

170
JAHRE

KOENIG & BAUER



GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Eisbaden

**Trend, Mutprobe
oder Gesundmacher?**

IGeL-Leistungen

Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?

04
2025



Frohe Feiertage und einen guten Beschluss

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr, das für die Koenig & Bauer BKK in mehrfacher Hinsicht ein ganz besonderes war: Wir durften unser 170-jähriges Jubiläum feiern – ein Ereignis, das die außergewöhnliche Beständigkeit und Verlässlichkeit unserer Betriebskrankenkasse eindrucksvoll unterstreicht. Im Rahmen dieses Jubiläums fand auch ein großes Gewinnspiel statt, an dem viele unserer Versicherten teilgenommen haben. Mittlerweile wurden alle Gewinnerinnen und Gewinner benachrichtigt – herzlichen Glückwunsch!

Gleichzeitig setzten sich in 2025 die politischen und wirtschaftlichen Herausforderungen fort. Teilweise drastisch steigende Ausgaben stellen alle Krankenkassen vor große Aufgaben, während unsere neue Gesundheitsministerin, Frau Warken, die Fehler ihrer Vorgänger ausbügeln muss.

Trotz dieser schwierigen Rahmenbedingungen steht die Koenig & Bauer BKK weiterhin auf einem soliden Fundament. Unsere Versichertenzahl ist im Jahr 2025 erneut deutlich gestiegen – wir dürfen nun mehr als 12.000 Versicherte bei uns begrüßen. Diese Entwicklung zeigt, dass unsere Philosophie der persönlichen, unbürokratischen und verlässlichen Betreuung überzeugt.

Auch im Bereich unserer Leistungen hat sich viel getan. Wir haben bestehende Angebote verbessert und neue, innovative Leistungen auf den Weg gebracht, die ab 2026 zur Verfügung stehen werden. Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe befanden sich diese noch in der Genehmigung durch die Aufsicht, aber sobald die Freigabe erfolgt, informieren wir Sie umgehend auf unserer Homepage unter www.koenig-bauer-bkk.de.

Mein besonderer Dank gilt dem Verwaltungsrat der Koenig & Bauer BKK, der uns durch seine engagierte und vertrauensvolle Zusammenarbeit unterstützt. Ebenso bedanke ich mich ganz herzlich bei meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die täglich mit großem Einsatz, Freundlichkeit und Kompetenz für Sie da sind – oft weit über das übliche Maß hinaus.

Und natürlich bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden unserer BKK. Ihre Treue, Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit zur Koenig & Bauer BKK sind das Fundament unseres Erfolgs. Dass sich immer mehr Menschen für unsere Krankenkasse entscheiden, ist für uns Bestätigung und Ansporn zugleich, auch in Zukunft mit Qualität, Service und Nähe für Sie da zu sein.

Für die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage wünsche ich Ihnen eine erholsame Auszeit von allen negativen Nachrichten, einen guten Beschluss und alles Gute für das Neue Jahr - bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns gewogen.

Herzlichst,
Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

Inhalt



04



08



12

- 02 Vorwort**
Frohe Feiertage und einen guten Beschluss
- 04 Riechen – unsere Sinne Teil 3**
Der Sinn, der Erinnerungen weckt
- 06 Eisbaden**
Trend, Mutprobe oder Gesundmacher?
- 08 IGeL-Leistungen**
Lohnt sich das Extra beim Arzt?
- 10 Wichtige Hinweise**
Für unsere Versicherten
- 11 Geschäftsjahr 2024**
Zahlen und Fakten
- 12 Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?**
Erste Schritte, Unterstützung und finanzielle Hilfen
- 14 Rezeptidee**
Weihnachtssuppe

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: 8.061; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Riechen – der Sinn, der Erinnerungen weckt

Unsere Sinne – Teil 3

Zimt an der Jacke vom Weihnachtsmarkt, Regen auf warmem Asphalt, der vertraute Duft eines Menschen: Gerüche sind wie Abkürzungen in unsere Gefühlswelt. Ein Atemzug – und wir sind woanders.

Riechen ist aber mehr als Nostalgie: Es beeinflusst, wie wir essen, woran wir uns erinnern, mit wem wir uns wohlfühlen und wann wir auf Gefahr schalten.

Wie funktioniert unser Geruchssinn eigentlich?

