

170
JAHRE

KOENIG & BAUER



GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Wir feiern
170 Jahre

Koenig & Bauer BKK!

Pflegeleistungen 2025
Die Allergiesaison startet!

01
2025



Happy Birthday Koenig & Bauer BKK

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

im Jahr 2025 feiern wir 170 Jahre Koenig & Bauer BKK. Was als „Fabrik-Krankenkasse“ für die Mitarbeiter von Koenig & Bauer begann, hat sich über die Jahrzehnte zu einem modernen Dienstleistungsbetrieb entwickelt – stets an den Bedürfnissen seiner Mitglieder ausgerichtet. Aus der Historie möchte ich einige prägende Momente der vergangenen 170 Jahre hervorheben; unsere vollständige Geschichte finden Sie auf den Seite 8 bis 9 dargestellt.

1855 – Gründung der „Kranken- und Vorschusskasse“

Bereits lange vor der gesetzlichen Krankenversicherung gründeten Fanny Koenig, ihr Sohn Wilhelm und der Fabrikleiter Andreas Bauer die erste Krankenkasse für die Mitarbeiter von Koenig & Bauer. Diese Initiative war eine bedeutende soziale Errungenschaft, die den Mitarbeitern Zugang zu gesundheitlicher Versorgung und Lohnfortzahlung sicherte.

1991 – Gründung der BKK Planeta

Als eine der ersten Betriebskrankenkassen in den neuen Bundesländern wird die BKK Planeta gegründet.

1997 – Fusion der BKK Koenig & Bauer und der BKK Planeta

Mit der Fusion der beiden Konzern-BKKn zur BKK KBA kommt zusammen, was zusammen gehört.

2018 – Umbenennung in Koenig & Bauer BKK

Anlässlich des 200-jährigen Firmenjubiläums von Koenig & Bauer erfolgte die Umbenennung unserer Krankenkasse. Dies symbolisierte nicht nur den Wandel innerhalb des Unternehmens, sondern auch unsere fortschreitende Anpassung an die aktuellen Anforderungen im Gesundheitswesen.

2025 – Bundestagswahl und 170-Jahre Koenig & Bauer BKK

In einer Zeit voller gesundheitspolitischer Herausforderungen blicken wir gespannt auf den Deutschen Bundestag. Und manchmal reiben wir uns verwundert die Augen ob der Entscheidungen, die bisweilen dort getroffen werden.

Wie auch immer die Koalitionsverhandlungen ausgehen werden, die bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen waren, als Koenig & Bauer BKK bleiben wir ein verlässlicher Partner für Sie. Sie können sich nicht nur auf eine fundierte und nachhaltige Gesundheitsversorgung verlassen, sondern sicher sein, dass wir aktiv an einer zukunftsorientierten Weiterentwicklung des Gesundheitssystems mitwirken.

Wir setzen uns dafür ein, dass die Bedürfnisse und Rechte unserer Mitglieder auch in den politischen Diskussionen der Zukunft nicht aus den Augen verloren werden.

Im 170sten Geburtstagsjahr bedanken wir uns bei Ihnen, unseren Mitgliedern, für das Vertrauen, das Sie uns seit so vielen Jahren erweisen. Wir blicken optimistisch in die Zukunft und freuen uns darauf, auch in den kommenden Jahren gemeinsam mit Ihnen die gesundheitliche und soziale Sicherheit weiter zu gestalten.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach, Vorstand

Inhalt



Lösungen

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

Körper-Wissen

- 1. A
- 2. C
- 3. A
- 4. B
- 5. B
- 6. B

Zahnfee

- A 3 Euro
- B 9 Euro
- C 15 Zähne
- D 17 Zähne

Organe

- Gehirn 1
- Zahne/ Zähne 2
- Herz 3
- Lungen 4
- Leber 5
- Magen 6
- Knochen 7
- Nieren 8
- Dünndarm 9
- Dickdarm 10
- Blase 11

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

02 Vorwort
Happy Birthday Koenig & Bauer BKK

04 Pflegeleistungen 2025
Unterstützung für Angehörige

06 Die Allergiesaison startet!
Erkältung oder Heuschnupfen?
So finden Sie es heraus!

08 170 Jahre BKK
Von der Fabrikkrankenkasse
zur heutigen Koenig & Bauer BKK

10 Vorstellung neuer Mitarbeiter
Johann Köckritz und Jessica Wenzel
verstärken das Leistungsteam

12 Kurz & knapp

- Impfkalender 2025
- Virtuelle Gesundheitsfinder
- Keleya – Ihre Begleiterin auf der Reise als Mama
- Gefahr von verschluckten Knopfzellen

