

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK

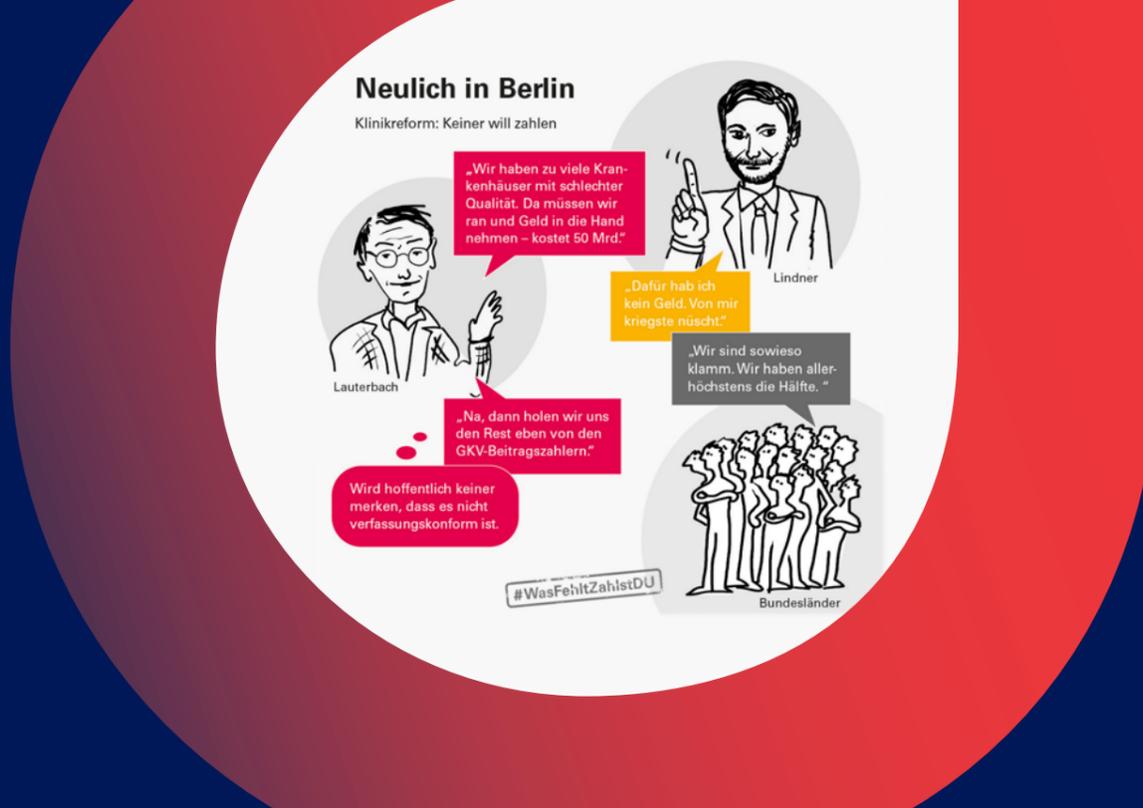


Der Herbst ruft, die Grippe nicht

So überstehen Sie die Grippezeit gesund

Neues Familienportal Family Plus
Care-Life-Lunge

03
2024



„Denk’ ich an Deutschland in der Nacht, dann bin ich um den Schlaf gebracht.“ *

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn Heinrich Heine diesen Satz in einem anderen Kontext verfasst hat, kommt er mir unweigerlich in den Sinn, wenn ich an die Finanzen der Krankenhäuser und der Sozialversicherung in Deutschland denke.

Mit dem obigen Schaubild ist der Umgang mit den notleidenden Krankenhäusern im politischen Berlin zutreffend beschrieben.

Das Dramatische dabei ist die gleichfalls ungelöste prekäre Situation in der Pflege, den Arztpraxen, dem Rettungsdienst und den Notaufnahmen. Und den Krankenkassen geht das Geld aus. Bereits 52 (!) Krankenkassen haben dieses Jahr schon den Beitrag erhöht.

Kleiner Lichtblick: Die Koenig & Bauer BKK hat sich dem Trend erfolgreich widersetzt und hält den Beitrag mittlerweile im siebten Jahr stabil. Dass das auch so bleibt, dafür setzen wir alles ein, was in unserer Macht steht. Versprochen.