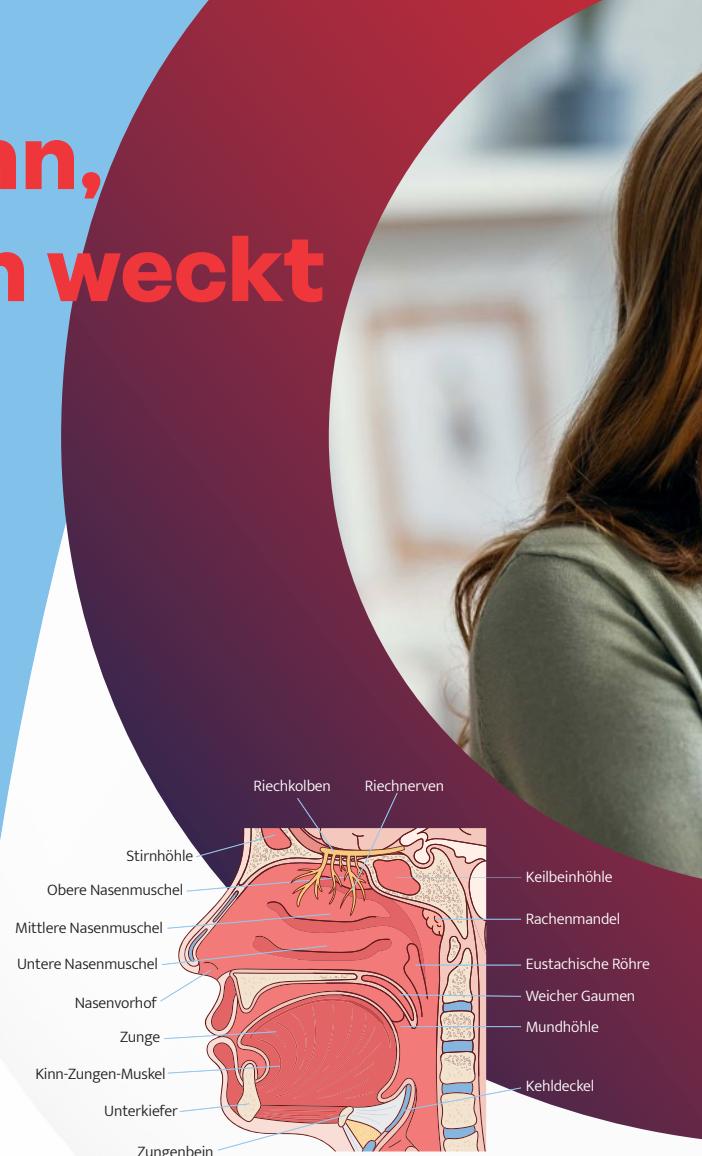
Mit jedem Atemzug strömen unzählige Duftmoleküle durch die Nase. Im oberen Bereich sitzt die Riechschleimhaut, ein nur wenige Quadratzentimeter großes Areal, ausgestattet mit Millionen spezialisierter Riechzellen. Jede dieser Zellen ist auf bestimmte Moleküle spezialisiert. Treffen nun darauf Duftstoffe, werden elektrische Impulse ausgelöst, die über den Riechnerv ins Gehirn gelangen.

Das Besondere: Der Geruchssinn ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die Emotionen und Erinnerungen steuern. Deshalb reicht schon der Duft von einem guten Parfüm aus, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen – oder ein Hauch von Rauch, um Alarmbereitschaft auszulösen.

„Ich kann dich (nicht) riechen“ – was dahinter steckt

Jeder Mensch hat einen Eigengeruch – geprägt durch Haut, Ernährung, Mikrobiom, Hormone und die Genetik. Er wirkt unbewusst. Sympathie, Vertrauen, Nähe: Vieles beginnt, bevor Worte fallen. Parfüm kann überdecken, aber nicht komplett umschreiben.

Dass wir manche Menschen „nicht riechen können“, ist oft eine echte Geruchsreaktion – ein biochemisches „passt / passt nicht“, das unser Gehirn schnell bewertet. Gut zu wissen: Das ist normal. Und es erklärt, warum wir uns in manchen Räumen, bei manchen Personen sofort wohlfühlen – und anderswo lieber wieder gehen.



Warum der Winter so besonders duftet

Im Winter riecht die Welt sehr kontrastreich: Draußen ist die Luft kalt und ruhig – da fallen einzelne Gerüche leichter auf, etwa Tannenzweige, nasser Asphalt oder ein Hauch Kaminrauch. Drinnen sorgt Wärme dafür, dass mehr Duftmoleküle in die Luft gelangen – Aromen aus Plätzchen, Tee oder Duftkerzen werden voller und bleiben länger wahrnehmbar. Der Moment an der Haustür verbindet beides: Man bringt die Kälte in der Nase mit und die Wärme hebt die Düfte an wie ein sanfter Dimmer: Der klassische Weihnachtsgeruch entsteht.

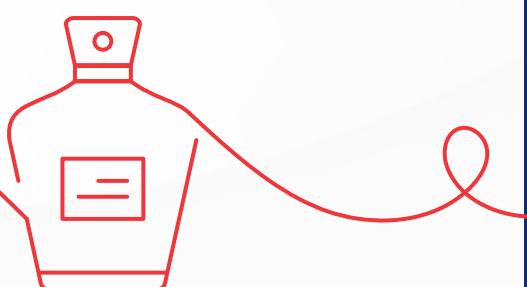
Riechen & Essen: Teamarbeit von Nase und Gaumen

Warum schmeckt der Braten an den Feiertagen so großartig – und bei Schnupfen plötzlich nach „nichts“? Ein großer Teil des „Geschmacks“ ist retronasales Riechen: Beim Kauen steigen Aromastoffe aus dem Mundraum zur Riechschleimhaut. Ist die Nase dicht, fehlt dieser Kanal. Tipp für mehr Genuss ohne Extraaufwand: Vor dem ersten Bissen einmal bewusst durch die Nase einatmen und das Aroma „ankommen“ lassen.



Alltags-Check: fünf Situationen, in denen die Nase für uns arbeitet

- 1 Küche:** Milch oder Fisch „riechen komisch“ – im Zweifel weg damit.
- 2 Bad/Keller:** Gas- oder starker Chemiegeruch? Fenster auf, raus, Hilfe holen.
- 3 Bahn, Auto & Büro:** intensives Parfüm kann Kopfdruck machen – die Dosierung ist wichtig.
- 4 Druckerraum/Neumöbel:** Ausdünstungen? Anfangs häufiger lüften.
- 5 Sport & Alltag:** Eigengeruch ist normal – gepflegt und nur dezent parfümiert wirkt für die meisten angenehmer als eine Duftwolke.



