

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 3 · Dezember 2022

Herzgesundheit im Blick

Lipoprotein-Wert bestimmen



Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Neue Leistung: die Medikationsanalyse
- » Kochen stärkt die mentale Gesundheit
- » Apps unterstützen bei Brustkrebs

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK**

Wir hoffen, dass die Regierung im neuen Jahr Wege findet, das in Westfalen-Lippe gestartete E-Rezept als wichtige Innovation flächendeckend nutzbar zu machen.

Zwei Begriffe fallen regelmäßig, wenn es um die Weiterentwicklung unseres Gesundheitssystems geht: Digitalisierung und Datenschutz. Die Digitalisierung soll Abläufe schneller, schlanker und sicherer machen. Patienten könnten zum Beispiel durch Nutzung der elektronischen Patientenakte Befunde oder Laborergebnisse in ihrer App immer griffbereit haben. Behandler würden so in einem Notfall wichtige Erkenntnisse zur vorherigen Behandlungen sofort zur Hand haben. Viel Potenzial liegt auch darin, anonymisierte Gesundheitsdaten zentral auszuwerten und Risikofaktoren zu erkennen. Ein Beispiel hierfür ist die chronische Niereninsuffizienz, die sich fast unbemerkt zu einer Volkskrankheit mit hoher Dunkelziffer und äußerst hohen Behandlungskosten entwickelt hat. Hier sind die wichtigsten Risikofaktoren bekannt; mit den entsprechenden Gesundheitsdaten ließen sich diejenigen erkennen und informieren, die ein hohes Erkrankungsrisiko haben. Idealerweise ließe sich so das Fortschreiten dieser lebensgefährlichen Erkrankung eindämmen.

Natürlich muss hier der Datenschutz gewährleistet sein. Umfragen zeigen aber, dass eine Mehrheit der Bürger bereit ist, anonymisierte Gesundheitsdaten zu teilen, um medizinischen Fortschritt zu ermöglichen. Die elektronische Gesundheitsakte soll auch hierzu zukünftig dienen. Aber es sind große Investitionen nötig, um die in die App gestellten Daten zu strukturieren und nutzbar zu machen.

Großbritannien oder die nordischen Länder sind dabei viel weiter als wir. Hier ist also die Politik gefordert, dies datenschutzkonform zu organisieren.

Gleiches gilt für das E-Rezept. Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die Nachricht, dass die Ausweitung des E-Rezepts auf weitere Bundesländer vorerst gestoppt werden muss. Wir hoffen, dass die Regierung auch hier im neuen Jahr Wege findet, das in Westfalen-Lippe gestartete E-Rezept als wichtige Innovation flächendeckend nutzbar zu machen. Denn letztendlich profitieren wir alle von einfachen digitalen Lösungen. Ob als Patient, Behandler oder Beitragszahler.

In dem Sinne gehen wir optimistisch ins neue Jahr. Dieses bringt übrigens im Zuge der Sozialwahlen eine Neubesetzung des Verwaltungsrats mit sich. Alle sechs Jahre konstituiert sich das Gremium aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern neu und vertritt in der sechsjährigen Amtsperiode die Interessen der Versicherten und des Unternehmens. Eine Regelung, die Sicherheit und Stabilität gewährleistet, auch in den Folgejahren.

Bleiben Sie gesund, bleiben Sie aktiv und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihr Thomas Johannwille



Herz-
gesundheit

10



Medikationsanalyse

12



Optimaler
Impfschutz in der
Pandemie

16

Inhalt

2022.3

- 04 Kurzmeldungen**
 - Einfach digital
 - Neu: Krankengeld für Begleitperson
 - Ihre Meinung ist uns wichtig!
 - Jahreskalender 2023
 - Die BKK-Aktivwoche 2023
 - Fit ins neue Jahr mit Bertelsmann Sport & Gesundheit
 - Bonusprogramm 2022 / 2023

- 08 Studie: keine Depressionen durch niedrige Serotonin-Spiegel**

Belastende Lebensereignisse bergen größeres Risiko

- 10 Herzgesundheit im Blick**

Lipoprotein-Wert bestimmen

- 12 Neue Leistung: die Medikationsanalyse**

Apotheken prüfen, ob Tabletten sich vertragen

- 14 Studie beweist: Kochen stärkt die mentale Gesundheit**

- 15 Mental First Aid**

Schulung mentaler Ersthelfer:innen

- 16 Optimaler Impfschutz in der Pandemie**

- 18 Apps unterstützen bei Brustkrebs**

- 19 Raucherinnen unterschätzen ihr Risiko**

- 20 Ausblick 2023**

- 22 Neue Beitragsbemessungsgrenzen für 2023**

- 23 Neu in der BKK**

» Kurzmeldungen

Große Ziele: Elektronische Patientenakte (ePA) und E-Rezept **Einfach digital**

Die Digitalisierung soll nun endlich auch im Gesundheitswesen wichtige Verbesserungen bringen. Abläufe sollen beschleunigt, schlanker sowie kostengünstiger und letztlich auch sicherer werden.

Bis 2025 sollen daher mindestens 80 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten die elektronische Patientenakte (ePA) nutzen. Derzeit hakt es hier unter anderem daran, dass nur wenige Arztpraxen die ePA unterstützen. Patienten können die ePA-App jedoch unabhängig davon bereits für die eigene Dokumentation nutzen und zum Beispiel wichtige Arztberichte hochladen, um diese Befunde immer zur Hand zu haben.

Das im September gestartete E-Rezept soll zudem bis 2025 Standard sein

Im September ist dies in 250 Arztpraxen und den Apotheken in Westfalen-Lippe gestartet. Weitere Regionen sollen im Laufe des nächsten Jahres folgen. Festgelegt hat diese Ziele die Bundesregierung in ihrer Digitalisierungsstrategie.

Um diese großen Ziele zu erreichen, will die Bundesregierung unter anderem die Bereitstellung und Nutzung der ePA erleichtern, denn derzeit ist die gesetzlich vorgesehene Identifizierung der Nutzer ein Nadelöhr bei der Registrierung für ePA. Nach der Identifizierung für die ePA kann diese im Anschluss auch zur Identifizierung in der E-Rezept-App genutzt werden.

Möglich ist die Identifizierung derzeit persönlich in einer BKK-Geschäftsstelle bzw. mittels Post-Ident in einer Postfiliale oder mittels eID, der Online-Ausweisfunktion des deutschen Personalausweises. Das praktische Video-Ident-Verfahren hingegen dürfen die Krankenkassen derzeit nicht anbieten. Sobald es hier Neuigkeiten gibt, werden wir im Kundenmagazin und per Newsletter informieren.

Tipp: Neben der ePA und dem E-Rezept stellen wir Ihnen weitere digitale Service-Angebote für Ihre Gesundheit auf unserer Internetseite vor. Entdecken Sie Ihre Vorteile auf:

» www.bertelsmann-bkk.de/einfachdigital

Wenden Sie sich bei Fragen an das BKK-Team:
Fon 05241 80-74038 (Montag–Freitag, 08:00–17:00 Uhr)



» Die Vorteile der elektronischen Patientenakte

- ✦ **Schneller behandelt:** Wichtige Daten stehen im Notfall sofort zur Verfügung.
- ✦ **Besserer Überblick:** Alle Gesundheitsdaten griffbereit.
- ✦ **Doppel-Untersuchungen vermeiden:** Sparen Sie sich und Ihrer Praxis unnötigen Aufwand und Kosten.

» Die Vorteile des E-Rezepts

- ✦ **Folgerezepte ohne Besuch der Arztpraxis – im gleichen Abrechnungsquartal.**
Lassen Sie sich dazu Ihr Rezept in die E-Rezept-App schicken oder berechtigen Sie Ihre Apotheke mit Ihrer eGK dazu, die Rezepte digital abzurufen.
- ✦ **In der E-Rezept-App können Eltern die Rezepte ihrer Kinder verwalten.** Dabei ist es auch möglich, dass beide Elternteile ein Profil für das gemeinsame Kind anlegen. Dann empfangen beide die Rezepte und können sich Bestellung und Abholung in der Apotheke aufteilen – je nachdem, wer Zeit hat.



Neu: Krankengeld für Begleitperson

Ist für die Krankenhausbehandlung eines Patienten mit Behinderung eine Begleitperson notwendig und hat diese einen Verdienstausschlag, so besteht seit November ein Anspruch auf Krankengeld.

Die Notwendigkeit einer Begleitperson kann sich aus einer schweren geistigen Behinderung oder aufgrund fehlender sprachlicher Verständigungsmöglichkeiten ergeben:

- Um während der Krankenhausbehandlung eine bestmögliche Verständigung mit dem Patienten zu gewährleisten.
- Damit der Patient die mit der Krankenhausbehandlung verbundene Belastungssituation besser meistern kann, insbesondere bei fehlender Kooperations- oder Mitwirkungsfähigkeit.
- Um den Patienten während der Krankenhausbehandlung in das therapeutische Konzept einbeziehen zu können oder zur Einweisung in die anschließenden notwendigen Maßnahmen.