14 Rätsel und Basteln

- Du und dein Körper
- Dino-Grüße

16 Kunde wirbt Kunde
Hier bist du immer willkommen

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; Redaktion: Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; Erscheinungsweise: viermal jährlich; Druckauflage: 8.055; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de

**Druckprodukt
CO₂ kompensiert**

Mehr Informationen unter:
klima-druck.de/ID
ID-Nr. 25197569

VDM⁺

PFLEGELEISTUNGEN 2025

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen: Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere, wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.



Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung.

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können.
- **Beratungsangebote:** Pflegeberatungsstellen unterstützen bei Fragen zur Organisation der Pflege, zu finanziellen Leistungen und zu rechtlichen Aspekten. Sie helfen auch bei der Beantragung von Pflegegraden und anderen Formalitäten.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

Schon gewusst?

86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt.



Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und-entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben. Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	689 €	721 €
3	1.298 €	1.357 €
4	1.612 €	1.685 €
5	1.995 €	2.085 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn, nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.

Gut beraten in jeder Pflegesituation

Sie haben Fragen zu Pflegeleistungen, suchen Entlastungsmöglichkeiten oder möchten sich über digitale Pflegekurse informieren? Lassen Sie sich von uns beraten!

Mehr Informationen auf unserer Webseite:
www.koenig-bauer-bkk.de/pflege



Die Allergiesaison startet!

Erkältung oder Heuschnupfen? So finden Sie es heraus!

Mit dem Frühling startet auch die Allergiesaison – und mit ihr tränende Augen, Niesen und verstopfte Nasen. Doch steckt dahinter eine Erkältung oder eine allergische Reaktion? Die richtige Diagnose hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.

Wie entsteht eine Allergie?

Eine Allergie entsteht, wenn das Immunsystem harmlose Stoffe wie Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub als Bedrohung wahrnimmt und darauf mit Abwehr reagiert. Dabei werden große Mengen Histamin ausgeschüttet, was zu Entzündungen und den typischen Allergiesymptomen führt.

Allergien sind oft genetisch bedingt – etwa 30 bis 50 Prozent der Betroffenen haben eine familiäre Vorbelastung. Kinder, deren Eltern Allergiker sind, haben somit ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung und Ernährung können ebenfalls zur Entstehung beitragen.

Niesen, Schnupfen, Juckreiz – was steckt dahinter?

Sowohl eine Erkältung als auch eine Allergie können ähnliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören eine laufende oder verstopfte Nase, wiederholte Niesanfalle, Husten sowie ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Dennoch gibt es einige wesentliche Unterschiede.

- **Nasensekret:** Bei einer Erkältung beginnt der Schnupfen meist mit einem klaren, wässrigen Sekret, das nach einigen Tagen dickflüssig und gelblich-grün wird. Bei einer Allergie bleibt das Nasensekret dagegen durchgehend klar und flüssig.
- **Augen:** Juckende, gerötete und brennende Augen sind typische Anzeichen einer allergischen Reaktion und treten bei Erkältungen nur selten auf.
- **Juckreiz:** Allergiker klagen oft über Jucken in Nase, Rachen oder Ohren, was für eine Erkältung ungewöhnlich ist.
- **Fieber:** Erkältungen gehen gelegentlich mit leicht erhöhter Körpertemperatur einher, während Allergien keinen Einfluss darauf haben.
- **Muskelschmerzen:** Diese treten bei einer Erkältung manchmal auf, sind jedoch kein Symptom einer Allergie.





So entlarven Sie Allergien auf den ersten Blick!

Während sich eine Erkältung meist langsam entwickelt und oft mit einem Kratzen im Hals beginnt, das sich zu einer verstopften oder laufenden Nase, Husten und gelegentlichen Kopfschmerzen ausweitet, treten Allergien oft plötzlich und ohne Vorwarnung auf. Besonders wenn der Kontakt mit einem allergieauslösenden Stoff wie Pollen, Tierhaaren oder Hausstaubmilben erfolgt, setzen die Symptome abrupt ein. Erkältungsbeschwerden klingen normalerweise nach etwa einer Woche ab, während allergische Symptome anhalten, solange die Exposition besteht. Sie verschwinden häufig erst, wenn der Kontakt mit dem Allergen vermieden wird, was in manchen Fällen nur schwer möglich ist.

