lehrkräfte und Betroffene. Damit Lehrer teilnehmender Schulen das Unterrichtskonzept umsetzen können, erhalten sie 2022 eine dazugehörige Fortbildung mit Basiswissen zum Thema Essstörungen und der Prävention dieser im schulischen Kontext.

Über „bauchgefühl“

Die Präventionsinitiative „bauchgefühl“ wurde von den Betriebskrankenkassen ins Leben gerufen. Konzipiert wurde sie durch die Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbh und ist heute eine Gemeinschaftsinitiative der Verbände der Betriebskrankenkassen. Darüber hinaus sind in den einzelnen Bundesländern zahlreiche Ministerien und andere Institutionen Partner und Mitinitiatoren.

Mehr Informationen unter: www.bkk-bauchgefuehl.de

So motivieren Sie sich im Alltag

Rudern ist gut für die Gelenke. Wer langfristig dabeibleiben will, muss aber die Ruhe auf dem Wasser schätzen. Sonst verliert er den Spaß daran – und irgendwann auch die Motivation.

» **Mediziner sind sich einig:
Bewegung hilft uns, die Muskeln,
Gelenke und Knochen bis ins
hohe Alter gesund zu halten.**

Manche Sportarten können bereits bestehende Leiden sogar lindern. Das Problem: Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich zu motivieren. Doch es gibt einige Tricks. Der Sportpsychologe Dr. Ralf Brand verrät sie.



In Kooperation mit
GEO WISSEN GESUNDHEIT

Leichter gesagt als getan

Lesen Sie das Interview
mit Dr. Brand auf den
folgenden Seiten.

Zur Person

Prof. Dr. Ralf Brand,
Jg. 1971, erforscht seit
vielen Jahren, wie es
Menschen gelingt, sich
dauerhaft für Sport zu
motivieren. Und warum
dies manchen schwerer
fällt als anderen.



» **Herr Professor Brand, Ärzte raten bei Gelenkproblemen oft zu Bewegung. Doch vielen Betroffenen fällt es schwer, das zu befolgen.**

Ein aktiver Lebensstil lässt sich eben nicht verschreiben. Eine Tablette kann ich wie nebenbei einnehmen. Aber meinen Alltag und meine Gewohnheiten zu ändern, das ist anstrengend: Es kostet Zeit, aktiv zu sein und Sport zu treiben, ich muss mich immer wieder neu motivieren, etwas zu tun, was ich davor nicht mochte. Und wenn ich bei manchen Bewegungen dann auch noch Schmerzen verspüre oder deren Auftreten befürchte, muss ich noch größere Willenskraft aufbringen als andere.

» **Dabei kann doch Bewegung dazu beitragen, später nicht noch stärker unter Gelenkschmerzen zu leiden.**

Diese Einsicht allein motiviert aber die wenigsten Menschen. Manchen fällt es leicht, Vorsätze zu fassen und ihr Leben mit großer Disziplin danach auszurichten. Sie können sich schon allein dadurch zum Sport antreiben, dass sie sich die gesundheitlichen Vorteile von vermehrter Aktivität vor Augen führen. So zu handeln, ist gut und vernünftig, erfordert aber ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Wer nicht glaubt, diese Kraft am Ende eines Arbeitstags aufzubringen, sollte versuchen, sich anders zu motivieren.

» **Wie kann das gelingen?**

Wir fühlen Antrieb vor allem für solche Handlungen, die mit unserem Selbstbild und Wertesystem übereinstimmen. Wer sich bewegen will, sollte die Aktivität daher mit etwas verbinden, das ihm grundsätzlich wichtig ist.

» **Zum Beispiel?**

Ein Übungsprogramm bei Knie- oder Hüftproblemen sollte ich nicht allein mit dem Ziel absolvieren, meine Gelenke schmerzfrei bewegen zu können – als Familienmensch könnte ich mir stattdessen vor Augen halten, dass ich so länger aktiv am Familienleben teilhaben kann, an gemeinsamen Wanderungen oder Radtouren. Es geht dann nicht mehr nur um meine Gelenke: Es geht dann um mich.

» **Wie kann man Menschen zu mehr Aktivität antreiben, die kaum Freude an Bewegung empfinden?**

Ich würde diese Vorbehalte ernst nehmen und gemeinsam die Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung besprechen. Wenn ich mich darauf einstelle, welche Aspekte von Sport mir vielleicht nicht so viel Spaß machen werden, kann ich mir überlegen, wie sich diese Nachteile abmildern lassen. Gerade wenn jemand äußert, dass ihm beim Sport der Spaß fehlt, hat er vielleicht noch zu wenige Bewegungsformen ausprobiert und die passende noch nicht gefunden. Viele haben ja beim Thema Bewegung seit ihrer Kindheit immer nur Fußball, Schwimmen oder Leichtathletik im Kopf.

» **Was ist schlecht daran?**

Diese Menschen verbinden Sport emotional oft mit einem ungeliebten Schulfach oder dem Ritual der demütigenden Teamaufstellung, bei dem sie stets als Letzter gewählt wurden. Sport ist deshalb vor allem bei Menschen negativ behaftet, die in ihrer Kindheit und Jugend einen eher altmodischen, an Fertigkeiten orientierten Sportunterricht erlebt haben. Daher fehlt es ihnen oft an Vorstellungskraft, wie viele unterschiedliche Bewegungsangebote es inzwischen gibt – und was ihnen beim Sport letztlich eine positive Emotion verschaffen kann. Womöglich entdecken sie, dass es ihnen Spaß macht, in Gesellschaft aktiv zu sein. Manchen fällt es leichter, ihre Übungen zu absolvieren, wenn sie sich während des Sports mit anderen Aktiven unterhalten. Andere dagegen fühlen sich dann wohl, wenn sie einmal ganz bei sich sind und spüren, wie der Körper warm wird, wie die Muskeln ihre Arbeit verrichten.

Wer sich bewegen will, sollte die Aktivität daher mit etwas verbinden, das ihm grundsätzlich wichtig ist.