Mehr Informationen:

» www.bertelsmann-bkk.de/begleitperson

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wie zufrieden sind Sie mit unserem Kundenmagazin? Sagen Sie uns, was Ihnen gefällt und was Sie sich gegebenenfalls wünschen. Ihre Antworten helfen uns dabei, Ihre Erwartungen noch besser zu erfüllen. Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Jetzt ganz einfach mitmachen:

Per QR-Code online unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/umfrage

oder formlos per E-Mail an:
feedback@bertelsmann-bkk.de



Als Dankeschön für Ihre Zeit verlosen wir unter allen Teilnehmenden 30 Bambus-Lunchboxen im exklusiven BKK-Design. Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, geben Sie am Ende der Umfrage Ihre Adresse in das vorhandene Notizfeld ein. Viel Glück!

Impressum

Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, www.bertelsmann-bkk.de - Redaktion: Christian Radtke (V. i. S. d. P.) - Bildnachweise: siehe einzelne Seiten - Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de - Druck, Vertrieb: KKF-Verlag - Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de Erscheinungsweise: dreimal jährlich - Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK Bezug: Je Haushalt wird nur ein Exemplar versandt. Hierzu wird bei Adress- und Namensgleichheit automatisch ein Empfänger gelöscht. Für Ehepaare mit abweichenden Nachnamen steuern wir auf Wunsch ebenfalls ein Magazin aus. Kontakt: 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de - Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird in der Regel auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 08.11.2022

Mit diesem Jahreskalender
möchten wir Sie
durch ein gesundes
Jahr 2023 begleiten.

Ihr Team der

Bertelsmann BKK

Außergewöhnlich in Leistung und Service

» Kurzmeldungen

Unser Tipp: die BKK-Aktivwoche 2023 Volle Kraft voraus!

Entdecken Sie ab sofort die neuen Aktivwochen-Angebote für 2023. In ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Begleitet vom Meeresschäumen, dem Zwitschern der Vögel sowie dem Duft der Blumen und Wiesen sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Das Kursprogramm bietet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm übernimmt dabei Ihre BKK. Die Angebote gliedern sich in fünf Bereiche auf:

- + **DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter.
- + **.XTENSIVE** für alle Sportlichen, die mehr machen wollen und neue Herausforderungen suchen.
- + **EXTRA** für Frauen, Familien, Best Ager.
- + **SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.
- + **FUNCTIONAL.CAMP** in Bad Tölz und das HIKE-CAMP.SPEZIAL in Österreich für junge Leute und Junggebliebene.

Neuigkeiten 2023 für alle Aktivwochen-Fans:

- + **DAS ORIGINAL** in Bad Harzburg, Emden und Inzell
- + **GESUNDHEITSWANDERN.SPEZIAL** in Bad Essen
- + **WORK-LIFE-BALANCE.SPEZIAL** in Bad Tabarz und Bad Neualbenreuth
- + **STRESS & ENTSPANNUNG.SPEZIAL** in Bad Griesbach, Bad Tabarz und Biberach an der Riß
- + **RÜCKEN/ENTSPANNUNG.SPEZIAL** in Bad Schönborn und Bad Tabarz



Als Versicherter der Bertelsmann BKK erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme 160 Euro Zuschuss bzw. 110 Euro für Kinder im Familienprogramm.

Entdecken Sie die Angebote unter:

» www.aktivwoche.info



Der Katalog mit allen Angeboten für 2023 kann auch hier bestellt werden: Fon 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de

Neben der Aktivwoche bieten wir mit „Well Aktiv“ zudem eine viertägige Kompaktvariante der Aktivwoche an.

Fit ins neue Jahr ...



... mit Bertelsmann Sport & Gesundheit

„Gesünder leben“ und „mehr Sport treiben“ sind vermutlich bundesweit die **Vorsätze Nummer eins für jedes neue Jahr**. Wie passend, dass Bertelsmann Sport und Gesundheit von Januar bis März wieder ein vielfältiges Angebot von Gesundheits- und Entspannungskursen für Bertelsmann-Beschäftigte und BKK-Versicherte anbietet.

Bei regelmäßiger Teilnahme – mindestens zwei Drittel der Termine – sind die Sportkurse für Bertelsmann-Beschäftigte kostenfrei. Für im Schichtdienst tätige Mitarbeitende gilt eine Teilnahmequote von mindestens 33 Prozent. Das neue Kursprogramm finden Sie online unter: [» www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de](https://www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de)

Tipp: Anderweitig beschäftigte BKK-Versicherte erhalten für ihre Teilnahme an einem zertifizierten Kurs eine Rechnung, die zur vollen Erstattung von zwei Kursen bei der BKK eingereicht werden kann. Reichen Sie diese einfach über die Bertelsmann BKK-App ein und dokumentieren Sie Ihre Teilnahme auch gleich im BKK-Bonusprogramm.

Jetzt Aktivitäten dokumentieren und einreichen

Bonusprogramm 2022

Ob Vorsorgeuntersuchung, Sportkurs, Fitnessstudio oder Check-up beim Hausarzt. Ein gesunder Lebensstil zahlt sich bei uns aus!

Nicht nur für Mitglieder, natürlich auch für familienversicherte Ehepartner und Kinder. Dokumentieren Sie jetzt Ihre Aktivitäten des laufenden Jahres für Ihr Bonusprogramm 2022 – und freuen Sie sich über einen Bonus von Ihrer BKK. Einen Mindestbetrag für die Einreichung gibt es nicht. **Achtung: Alle Aktivitäten müssen bis zum 31. März 2023 eingereicht werden. Am 1. April 2023 verfällt Ihr Anspruch.**

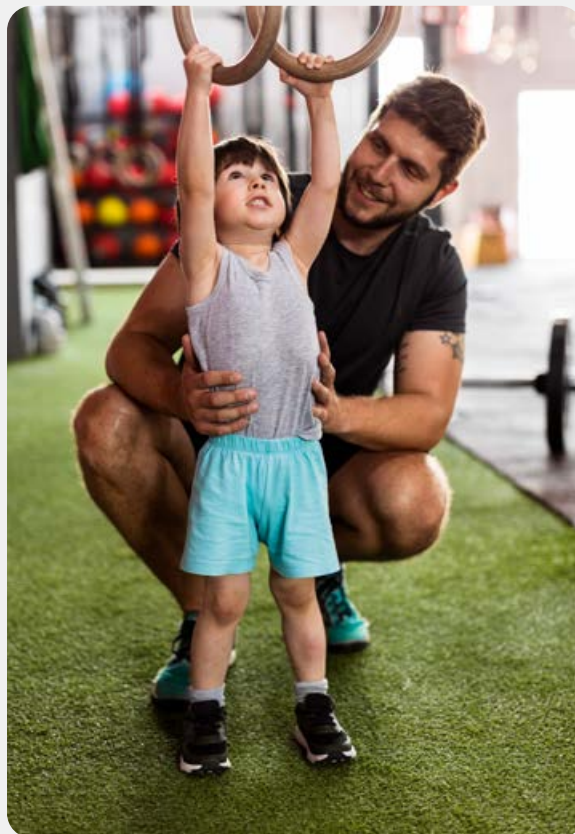
So sichern Sie sich Ihren Bonus

Erfassen Sie Ihre bonusfähigen Aktivitäten ganz einfach in der Online-Geschäftsstelle „meine BKK“. Diese können Sie per Internet oder Smartphone-App nutzen. Am einfachsten ist es per Smartphone: Einfach die Teilnahmebelege fotografieren, hochladen und per Klick an die BKK senden.

Ausblick 2023



Am 1. Januar startet das neue Bonusprogramm 2023 in gleichem Umfang. Alle Information dazu finden Sie unter: [» www.bertelsmann-bkk.de/bonus](https://www.bertelsmann-bkk.de/bonus)



Studie: keine Depressionen durch niedrige Serotonin-Spiegel

Belastende Lebensereignisse bergen größeres Risiko

Eine Auswertung von Studien der vergangenen Jahrzehnte liefert laut einer Meldung des Apotheker-Portals Aponet.de keine Beweise dafür, dass Depressionen durch niedrige Serotonin-Spiegel verursacht werden. Depressionen seien demnach nicht – wie allgemein angenommen – das Ergebnis eines chemischen Ungleichgewichts, viele Antidepressiva demnach nicht hilfreich.

Eine große Auswertung von Studien stellt infrage, dass Depressionen durch ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn entstehen. Die meisten Antidepressiva sind selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, von denen man annimmt, dass sie zu niedrige Serotonin-Spiegel korrigieren. Ein Forschungsteam stellte dies in der Fachzeitschrift „Molecular Psychiatry“ infrage.