Allergiefrei durch den Alltag – diese Maßnahmen helfen

Die folgenden Methoden gehören zu den gängigsten Ansätzen, um Allergien zu behandeln und die Symptome zu lindern.

- **Allergenkarenz:** Die effektivste Methode ist es, den Kontakt mit dem auslösenden Allergen zu vermeiden. Pollenallergiker können sich beispielsweise durch geschlossene Fenster und Luftfilter schützen, während Hausstauballergiker auf spezielle Matratzenbezüge und häufiges Staubsaugen setzen sollten.
- **Hyposensibilisierung:** Diese Therapie gewöhnt das Immunsystem schrittweise an das Allergen, indem über einen längeren Zeitraum geringe Dosen verabreicht werden. Dadurch kann die allergische Reaktion langfristig abgeschwächt oder sogar vollständig verhindert werden.
- **Medikamente:** Antihistaminika lindern akute Symptome wie Juckreiz, Niesen und eine verstopfte Nase. Kortisonhaltige Nasensprays oder Augentropfen helfen bei stärkeren Beschwerden und reduzieren Entzündungen der Schleimhäute.

Warnsignale des Körpers ernst nehmen

Falls die Beschwerden über längere Zeit anhalten oder stark ausgeprägt sind, ist ein Arztbesuch ratsam.

Besonders wichtig ist dies, wenn:

- 1** die Atemwege stark beeinträchtigt sind,
- 2** es zu asthmatischen Beschwerden kommt,
- 3** die Symptome die Lebensqualität erheblich einschränken.

Allergien sind nicht nur lästig, sondern können unbehandelt langfristige gesundheitliche Folgen haben. Wer seine Symptome kennt und mögliche Auslöser identifiziert, kann gezielt gegensteuern und seine Lebensqualität verbessern. Ein Arzt kann durch spezielle Tests wie einen Pricktest oder Blutuntersuchungen die genaue Ursache der Beschwerden feststellen und eine gezielte Therapie empfehlen.

Wir feiern **170 Jahre** **Koenig & Bauer BKK!**

Von der Fabrikkrankenkasse zur heutigen Koenig & Bauer BKK

Wir wollen mit Ihnen zurückblicken
auf 170 Jahre Krankengeschichte



07.09.1854

- Fanny Koenig pflanzt einen Tulpenbaum im Kloster-
garten Oberzell und berät anschließend mit Andreas
Bauer die Gründung der „Fabrikasse“ Koenig & Bauer.

01.01.1855

- Gründung der „Kranken- und Vorschusskasse“ –
28 Jahre vor der Sozialgesetzgebung Bismarcks

1857

- Anzahl der Versicherten: 130



1923

- Einführung der Selbstverwaltung durch
staatliche Verordnung

1934

- Abschaffung der Selbstverwaltung durch die
Nationalsozialisten

1945

- Anzahl der Versicherten: 746



1952

- Erstes Sozialversicherungsabkommen mit Frankreich –
Leistungsaushilfe für Monteure, die in Frankreich tätig sind

1953

- (Wieder-)Einführung der Selbstverwaltung

1960

- Anzahl der Versicherten: 1.885

1969

- Lohnfortzahlung von sechs Wochen wird eingeführt



1980

- Die BKK Koenig & Bauer feiert 125-jähriges Bestehen
mit insgesamt 15 Beschäftigten.





170 JAHRE

2025

- Die Koenig & Bauer BKK feiert ihren 170. Geburtstag mit insgesamt 17 Beschäftigten und insgesamt 11.899 Versicherten.

2018

- Anlässlich des 200-jährigen Firmenjubiläums von Koenig & Bauer erfolgt die Umbenennung in die heutige „Koenig & Bauer BKK“

2005

- Die BKK Koenig & Bauer feiert ihr 150-jähriges Bestehen

2004

- Anzahl der Versicherten: 9.450

1997

- Fusion der beiden Konzern-BKK'n zur BKK Koenig & Bauer
- Anzahl der Versicherten: 7.104

1995

- Einführung der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Anzahl der Versicherte: 3.402

1994

- Einführung des „morbidityorientierten Risikostrukturausgleiches“, einem Ausgleichssystem unter den Kassen. Vereinfacht: finanziell besser gestellte Krankenkassen unterstützen finanziell schlechter gestellte.