» **Es geht also darum, eine Bewegungsform für sich zu finden, bei der sich ein gutes Gefühl einstellt.**

Ja, denn solche Empfindungen sind die besten Motivatoren. Wichtig ist daher: Jeder Anfänger sollte sich die Zeit nehmen, mehrere Sportarten auszuprobieren. Niemand sollte sich auf Dauer dem Walking verschreiben, wenn ihm diese Form der Bewegung nicht zusagt. Ein Arzt empfiehlt ja selten eine konkrete Sportart – vielmehr geht es meist darum, auf gelenkschonende Weise für mehr Bewegung im Alltag zu sorgen. Und die meisten Menschen erkennen schnell, woran sie Freude haben.

» **Angenommen, ich habe die passende Sportart gefunden: Was hilft mir dabei, mich im Alltag immer wieder dazu aufzuraffen, sie auch auszuüben?**

Eine bewährte Möglichkeit besteht darin, sich nicht nur ein Ziel zu setzen, sondern auch eine Strategie zur Realisierung dieses Ziels zu entwickeln – Wissenschaftler sprechen da von „Implementierungs-Intentionen“.

Das bedeutet zum Beispiel: Ich mache kleine Pläne, konkretisiere mein Vorhaben. Ich entschließe mich nicht nur, ganz allgemein Sport zu treiben, sondern ich entscheide auch, wann, wo und gegebenenfalls mit wem dies geschehen soll. Etwa: Ich gehe nächsten Dienstag um 17 Uhr mit meinem Freund zum Walken. Falls es regnet, gehen wir tags darauf um die gleiche Zeit. So wird aus einer Absicht ein Vorsatz.



» **Ein Vorsatz, der es einem schwieriger macht, sich doch noch zu drücken?**

Genau. Es hat sich herausgestellt, dass solche Mini-Planungen ein überaus gutes Mittel sind, um Menschen in Bewegung zu bringen. Wenn ich die Möglichkeit habe, auf Grundlage eines Vorsatzes zu beurteilen, ob ich etwas getan oder nicht getan habe, dann lässt mir das weniger Auswege. Ein weiterer guter Ratschlag: Erzählen Sie Ihre Vorsätze weiter. Berichten Sie Ihrem Partner, Ihren Freunden davon, dass Sie jetzt sportlich aktiv werden wollen. Dann wird es Ihnen schwerer fallen, Ihren Vorsatz nicht in die Tat umzusetzen.



Entwicklung von positiven Gefühlen nach anfänglicher Überwindung.

» **Gibt es weitere Tricks?**

Kleinigkeiten können entscheidend sein. Wenn ich vorhabe, abends ins Fitness-Center zu gehen, packe ich am besten schon morgens die Tasche und stelle sie in den Flur. Komme ich dann nach einem Tag im Büro nach Hause, stolpere ich zwangsläufig über die gepackte Sporttasche, erinnere mich wieder an den Vorsatz – und überlege nicht lange. Steht keine Tasche dort, ist es ganz menschlich, nach einem anstrengenden Tag das Vorhaben einfach zu vergessen. Das heißt also: Schaffen Sie sich Erinnerungstützen!

Ein anderes Beispiel: Vielen hilft es, Merktzettel zu schreiben und sie an den Spiegel zu kleben, ins Portemonnaie, ans Armaturenbrett. Letztlich sind solche Stützen mächtige situative Auslöser, die dazu führen, dass Vorsätze umgesetzt werden.

» **Stellen sich – etwa beim Schwimmen – irgendwann positive Gefühle ein, selbst wenn es in den ersten Wochen arge Überwindung kostet?**

Ja, das kommt durchaus vor. Manchen Menschen geht es sogar bereits nach kurzer Zeit so, weil sie etwas durchhalten, was ihnen eigentlich erst einmal keinen Spaß macht. Der Grund: Ein Teil unserer Psyche beschäftigt sich damit, die Art, wie wir denken, mit dem, was wir tatsächlich tun, in Übereinstimmung zu bekommen. Das heißt: Wenn Sie regelmäßig zum Schwimmen gehen, dann drängt es Sie geradezu danach, sich selbst zu erklären, warum Sie das eigentlich machen. Man kommt dann durchaus schnell an einen Punkt, an dem man sich sagt: So schlecht ist das Schwimmen offenbar gar nicht.



Gehen Sie häufiger zu Fuß oder fahren Rad.

» Wie viel Aktivität würden Sie Sporteinsteigern mit Gelenkproblemen empfehlen?

Ich sage allen, die vorhaben, mit regelmäßigem Sport zu beginnen: Setzt eure Erwartungen und Ansprüche nicht zu hoch an. Es geht ja vor allem darum, eine Form der körperlichen Betätigung zu finden, die Freude bereitet und die Gelenke nicht überfordert. Das bedeutet in aller Regel: Man sollte die Intensität zunächst ausgesprochen niedrig halten. Für jemanden, der lange Zeit kaum körperlich aktiv war, ist es oft schon eine Herausforderung, häufiger mit dem Fahrrad statt dem Auto zum Einkaufen zu fahren. Und doch handelt es sich auch dabei um eine Form sportlicher Betätigung. Wer damit beginnt, wird in den ersten Tagen sicher auch schon Muskelkater verspüren. Mitunter rate ich jemandem, der sich nach langer Zeit wieder mehr bewegen will, sogar dazu, anfangs überhaupt keinen Sport zu treiben.

» Wieso das?

Sehr häufig sind Menschen, die sich mehr bewegen wollen, übermotiviert: Sie muten sich viel zu viel zu, versuchen beispielsweise, eine halbe Stunde am Stück zu laufen. Dies führt in aller Regel dazu, dass das Ergebnis eben nicht so ist wie erhofft: Man fühlt sich müde, die Beine tun weh, es kostet mehr Zeit und Kraft als erwartet. Also gilt es zu verhindern, dass sich jemand Ziele setzt, die zwangsläufig zu Frustration und Missbefinden führen. Stattdessen würde ich überlegen, welche Aktivitäten, die etwas mit Sport zu tun haben, anfangs in den Alltag eingebaut werden können.