Das Ergebnis:

„Nach vielen Forschungsarbeiten über mehrere Jahrzehnte gibt es keinen überzeugenden Beweis dafür, dass Depressionen durch Serotonin-Anomalien verursacht werden.“

Die Annahme, dass Depressionen durch ein chemisches Ungleichgewicht verursacht werden, hat zu einer enormen Zunahme der Verschreibung von Antidepressiva geführt. Untersuchungen, die den Gehalt an Serotonin und seinen Abbauprodukten im Blut oder in der Gehirnflüssigkeit verglichen, fanden jedoch keine Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne Depression.

Auch Forschungsarbeiten zu Serotonin-Rezeptoren und dem Serotonin-Transporter, auf den die meisten Antidepressiva abzielen, ergaben nur widersprüchliche Hinweise auf eine veränderte Serotonin-Aktivität bei Menschen mit Depressionen. Neuere Studien, in denen der Serotonin-Spiegel künstlich gesenkt wurde, führten bei gesunden Freiwilligen ebenfalls nicht zu Depressionen. Weiter fanden sich bei Menschen mit und ohne Depressionen keine Unterschiede in den Genen, die den Serotonin-Spiegel beeinflussen. Bei langfristiger Einnahme von Antidepressiva wurde sogar ein niedrigerer Serotonin-Spiegel im Blut beobachtet.

Mehr Informationen zur Behandlung von Depressionen bietet das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung auf www.patienten-information.de



Das könnte bedeuten, dass der Anstieg von Serotonin durch Antidepressiva auf Dauer kompensiert wird und schließlich ein gegenteiliger Effekt eintritt. Belastende Lebensereignisse hatten in den Studien dagegen einen starken Einfluss auf das Risiko, depressiv zu werden.

In Summe kommen die Autoren zu dem Schluss, dass es keine Belege für die Annahme gibt, dass Depressionen durch eine veränderte Serotonin-Aktivität oder -Konzentration verursacht werden. Die meisten Menschen glauben dies jedoch, was ihnen die Zuversicht auf eine Genesung ohne Medikamente nimmt. Dennoch sollte man Antidepressiva nur in Absprache mit einem Arzt absetzen.

Dazu Prof. Joanna Moncrieff vom North East London NHS Foundation Trust:

„Tausende von Menschen leiden unter den Nebenwirkungen von Antidepressiva, einschließlich der schweren Entzugssymptomen, die auftreten können, wenn Menschen versuchen, sie abzusetzen. Es ist höchste Zeit, die Öffentlichkeit darüber zu informieren, dass dieser Glaube nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht.“

Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie warnt vor einer unkritischen Verordnung und Anwendung von Antidepressiva. Sehr deutlich warnt sie jedoch auch vor einem abrupten Weglassen dieser Medikamente oder einem zu schnellen Absetzen in wenigen Tagen (bzw. bei längerer Einnahme: in wenigen Wochen). Die chemische Manipulation von Nervenzellen führt zu Veränderungen, die sich nicht innerhalb einer kurzen Zeit wieder normalisieren. Ein zu schnelles Absetzen oder auch nur Reduzieren der Antidepressiva kann schwere Entzugssymptome hervorrufen.

Mehr Informationen hierzu auf

» www.dgsp-ev.de

(Positionspapier „Annahmen und Fakten: Antidepressiva“)



Behandlung und Hilfsangebote



Neben der Behandlung mit Medikamenten ist die Psychotherapie eine zentrale Behandlung. Welche Therapieform die richtige ist, wo sie am besten stattfindet und wie lange die Behandlung dauert, hängt von der Schwere der Erkrankung, der persönlichen Lebenssituation und davon ab, wie sich die Beschwerden entwickeln. Mit dem Therapeuten können die Vor- und Nachteile der möglichen Behandlungen, aber auch die Erwartungen und Befürchtungen gegenüber einer Therapie besprochen werden.

Da Therapietermine ggf. mit Wartezeiten verbunden sind, bietet die Bertelsmann BKK für Versicherte ab 18 Jahren als Alternative eine Online-Psychotherapie.

Informationen erhalten Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/psychotherapie



Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote:

- das deutschlandweite Info-Telefon Depression: **0800 3344 533**
- E-Mail-Beratung für Fragen rund um die Depression:
bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Diskussionsforum:
» www.diskussionsforum-depression.de
- **Hilfe vor Ort in über 87 Städten**
- Podcast „Raus aus der Depression“:
» www.deutsche-depressionshilfe.de

Bertelsmann-Mitarbeitern steht zudem die Betriebliche Sozialberatung offen. Informationen finden sich im BENET, dem Bertelsmann-Intranet, im Bereich Services.



Herz- gesundheit im Blick

Lipoprotein-Wert bestimmen

Neben den Blutfetten LDL-Cholesterin und Triglyceride ist auch Lipoprotein ein neuartiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung weisen einen erhöhten Lipoprotein(a)-Wert auf. Erwachsene sollten daher laut Deutscher Herzstiftung einmalig ihren Lipoprotein(a)-Wert mit einem Bluttest bestimmen lassen.

Für die Betroffenen ist es ein Schock: Herzinfarkt – und das mit nicht mal 40 Jahren!

Im Zuge der Blutuntersuchung stellt sich bei jüngeren Infarktpatienten oftmals heraus, dass der Wert eines Blutfettes, des Lipoprotein(a), kurz Lp(a), stark erhöht ist. Lp(a) ist ein Cholesterin-Partikel, das dem LDL-Cholesterin, kurz LDL-C, einem wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ähnelt. Zudem stellt sich meist heraus, dass auch bei Familienangehörigen der Betroffenen bereits im jüngeren Lebensalter Herzinfarkte aufgetreten sind.

Höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

Der Normalwert von Lp(a) liegt bei bis zu 30 Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Sind der Lp(a)-Wert und der LDL-Wert zugleich erhöht, bedeutet das ein deutlich erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Denn zusammen sorgen beide Blutfette dafür, dass Ablagerungen immer größer werden, das Gefäß einengen und verstopfen. Gefährlich wird es, wenn eine Ablagerung (Plaque) einreißt und sogenannte Fibrinfäden ein Netz bilden, um den Riss zu stopfen. Ein Gerinnsel entsteht. Wird es zu groß, droht ein Gefäßverschluss. Um das zu vermeiden, schickt der Körper das Enzym Plasmin, um das Netz zu zerstören. Lp(a) stört die Arbeit des Plasmins. So wächst das Blutgerinnsel weiter und kann möglicherweise zu einem Gefäßverschluss führen. Geschieht das in einem Herzkranzgefäß, kommt es zu einem Herzinfarkt, bei einer Hirnarterie zu einem Schlaganfall.

**Prof. Dr. Thomas Voigtländer,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen
Herzstiftung:**

„Das macht Lp(a) zu einem weiteren Marker für Herzinfarkt und Schlaganfall. Insbesondere bei jüngeren Frauen und Männern und wenn keine klassischen Risikofaktoren vorliegen.“



Lipoprotein meist genetisch bestimmt: Gesamtrisiko im Fokus

Die Lp(a)-Konzentration im Blut ist zu mehr als 90 Prozent genetisch bestimmt und bleibt im Leben weitgehend gleich. Eine Senkung durch einen gesunden Lebensstil ist nicht möglich. Für Betroffene ist es aber umso wichtiger, ihr individuell beeinflussbares Risiko zu senken. Als Risikofaktoren gelten Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes LDL-Cholesterin und Diabetes mellitus.

Jeder sollte einmal im Leben seinen Lipoprotein-Wert bestimmen lassen

Häufig bleibt ein erhöhter Lipoprotein(a)-Wert unbemerkt. Hinweis auf ein erbliches Risiko gibt in vielen Fällen aber eine Häufung von Herz- und Gefäßkrankungen in der Familie. Um in diesen Fällen und darüber hinaus das tatsächliche Risiko zu überprüfen, genügt ein einfacher und einmaliger Lp(a)-Labortest. Dadurch sollen vor allem Betroffene mit sehr hohen Werten (über 180 mg/dl) identifiziert werden.

Den Labortest propagieren übereinstimmend die Herzstiftung und ihre Partner im Aktionsbündnis aus Patientenorganisationen sowie Herz- und Gefäßgesellschaften. Alle Erwachsenen und Familienangehörige von Betroffenen mit Gefäßverkalkungen oder koronaren Herzkrankheiten im mittleren und jüngeren Lebensalter sollten ihren Lp(a)-Wert bestimmen lassen. Aufgrund der erblichen Komponente sollten auch Kinder von Eltern mit erhöhtem Lp(a)-Wert einem Blut-Check unterzogen werden.