Wenn Sie kurzweilig und informativ über die Gesundheitspolitik in diesem unserem Lande auf dem Laufenden gehalten werden möchten, schauen Sie doch einmal auf unserer Homepage koenig-bauer-bkk.de vorbei. Dort finden Sie Beiträge unter [#WasFehltZahstDU](https://twitter.com/WasFehltZahstDU).

Bleiben Sie gut informiert und bleiben Sie gesund!

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

*Nachtgedanken aus dem Pariser Exil von Heinrich Heine

Inhalt



04

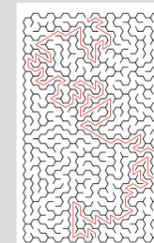
Lösungen von Seite 14

Pilzwissen
A. ja: der Riesen-Bovist (sogar essbar)
B. a
C. a, b, c, d
D. a
E. Überwiegend ja. Sie leben in Symbiose mit Pflanzen und anderen Organismen

Pilzarten
1. Edelschimmel
2. Speisepilz (echter Pfifferling)
3. Hefepilz
4. Schimmelpilz
5. Nagelpilz
6. Baumpilz



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



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



- 02 Vorwort**
„Denk’ ich an Deutschland in der Nacht ...“
- 04 Starke Kinder – starke Zukunft**
Praktische Tipps zur Stärkung der Resilienz
- 06 Care-Life-Lunge**
Tief durchatmen!
- 07 Neue Mitarbeiterin**
Lisa Müller verstärkt das Leistungsteam
- 08 Der Herbst ruft, die Grippe nicht**
So überstehen Sie die Grippezeit gesund
- 10 Informationen zur neuen ePA**
Die ePA für alle – ePA4all – kommt
- 11 Geschäftsjahr 2023**
Zahlen und Fakten
- 12 Neues Familienportal Family Plus**
Unser Plus für die Gesundheit von Familien
- 13 Aktivwoche**
Gewinnspiel
- 14 Auf, in die Pilze**
Rätsel für Kinder
- 16 Ansprechpartner**
Wir kümmern uns um Ihre Anliegen

Starke Kinder starke Zukunft

Wie Resilienz Kindern hilft, Herausforderungen zu meistern und zu wachsen

Resilienz ist eine entscheidende Fähigkeit für die gesunde Entwicklung von Kindern. Sie ermöglicht es ihnen, Herausforderungen zu bewältigen, sich von Rückschlägen zu erholen und daraus zu lernen.

Grundverständnis der Resilienz

Resilienz wird oft als psychische Widerstandsfähigkeit beschrieben, die es Menschen ermöglicht, mit Stress und schwierigen Lebenssituationen effektiv umzugehen. Bei Kindern ist die Entwicklung von Resilienz besonders bedeutsam, da sie noch dabei sind, ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten auszubilden.

Schlüsselemente der Resilienz bei Kindern

- 1 Positive Persönlichkeitseigenschaften**
Eigenschaften wie Optimismus, Flexibilität und ein generell positives Lebensgefühl sind zentral. Kinder, die diese Eigenschaften entwickeln, können Herausforderungen als leichter empfinden und schneller Wege zur Problemlösung entdecken.
- 2 Starke emotionale Bindungen**
Eine stabile und sichere Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen primären Bezugsperson ist ausschlaggebend. Diese Beziehungen vermitteln Kindern ein Sicherheitsgefühl und die Gewissheit, dass sie Unterstützung in ihrem Umfeld haben.
- 3 Unterstützende Beziehungen zu anderen Erwachsenen**
Die Rolle von Lehrern, Großeltern oder Familienfreunden kann nicht unterschätzt werden. Diese zusätzlichen Beziehungen bieten weitere Quellen emotionaler Unterstützung und Orientierung, die für die Entwicklung von Resilienz förderlich sind.

Resilienz ist die Fähigkeit, Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern daran zu wachsen. Indem wir Kindern emotionale Unterstützung, positive Vorbilder und Möglichkeiten zur Selbstständigkeit bieten, legen wir den Grundstein für ein starkes, selbstbewusstes und widerstandsfähiges Leben.