1993

- Umstellung von Krankenschein auf Versichertenkarte

1991

- Die BKK Planeta Radebeul wird als eine der ersten Betriebskrankenkassen in den neuen Bundesländern gegründet.

1982

- Alle Überweisungen erfolgen bargeldlos

Willkommen

Johann Köckritz und Jessica Wenzel verstärken das Team



Am Telefon oder vor Ort in Radebeul ist Ihnen sicherlich nicht entgangen, dass im Büro von Herr Springer ein neuer Kollege Platz genommen hat:

Mein Name ist Johann Köckritz.

Gebürtiger Radebeuler und 34 Jahre alt.

Ich bin staatlich anerkannter Sozialassistent und Einzelhandelskaufmann. Von 2012 bis 2024 arbeitete ich bei der Orthopädie- und Reha-Technik Dresden GmbH (ORD), im größten Sanitätshaus in Sachsen, und konnte in den vielen Jahren meiner Tätigkeit in der Vollversorgung mir umfassendes Wissen im Bereich der Hilfsmittelversorgung aneignen.

Meine Aufgaben umfassen die Betreuung der Radebeuler Versicherten im Bereich Leistungen für den Buchstabenbereich M bis Z. Gern stehe ich Ihnen mit meiner Expertise beratend zur Seite und freue mich auf Sie.

Mein Name ist Jessica Wenzel,

ich bin 27 Jahre jung, gebürtige Dresdnerin und darf ab dem 01.02.2025 die „Koenig & Bauer BKK“ und natürlich Sie, liebe Versicherte, unterstützen.

Nachdem ich 2016 mein Abitur erfolgreich beendet hatte, bin ich im selben Sommer in die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der AOK PLUS gestartet. 2019 beendete ich diese erfolgreich und bin seitdem als Kundenberaterin in den verschiedensten Themen tätig gewesen.

Aktuell werde ich von meinen neuen Kollegen und Kolleginnen in Radebeul sowie Würzburg fleißig eingearbeitet, wofür ich sehr dankbar bin. Demnächst stehe ich Ihnen bei Fragen zu Ihrem Versicherungsschutz oder der Familienversicherung immer gern zur Verfügung.

Ich freue mich sehr, ein Unternehmen mit solch langen Traditionen und einem hoch professionellen Team unterstützen zu können.

Neben meiner Arbeit bin ich nun seit 1½ Jahren Mama einer bezaubernden Tochter. Ich verbringe meine Freizeit sehr gerne mit meiner Familie, sei es zu Hause, im Garten oder bei Unternehmungen in der Natur.





**Barmenia
Gothaer**

Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

**Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben
wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.**

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG.
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.



IMPFKALENDER 2025

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat den Impfkalender für 2025 aktualisiert. Ziel ist es, den Schutz vor Infektionskrankheiten weiter zu optimieren. Besonders für Säuglinge, Kinder, Senioren und Risikogruppen gibt es wichtige Empfehlungen.

Frühe Immunisierung

Die Grundimmunisierung im Säuglingsalter bleibt essenziell. Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Polio sowie Pneumokokken, Rotaviren und Meningokokken-B sollten gemäß Zeitplan erfolgen.

Auffrischungen nicht vergessen

Jugendliche sollten an die HPV-Impfung denken, Erwachsene an Auffrischungen gegen Tetanus und Diphtherie. Besonders für Menschen über 60 Jahren werden die jährliche Grippeimpfung sowie die Impfung gegen Gürtelrose empfohlen.

Corona und weitere Schutzimpfungen

Die Covid-19-Schutzimpfung bleibt für ältere Menschen, chronisch Kranke, medizinisches Personal und Immungeschwächte relevant. Wer ins Ausland reist, sollte zudem individuelle Impfungen wie Hepatitis A/B oder Tollwut prüfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihren Impfstatus – denn Prävention schützt!



» Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO), Stand Januar 2025



Virtuelle Gesundheitsfinder

Digitale Helfer für die Arzttermin-Suche

In einer zunehmend digitalen Welt erleichtern virtuelle Gesundheitsfinder die Suche nach passenden Arztterminen. Mithilfe von Online-Plattformen und intelligenten Bots können Patientinnen und Patienten flexibel und unabhängig von Öffnungszeiten medizinische Fachkräfte finden und Termine buchen.