Darüber hinaus ist eine Lp(a)-Bestimmung bei folgenden Vorerkrankungen sinnvoll:

- **Männer mit einer Arteriosklerose vor dem 60. Lebensjahr**
- **Männer und Frauen mit einer familiären Hypercholesterinämie (FH)**
- **Männer und Frauen, bei denen eine Arteriosklerose oder eine koronare Herzkrankheit (KHK) voranschreitet, obwohl der LDL-C-Zielwert medikamentös erreicht ist.**

Die Kosten des Lp(a)-Labortests tragen die Krankenkassen bei medizinischer Notwendigkeit. Die Entscheidung hierüber trifft der Arzt. Wird der Test in Höhe von rund 20 Euro als Privatleistung abgerechnet, so scheidet eine Erstattung durch die BKK aus.



Mehr Informationen auf www.herzstiftung.de und im „imPLUS“-Podcast der Deutschen Herzstiftung: „Herzinfarkt-Risiko: Das sollten Sie zu Lipoprotein(a) wissen“. Ein Gespräch mit Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Klinikdirektor, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin, Uniklinikum Leipzig.

Neue Leistung: Die Medikationsanalyse

Apotheken prüfen, ob Tabletten sich vertragen

Viele Menschen nehmen täglich mehrere Medikamente ein. Wie gut die sich vertragen, kann nun die Medikationsanalyse in der heimischen Apotheke klären – sie wird von den Krankenkassen als neue Leistung übernommen.

Warum ist eine Medikationsanalyse sinnvoll?

Wer eine ganze Handvoll unterschiedlicher Medikamente einnimmt, steht schnell vor der Frage: Vertragen sich all diese Arzneimittel überhaupt? Vor allem ältere Menschen sind von der sogenannten Polymedikation betroffen. Ein Viertel der Bevölkerung über 70 Jahre nimmt fünf oder mehr Medikamente ein. Selbst die Hausärzte haben oft nicht den Überblick über die gesamte Medikation, wenn ihre Patienten parallel Medikamente von anderen Fachärzten (z. B. von Kardiologen oder Orthopäden) verordnet bekommen.

Zusätzlich zu diesen Medikamenten nehmen Patienten unter Umständen noch nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel (z. B. Schmerz- oder Schlafmittel) sowie Nahrungsergänzungsmittel ein.

Die neue Medikationsanalyse durch die niedergelassenen Apotheken kann hier nun eine wichtige Hilfestellung bieten. Entsprechend qualifizierte Apotheker prüfen anhand der überreichten Arzneimittelverpackungen und ggf. weiterer Unterlagen, ob die Medikamente in ihrer Gesamtheit optimal eingestellt sind. Oder gibt es Neben- und Wechselwirkungen, die auftreten können?

Selbst als harmlos betrachtete Nahrungsergänzungsmittel wie Kalzium können die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder verstärken. Das soll natürlich möglichst vermieden werden. Ziel der Medikationsanalyse ist es daher, Medikationsfehler aufzudecken und zu identifizieren, welche Medikamente nicht zusammen eingenommen werden dürfen, weil sie z. B. die Blutungsneigung verstärken.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Eine Medikationsanalyse steht Patienten zu, die mindestens fünf ärztlich verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen.
- Der Anspruch besteht einmal im Jahr oder bei erheblicher Umstellung der Medikation.
- Die Medikationsanalyse kann auch im häuslichen Umfeld durchgeführt werden.

Was passiert nach der Analyse?

Um die Ergebnisse der Analyse zu besprechen, gibt es in aller Regel einen zweiten Termin. Hier erhält der Patient einen aktualisierten und vollständigen Medikationsplan. Dieser sollte dann auch mit dem Hausarzt besprochen werden. Denn die Medikationsanalyse beschreibt die arzneimittelbezogenen Probleme und Bedürfnisse aus pharmazeutischer Sicht. Die Therapiehoheit liegt immer beim behandelnden Arzt.

Wer bietet die Medikationsanalyse an – teilnehmende Apotheken

Bisher bieten nicht alle Apotheken eine Medikationsanalyse an, da Apotheker eine entsprechende Qualifikation nachweisen müssen. Nur sie selbst dürfen auch diese Leistung durchführen, nicht aber das pharmazeutische Personal. Haben Sie Interesse an einer Medikationsanalyse, fragen Sie dazu in Ihrer Apotheke nach.



Tipp: der Medikationsplan

- ✦ Patienten, die drei oder mehr verordnete Arzneimittel einnehmen, haben Anspruch auf einen Medikationsplan. Dieser wird vom verordnenden Arzt erstellt und als Ausdruck übergeben. Zusätzlich dazu können innovative Arztpraxen einen elektronischen Medikationsplan auf der Gesundheitskarte ihres Patienten speichern. Fragen Sie Ihre Arztpraxis, ob sie dies bereits anbietet.
- ✦ Hierzu benötigen Sie jedoch eine von der BKK ausstellte persönliche Identifikationsnummer (PIN), die Sie nach persönlicher Identifizierung in einer BKK-Geschäftsstelle erhalten und mit der Sie die Praxis zum Speichern der Daten berechtigen.
- ✦ Sie als Patient entscheiden dann zukünftig, wer den Medikationsplan auf Ihrer Gesundheitskarte lesen oder ergänzen darf. Arztpraxen, psychotherapeutische Praxen, Kliniken und Apotheken haben nur Zugriff auf die Daten, wenn die Karte von Ihnen mit der PIN freigegeben wurde.
- ✦ Der elektronische Medikationsplan hat den Vorteil, dass Ihren Ärzten bei der Verordnung von Arzneimitteln und der Apotheke bei der Einlösung Ihres Rezepts alle relevanten Angaben über die Medikamente, die Sie bereits einnehmen, vorliegen. Dies kann dann bei der Neuverordnung eines Arzneimittels oder beim Kauf eines rezeptfreien Medikaments in der Apotheke berücksichtigt werden und dadurch die Einnahme von mehreren Arzneimitteln besser aufeinander abgestimmt und Wechselwirkungen erkannt werden. Außerdem können Ärzte aufgrund der Angaben in Ihrem Medikationsplan auch eventuelle Allergien und Wirkstoffunverträglichkeiten beim Verschreiben eines Medikaments mitbedenken.

Sie persönlich unterstützt der Medikationsplan bei der richtigen Anwendung der Arzneimittel.

» Zu den Inhalten des elektronischen Medikationsplans gehören:

- Ihre sogenannten Patientenstammdaten, dazu zählen Ihr Name und Geburtsdatum
- Ihre medikationsrelevanten Daten, wie Allergien und Unverträglichkeiten
- Ihre aktuelle Medikation, d. h. die Ihnen verordneten Arzneimittel (inkl. Dosis, Einnahmezeitpunkt, Häufigkeit etc.)
- die von Ihnen selbst erworbenen Arzneimittel
- ggf. in der Vergangenheit von Ihnen eingenommene Arzneimittel



Mehr Informationen unter:

» www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de

Studie beweist:

Kochen stärkt die mentale Gesundheit



„Gutes Essen macht glücklich“ – diese Aussage werden viele bestätigen. Doch nicht nur das: Die Zubereitung von leckeren Gerichten in der eigenen Küche fördert auch die psychische Gesundheit. Das haben australische Forscher in einem Experiment nachgewiesen.

Wer abends nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommt, neigt dazu, das Kochen so schnell wie möglich hinter sich zu bringen. Oft wird die Zeit in der Küche mit Stress und Arbeit verbunden. Das ist aber gar nicht nötig, denn Kochen hilft dabei, sich zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen. Essen zuzubereiten, bedeutet Erholung für die Psyche und bietet einen Perspektivenwechsel – so rückt der stressige Alltag in den Hintergrund.

Dass Selbstvertrauen in der Küche die mentale Gesundheit stärkt, bestätigt nun auch eine Studie der Edith Cowan University in Australien. Hierfür wurden 657 Teilnehmende untersucht, die einen Kochkurs mit Fokus auf gesunde Ernährung absolvierten. Sieben Wochen lang brutzelten sie, während die Wissenschaftler ihre psychische Gesundheit näher unter die Lupe nahmen und analysierten. Zudem schauten sich die Forscher genauer an, wie zufrieden die Probanden mit ihren Kochkünsten waren und welche Verhaltensweisen sie bezogen auf ihre Ernährung an den Tag legten.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer zeigten signifikante Verbesserungen in Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die psychische Gesundheit. Auch das Selbstvertrauen beim Kochen und die Fähigkeit, Essgewohnheiten zu ändern, wurden verbessert. Noch sechs Monate später waren die Werte hoch, wenn man sie mit der Kontrollgruppe der Studie vergleicht.