» Woran denken Sie da?

Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren: Stellen Sie es auf dem hintersten Parkplatz ab, damit Sie jeden Morgen fünf Minuten Fußweg zum Büro haben. Wenn Sie den Bus nehmen: Steigen Sie nicht an der nächstliegenden Haltestelle ein, sondern stehen Sie zehn Minuten früher auf und gehen Sie zu Fuß zur übernächsten. Wenn Ihre Gelenke es zulassen, nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl, vor allem auf dem Weg nach oben. Oder: Beschließen Sie, zukünftig alle Telefongespräche im Stehen zu führen. Es können ganz einfache Dinge sein. Ihre Muskulatur und ihr Kreislauf werden – gerade, wenn Sie auf niedrigem Niveau anfangen – unmittelbar darauf reagieren.

» Wie lange sollte man dieses Minimalpensum einhalten?

An das Treppensteigen gewöhnt man sich konditionell innerhalb von zehn Tagen. Für längere Fußmärsche braucht es oft bis zu vier Wochen. Entscheidend ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Sie überhaupt in der Lage sind, in Ihrem Alltag aktiv zu sein – ohne dass es schmerzt, Atemnot oder starkes Schwitzen verursacht.

» Weil sonst wieder Unlust aufkommt?

Man muss sich klarmachen: Menschen, die sehr lange körperlich inaktiv waren, fühlen sich während der sportlichen Aktivität schnell unwohl. Das heißt, wer sich mit einer bestimmten Intensität bewegt, kommt mitunter bald in einen Bereich, in dem es erst einmal keinen Spaß mehr macht. Dann kann die Überzeugung, dass Sport gut und richtig ist, noch so stark sein: Wenn die Bewegung nur mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist, stehen die Chancen schlecht, dass der Betroffene konsequent dabei bleibt.

» Weil er sich stets überwinden muss?

Richtig. Wenn Sie dagegen Freude an etwas empfinden, dann machen Sie es einfach. Da müssen Sie gar nicht überlegen. Sie setzen sich aufs Rad, fahren los und merken womöglich erst dann, dass es regnet. Wer aber jedes Mal eine übergroße Willenskraft mobilisieren muss, dem können sich jederzeit neue Hindernisse in den Weg stellen. Etwa: Heute regnet es, da gehe ich erst gar nicht vor die Tür.

» Wie wichtig sind Erfolgserlebnisse?

Entscheidend ist: Erfolg sollte nicht an fremde Ansprüche geknüpft sein – sondern das Erreichen eines selbst gesteckten realistischen Ziels bedeuten. Dann kann dies in der Tat ein wichtiger Motor sein. Auch hier gilt: Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch, sonst bleiben die Erfolgserlebnisse aus, der Frust verschärft sich. Mancher war 20 Jahre lang sportlich nicht aktiv und nimmt sich vor, bereits nach sechs Monaten einen Walking-Halbmarathon zu absolvieren. Von einem solchen Vorhaben rate ich dringend ab. Weitaus sinnvoller ist es, sich kleine Pläne für die nahe Zukunft zu machen. Und stolz darauf zu sein, wenn man sie umgesetzt hat.

» Dürfen Patienten Schmerzmittel nutzen, um sportlich möglichst aktiv bleiben zu können?

Das muss der behandelnde Arzt bewerten, niemand sollte von sich aus zu Medikamenten greifen. Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers – es wäre fahrlässig, diese Botschaft ohne medizinische Rücksprache einfach zu unterdrücken. Ich kann mir aber Fälle vorstellen, bei denen ein Mensch etwa von einer langen Wanderung mit Freunden emotional derart profitiert, dass der Arzt so ein Verhalten vielleicht einmal vertretbar findet.

» Soll man sich selbst belohnen?

Natürlich. Selbstbelohnung ist etwas Großartiges und in ihrer Wirkung nicht zu unterschätzen, nutzen Sie dieses Instrument unbedingt. Sagen Sie sich etwa: Wenn ich es schaffe, an diesem Dienstag um 17 Uhr den Sportkurs zu besuchen, dann belohne ich mich damit, dass ich am Mittwoch ins Kino gehe. Die Belohnungen sollten aber natürlich gut ausgewählt sein: Wenn Sie sich zum Sport motivieren, weil Sie fit und schlank sein wollen, und sich dann eine Sahnetorte genehmigen, passt dies nicht so gut ins Konzept.

» Haben es Menschen einfacher, die als Kinder viel Sport getrieben haben?

Ohne Zweifel ist sportliche Aktivität in jungen Jahren die beste Voraussetzung für lebenslangen Bewegungseifer. Das heißt: Selbst Menschen, die etwa berufsbedingt im Alter zwischen 25 und 35 eine lange Episode von Inaktivität erleben, haben eine wesentlich bessere Chance, wieder in einen bewegten Lebensstil hineinzufinden, wenn sie bereits zu Kindes- und Jugendzeiten körperlich aktiv waren. Denn was erhalten bleibt, ist häufig die Erinnerung, dass man es kann. Und vor allem: dass einem Bewegung Freude bereitet hat. Diese Assoziation mit etwas Positivem wirkt nach, erleichtert es einem, wieder anzuknüpfen.

» Sollte der gesundheitliche Nutzen von Sport schon in der Schule stärker in den Mittelpunkt rücken?

Nein, auf keinen Fall. Ich finde es geradezu fatal, dass in immer mehr Bildungsplänen das Thema „Gesundhaltung“ eine große Rolle spielt. Es tut dem Sport und den Menschen nicht gut, dass körperliche Aktivität vielfach nur noch mit Fitness und Gesundheit in Verbindung gebracht wird. Wir lesen jede Woche neue Meldungen darüber, welche Verhaltensweise das Leben verkürzt oder verlängert. Es hilft aber überhaupt nicht, wenn ich Sport schon in der Schule nur als etwas wahrnehme, das ich meiner Gesundheit zuliebe ausübe.