Wenn der Geruchssinn streikt

Manchmal wird die Welt plötzlich „leiser“: Kaffee riecht kaum, Essen wirkt flach, vertraute Düfte kommen nicht richtig durch. Häufige Auslöser sind Infekte, Allergien, sehr trockene Luft oder schlicht Erholung nach einem Schnupfen. Manchmal „kippen“ Gerüche vorübergehend und wirken verbrannt oder chemisch – das kann Teil des Heilungswegs sein und legt sich oft wieder.

Wichtig bleibt die Sicherheit: Unsere Nase warnt, aber nicht immer zuverlässig. Verlassen Sie sich zu Hause zusätzlich auf Rauch- und – wo sinnvoll – Gasmelder. Und bei ungeklärtem Rauch- oder Gas Verdacht gilt: Fenster öffnen, hinausgehen, Hilfe holen.

Wann abklären lassen?

- Der Geruchssinn ist plötzlich deutlich weg (ohne starken Schnupfen).
- Nach drei bis vier Wochen spüren Sie keine Besserung.
- Nach Kopfverletzung oder Operation fällt Riechen oder Schmecken aus.
- Es kommen weitere Auffälligkeiten dazu: einseitig verstopfte Nase, starke Schmerzen, Fieber.

Erste Anlaufstelle ist die HNO-Praxis (alternativ Hausarzt/Hausärztin). Dort wird geprüft, ob eine behandelbare Ursache dahintersteckt und welche Schritte sinnvoll sind.

Duft-Etikette im Alltag

Ein angenehmer Duft schafft Nähe, eine Duftwolke schafft Distanz. Orientieren Sie sich an dieser einfachen Regel: Wer neben Ihnen sitzt, darf Ihren Duft wahrnehmen – der Raum hinter Ihnen nicht. Besonders in Meetingräumen, Bus & Bahn und Praxen gilt: lieber dezent.

Stimmung auf den ersten Atemzug

Riechen ist der schnellste Weg zu Stimmung und Erinnerung. Gönnen Sie sich im Alltag kleine Duftmomente – beim Kochen, Draußensein oder Heimkommen – und lassen Sie sie bewusst wirken. So wird jeder Atemzug ein kleiner Wohlfühlmoment.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Schmecken – warum Geschmack mehr ist als süß, salzig & Co.

Eisbaden

Trend, Mutprobe oder Gesundmacher?

Ein Sprung in eiskaltes Wasser mitten im Winter – für die einen klingt es nach purem Wahnsinn, für andere nach dem besten Kick für Körper und Seele. Eisbaden ist in den vergangenen Jahren zum Trend geworden, nicht nur bei Extremsportlern. Immer mehr Menschen wagen sich in Flüsse, Seen oder in die Badewanne voller Eiswürfel. Aber was steckt dahinter: Gesundbrunnen oder Risiko?



Kälteschock – was passiert im Körper?

Schon beim Eintauchen reagiert der Körper heftig. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, Herzschlag und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt sich. Diese Phase nennt man Kälteschock. Sie kann anstrengend sein, ist aber genau der Reiz, auf den viele aus sind. Nach kurzer Zeit setzt der sogenannte Tauchreflex ein: Die Atmung wird ruhiger, das Blut zirkuliert stärker in den lebenswichtigen Organen.

Dieser Wechsel aus Stressreaktion und Anpassung trainiert Herz-Kreislauf-System und Nervensystem. Viele Eisbader berichten anschließend von einem euphorischen Gefühl – ausgelöst durch Endorphine und die Aktivierung des Sympathikus, also des Teils unseres Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsbereitschaft sorgt.

Warum suchen Menschen die Kälte?

Schon vor Jahrhunderten nutzten Menschen Kälte bewusst. In Nordeuropa hat das Bad im Eiswasser eine lange Tradition – oft verbunden mit Sauna oder Dampfbad. Der Wechsel zwischen heiß und kalt galt als gesundheitsfördernd. Heute knüpfen moderne Trends wie Eisbaden oder Kältekammern daran an: Es geht um das bewusste Verlassen der Komfortzone, um das Gefühl, den eigenen Körper zu spüren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Viele beschreiben es als mentale Übung: Der Moment im kalten Wasser zwingt zur Konzentration auf den Atem, auf den Augenblick. Ein bisschen wie Meditation – nur deutlich kälter.

Mögliche Vorteile des Eisbadens

Wichtig: Die Forschung steckt noch in den Anfängen. Es gibt bereits mehrere kleinere Studien, die positive Effekte nahelegen, jedoch sind weitere Untersuchungen notwendig. Die bisherigen Hinweise zeigen, dass Eisbaden verschiedene positive Wirkungen haben kann:



Stimmungsaufhellung

Kälte kann kurzfristig Glückshormone freisetzen und so die Stimmung heben. Teilnehmende berichten außerdem von einer gesteigerten Stressresistenz.



Kreislauftraining

Der Wechsel zwischen Gefäßverengung im kalten Wasser und Gefäßerweiterung beim Aufwärmen könnte Herz und Kreislauf stärken.



Entzündungshemmung

Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kälte Entzündungsprozesse im Körper dämpfen kann – zum Beispiel nach sportlicher Belastung.