Ein großer Vorteil dieser digitalen Helfer ist die Zeitersparnis. Lange Telefonwarteschleifen entfallen und Termine lassen sich rund um die Uhr per App oder Web-Anwendung buchen. Zudem bieten viele Systeme Erinnerungsfunktionen, dass kein Termin mehr vergessen wird. Einige Plattformen ermöglichen sogar eine erste digitale Sprechstunde oder die Ausstellung von E-Rezepten.

Neben der Bequemlichkeit profitieren auch Arztpraxen von der Automatisierung: Terminlücken werden reduziert und der Verwaltungsaufwand sinkt. Virtuelle Gesundheitsfinder tragen so zu einer modernen, effizienteren Gesundheitsversorgung bei – für Ärzte und Patienten gleichermaßen.

Schnell den passenden Arzt finden

Mit dem BKK ArztFinder finden Sie schnell und einfach niedergelassene Ärzte nach Ihren Wünschen. Mehr Informationen finden Sie hier:

<https://koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/finder.htm>



Keleya

Ihre Begleiterin auf der Reise als Mama

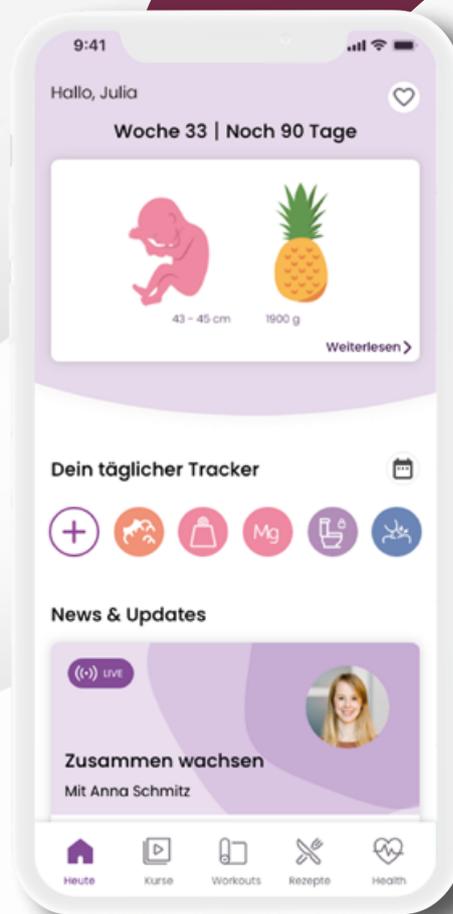
Sie sind in die Familienplanung eingestiegen oder bereits schwanger? Dann liegen 40 aufregende Wochen vor Ihnen, in denen eine professionelle Begleitung eine echte Hilfe sein kann. Eine solche bietet Ihnen die App Keleya mit geführten Yoga-Übungen, Meditationen, Videos, Podcasts, täglich neuen Hebammen-Tipps und einem Online-Geburtsvorbereitungskurs.

Lassen Sie sich von Keleya und der Koenig & Bauer BKK in der Schwangerschaft begleiten. Woche für Woche gibt es jede Menge Wissenswertes zu entdecken.

Nutzen Sie die Premium-Mitgliedschaft über Ihre BKK.

➔ <https://keleya.de/koenig-bauer-bkk/>

Bei Fragen können Sie sich gerne an Sebastian Hench wenden
Tel. 0931 909-4695



& KNAPP

Gefahr von verschluckten Knopfzellen

Risiken für Kinder im Alltag

Knopfzellen sind in vielen Haushalten alltäglich – sie stecken in Fernbedienungen, Spielzeugen oder Uhren. Doch für Kleinkinder sind sie eine ernste Gefahr: **Wird eine Knopfzelle verschluckt, kann das schwerwiegende Folgen haben.**

Die Batterien können sich in der Speiseröhre festsetzen und durch chemische Reaktionen schwere Gewebeschäden verursachen. **Besonders gefährlich sind Lithium-Knopfzellen, da sie mehr Energie speichern und schneller Gewebe zerstören. Innerhalb weniger Stunden kann es zu lebensbedrohlichen Verätzungen kommen.**

Eltern sollten Knopfzellen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und kindersichere Batteriefächer nutzen. Falls eine Batterie verschluckt wird, **ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich** – auch ohne Symptome. Erste Hilfe kann durch das Verabreichen von Honig (bei Kindern über einem Jahr) geleistet werden, da dieser eine **Schutzschicht bildet und die chemische Reaktion verlangsamt**. Dennoch ist eine schnelle medizinische Versorgung unerlässlich.