Es gibt viele andere gute Gründe.

» Welche meinen Sie?

Ein gut gemachter Sportunterricht in der Schule ist ein Lern- und Erfahrungsfeld auf vielen unterschiedlichen Ebenen. Man kann ihn beispielsweise so arrangieren, dass er vielleicht nur geringe Auswirkung auf die Fitness hat – weil er wenig anstrengend ist –, die Kinder aber stattdessen etwa bei Gruppenspielen lernen, wie wichtig es ist, aufeinander achtzugeben. In der Schule sollten Menschen auf vielfältige Weise zu lebenslangem Sporttreiben ermuntert und befähigt werden.

» Es geht also stets um die Freude an der Bewegung?

Richtig, vor allem anfangs – zumal die gesundheitlichen Effekte, die mit Sport verbunden sind, nie unmittelbar spürbar sind. Für die Motivation eines Menschen gibt es keinen ungünstigeren Ratschlag als diesen: Reiß dich zusammen und treibe regelmäßig Sport, dann wirst du in 20 Jahren vielleicht weniger Schmerzen verspüren. Das ist psychologisch höchst unklug: In ferner Zukunft bleibt etwas Negatives aus, wenn ich dafür jetzt viel Kraft und Zeit investiere – und mich gewissermaßen viele Jahre lang durchbeiße.

» Was wäre eine psychologisch sinnvollere Aussage?

Folgende zum Beispiel: Wenn du jetzt Sport treibst, dann besteht die Möglichkeit, sofort etwas daraus mitzunehmen – weil du eine Sportart gefunden hast, die dich vom ersten Training an belohnt. Und sei es nur, dass du bei dem schönen Wetter heute noch 20 Minuten draußen warst. Dann stehen die Chancen um ein Vielfaches besser, dass sich das Verhalten des Betreffenden auch wirklich verändert. Und zwar dauerhaft. Dass dies langfristig auch der Gelenkgesundheit dient, ist dann eine höchst willkommene Nebenwirkung.

Sportliche Aktivität in jungen Jahren ist die beste Voraussetzung für lebenslangen Bewegungseifer.



Quelle Interview: Rainer Harf und Sebastian Witte für GEO WISSEN GESUNDHEIT. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Gruner + Jahr GmbH, Hamburg.

Deutschland in der Nacht



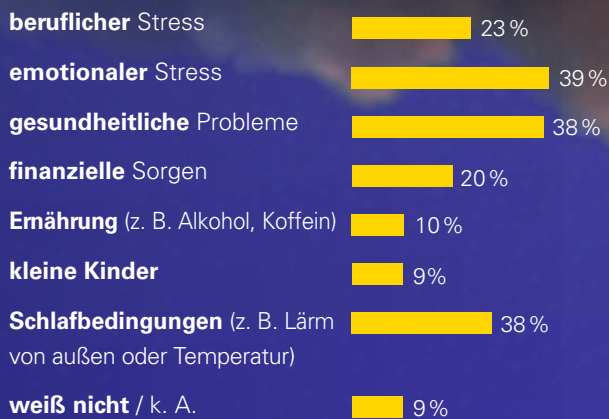
Im Schlaf regenerieren wir Körper und Geist, verarbeiten Erlebtes und tanken neue Kraft für mehr Ausgeglichenheit und Leistungsstärke im Alltag. Doch was macht guten Schlaf aus? Und wie schläft Deutschland eigentlich?

Laut einer Umfrage im Auftrag des Lebensmittelverbands Deutschland (AK NEM) **schläft die Mehrheit der Deutschen gut** und fühlt sich ausgeschlafen. Das beinhaltet auch, dass wir in der Regel auf ausreichend Nachtschlaf kommen: **Sieben bis acht Stunden sollten es sein**, was immerhin mehr als die Hälfte der Bürger tatsächlich regelmäßig erreicht. Gefühlt ist das allerdings den meisten zu wenig. Denn mehr als jeder Dritte gibt an, für das eigene Empfinden zu kurz zu schlafen.

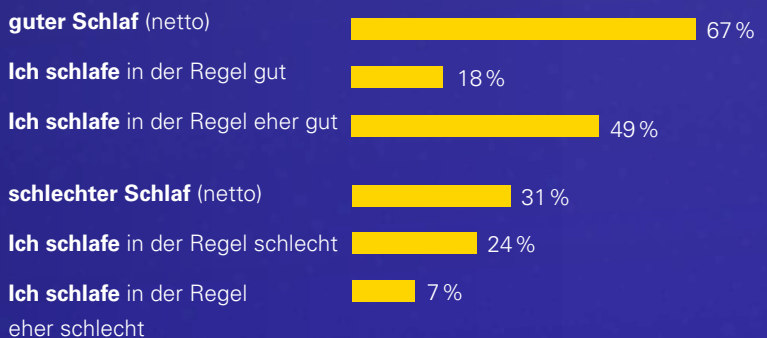
Schafe zählen? Oft nicht nötig

Immerhin: Ebenfalls die Mehrheit schläft problemlos ein. **Über 50 Prozent sinken binnen kurzer Zeit ins Land der Träume, zwei Drittel empfinden den Schlaf als qualitativ gut bis sehr gut.** Woran aber liegt es, dass das übrige Drittel Einschlafprobleme hat? Hier spielt das Gedankenkarussell eine wichtige Rolle: Wer Stress in der Familie, der Beziehung oder dem Job hat, findet deutlich schwerer die erholsame Ruhe des Schlafs. Auch Corona Sorgen spielen seit Beginn der Pandemie hier mit hinein. Aber auch andere externe Faktoren wie Lärm oder Hitze können sich negativ auswirken.

» Gründe für den negativen Einfluss auf das Einschlafverhalten bzw. auf die Schlafqualität



» Wie bewerten Sie Ihre durchschnittliche Schlafqualität (nächtliches Aufwachen, Unruhe)?



» Übung

Die folgende Übung kann helfen, sich zu entspannen und in den Schlaf zu finden – auch und gerade während stressigen Zeiten und ätzender Pandemie.