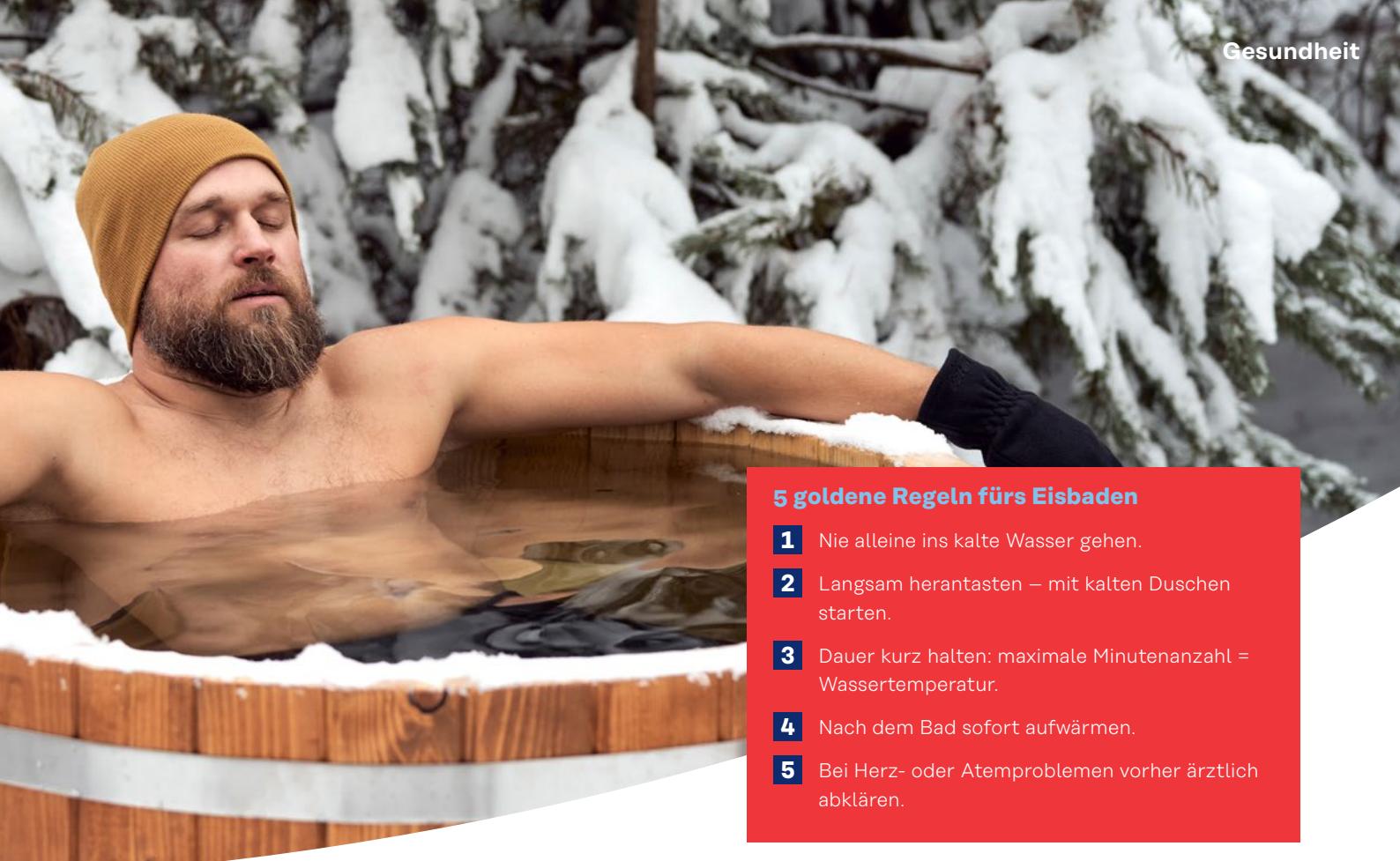
Immunsystem

Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Kältereiz die Abwehrkräfte stimulieren kann.



Schmerzreduktion

Kälte betäubt kurzfristig Nervenenden – dadurch kann Eisbaden als wohltuend bei Muskelkater oder Gelenkbeschwerden empfunden werden.



5 goldene Regeln fürs Eisbaden

- 1** Nie alleine ins kalte Wasser gehen.
- 2** Langsam herantasten – mit kalten Duschen starten.
- 3** Dauer kurz halten: maximale Minutenanzahl = Wassertemperatur.
- 4** Nach dem Bad sofort aufwärmen.
- 5** Bei Herz- oder Atemproblemen vorher ärztlich abklären.

Risiken und Vorsicht

So anziehend der Gedanke an den Kick im Eiswasser ist: Eisbaden birgt auch Gefahren.

- **Herz-Kreislauf-Belastung:** Der Kälteschock kann Herzrhythmusstörungen auslösen – besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.
- **Übermut:** Wer zu lange im kalten Wasser bleibt, riskiert Unterkühlung oder Muskelstarre. Schon wenige Minuten können kritisch sein.
- **Allein ins Wasser gehen:** Ein großes Risiko – es sollte immer jemand dabei sein.
- **Alkohol:** Vor oder nach dem Eisbaden tabu. Alkohol erweitert die Gefäße und erhöht das Risiko für Unterkühlung massiv.

Wer gesundheitliche Probleme mit Herz, Blutdruck oder Atemwegen hat, sollte vorher ärztlich abklären, ob Eisbaden geeignet ist.

Gesund aktiv werden

Wenn Sie Ihre Gesundheit proaktiv fördern möchten, unterstützen wir Sie mit zertifizierten Ernährungskursen. Mehr Infos finden Sie auf unserer Website:

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



Psychologischer Effekt des Eisbadens

Das bewusste Überwinden der eigenen Komfortzone stärkt das Selbstbewusstsein: „Ich habe das geschafft!“ Viele berichten, dass sie sich danach gelassener und widerstandsfähiger fühlen – gerade bei stressigem Alltag.

Besonders im Winter kann dieser Aspekt helfen: Statt sich vom grauen Wetter herunterziehen zu lassen, holen sich Eisbader ihre Portion Klarheit und Energie direkt aus dem See.