Praktische Tipps zur Stärkung der Resilienz

Die Erziehung resilienter Kinder erfordert bewusste Bemühungen seitens der Eltern und Erzieher. Hier einige bewährte Methoden:

- 1 Lob und Zuneigung ausdrücken**
Regelmäßiges Lob und Zeichen der Zuneigung sind entscheidend für das Selbstwertgefühl von Kindern. Sie sollten wissen, dass ihre Anstrengungen gesehen und geschätzt werden. Dies fördert nicht nur die Motivation, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- 2 Selbstständigkeit fördern**
Kinder sollten ermutigt werden, Herausforderungen selbstständig zu meistern. Dies hilft ihnen, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, und fördert das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Methode „Hilf mir, es selbst zu tun“ nach Maria Montessori ist hierbei besonders effektiv.
- 3 Feedback geben**
Konstruktives Feedback ist essenziell, um Kindern eine realistische Selbstwahrnehmung zu ermöglichen. Detailliertes Feedback zu spezifischen Situationen hilft Kindern zu verstehen, was sie gut gemacht haben und wo noch Raum für Verbesserung besteht.
- 4 Körperliche Aktivität unterstützen**
Sportliche Betätigung ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit wichtig. Sie fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und hilft beim Abbau von Stress, wodurch die allgemeine Resilienz gestärkt wird.
- 5 Optimismus vermitteln**
Eltern können ihren Kindern beibringen, auch in schwierigen Zeiten das Positive zu sehen. Das gemeinsame Entwickeln von alternativen Plänen und Lösungen in Problemlagen fördert eine resiliente Denkweise und zeigt Kindern, dass Enttäuschungen Teil des Lebens sind und bewältigt werden können.
- 6 Problemlösungsfähigkeiten entwickeln**
Kindern beizubringen, wie sie Probleme systematisch und kreativ lösen können, ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Resilienzförderung. Indem sie lernen, Herausforderungen als lösbare Aufgaben zu betrachten, stärken sie ihre Fähigkeit, stressige Situationen zu bewältigen.
- 7 Emotionalen Ausdruck unterstützen**
Kinder sollten ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken und über ihre Emotionen zu sprechen. Dies hilft ihnen, ein gesundes emotionales Bewusstsein zu entwickeln.
- 8 Vorbild sein**
Eltern und Erzieher sollten als Vorbilder fungieren, indem sie selbst resilientes Verhalten zeigen. Kinder lernen viel durch Beobachtung und Nachahmung. Daher ist es wichtig, dass Erwachsene zeigen, wie sie selbst mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umgehen.
- 9 Förderung der sozialen Kompetenzen**
Soziale Fähigkeiten sind ein wichtiger Bestandteil der Resilienz. Kinder sollten lernen, wie sie positive Beziehungen aufbauen und pflegen können. Dies umfasst das Entwickeln von Empathie, das Lösen von Konflikten und das Arbeiten im Team.
- 10 Routinen und Struktur bieten**
Eine stabile und vorhersehbare Umgebung gibt Kindern Sicherheit und hilft ihnen, besser mit Veränderungen umzugehen. Klare Routinen und Strukturen im Alltag können dazu beitragen, dass Kinder sich sicher und geborgen fühlen, was ihre Resilienz stärkt.

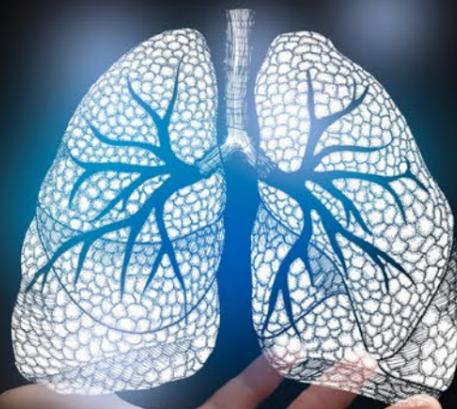
Der Weg zu resilienten Kindern

Resilienz ist entscheidend für die gesunde Entwicklung von Kindern. Durch gezielte Erziehung und eine unterstützende Umgebung können Eltern und Erzieher Kinder stärken. So lernen sie, Herausforderungen erfolgreich zu meistern, und werden zu selbstbewussten, emotional ausgeglichenen Erwachsenen, die den Widrigkeiten des Lebens mit Zuversicht begegnen.