Legen Sie sich auf eine Matratze. **Beobachten Sie ein paar Atemzüge** lang Ihren Atem, nehmen Sie wahr, wie der Bauch sich hebt und senkt; im steten Wechsel. **Ziehen Sie** dann beim Ausatmen **ein Knie mit der gegengleichen Hand zum Bauch und atmen Sie durch die Lippen langsam** sowie gelöst aus. Beim Einatmen das Bein abstellen. Gegengleich üben; jede Seite zwei- bis viermal. **Bleiben Sie entspannt liegen** und spüren nach, was sich geändert hat. Wie geht es jetzt Ihrem Rücken, der angenehm gedehnt wurde? Hat sich die Ausatmung verlängert? Können Sie jetzt besser loslassen und entspannen?

5 Tipps für mehr gesunden Schlaf

1 Lichtschutz

Ob es nun **Jalousien, Vorhänge, Rollläden** oder die klassischen **Fensterläden** sind – **nutzen Sie sie**. Obwohl Sie nach dem Aufstehen und Lüften gern das Tageslicht hereinlassen dürfen, sollten Sie vor dem **Verlassen Ihrer Wohnung** oder Ihres Hauses **alles wieder gut schließen**. So halten Sie in der warmen Jahreszeit die schwüle Luft und vor allem die Sonne davon ab, für aufgestaute Hitze zu sorgen, wenn Sie abends heimkommen.

2 Setzen Sie auf Stabilität

Wichtigste Basis für Ihren **tiefen und wohltuenden Schlaf ist – bei jeder Temperatur – das Bett**. Neben einer nicht über zehn Jahre alten Matratze sollte der Lattenrost nicht zu billig sein, sondern **stabil und Ihrem Körpergewicht angemessen**. Allergiker achten auf richtige Materialien der Füllung in Kissen und Bettdecken.

3 Wasser fassen

Bedenken Sie, dass Sie nachts bis zu einem **halben Liter Flüssigkeit verlieren**. Die Wasserflasche am Bett ist daher sehr empfehlenswert, damit Sie nachts nicht aufstehen, durch die Wohnung tappen oder das Licht anmachen (und dabei richtig wach werden) müssen.

4 Warmduscher sein

Ehe Sie ins Bett gehen, gönnen Sie sich gern **noch eine Dusche, um Schweiß und Staub des Tages fortzuspülen?** An sich eine prima Idee. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie das **Wasser nicht zu kalt aufdrehen**, sonst regt es unfreiwillig Ihren **Kreislauf an und macht vor dem Einschlafen noch einmal wach!** Außerdem ziehen sich durch die Kälte des Wassers Ihre Blutgefäße unter der Haut zusammen, was zur Folge hat, dass Ihr Körper noch schneller ins Schwitzen gerät. Die logische Empfehlung: **lauwarm duschen** oder für eine gute Viertelstunde ein Wannenbad in Körpertemperatur nehmen. Da können Sie dann auch **beruhigende ätherischen Öle wie Lavendel oder Melisse** hinzufügen.

5 Wenig essen

Falls Sie all das beachtet haben, hier zum Schluss noch die weise Ernährungsregel für den regenerierenden Schlaf: **Essen Sie abends wie ein Bettler**, dann können Sie sich **morgens auf das Frühstück eines Königs freuen!** Nichts zu Fettiges, aber auch nicht zu viel Rohkost – die macht dem Magen Arbeit! Wer seiner **Verdauung und seinen Organen nachts Ruhe zur Erholung lässt**, der kommt morgens wesentlich fitter aus den Federn.

Cannabis kann Folgen wie Heroin haben

Eine breite Front aus Ärzten warnt die Politik vor einer Legalisierung der Droge. Besonders gefährdet sind junge Menschen bis zum 25. Lebensjahr, sagt der Gütersloher Suchtmediziner Ulrich Kemper.

Die Bundesregierung plant die Freigabe von Cannabis. Mit nur einem Satz im Koalitionsvertrag kündigen SPD, Grüne und FDP eine radikale Zäsur der deutschen Drogenpolitik an: „Wir führen die kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken in lizenzierten Geschäften ein.“ Das Ziel: die Qualität von Cannabis kontrollieren und den Jugendschutz gewährleisten. Doch genau das bezweifeln Ärzte. Einhellig warnt deshalb eine breite Front aus Medizinern vor der Legalisierung.

Beliebtheit

Cannabis ist in Deutschland die beliebteste illegale Droge, mit steigender Tendenz, wie Untersuchungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigen. Demnach haben 25 Prozent aller Jugendlichen bereits Cannabis konsumiert. Die Zahl entspricht einer Verdopplung der Zahlen in nur zehn Jahren. Häufiger konsumiert werden nur die legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol, jedoch mit sinkender Tendenz.

Konsumverhalten

Ärzte rechnen fest damit, dass in Folge einer Cannabis-Freigabe der Konsum stark zunehmen wird. Studien aus Ländern, in denen Cannabis bereits legalisiert wurde, zeigen, dass der Konsum nicht nur bei Erwachsenen zunimmt, sondern auch bei Jugendlichen. Nach Angaben der Kinder- und Jugendärzte, -psychiater und -psychotherapeuten werden die politischen Bestrebungen zur Legalisierung

deshalb auf dem Rücken von Kindern und Jugendlichen ausgetragen. Alle Vorsätze, die Legalisierung mit Jugendschutz zu verbinden, haben sich laut der Berufsverbände in Ländern mit legalem Zugang zu Cannabis als Illusion erwiesen.