Eisbaden mit Respekt

Eisbaden ist mehr als ein verrückter Wintertrend. Wer es richtig angeht, kann von positiven Effekten für Kreislauf, Stimmung und Immunsystem profitieren. Aber: Sicherheit und Respekt vor dem Eisbaden stehen an erster Stelle. Für viele wird der Sprung ins kalte Wasser so nicht nur zur Mutprobe, sondern zu einem Ritual, das Körper und Geist belebt.



IGeL-Leistungen

Lohnt sich das Extra beim Arzt?

Ob Ultraschall zur Vorsorge oder Vitamin-Check: In deutschen Arztpraxen werden häufig Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten, die die Krankenkasse nicht bezahlt. Doch sind diese Extras ihr Geld wert?

Was sind Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)?

IGeL sind medizinische Leistungen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen stehen. Wer sie haben möchte, muss die Kosten selbst tragen. Dazu zählen z. B. zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen, spezielle Labortests, Reiseimpfungen, Atteste oder alternative Therapieverfahren.

Gesetzlich gilt: Krankenkassen dürfen nur Maßnahmen übernehmen, die als ausreichend, zweckmäßig und notwendig anerkannt sind. Was darüber hinausgeht oder vom Gemeinsamen Bundesauschuss (G-BA) nicht als Kassenleistung vorgesehen ist, wird teils als IGeL verkauft. Eine einheitliche Liste gibt es nicht; Schätzungen zufolge existieren mehrere Hundert solcher Angebote. Laut aktuellem IGeL-Report geben gesetzlich Versicherte in Deutschland pro Jahr rund 2,4 Milliarden Euro dafür aus.



IGeL-Monitor: meist fragwürdiger Nutzen

Ob eine Zusatzleistung sinnvoll ist, lässt sich nicht pauschal, aber sehr wohl wissenschaftlich beurteilen. Seit 2012 beurteilt der IGeL-Monitor den Nutzen und möglichen Schaden ausgewählter Leistungen.

Bis Ende 2024 lag für 56 Leistungen eine Bewertung vor, mit ernüchterndem Ergebnis:

- Keine einzige Leistung wurde als „positiv“ bewertet.
- Die Mehrheit der getesteten Leistungen wurde als „unklar“ oder sogar „negativ“ eingestuft.
- Nur wenige Angebote erhielten ein „tendenziell positiv“.

Mit anderen Worten: Viele IGeL haben keinen nachgewiesenen Nutzen. Die Daten zeigen zudem: Nur jeder vierte Versicherte fühlte sich gut informiert und zwei Drittel der Befragten glaubten fälschlich, es handele sich bei den Selbstzahler-Leistungen um medizinisch notwendige Untersuchungen. Diese Fehleinschätzung zeigt, wie wichtig unabhängige Informationen sind.

Kritisch bewertet wurden unter anderem:

- Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung
- Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Vorsorge
- PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs

Diese Untersuchungen können unnötige Ängste oder Eingriffe auslösen, ohne die Sterblichkeit zu senken.

Ausnahmen: wann ein Extra sinnvoll sein kann

Trotz dieser negativen Bilanz ist eine pauschale Verteufelung nicht angebracht. In bestimmten Fällen können IGeL durchaus nützlich sein. Etwa, wenn sie auf persönliche Risiken oder Beschwerden zugeschnitten sind, für die es (noch) keine Kassenleistung gibt.

Tatsächlich fand der IGeL-Monitor auch einige positive Beispiele:

- Akupunktur bei Migräne oder Rückenleiden
- Lichttherapie gegen Winterdepression
- Reiseimpfungen, die je nach Reiseziel medizinisch dringend angeraten sind

Gut informiert entscheiden: Tipps für Versicherte

Werden Ihnen in der Arztpraxis zusätzliche Untersuchungen gegen Privatrechnung angeboten, sollten Sie sich nicht unter Druck setzen lassen. IGeL sind in der Regel nicht dringend. Sie können also in Ruhe abwägen und gegebenenfalls auch Nein sagen.

Ärzte sind verpflichtet, Sie vorher verständlich über Nutzen, Risiken und Kosten aufzuklären. Scheuen Sie sich nicht, kritische Fragen zu stellen: Warum empfiehlt der Arzt diese Leistung? Welche konkreten Vorteile kann ich erwarten? Welche Risiken oder Folgen sind möglich? Warum zahlt die Kasse das nicht? Und was passiert, wenn ich die Leistung nicht in Anspruch nehme?

Der IGeL-Monitor (www.igel-monitor.de) bietet kostenlos verständliche Evidenz-Bewertungen zu vielen Angeboten. Hier erfährt man schnell, ob eine bestimmte Leistung als nützlich oder unnütz gilt und warum. Auch Verbraucherzentralen oder die Stiftung Unabhängige Patientenberatung (UPD) informieren neutral.

Zum Schluss gilt die Faustregel: Alles medizinisch Notwendige wird von der Kasse übernommen. IGeL können im Einzelfall sinnvoll sein, sind aber keine Pflicht. Wer sich vorab informiert und im Zweifel beraten lässt, schützt nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch seine Gesundheit vor unnötigen Eingriffen.

**Stiftung
Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland**

Sie sind unsicher, ob eine Leistung für Sie sinnvoll ist? Die Stiftung UPD berät gesetzlich Versicherte kostenlos: **patientenberatung.de**

Wichtige Hinweise für unsere Versicherten bei der Koenig & Bauer BKK

Datenschutz hat oberste Priorität!

Auch wenn die Koenig & Bauer BKK eng mit der Firma Koenig & Bauer verbunden ist, handelt es sich um zwei rechtlich eigenständige Organisationen. Das bedeutet: Aus Datenschutzgründen dürfen keine persönlichen Daten wie Adress- oder Bankverbindungsänderungen automatisch zwischen Arbeitgeber und Betriebskrankenkasse ausgetauscht werden.