Unser Ernährungstipp

Kalium: Vorteile für Herz und Blutdruck

Erbsen, Linsen, Aprikosen, Avocado, Vollkomprodukte und auch Bitterschokolade gehören dazu: Sie alle sind Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Kalium. Eine Kost, die reichlich davon enthält, senkt den Blutdruck und schützt vor Herz-Kreislauf-Komplikationen. Allerdings bestehen bezüglich dieser positiven Effekte zum Teil deutliche Geschlechtsunterschiede, wie Forschende von der Uniklinik Amsterdam herausgefunden haben. Die niederländische Studie machte deutlich, dass es bei Frauen einen Zusammenhang zwischen der Kaliummenge und dem systolischen Blutdruck (oberer Wert) gibt – und zwar in der Form, dass mit steigender Kaliumaufnahme der Blutdruck sinkt. Bei Männern hingegen ließ sich eine solche Verbindung zwischen Kaliummenge und Blutdruck nicht finden. **Eine höhere Kaliumaufnahme war jedoch bei beiden Geschlechtern mit einem selteneren Auftreten von Herz-Kreislauf-Ereignissen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verbunden, für die ein zu hoher Blutdruck eine Ursache sein kann.** Daher empfiehlt es sich, auf eine kaliumreiche Ernährung zu achten. Patienten mit Kaliummangel wird ein regelmäßig durchgeführter Herz-Gefäß-Check empfohlen.

Leitende Forscherin Dr. Joanna Rees:

„Die Optimierung der Qualität der Ernährung kann eine präventive Strategie sein, um die Zunahme von schlechter psychischer Gesundheit, Fettleibigkeit und anderen Stoffwechselkrankheiten aufzuhalten oder zu verlangsamen.“

Gerade die handwerkliche Arbeit in der Küche – rühren, schneiden, kneten – führt zu mentaler Erholung. Betrachtet man übrigens nur die positiven Effekte auf die Psyche, kommt es nicht unbedingt darauf an, wie gesund das Essen ist. Auch mit weniger gesundem Essen kann man von den Vorteilen des Kochens zu Hause profitieren.

Mental First Aid

» Schulung mentaler Ersthelfer:innen

Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz gewinnt immer mehr an Bedeutung. Ein Trend? Nein! – Denn die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg haben nicht nur gesellschaftlich erhebliche Folgen, sondern fordern auch jeden Einzelnen von uns, Sorgen und Ängste mental einzuordnen und zu verarbeiten. Hinzu kommt eine starke Veränderung der Arbeitswelt – Aufgaben aus Arbeit und Freizeit verwischen teilweise ineinander und müssen neu organisiert werden, die Terminlast erscheint höher und für „Zwischendurch-Gespräche“ mit Kolleg:innen und damit verbundene soziale Interaktion bleibt kaum Zeit.

Zur Sensibilisierung für dieses wichtige Thema hat die Bertelsmann BKK das Programm „Mental First Aid“ ins Leben gerufen, bei dem psychologische Ersthelfer:innen in den Bertelsmann-Firmen ausgebildet werden.

**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

„Uns ist es wichtig, den offenen Umgang mit psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken. Mentale Ersthilfe kann dazu beitragen, dass Mitarbeitende mit mentaler Belastung eine Hilfestellung im Arbeitsumfeld erhalten und bei Bedarf frühzeitig den Weg zu professioneller Unterstützung finden“, so Thomas Johannwille, Vorstand der Bertelsmann BKK.

Die Ausbildung mentaler Ersthelfer:innen ermöglicht, dass ausgewählte Personen in der Firma mentale Belastung sowie Anzeichen psychischer Erkrankungen frühzeitig erkennen und entsprechend handeln können. Friederike Tiemann, Personalreferentin bei Mohn Media, bestätigt: „Mit dem MFA-Programm sehen wir eine gute Möglichkeit, unseren Beschäftigten der betrieblichen Sozialberatung, welche die professionelle Unterstützung anbietet, eine weitere Anlaufstelle im Betrieb zu bieten. Hierbei geht es uns in erster Linie darum, den Beschäftigten zuzuhören, sich über Probleme oder das persönliche Befinden auszutauschen und bei Bedarf an professionelle Ansprechpartner, z. B. die betriebliche Sozialberatung, zu vermitteln.“

Damit die psychische Gesundheit auch nachhaltig als wichtiges Thema im Unternehmen behandelt wird, sind bei BFS Health Finance in Dortmund zudem die Abteilungs- und Teamleiter:innen zu mentalen Ersthelfer:innen ausgebildet worden.

„Unser Ziel ist es, in den nächsten zwei bis drei Jahren neben unseren ausgebildeten Gruppen der Azubis und Abteilungs- und Teamleiter:innen in allen Teams zwei bis drei MFAler präsent zu haben (...)“, so Larissa Buck, Consultant HR BFS Health Finance. Auch Sarah Busch, aus der Personalentwicklung bei Arvato Systems, ist davon überzeugt, dass sich die Schulung für alle Mitarbeitenden im Betrieb eignet: „Bei der Vergabe der Plätze haben wir darauf geachtet, dass wir eine möglichst diverse Gruppe zusammenbekommen. Wir haben fast alle Standorte, sowohl Mitarbeitende als auch Führungskräfte und die verschiedensten Jobprofile vertreten.“

In der Schulung beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Rolle der mentalen Ersthelfer:innen, lernen Grundlagen über psychische Erkrankungsbilder kennen und wie sie Menschen in Krisen ansprechen. Weitere Themen sind die Motivation zur Expert:innenkonsultation und die nachhaltige Verankerung in der Organisation.



Mentale Ersthelfer:innen bei BFS Health Finance in Dortmund



Optimaler Impfschutz in der Pandemie



Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen. Ziel der Impfung ist es, Geimpfte vor einer ansteckenden Krankheit zu schützen. Zugleich schützen Geimpfte aber auch ihre Mitmenschen, da sie in der Regel weniger Krankheitserreger weitergeben als Ungeimpfte. Besonders wichtig ist dies in der aktuellen Pandemie.

» Die Grippeimpfung

In den vergangenen Wintern gab es kaum Grippefälle. Zahlen aus Australien haben jedoch bereits zu Herbstbeginn gezeigt, dass mit Lockerungen auch die Influenzafälle wieder deutlich steigen. Durch die Hygienemaßnahmen gegen das Corona-Virus ist das Immunsystem zudem weniger trainiert. Experten befürchten daher, dass es zu einer heftigeren Grippewelle kommen könnte als vor der Pandemie. Eine Gripeschutzimpfung ist somit in diesem Winter für ältere Menschen und für Menschen mit speziellen Risiken besonders wichtig. Hierzu zählen auch Frauen in der Schwangerschaft und alle mit einer chronischen Krankheit. Einen besseren Schutz gegen eine Virusgrippe als die Impfung gibt es nicht. Die Impfung beim Hausarzt steht auch anderen offen, die ihr Grippeerisiko minimieren wollen.

Wird sie nicht über die eGK abgerechnet, erstattet die Bertelsmann BKK nach Vorlage von Arztrechnung und Rezept die vollen Kosten. Die Belege können dazu über die Online-Geschäftsstelle digital eingereicht werden.

» Die Pneumokokken-Impfung

Für einen optimalen Schutz im Herbst und Winter sollten Bürger ab 60 Jahren zudem auch an die Impfung gegen Lungenentzündung (Pneumokokken-Impfung) denken. Je nach Gesundheitszustand sollte diese nach frühestens sechs Jahren aufgefrischt werden.

Die Grippeimpfung bei Bertelsmann

Der Betriebsärztliche Dienst von Bertelsmann hat in Kooperation mit der Bertelsmann BKK auch in diesem Herbst wieder an einer Reihe von Bertelsmann-Standorten eine Gripeschutzimpfung durchgeführt. Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr wieder viele Mitarbeitende die Gelegenheit genutzt haben, ihren Impfschutz zu erhöhen und sich gegen Grippeviren zu schützen.

Reiseimpfberatung durch den Betriebsärztlichen Dienst Bertelsmann

Bertelsmann-Mitarbeiter, deren Standorte zum Betreuungsbereich des Betriebsärztlichen Diensts von Bertelsmann gehören, erhalten beim Betriebsärztlichen Dienst in Gütersloh eine kostenfreie reisemedizinische Beratung und als Mitglied der Bertelsmann BKK ebenfalls kostenfrei auch die entsprechende Impfung. „Zu jeder Reisevorbereitung, vor allem mit Zielen im nahen oder fernen Ausland, gehört auch die Überprüfung des eigenen Impfschutzes“, betont Dr. med. Sebastian Köhne, leitender Betriebsarzt bei Bertelsmann. So sollte man sich rechtzeitig vor einer geplanten Fernreise über dort endemisch auftretende Krankheitserreger erkundigen, damit man sich schon vorher oder vor Ort optimal davor schützen kann.