Deshalb sprechen sich auch Suchtmediziner gegen eine Freigabe aus. „Eine Legalisierung sendet ein falsches Signal, denn Cannabis ist nicht harmlos, sondern eine Einstiegsdroge und ein hochwirksames Suchtmittel“, erklärt der Gütersloher Suchtmediziner Ulrich Kemper. Aus seinem Alltag als Chefarzt der Bernhard-Salzmann-Klinik in Gütersloh weiß Kemper, dass viele seiner Patienten mit Abhängigkeitserkrankungen bereits als Jugendliche das erste Mal Cannabis konsumiert haben. „Suchtprävention zeigt Effekte, wenn sie auf eine strikte Angebotsreduzierung zielt, denn je verfügbarer Suchtmittel sind, desto häufiger werden sie konsumiert.“ Die angestrebte Entkriminalisierung könne auch ohne Legalisierung erzielt werden. „Das ist wichtig, da aktuell unnötig Menschen zu Straftätern gemacht werden.“

Um Sucht und andere Folgen durch Cannabis-Konsum, aber auch von Tabak und Alkohol zu verhindern, rät Kemper zu mehr Jugendarbeit.

„Die Ausweitung von Bildungs- und Freizeitangeboten sowie die Stärkung der Schulsozialarbeit sind die beste Suchtprävention.“



Dr. Ulrich Kemper
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie

» Hintergrund

Die neue deutsche Bundesregierung will Cannabis in ihrer vierjährigen Amtsperiode legalisieren. Im Koalitionsvertrag zwischen SPD, Grünen und FDP heißt es: „Wir führen die kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken in lizenzierten Geschäften ein. Dadurch wird die Qualität kontrolliert, die Weitergabe verunreinigter Substanzen verhindert und der Jugendschutz gewährleistet. Das Gesetz evaluieren wir nach vier Jahren auf gesellschaftliche Auswirkungen.“

Der neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Burkhard Blienert (SPD), hat dies wie folgt kommentiert: „Unser Ziel ist, die Gesundheit der Konsumenten zu schützen, Kinder und Jugendliche vom Konsum fernzuhalten, den Schwarzmarkt trockenzuliegen“. Erwartungen an eine rasche Legalisierung von Konsum und Anbau dämpft er. „Das Thema ist extrem komplex und voller Fallstricke“, so Blienert. „Das ist kein Gesetz, das man so einfach aus dem Ärmel schütteln kann.“



Gesundheitliche Gefahren

Gefahren birgt der Konsum von Cannabis laut Kemper für Jugendliche und Erwachsene. „Das unterschätzen jedoch viele, insbesondere die Politiker, die die Legalisierung planen. Die haben während des Studiums vielleicht einmal gekifft und das gut vertragen, doch der Gehalt des Cannabis-Wirkstoffs THC hat sich in den vergangenen Jahren massiv verstärkt“, erklärt Kemper. Die Folgen beobachtet der Suchtmediziner seit Jahrzehnten.

„Vor 30 Jahren litten 100 Prozent der Patienten in Drogenentzugskliniken an Heroinabhängigkeit, heute leiden 50 Prozent an Cannabis-Abhängigkeit und viele nehmen zusätzlich Amphetamine.“

Mit Cannabis können sich Konsumenten laut Kemper „genauso aus dem Leben schießen wie mit Heroin“. „Das sind erschütternde Bilder, die zeigen, dass Cannabis keine weiche Droge ist, sondern ähnliche Folgen haben kann wie Heroin.“

Bereits der einmalige Konsum von Cannabis ist laut Kemper mit Risiken verbunden. Bei Menschen, die regelmäßig kiffen, könne es auch zu schweren gesundheitlichen Problemen kommen. „Besonders hoch ist das Risiko für psychische Erkrankungen, vor allem Psychosen.“

Jugendliche setzen sich zudem der Gefahr dauerhafter Hirnschäden aus. „Das menschliche Gehirn ist erst zwischen dem 21. und 25. Lebensjahr ausgereift. Cannabis-Konsum in Pubertät und Adoleszenz gefährdet diesen Prozess, denn es kann zu Einbußen der Gehirnleistung und Intelligenz kommen.“ Zudem leiden Kiffer laut Kemper häufig am amotivationalen Syndrom, das durch Lethargie und Interesslosigkeit gekennzeichnet ist. „Betroffene brechen häufig Schule oder Ausbildung ab und bekommen einfach nichts mehr hin.“

Abgabe an Kranke

Im Gegensatz zur Freigabe von Cannabis als Freizeitdroge befürworten viele Ärzte eine Ausweitung der Abgabe von Cannabis als Medizin für Kranke. „Ärzte können Cannabis bereits als Medizin verordnen, die in Apotheken ausgegeben wird. Das sollte Kranken auch nicht vorenthalten werden“, sagt Kemper. „Die Vergabe von medizinischem Cannabis rechtfertigt jedoch keine generelle Freigabe. Auch jeder Kranke, der Morphin benötigt, erhält es, ohne dass es für alle freigegeben wurde.“ Sollte die Bundesregierung Cannabis entgegen den Protesten von Ärzten tatsächlich legalisieren, fordert Kemper die Abgabe in Apotheken und nicht wie geplant in lizenzierten Geschäften. „Apotheker sind Teil der Daseinsvorsorge und kennen sich mit der kontrollierten Abgabe von mitunter gefährlichen Stoffen aus. Zudem wären Apotheken im Gegensatz zu Cannabis-Shops nicht von möglichst vielen Käufern abhängig.“

» Tipp: Mutter-/Vater-Kind-Kur zu Suchtverhalten in der Familie

Die Schwerpunktkur richtet sich an Väter, Mütter oder Kinder von Suchtkranken.

Es sind hierbei alle Formen von süchtigem Verhalten eingeschlossen, sowohl stoffbezogene (z. B. Alkohol, Drogen, Medikamente) als auch nicht stoffliche (z. B. Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht). Das Zusammenleben mit einem suchtkranken Angehörigen bringt starke seelische, körperliche sowie soziale Belastungen und führt oftmals zu einem sogenannten „co-abhängigen“ Verhalten der Mitbetroffenen. Nicht nur das Leben des Süchtigen, sondern auch das der Angehörigen wird zunehmend von der Sucht bestimmt.

+ Betroffene lernen, den Kreislauf Abhängigkeit/Co-Abhängigkeit zu erkennen, und aus dieser Erkenntnis heraus, die für sie sinnvollen Konsequenzen zu ziehen.