Wenn Sie also beispielsweise umziehen oder Ihre Bank wechseln, denken Sie bitte daran, Ihre neuen Daten auch direkt an die Koenig & Bauer BKK zu übermitteln. Nur so können wir sicherstellen, dass Ihre Unterlagen Sie zuverlässig erreichen und Beitragszahlungen korrekt erfolgen.

Selbstverständlich gilt dieser Datenschutz auch in die andere Richtung: Ihr Arbeitgeber erhält von uns keine Informationen zu Ihrer Gesundheit oder anderen sensiblen Versichertendaten. Ihre Daten sind bei uns in besten Händen – vertraulich, sicher und geschützt.



Mitglied bleiben – auch nach dem Berufsleben

Ein weiterer Vorteil für Sie: Wenn Sie Koenig & Bauer verlassen – sei es aufgrund eines Arbeitgeberwechsels oder beim Eintritt in den Ruhestand – können Sie selbstverständlich weiterhin Mitglied unserer BKK bleiben. Wir freuen uns, wenn Sie uns als Ihre Krankenkasse auch über Ihre aktive Beschäftigungszeit hinaus treu bleiben.

Und das Beste: Auch Ihre Angehörigen können natürlich weiterhin über uns versichert bleiben. So profitieren Sie und Ihre Familie dauerhaft von unseren individuellen Leistungen und der persönlichen Betreuung, die Sie von der Koenig & Bauer BKK kennen.

Zahlen und Fakten zum Geschäftsjahr 2024

Die Koenig & Bauer BKK hat das Geschäftsjahr 2024 abgeschlossen und wir freuen uns, Sie über das Ergebnis – gemäß § 305b SGB V – informieren zu können. Wie sich Einnahmen und Ausgaben im Einzelnen darstellen, haben wir hier für Sie zusammengefasst.



Mitglieder-/Versichertenentwicklung

2024	Versicherte 11.875 0,75 %	Mitglieder 9.492 1,49 %
2023	Versicherte 11.787	Mitglieder 9.353

Vermögen 2024 (in Euro)

absolut	
Rücklage	3.503.068,24
Betriebsmittel	0,00
Verwaltungsvermögen	50.071,63

je Versicherten

Rücklage	295,00
Betriebsmittel	0,00
Verwaltungsvermögen	4,22

Einnahmen 2024 (in Euro)

absolut	
aus Gesundheitsfonds	46.755.508,20
aus Zusatzbeitrag	4.207.009,12
Sonstige	463.958,49

je Versicherten

aus Gesundheitsfonds	3.937,31
aus Zusatzbeitrag	354,27
Sonstige	39,07

weitere Ausgaben 2024 (in Euro)

absolut	
Verwaltungsausgaben	2.014.393,30
Sonstige Ausgaben	351.264,87

je Versicherten

Verwaltungsausgaben	169,63
Sonstige Ausgaben	29,58

Leistungsausgaben

	2024 absolut
Ärztliche Behandlung	8.582.681,98
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.660.520,86
Zahnersatz	552.787,01
Arzneimittel	9.878.243,07
Hilfsmittel	2.304.277,65
Heilmittel	2.535.480,45
Krankenhausbehandlung	14.771.353,31
Krankengeld	3.385.569,44
Fahrkosten	1.448.269,91
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.028.604,67
Schutzimpfungen	564.100,83
Früherkennungsmaßnahmen	473.373,39
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	242.201,84
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	995.583,78
Dialyse	472.397,31
sonstige Leistungsausgaben	857.419,43
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	50.752.864,93
Prävention (Davonposition aus 5999)	1.834.654,30

2024 je Versicherten

2024 je Versicherten	2023 absolut	2023 je Versicherten	Veränderung zu 2024 je Versicherten +/-
722,75	7.761.523,59	658,48	9,76
224,04	2.537.702,87	215,30	4,06
46,55	584.244,67	49,57	-6,09
831,85	9.568.617,06	811,79	2,47
194,04	1.795.658,36	152,34	27,37
213,51	2.317.480,86	196,61	8,60
1.243,90	13.465.949,58	1.142,44	8,88
285,10	2.967.539,15	251,76	13,24
121,96	1.224.586,39	103,89	17,39
86,62	976.377,78	82,84	4,57
47,50	494.400,91	41,94	13,25
39,86	424.060,31	35,98	10,80
20,40	170.988,64	14,51	40,60
83,84	954.648,64	80,99	3,52
39,78	531.509,39	45,09	-11,78
72,20	810.180,82	68,74	5,05
154,50	46.585.469,02	3.952,28	8,14
	1.700.146,50	144,24	7,11

Plötzlich Pflegefall in der Familie – was tun?

Erste Schritte, Unterstützung und finanzielle Hilfen – auf Basis eines Interviews mit Pflegeexpertin Tanja Kleinert

Wenn Mutter stürzt, der Partner nach einem Schlaganfall nach Hause soll oder Oma nach einer Hüft-OP nicht mehr allein zurechtkommt, kippt der Alltag in wenigen Stunden. Angehörige sind oft schockiert, überfordert und voller Fragen. Wer hilft jetzt? Was kostet das? Wo fängt man überhaupt an? – und vor allem: Was ist zu tun?

Checkliste: die wichtigsten Schritte im Akutfall

Die ersten Schritte wirken kompliziert, sind aber klar geregelt. Wichtig ist, nicht in Panik zu verfallen, sondern die zentralen Anlaufstellen sofort zu nutzen.