» Die vierte Corona-Impfung: wichtig für alle ab 60 Jahren

Für bestimmte Personengruppen ist es ganz besonders wichtig, den Corona-Impfschutz aufzufrischen – und zwar nicht nur mit einer dritten, sondern mit einer zusätzlichen vierten Corona-Schutzimpfung. Die STIKO empfiehlt daher nun einen zweiten Booster für ältere Menschen ab 60 Jahren sowie für Kinder ab fünf Jahren und Erwachsene mit erhöhtem Risiko für schwere Covid-19-Verläufe infolge einer Grunderkrankungen. Bei Immungesunden wird diesbezüglich ein Mindestabstand von sechs Monaten zwischen vorausgegangener Impfung und Auffrischimpfung empfohlen – also beispielsweise zwischen dem Abschluss der Grundimmunisierung und der ersten Auffrischimpfung oder zwischen der ersten und der zweiten Auffrischimpfung.

Laut STIKO belegen verschiedene Studien zur Covid-19-Impfung, dass längere Impfabstände im Hinblick auf die Stärke der Immunantwort und die resultierende Schutzdauer generell vorteilhaft sind. Auch wer bereits eine SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht hat, soll sechs Monate Abstand einhalten. In begründeten Einzelfällen kann der Booster schon nach vier Monaten erfolgen. Liegt eine Immunschwäche vor, soll der Abstand drei Monate betragen.

Was die Gleichzeitigkeit einer Grippe- und einer Corona-Impfung angeht, geben Experten und Ständige Impfkommission (STIKO)

Entwarnung: Eine Impfung gegen Corona und eine Gripeschutzimpfung stehen sich nicht im Wege. Es handelt sich um unterschiedliche Wirkstoffe, und das kann das Immunsystem in der Regel problemlos verkraften.

Dr. med. Sebastian Köhne, leitender Betriebsarzt bei Bertelsmann:

„So gibt es gegen viele reisemedizinisch relevante Erkrankungen wie z. B. Hepatitis A, Tollwut oder Typhus wirksame Impfstoffe. Zur Verhinderung von Mückenstichen, durch die gerade in tropischen Ländern viele Erkrankungen übertragen werden können, sollten wichtige Verhaltensregeln und Maßnahmen beachtet werden. So kann beispielsweise gegen Malaria eine medikamentöse Prophylaxe sinnvoll sein.“



Aber auch bei einem geplanten Wanderurlaub im Süden Deutschlands sollte man gegen die durch Zecken übertragene Erkrankung FSME geimpft sein. Ein ausreichender Impfschutz gegen Tetanus und Diphtherie, der alle zehn Jahre erneuert werden sollte, gehört ebenfalls in jedes Reisegepäck.

» Terminvereinbarung unter Fon: 05241 80-2881

Mit FSME-Impfung gut geschützt in den Wanderurlaub



Apps unterstützen bei Brustkrebs

Brustkrebs ist mit zuletzt rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens. Fast drei von zehn Patientinnen sind bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre.

Auch wenn die Heilungschancen heutzutage bei frühzeitiger Entdeckung gut sind, belasten Diagnose und Therapie die betroffenen Frauen psychisch oft stark. Aus diesem Grund ist die psychologische Betreuung ein wichtiger Teil der Versorgung von Patientinnen mit Mammakarzinom. Ergänzend stehen nun drei digitale Gesundheitsanwendungen – kurz DiGA – bereit und können ärztlich verordnet werden:

1 „PINK! Coach“

Die App „PINK! Coach“ verfolgt das Ziel, die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen zu verbessern. Zu diesem Zweck soll das gesundheitsrelevante Verhalten schrittweise verändert werden – mehr Bewegung, gesündere Ernährung und mehr Achtsamkeit. Pink! Coach kann bereits ab dem Zeitpunkt der Diagnose angewendet werden und stellt damit eine therapiebegleitende Anwendung dar. Darüber hinaus bietet die App die Möglichkeit, krankheitsbezogene Dokumente wie Arztberichte digital abzulegen und Termine (etwa für Chemotherapien) zu organisieren. Eine Community-Funktion ermöglicht den Austausch mit anderen Betroffenen.

2 „optimune“

„optimune“ ist ein digitales Angebot für Brustkrebspatientinnen nach abgeschlossener Erstbehandlung und kann ergänzend zur Psychotherapie oder alleinstehend genutzt werden. Optimune basiert auf Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie, also auf den Zusammenhängen von Psyche, Nerven- und Immunsystem. Mithilfe von Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie soll die Lebensqualität verbessert werden. Hierzu konzentriert sich die Anwendung auf die vier Bereiche Ernährung, Bewegung, psychologisches Wohlbefinden und Schlaf.

3 „CANKADO PRO-REACT ONCO“

Mit der Anwendung „CANKADO PRO-React Onco“ gibt es ein weiteres Angebot. Es dient dazu, während der Therapie auftretende Beschwerden zu erfassen und individuell abzuwägen, wie dringend eine ärztliche Rücksprache ist. Gleichzeitig soll die regelmäßige Erfassung des Gesundheitszustands dazu beitragen, dass das betreuende Fachpersonal sich besser auf die erkrankte Patientin einstellen kann. Auf diese Weise sei ein stabiler Therapieverlauf zu erreichen.



Plus: Gendiagnostik für Brust- und Eierstockkrebs

Geschätzt 5 bis 10 Prozent der Frauen haben genetisch bedingt eine höhere Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken. Durch eine Genanalyse können die Risikogene BRCA 1 und BRCA 2 identifiziert werden und frühzeitig präventive Maßnahmen erfolgen. Die Bertelsmann BKK kooperiert hierzu mit dem Deutschen Konsortium Familiärer Brust- und Eierstockkrebs, einem Verbund von universitären Zentren mit dem Ziel, Ratsuchende bzw. Patientinnen mit familiärer Belastung für Brustkrebs und Eierstockkrebs bundesweit optimal zu betreuen. Weitere Informationen:

» www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de

Plus: Tastuntersuchung „discovering hands“

Die Initiative „discovering hands“ bildet blinde und sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTUs) aus, die im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung in frauenärztlichen Praxen tätig werden und die Früherkennung mit ihren besonderen Tastfähigkeiten unterstützen. Besonders geeignet für die Untersuchung sind Frauen zwischen 40 und 50 Jahren. Denn für sie wird das ab 50 Jahren angebotene Mammographie-Screening noch nicht empfohlen, ihr Risiko für eine Brustkrebserkrankung ist aber höher als bei jüngeren Frauen.

Ihr Vorteil: Die Kosten der Untersuchung werden von der Bertelsmann BKK als Mehrleistung übernommen, wenn diese von einem Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe veranlasst wird und eine ärztliche Bestätigung über eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs vorliegt. Teilnehmende Praxen finden Sie unter: » www.discovering-hands.de



Raucherinnen unterschätzen ihr Risiko

Anlässlich des Lungenkrebs-Welttags am 1. August haben Experten des Verbands Pneumologischer Kliniken vor einer Lungenkrebs-Welle bei Frauen gewarnt.

Wie erhalte ich eine DiGA?

Sie haben zwei Möglichkeiten, einen Freischaltcode für die DiGA bzw. App zu erhalten:

- ✦ Sie erhalten ein Arzneimittelrezept Ihres Arzts oder Psychotherapeuten. Darauf gibt der Arzt oder Psychotherapeut die Verzeichnisnummer der DiGA und die Verordnungsdauer in Tagen an. Im DiGA-Verzeichnis sind dazu für jede App eine eNummer und eine empfohlene Mindest- sowie eventuelle Höchstdauer der Nutzung hinterlegt.
- ✦ Sie legen der BKK einen Nachweis über eine entsprechend vorliegende Indikation vor. Ein Rezept ist in diesem Falle nicht erforderlich.
- ✦ Wir senden Ihnen darauf einen Freischaltcode für Ihre App. Diesen geben Sie nach dem Installieren ein.

» www.bertelsmann-bkk.de/diga



Die Häufigkeit von Lungenkrebs-Erkrankungen steigt seit etlichen Jahren insbesondere bei Frauen deutlich und dürfte auch hierzulande schon bald an die erste Stelle bei Frauen – d. h. vor die von Brustkrebs – rücken. Raucherinnen wissen offenbar zu wenig Bescheid über die gesundheitlichen Auswirkungen des Tabakkonsums oder unterschätzen ihr Risiko erheblich.

Das Bronchialkarzinom (Lungenkrebs) galt lange als eine Krebsform, die typischerweise vor allem bei Männern auftritt. Doch die Häufigkeit von Lungenkrebs-Erkrankungen steigt seit etlichen Jahren insbesondere bei Frauen deutlich und nähert sich der Männerquote immer mehr an, was auf ihr verändertes Rauchverhalten zurückzuführen ist. Denn immer mehr Frauen, insbesondere jüngeren Alters frönen dem blauen Dunst, während der Anteil der Männer in etwa gleichgeblieben ist. Experten warnen daher schon länger vor einer Lungenkrebs-Welle bei Frauen. „Fakt ist, dass 85 bis 90 Prozent aller Lungenkrebs-Patienten irgendwann einmal geraucht haben. Dennoch wissen Raucherinnen offenbar zu wenig Bescheid über die gesundheitlichen Auswirkungen des Tabakkonsums oder unterschätzen ihr Risiko erheblich“, betont Dr. med. Thomas Voshaar, Vorsitzender des Verbands Pneumologischer Kliniken (VPK) und Chefarzt des Lungenzentrums am Krankenhaus Bethanien in Moers, anlässlich des Lungenkrebs-Welttags am 1. August.