Mehr Informationen zu Mutter-/Vater-Kind-Kuren unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/familie oder persönlich in der Kundenberatung unter:
Fon 05241 80-74000 (Montag–Freitag, 08:00–17:00 Uhr).

Quelle Interview: Autorin Carolin Nieder Entgeltmeier, Fotograf: Andreas Frücht. Abdruck mit freundlicher Genehmigung „Neue Westfälische“, 7. Januar 2022. Der Text ist urheberrechtlich geschützt. Weiterverwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

» Bonusprogramm 2022

Mit unserem Bonusprogramm bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder vielfältige Möglichkeiten, Ihren gesunden Lebensstil durch einen Bonus von uns belohnen zu lassen.

Unser Bonusprogramm besteht wie im Vorjahr aus dem Aktiv-Bonus und dem Vorsorge-Bonus. Mit bis zu 50 Euro Aktiv-Bonus belohnen wir Ihre gesundheitssportliche Aktivität. Zum Beispiel die aktive Mitgliedschaft in Fitnessstudio oder Sportverein. Für junge Familien interessant: Dazu gehören auch die Rückbildungsgymnastik, Eltern-Kind-Turnen und Babyschwimmen. Mit dem Vorsorge-Bonus belohnen wir Ihre medizinische Vorsorge, z. B. Früherkennungsuntersuchungen oder Schutzimpfungen.

» **Jetzt die Bertelsmann BKK-App downloaden und installieren**



So dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten – ganz einfach per App

Nutzen Sie die Bertelsmann BKK-App, um Ihre Aktivitäten so einfach wie möglich zu erfassen. Fotografieren Sie Ihre Teilnahmebelege und die Ihrer Angehörigen mit Ihrem Smartphone und übertragen Sie die Belege einfach und unkompliziert an die BKK. Hierzu müssen sich Ihre Angehörigen nicht separat anmelden oder registrieren. Haben Sie keinen anderweitigen Nachweis für Ihre Aktivitäten, steht Ihnen unser Bonus-Vordruck zum Download zur Verfügung. Einfach ausdrucken, ausfüllen und bestätigen lassen und ein Foto davon in der Online-Geschäftsstelle hochladen. Den Vordruck finden Sie ganz einfach unter: » www.bertelsmann-bkk.de/bonus

Wie erhalte ich meine Auszahlung?

Dokumentieren Sie Ihre Bonusaktivitäten jeweils nach Erhalt der Bestätigung Ihres Arztes oder Kursleiters etc. Lassen Sie sich dann in den ersten drei Monaten des neuen Jahres Ihren Bonus auszahlen. Ein Klick in der App genügt. Andernfalls zahlen wir Ihnen Ihren Bonus ab April automatisch aus. Viel Erfolg!

Mehr zu den bonusfähigen Aktivitäten unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/bonus



» Bertelsmann Sport und Gesundheit mit neuen Kursen

Ein aktiver Lebensstil wirkt sich positiv auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus: insbesondere in der Zeit der Pandemie. Stress wird abgebaut, die Fitness verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Bertelsmann Sport und Gesundheit bietet daher von Ende April bis Ende Juni wieder ein vielfältiges Angebot von Gesundheits- und Entspannungskursen für Bertelsmann-Beschäftigte und BKK-Versicherte an.

- + Neben Online-Sportkursen, die auch von außerhalb der Region Gütersloh gebucht werden können, finden sich Outdoor-Sportarten wie Walking und Laufen, aber auch ein Intervalltraining und Aquakurse im neuen Programm. Da der Schutz der Teilnehmer und Kursleiter weiterhin oberste Priorität genießt, wird das Kursangebot flexibel an die jeweilige pandemische Situation angepasst.
- + Für Bertelsmann-Beschäftigte sind die Kurse bei einer Teilnahmequote von zwei Dritteln der Termine kostenfrei, für alle im Schichtdienst reicht ein Drittel aus. Anderweitig beschäftigte BKK-Versicherte erhalten für ihre Teilnahme an einem zertifizierten Kurs eine Bescheinigung, die zur vollen Erstattung von zwei Kursen bei der BKK eingereicht werden kann.



Tipp: Reichen Sie diese einfach über die Bertelsmann BKK-App ein und dokumentieren Sie Ihre Teilnahme auch gleich im BKK-Bonusprogramm.

Information und Anmeldung unter:

» www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de

Weitere Kursangebote mit BKK Zuschuss:

» www.bertelsmann-bkk.de/kursdatenbank

» Tipp: Balloon Live-Event

Dienstag, 26.04.2022 von 17:30-18:30 Uhr



Meditation und Achtsamkeit – „Wie sie uns helfen können, Stress loszulassen und zufriedener zu leben“ mit Dr. Boris Bornemann

Dipl.-Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Boris Bornemann präsentiert per Zoom-Übertragung wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, wie Achtsamkeit hilft, uns selbst besser zu verstehen und Stress loszulassen. Er erklärt, wie wir durch Anregung des eigenen Fürsorgesystems zufriedener und gesünder leben können. Dr. Bornemann wird dazu kleine praktische Übungen anleiten und Fragen beantworten. Abschließend gibt er einen kurzen Einblick in die Balloon-App und wie sie helfen kann, Achtsamkeit und Meditation systematisch zu erlernen.

Mehr über Balloon unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/balloon



Anmeldung zum Event per QR-Code



Jahresvergütungen

Bezüge der Vorstände

Nachfolgend informieren wir über das Gehalt des Vorstands der Bertelsmann BKK im Jahr 2021 und über die Gehälter der Vorstände der Verbände, denen die Bertelsmann BKK angehört.

Vorstand der Bertelsmann BKK

Das Gehalt ist mit dem Verwaltungsrat vereinbart und vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt. Die Grundvergütung betrug 149.357 Euro, der variable Bezug (abhängig vom Grad der Zielerreichung) 25.455 Euro. Ein Dienstwagen, der auch privat genutzt wird, steht zur Verfügung. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 5.309 Euro wird versteuert. Für die Betriebsrente wurden 629 Euro aufgewendet, für die private Unfallversicherung 53 Euro.