Verbraucher sollten auf kindersichere Verpackungen und gesicherte Geräte achten. Auch die Industrie ist gefragt, mehr Schutzmaßnahmen umzusetzen. Mehr Aufklärung ist nötig, um Unfälle zu vermeiden und Kinder zu schützen.



DU UND DEIN KÖRPER

... ein wahres Wunderwerk, das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln – dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt – hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



Körper-Wissen für alle

Jeder Mensch ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Fast jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und zehn Finger, zwei Arme und zwei Beine etc. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch – eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

1. **Welches ist wohl unser größtes Organ?** A Haut B Darm C Lunge
2. **Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr?** A 370 bis 420 B 380 C über 650
3. **Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ...**
A Sinnesorgane B Nutzkörperteile C Gebrauchsorgane
4. **Welches dieser Organe hat der Mensch nicht?** A Gallenblase B Giftdrüse C Zwerchfell
5. **Wie viele Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du?**
A ~5.000 B ~10.000 C ~20.000
6. **Wie viele Knochen hat ein Erwachsener?** A 280 bis 287 B 206 bis 212 C 152 bis 158

Rechnen mit der Zahnfee

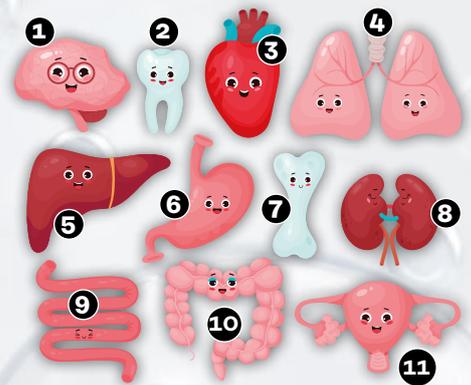
Olga sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!

- A Wie viel Geld hätte Olga für 1 Zahn bekommen?
 - B Und wie viele Euro für 3 Zähne?
- Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.**
- C Olgas Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?
 - D Wie viel Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?



Schau, was in dir steckt

Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



1	_____	7	_____
2	_____	8	_____
3	_____	9	_____
4	_____	10	_____
5	_____	11	_____
6	_____		

Körperspuren für Wort-Detektive

Suche die angegebenen Worte.
Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links – oder umgekehrt.

- SCHLEIMHAUT · LUNGENFLUEGEL · KNOCHENMARK · WADENBEIN · SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL · AMINOSAEURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISEROEHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN · GALLENBLASE · LYMPHKNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ · RUMPF · BLUTKOERPERCHEN ·

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

Sudoku – profi

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

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

DINO-GRÜSSE

Schon gewusst? Egal, wie sauer du bist -
Dinos sind saurier!



Material:

- Bastelkarton in verschiedenen Farben nach Wahl
- stabiler Karton für die Schablonen
- Schere
- Bleistift, Filzstifte, evtl. Wackelaugen
- Bastelkleber

Du möchtest eine coole Dino-Karte verschenken?
Kein Problem – bastel sie dir einfach selbst.
Anregungen findest du hier.

Anleitung

1 Schablonen anfertigen:

- Fertige dir aus dem festen Karton Schablonen deiner Hand sowie des Dino-Kopfs an. Dazu zeichnest du deine Hand nach (siehe Abb.).
- Für den Dino-Kopf orientierst du dich an deiner Handgröße bzw. der hier gezeigten Darstellung.

2 Dino-Hand-(Karte) und Kopf mit Hals:

- Wähle einen farbigen Bastelkarton und falte ihn einmal in der Mitte – Größe je nach Hand. Übertrage nun deine Handschablone darauf durch Nachzeichnen. Die Finger müssen dabei zur offenen Seite zeigen.
- Die Dino-Kopf-Schablone überträgst du auch durch Nachzeichnen auf den Karton.
- Schneide alle entstandenen Formen vorsichtig aus.

- ### 3
- Für die Punkte zeichnest du verschieden große Kreise auf andersfarbiges Bastelpapier, schneidest sie aus (3a) und klebst sie auf deine (Hand-)Karte; dies ergibt dann den Rücken des Dinos. (3b.)

- ### 4
- Stecke den Dino-Kopf – gegenüber dem Daumen – zwischen die (Hand-)Karte und klebe ihn innen nur auf einer Seite fest.

- ### 5
- Abschließend kannst du deinem Dino noch ein Gesicht zaubern und die Karte von innen beschriften.