Tod durch Lungenkrebs bei Frauen bald häufiger als durch Brustkrebs

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts stellt Lungen- und Bronchialkrebs unter den krebsbedingten Todesfällen die häufigste Todesursache dar, was lange Zeit auf die insgesamt zahlen- und mengenmäßig mehr rauchenden Männer zurückzuführen war. Seit den 1950er-Jahren hat der Anteil von Raucherinnen aber deutlich zugenommen, in der Folge ist auch das Risiko von Frauen,

an Lungen- und Bronchialkrebs zu sterben, angestiegen – und zwar innerhalb von 20 Jahren um 73 Prozent: Im Jahr 2000 starben pro 100.000 Einwohner etwa 23 Frauen an Lungen- und Bronchialkrebs, 2020 waren es fast 40. Bislang war Brustkrebs bei Frauen die häufigste Krebsform (gefolgt von Lungen- und Darmkrebs). Auf der Liste der Sterbefälle infolge von Krebs dürfte das Bronchialkarzinom aber auch hierzulande schon bald an die erste Stelle bei Frauen rücken. Aktuell sterben zum Beispiel in den USA, aber auch in England jedes Jahr bereits mehr Frauen an Lungenkrebs als an Brust-, Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs zusammengenommen!

Frauen empfindlicher für COPD

Rauchen fördert aber nicht nur Lungenkrebs und viele weitere Krebsarten, sondern erhöht auch das Risiko für eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) – und zwar um das 13-fache im Vergleich zu Nichtrauchern! Während die Tendenz, an COPD zu sterben, bei den Männern mittlerweile einen Plateauwert erreicht, steigt sie bei den Frauen weiter an.

Dr. Voshaar warnt:

„Frauen sind allerdings bei vergleichbaren Rauchgewohnheiten deutlich anfälliger für COPD als Männer, wofür hormonelle und genetische Unterschiede verantwortlich sein dürften. So erkranken sie bereits nach einer geringeren Gesamtzahl der bisher gerauchten Zigaretten (Päckchenjahre) als Männer, also früher, aber auch schwerer an einer COPD und sie verlieren schneller als Männer unwiederbringlich ihre Lungenfunktion.“

Rauchstopp senkt Lungenkrebs-Risiko

Es ist nie zu spät, rauchfrei zu werden. Dabei ist der Effekt umso größer, je früher der Rauchstopp erfolgt. Nach fünf Jahren Abstinenz ist das Risiko bereits um 60 Prozent gesunken und nach 15 bis 20 Jahren sogar um bis zu 90 Prozent.

Tipp Ihrer BKK

Von der BKK geförderte preisgünstige Nichtraucher-Angebote sind zum Beispiel:

- » www.nichtraucherhelden.de
- » www.squin.de mit 13 bzw. 30 Euro Eigenanteil

Weitere zertifizierte Kursangebote finden Sie unter » www.bertelsmann-bkk.de/kurse
Quelle: » www.lungenaerzte-im-netz.de

» Ausblick 2023

Experten haben für 2023 ein Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung von 17 Mrd. Euro prognostiziert. Ohne ein Gegensteuern der Politik müssten die Zusatzbeiträge der Krankenkassen von derzeit im Schnitt 1,3 Prozent auf mindestens 2,3 Prozent steigen. Mit dem Ende Oktober verabschiedeten GKV-Finanzstabilisierungsgesetz hat die Bundesregierung reagiert.

Kern des Gesetzes sind Finanzreformen in allen Bereichen der gesetzlichen Krankenversicherung: Die Preisbildung von Arzneimitteln wird reformiert, die Honorierung von Ärzten verändert, die Finanzreserven der Krankenversicherung abgeschmolzen und der Apothekenabschlag erhöht. Facharzttermine soll es in Zukunft schneller geben und Arzneimittel ohne Zusatznutzen sollen billiger werden. Laut Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach sind die Maßnahmen geeignet, Leistungskürzungen zu verhindern und die Zusatzbeiträge nur begrenzt steigen zu lassen. Weitere Struktur-reformen sollen im kommenden Jahr folgen.

Die Krankenkassen kritisieren hingegen eine überproportionale Belastung der Beitragszahler. Im Schnitt werden die Beitragssätze aller Krankenkassen um 0,3 Prozent ansteigen und Rücklagen der Kassen abgeschöpft. In der Anhörung zum Gesetzentwurf haben die Betriebskrankenkassen diese übermäßige Belastung der Beitragszahler kritisiert.

Thomas Johannwille, Vorstand Bertelsmann BKK:

„Sowohl der alten schwarz-roten Regierung als auch der neuen Ampel-Regierung gelingt es bisher nicht, die chronische Unterfinanzierung der Krankenversicherung nachhaltig anzugehen. Wir behandeln zum Beispiel doppelt so häufig stationär im Krankenhaus als unsere europäischen Nachbarn. Und auch die Potenziale der Digitalisierung nutzen wir nur unzureichend, wie die schleppende Einführung von Elektronischer Patientenakte und E-Rezept zeigt. Sinnvoll wäre auch die Finanzierung der Beiträge für ALG-II-Bezieher aus Steuermitteln sowie eine Absenkung der Mehrwertsteuer für Arzneimittel auf 7 Prozent, wie es in anderen Ländern längst üblich ist.“



Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK wird auf seiner Sitzung am 6. Dezember in Gütersloh voraussichtlich ebenfalls eine Anhebung des Zusatzbeitragssatzes beschließen. Als durchschnittlichen Zusatzbeitrag hat der Gesetzgeber für 2023 1,6 Prozent bekanntgegeben. Der Beschluss des Verwaltungsrats wird nach Genehmigung durch das Bundesamt für Soziale Sicherung zum 1. Januar in Kraft treten. Über die Höhe des Zusatzbeitragssatzes berichten wir im Anschluss an die Verwaltungsratssitzung auf unserer Internetseite:

» www.bertelsmann-bkk.de

Nachfolgend kommen wir der gesetzlichen Pflicht nach § 305 SGB V nach und publizieren die Zahlen zum Jahresergebnis für das Geschäftsjahr 2021, wie wir sie bereits im Bundesanzeiger und im vorausgegangenen Kundenmagazin veröffentlicht haben.

Verwaltungsrat

Neu von der Bertelsmann SE & Co. KGaA in den Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK entsandt sind auf Seiten der Arbeitgeber Ulrich Cordes, Chief Financial Officer der Bertelsmann Printing Group, und Jochen Fuchs, Chief Human Resources und Group General Counsel bei der Arvato Systems Gruppe. Neu sind zudem Philine Rady, People and Culture Lead to COO bei Riverty in Baden-Baden, und Christina Zeyen, Head of HR and Legal in der Bertelsmann-Stiftung. Ausgeschieden sind nach Übergang in den Ruhestand, bzw. Ausscheiden aus dem Konzern, Siegfried Bloch und Kai Burr, HR-verantwortlich bei Arvato Systems bzw. Arvato Financial Solutions, jetzt Riverty. Ausgeschieden ist zudem Wilfried Uhr, Senior Vice President, Corporate Operations in der Bertelsmann-Stiftung.

Wir bedanken uns an dieser Stelle für das langjährige engagierte Mitwirken in der Selbstverwaltung der BKK und wünschen alles Gute für die neuen Lebensabschnitte und Herausforderungen.

Neuer Erstreckungsbereich

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat den 44. Nachtrag zur Satzung beschlossen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat diesen am 28. Juni genehmigt. Demnach ist die Bertelsmann BKK seit Juli aus satzungsrechtlichen Gründen nur noch wählbar für Interessenten mit Wohnsitz oder Ort des Arbeitgebers in den Bundesländern Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hamburg, Niedersachsen, Sachsen und Thüringen.

Für BKK-Versicherte ändert sich nichts, auf bestehende Versicherungsverhältnisse hat diese Änderung keine Auswirkungen. Der Versicherungsschutz, die Leistung und der Service bleiben vollumfänglich dauerhaft erhalten, da sie bereits bei der BKK versichert sind.