1 Im Krankenhaus zum Sozialdienst

Wenn die pflegebedürftige Person noch stationär behandelt wird, ist der Sozialdienst die beste Adresse. Er koordiniert die Entlassung, kennt Kurzzeitpflegeplätze und unterstützt bei Anträgen. Für Angehörige ist das eine enorme Entlastung, weil viele Schritte direkt von Fachleuten angestoßen werden.

2 Pflegegrad sofort beantragen – notfalls per Eilantrag

Viele Heime nehmen ohne anerkannten Pflegegrad nicht auf. Der reguläre Antrag dauert oft vier bis acht Wochen, weil ein Gutachter des Medizinischen Dienstes vorbeikommen muss. In dringenden Fällen kann zusätzlich ein Eilantrag gestellt werden: Er sichert eine vorläufige Einstufung, bis die reguläre Begutachtung abgeschlossen ist. Leistungen gelten rückwirkend ab Antragstellung.

3 Übergang klären: Kurzzeitpflege, zu Hause oder ambulant

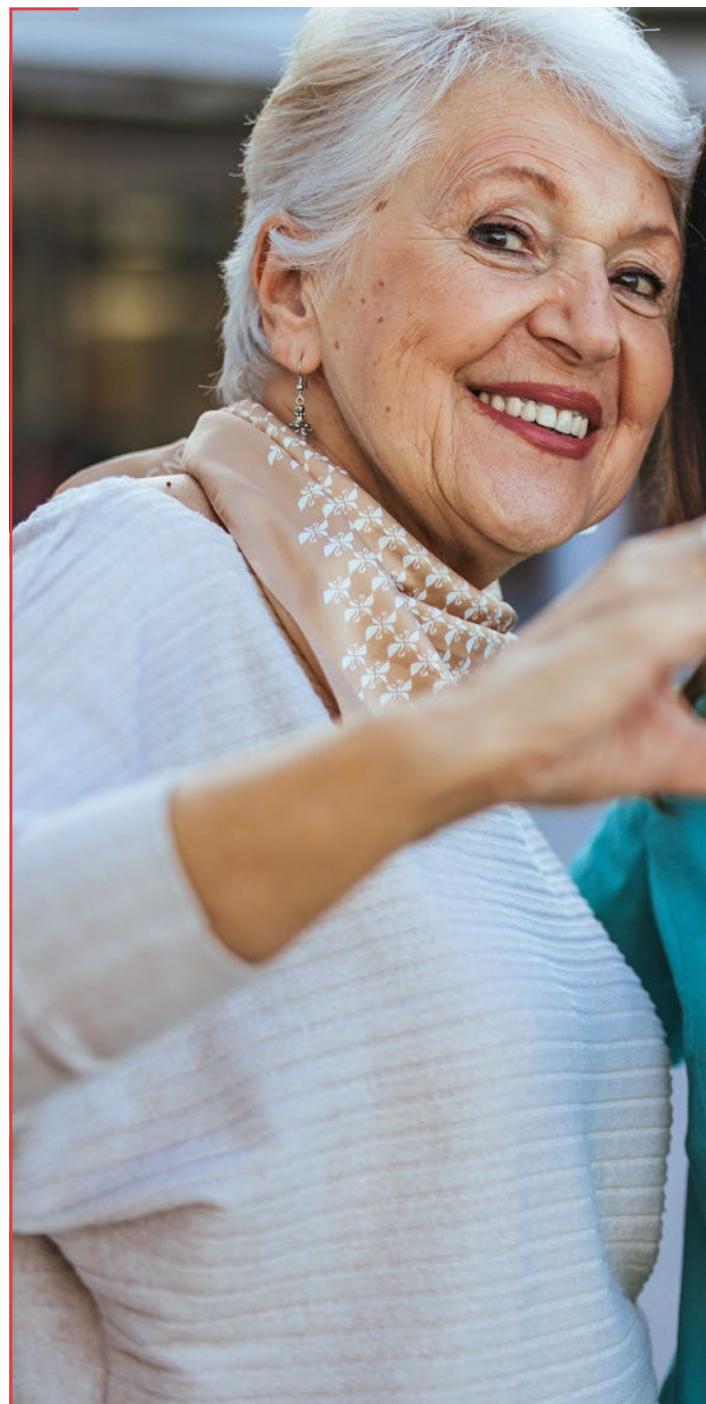
Nach Krankenhausaufenthalten ist oft Kurzzeitpflege nötig. Weil Plätze knapp sind, sollten parallel mehrere Einrichtungen angefragt werden. Soll die Pflege zu Hause starten, früh mit einem ambulanten Pflegedienst Kontakt aufnehmen.

Was ist ein Pflegegrad?

Der Pflegegrad misst, wie selbstständig jemand im Alltag ist. Je nach Einstufung gibt es finanzielle Unterstützung:

- **Pflegegrad 1:** erste Einschränkungen, kleine Hilfen möglich (z. B. Haushalt, Einkäufe).
- **Pflegegrad 2 bis 5:** zunehmende Hilfsbedürftigkeit – mehr Geldleistungen, Sachleistungen und Entlastungsangebote.

Gut zu wissen: Ein Pflegegrad kann auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose oder Depression beantragt werden.



Zu Hause pflegen – was sofort entlastet

Viele Angehörige wollen die Pflege selbst übernehmen. Doch schnell wird klar: Allein ist das kaum zu schaffen. Schon kleine Unterstützungen machen den Alltag leichter.