BKK-Landesverband Nordwest

Grundvergütung Vorstand (Angaben wegen Vorstandswechsel gesplittet): 61.200 Euro (Jan.–Apr.), 122.000 Euro (Mai–Dez.). Die Versorgung entspricht beamtenrechtlichen Regelungen (B 4 BBesO), 6.667 Euro (Mai–Dez.). Der Zuschuss zur privaten Altersvorsorge beträgt 1.000 Euro (Jan.–Apr.).

Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch privat. Der geldwerte Vorteil wird versteuert. Leasingkosten 1.038,83 Euro (Jan.–Apr.), bzw. 7.084,48 Euro (Mai–Dez.). Ab Mai gelten zudem als Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung die außerordentliche Kündigung bzw. bei Fusionen die automatische Beendigung mit Ablauf des dritten folgenden Kalendermonats.

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Grundvergütung Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 254.000 Euro und Vorstandsmitglied 250.000 Euro, Hinsichtlich der Versorgungsregelung wurden für die Vorstandsvorsitzende 49.260 Euro aufgewendet, für den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 71.952 Euro und für das Mitglied 29.763 Euro.

Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat nachfolgende Satzungsnachträge beschlossen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat die Nachträge genehmigt.

Nachtrag 41:

Der Beitragssatz zur Umlageversicherung U2 zum Ausgleich der Kosten bei Mutterschaft und Beschäftigungsverboten von Schwangeren steigt zum 1. Oktober 2021 auf 0,45 Prozent.

Nachtrag 42:

Der Beitragssatz zur Umlageversicherung U1 zum Ausgleich der Kosten bei Arbeitsausfällen aufgrund von Krankheit (Entgeltfortzahlungskosten) sinkt zum 1. Januar 2022 auf 1,9 Prozent.

Nachtrag 43:

Der kassenindividuelle Zusatzbeitragssatz sinkt zum 1. Januar 2022 auf 1,0 Prozent.

Die Satzungsnachträge im Wortlaut und die vollständige Satzung ersehen Sie auf unserer Internetseite unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/satzung

Eine vollständige Übersicht der Beitragssätze erhalten Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/beitragssaetze

Zutaten

- Backblech (etwa 40 x 30 cm)
- Backpapier

Hefeteig

- 400 g Weizenmehl
- ½ Würfel Hefe, frisch (alternativ Trockenhefe)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl

Gemüsebelag

- etwa 100 g grüne Spargelstangen (5 Stück je etwa 20 g)
- 100 g Zucchini
- etwa 1 Möhre (orange oder violett)
- 3 – 4 Mini-Paprikaschoten (gelb, rot und orange)
- etwa 10 kleine Cocktailtomaten (bunt)
- Radieschen
- etwa 1 mittlere rote Zwiebel
- etwa 3 EL Olivenöl
- 2 – 3 EL Kürbiskerne
- gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, glatte Petersilie)
- Sesam- oder Mohnsamen
- etwa 1 TL grobes Meersalz

Focaccia-Garden

Auf einem leckeren Fladenbrot wächst dank Kräutern und viel Gemüse ganz schnell ein bunter Blumengarten heran. Ein echtes Highlight für die erste Grillparty.

Menge: ergibt etwa 12 Stück

Technik: etwas Übung erforderlich

Dauer: bis 40 Minuten

Hefeteig

Mehl in eine Rührschüssel geben und Hefe draufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die Wartezeit nutzen, um das Gemüse vorzubereiten.

Gemüsebelag

Die Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen, längs halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre schälen. Paprika, Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Zwiebel abziehen. Das Gemüse in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Gestaltung der Focaccia-Blumenwiese

- 1 Backblech mit Backpapier belegen. Den gegangenen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten, zu einem Rechteck (etwa 25 x 35 cm) ausrollen und auf das Backblech legen. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 200° C.
- 2 Den flachen Teig mit etwa 2 EL Olivenöl bepinseln. Aus dem Gemüse eine bunte Blumenwiese legen: Spargel und Zucchini eignen sich z. B. als Wiese, Gräser und Blumenstiele. Für die Blumen aus dem bunten Gemüse die Blüten und aus den Kürbiskernen die Blätter gestalten. Lassen Sie der Fantasie freien Lauf. Das Gemüse mit etwas Öl bestreichen. Verzieren Sie abschließend die Focaccia mit den Kräutern, Mohn- und Sesamsamen und bestreuen die Focaccia mit Meersalz.
- 3 Die Focaccia nochmal 15 Minuten gehen lassen – dann backen (mittlere Schiene / Backzeit: etwa 25 Minuten) und anschließend auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

Warm servieren. Guten Appetit.

Tipp Ihrer Bertelsmann BKK:

Bei der Bertelsmann BKK erhalten Sie den gesetzlichen Leistungskatalog und darüber hinaus viele von der BKK beschlossene Mehrleistungen für Ihre Gesundheitsvorsorge, wie unser Bonusprogramm, das Gesundheitsbudget, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere und Kinder, Reiseimpfungen und vieles mehr. Möchten Sie darüber hinaus Ihren Krankenversicherungsschutz gezielt ergänzen, empfehlen wir Ihnen die Angebote unseres Kooperationspartners Barmenia.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Auf www.extra-plus.de finden Sie die passende Absicherung für Ihre Gesundheit:

- > **Mehr Reisen** – Zusatzschutz für Urlaubsreisen ins Ausland
- > **Mehr Lächeln** Zahnschutz, Zahnerhalt und Zahnersatz
- > **Mehr in besten Händen** Erstklassige Leistungen bei einem Krankenhausaufenthalt
- > **Mehr Gesundheit** – Absicherung für Brille, Vorsorgeuntersuchungen, Naturheilverfahren und Verdienstaussfall
- > **Mehr für Sie** Weitere Zusatzversicherungen als Ergänzung zur gesetzlichen Krankenversicherung



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438 3560

Exklusiv
für
BKK Kunden