» www.bertelsmann-bkk.de/satzung

Mitglieder-/Versichertenentwicklung

	2021 absolut	2020 absolut
Versicherte	47.750	47.775
Mitglieder	35.870	35.640

Einnahmen

	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	142.985.856,82	2.994,47
Zusatzbeiträge	11.995.865,29	251,22
sonstige Einnahmen	1.646.852,30	34,49
Einnahmen gesamt	156.628.574,41	3.280,18

Leistungsausgaben

	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2020 in % je Versicherten
Ärztliche Behandlung	26.886.663,55	563,07	2,70
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	8.652.389,97	181,20	4,75
Zahnersatz	2.318.037,53	48,55	22,56
Arzneimittel	22.290.676,04	466,82	-0,53
Hilfsmittel	5.593.312,04	117,14	15,61
Heilmittel	5.253.382,61	110,02	15,20
Krankenhausbehandlung	43.851.041,90	918,35	14,17
Krankengeld	12.068.785,83	252,75	1,78
Fahrkosten	3.065.875,10	64,21	12,35
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.227.336,78	46,65	26,39
Schutzimpfungen	1.428.350,52	29,91	0,29
Früherkennungsmaßnahmen	1.871.416,08	39,19	5,16
Schwangerschaft u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	1.019.506,32	21,35	0,29
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	3.104.987,68	65,03	-5,16
Dialyse	681.086,92	14,26	30,28
sonstige Leistungsausgaben	3.976.721,21	83,28	20,33
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	144.289.570,08	3.021,77	7,50
Prävention (als Davonposition aus 5999)	5.704.577,78	119,47	11,22

weitere Ausgaben

	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro
Verwaltungsausgaben	10.166.232,85	212,91
sonstige Ausgaben	4.335.232,00	90,79
Ausgaben gesamt	158.791.034,93	3.325,47

Vermögen

	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	4.811.909,50	100,77
Rücklage	5.173.000,00	108,34
Verwaltungsvermögen	74.807,58	1,57
Vermögen gesamt	10.059.717,08	210,67



Neue Beitragsbemessungsgrenzen für 2023

Die Bundesregierung hat die neuen Rechengrößen in der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung für 2023 beschlossen.

Die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung steigt demnach auf 59.850 Euro im Jahr, die Versicherungspflichtgrenze auf 66.600 Euro. Bis zur Beitragsbemessungsgrenze ist das Einkommen eines Beschäftigten beitragspflichtig, alles darüber ist beitragsfrei. Bis zur Versicherungspflichtgrenze sind Beschäftigte pflichtversichert in der gesetzlichen Krankenversicherung. In der Rentenversicherung beträgt die angehobene Beitragsbemessungsgrenze in den neuen Bundesländern 85.200 Euro und in den alten Bundesländern 87.600 Euro.

Neue Einkommensgrenze für Mini- und Midijobber

Seit dem 1. Oktober beträgt der Mindestlohn in Deutschland 12 Euro pro Stunde. Auswirkungen hat dies auf Mini- und Midijobs. Minijobber dürfen nun bis zu 520 Euro statt vormals 450 Euro verdienen und bis zu diesem Einkommen beitragsfrei familienversichert bleiben. Wird diese Grenze überschritten, endet der Anspruch auf die Familienversicherung. Dies gilt sowohl, wenn ausschließlich Einnahmen aus einem Minijob erzielt werden, als auch, wenn Einnahmen aus einem Minijob und anderweitige Einnahmen (zum Beispiel Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung oder Kapitalvermögen) vorliegen. Die Versicherung kann im Rahmen eines Midijobs und einer eigenen Mitgliedschaft bei der BKK fortgesetzt werden.

Wer einen Midijob (Beschäftigung im Übergangsbereich) hat, genießt einen eigenen Schutz in der Sozialversicherung und muss, trotz umfassendem Sozialversicherungsschutz, nur einen reduzierten Beitrag zahlen. Trotz vergünstigter Sozialabgaben werden volle Rentenansprüche erworben. Durch die Erhöhung der Verdienstgrenze für Minijobber ist auch die Verdienstgrenze für einen Midijob gestiegen. Sie beträgt nun 1.600 Euro im Monat, vormals 1.300 Euro.

Beiträge für Studenten und Fachschüler steigen

Im Zuge der Anhebung des BAföG-Bedarfssatzes im Juli haben sich ebenfalls zum 01.10.2022 die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge der Studenten erhöht. Die Anpassung erfolgt einheitlich für Studierende an einer Hochschule, auch wenn der Semesterbeginn vom 01.10.2022 abweicht. Der neue Betrag ist erstmalig zum 15.11.2022 fällig gewesen. Für die Kranken- und Pflegeversicherung beträgt dieser nun 115,88 Euro, vormals 107,31 Euro bzw. 118,72 Euro inkl. Zuschlag für Kinderlose ab 23 Jahren, vormals 109,94 Euro. Dieselben beitragsrechtlichen Regelungen gelten auch für freiwillig krankenversicherte Fachschüler.

Elektronischer Versicherungsnachweis für die Einschreibung an der Hochschule/Universität (Meldegrund 10)

Zwischen den Hochschulen und Krankenkassen wurde für wechselseitige Meldepflichten ein elektronisches Meldeverfahren eingeführt. Das neue elektronische Meldeverfahren ermöglicht den Krankenkassen und Hochschulen nun eine papierlose Kommunikation und stellt damit eine nachhaltige Optimierung des bisherigen verwaltungsaufwändigen Meldeverfahrens dar. Für die Einschreibung an der Hochschule müssen Studienbewerber eine Kranken- und Pflegeversicherung nachweisen.

Statt der ursprünglichen Mitgliedsbescheinigung in Papierform wird dieser Nachweis von der Krankenkasse nun mit der sogenannten Meldung „Meldegrund 10“ elektronisch an die Hochschule übermittelt.



Hinweis

Damit wir die Meldung für Sie vornehmen können, teilen Sie uns einfach telefonisch unter 05241 80-74000 oder über „Meine Nachrichten“ in unserer Online-Geschäftsstelle bzw. über unser Kontaktformular auf www.bertelsmann-bkk.de den geplanten Beginn des Studiums sowie den Namen und die Adresse Ihrer Hochschule mit. Wir nehmen dann gerne die Meldung für Sie vor.

Neu in der BKK

Service-Team Forderungsmanagement

Seit August dieses Jahres verstärkt **Ute Wartenberg** unser Service-Team Forderungsmanagement im Rahmen einer Elternzeitvertretung. Die gelernte Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte freut sich, nach einigen Zwischenstationen (u. a. in der Immobilienbranche) bei uns in der BKK ein Stück zu ihren beruflichen Wurzeln zurückgefunden zu haben. Den Ausgleich zum Alltag im Büro findet sie vor allem in der Natur. Sie genießt es, mit ihren Kindern und ihrem Hund unterwegs zu sein und sich zu Hause handwerklich bei verschiedenen Projekten in Haus und Garten auszustupern.



Team Vertrieb und Kommunikation

Cédric Gbégnonvi unterstützt seit Oktober das Team Vertrieb und Kommunikation der Bertelsmann BKK. Aufgewachsen im westafrikanischen Staat Benin, absolvierte er das Studium der Sportwissenschaften in der mütterlichen Heimatstadt Bielefeld und sammelte im Anschluss umfangreiche Erfahrungen als Fitnesstrainer und Leiter eines Fitnessstudios. Als Key Account Manager organisiert er zukünftig die Gesundheitsaktionen der Bertelsmann BKK, führt diese vor Ort durch und pflegt die Kontakte zu den unterschiedlichen Standorten.

Wir bilden aus

Mit **Kristina Zelischew** und **Cindy Tews** starteten im August gleich zwei neue Auszubildende voller Ehrgeiz und Motivation eine Karriere bei der Bertelsmann BKK.

Kristina entschied sich nach einem Praktikum im Personalwesen für die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Überzeugt haben sie vor allem die abwechslungsreichen Aufgaben in unseren Fachbereichen, die sie während ihrer Zeit bei uns durchlaufen wird.

Nach ersten beruflichen Erfahrungen im Einzelhandel erfreut sich **Cindy** besonders am individuellen Kundenkontakt mit unseren Versicherten und dem herzlichen Miteinander der Kollegen.

Wir freuen uns für die beiden und wünschen viel Erfolg!



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:

Mit unserem Tarif **Mehr Zahnvorsorge** werden alle folgenden Leistungen vollständig von uns übernommen*:

- Professionelle Zahnreinigung und Zahnprophylaxe (unbegrenzt)
- Hochwertige Kunststofffüllungen
- Schmerzlindernde Maßnahmen und Aufbiss Schienen
- Wurzel und Parodontose Behandlungen
- Kieferorthopädie – bis 2.000 EUR bei Behandlungsbeginn bis zum 21. Lebensjahr (Altersgrenze entfällt bei Unfällen)

* Im ersten Kalenderjahr sind die Leistungen für Zahnerhaltungsmaßnahmen und KFO Behandlungen auf maximal 150 EUR und in den ersten beiden Kalenderjahren zusammen auf maximal 300 EUR begrenzt. Bei Kombination mit den Mehr Zahn Produkten gilt die Begrenzung nur für KFO Behandlungen.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
oder Telefon 0202 438 3560

Ab
9,00 €
im Monat