- **Ambulanter Pflegedienst:** hilft bei Körperpflege, Medikamenten und Betreuung.
- **Tagespflege:** stunden- oder tageweise Betreuung in einer Einrichtung – entlastet Angehörige spürbar.
- **Niedrigschwellige Hilfen:** Nachbarschaftshilfe, Ehrenamtliche oder Alltagsbegleiter für Einkäufe, Spaziergänge, Gesellschaft.
- **Entlastungsbetrag (125 Euro monatlich):** Zuschuss für anerkannte Unterstützungsangebote.
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege:** zeitweise stationäre Pflege oder Vertretung, wenn Angehörige selbst verhindert sind.



Finanzielle Leistungen: Wer zahlt was?

Die Pflegeversicherung bietet ein ganzes Paket an Hilfen – von Pflegegeld bis Sachleistungen. Ihre **Pflegekasse** ist die erste Anlaufstelle und erstellt eine individuelle Übersicht. Wichtig ist: Leistungen lassen sich kombinieren, z. B. teils Pflegedienst, teils Pflege durch Angehörige.

Und wenn das Geld nicht reicht? Dann springt das **Sozialamt** ein und übernimmt die notwendigen Kosten. Niemand wird allein gelassen, weil die Mittel fehlen.

Pflege in Deutschland

Wussten Sie schon?

5,7 Mio. Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig.
4 von 5 werden zu Hause versorgt.

Psychische Gesundheit: stark bleiben in einer schweren Zeit

Pflege fordert nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Angehörige geraten schnell an ihre Grenzen: Schuldgefühle, ständige Erreichbarkeit, wenig Zeit für sich selbst.

Gerade hier ist **Selbstfürsorge entscheidend**. Kleine Pausen, feste Auszeiten und Gespräche mit anderen helfen, die Belastung auszuhalten. Wer seine eigenen Hobbys nicht komplett aufgibt, behält ein Stück Normalität. Wichtig ist auch, früh Grenzen zu ziehen und klar zu sagen: „Ich brauche Hilfe.“ Das ist kein Versagen, sondern schützt alle Beteiligten. Unterstützend wirken **Angehörigengruppen**, Selbsthilfeorganisationen und psychologische Beratungsstellen. Der Austausch mit anderen, die dasselbe erleben, kann entlastend sein – weil man merkt: Man ist nicht allein.

Pflege gemeinsam meistern – frühzeitig vorsorgen

Pflege ist keine Aufgabe, die man alleine stemmen sollte – und schon gar nicht von einem Tag auf den anderen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wer rechtzeitig hinschaut, kann Möglichkeiten und Hilfen in Ruhe prüfen, bevor es ernst wird. So fällt es leichter, im Notfall schnell die richtigen Schritte einzuleiten. Sich bewusst zu machen, dass Pflege auch uns selbst oder die Menschen, die wir lieben, betreffen kann, hilft dabei, vorbereitet zu sein – statt im plötzlichen Ernstfall überrollt zu werden.

Zur Expertin

Tanja Kleinert (50) ist gelernte Krankenschwester und war im Bereich der Fachpflege-Psychiatrie tätig. Seit 15 Jahren leitet sie Pflegeheime, aktuell das **Haus Edelberg Erdmannhausen**. Sie hat mehrere Einrichtungen mit aufgebaut und begleitet täglich Angehörige beim Einstieg in die Pflege.

Weihnachtssuppe

Die raffinierte Weihnachtssuppe mit Wein ist schnell gekocht. Die überbackenen Käsesterne dazu sind einfach nur köstlich.



Zutaten

Weihnachtssuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zucker
- etwas Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 125 g Crème fraîche/Kräuter
- 2 Eigelb (Größe M)

Käsesterne:

- 6 Scheiben Sandwichtoast
- ~ 50 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Weihnachtssuppe kochen

- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin weich dünsten. Brühe und Wein zugießen und leicht kochen lassen.
- Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit den Eigelben verrühren und unterrühren. Anschließend bei schwacher Hitze ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

2. Käsesterne zubereiten

- Toastscheiben toasten, dann daraus Sterne in unterschiedlichen Größen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Käse bestreuen, sodass möglichst wenig Käse übersteht. Das Blech unter den heißen Grill im Backofen (etwa 250 °C) schieben und solange überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- Nun die Weihnachtssuppe mit den Käsesternen in tiefen Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!

Menge: ~ 6 Portionen
Dauer: ~ 40 Minuten
gelingt leicht

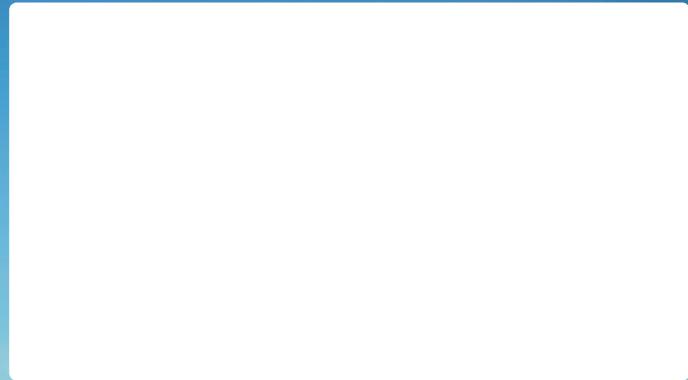
KOENIG & BAUER



**Wir wünschen Ihnen angenehme
Weihnachtsfeiertage und alles Gute
für das Neue Jahr!**

Bei uns sind Sie immer willkommen,
deshalb freuen wir uns auf Ihre Fragen
und Anliegen.

Unsere kostenlose Service-Hotline
erreichen Sie unter **0800 6648025**
Mo. bis Do. **8 bis 16 Uhr** und Fr. **8 bis 14 Uhr**
info@koenig-bauer-bkk.de | www.koenig-bauer-bkk.de



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

**Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen
im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.**

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

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