Wir begleiten Sie und Ihre Familie und unterstützen eine gesunde Entwicklung Ihrer Jüngsten. Entdecken Sie auf unserer Website unsere Angebote unter:
<https://bkk-familyplus.de/kinder>



Tief durch- atmen!



Einatmen, ausatmen ... solange die Lunge und unsere Atemwege funktionieren, ist Atmen eine Selbstverständlichkeit. Wir tun es rund 20.000-Mal am Tag – ein lebenswichtiger Reflex. Erkrankungen der Lunge bedeuten starke Einschränkungen für den ganzen Körper, weil dieser nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zum Glück kann jede und jeder aktiv etwas für eine gesunde Lunge tun und damit auch das Risiko für Lungenkrebs senken.

Die Lunge – so empfindlich wie robust

Mit jedem Atemzug strömt etwa ein halber Liter Luft durch unsere Atemwege, die sich stark verästelten und in mikroskopisch kleine Lungenbläschen münden. Dort findet der lebenswichtige Gasaustausch statt. Sauerstoff gelangt in die Blutbahn und Kohlenstoffdioxid gelangt zum Ausatmen aus der Blutbahn wieder in die Lunge.

Dabei verfügen die Atmungsorgane über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung. Grobe Schmutzpartikel, aber auch Krankheitserreger werden schon im Mund- und Nasenraum herausgefiltert. In den Bronchien fangen winzige Flimmerhärchen weitere Partikel ab, um sie anschließend zum Abhusten in die Luftröhre zurückzuführen.

Saubere Luft – saubere Lunge

Indem wir auf saubere Atemluft achten, geben wir der Lunge die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen. Außerdem atmen wir weniger Feinstaub ein. Der kommt insbesondere an viel befahrenen Straßen, Industrieanlagen und Flughäfen in hoher Konzentration vor. Doch die mit Abstand größte Quelle ist die Zigarette. Der Schutzmechanismus der Atemwege ist den winzigen Schmutz- und Schadstoffteilchen des Feinstaubes nicht gewachsen. Diese können tief in unsere Lunge vordringen. Eingeatmete Giftstoffe gelangen sogar bis in den Blutkreislauf. Dadurch erhöht sich das Risiko für Entzündungen und dafür, an Krebs zu erkranken.

Fit und leistungsfähig bleiben

Im Alltag können wir unsere Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgaben aktiv unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren stärkt die Abwehrkräfte des gesamten Körpers – auch die der Lunge. Und viel Bewegung regt die Durchblutung an. Das vereinfacht den Gasaustausch.

Durch Ausflüge in den Wald oder den nächsten Park können wir diesen Gasaustausch zusätzlich verbessern, da Pflanzen in der Umgebung Schadstoffe aus der Luft filtern. Außerdem können sie unser Immunsystem anregen und sogar unsere Psyche profitiert von ihrer Nähe. Selbst Zimmerpflanzen können sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Möglichkeiten zur Früherkennung

In Deutschland gibt es für Lungenkrebs bisher kein wirksames Früherkennungsprogramm. Oft lassen sich erste Anzeichen und Beschwerden nicht eindeutig zuordnen. Deshalb ist es schwer, die Krankheit frühzeitig zu erkennen. Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen ernst zu nehmen. Dazu zählen unter anderem Atembeschwerden, anhaltende Heiserkeit oder wochenlang, sich stark verändernder Husten. Aber auch Fieberschübe, Konzentrations- oder Leistungsverlust können Warnsignale sein. Wenn Sie andauernde und starke Beschwerden haben, lassen Sie sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig ärztlich untersuchen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken.

Mehr Infos unter
kb.bkk-care-life.de/lunge



Benutzung und Pflege

Fordern und fördern Sie Ihre Lunge regelmäßig. Das sorgt für eine höhere Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte.

- **In Bewegung kommen:** Zügiges Spaziergehen oder lockeres Radfahren ca. 30 Minuten täglich – das fördert die Durchblutung und trainiert die Atemmuskulatur. So gelangt mehr Sauerstoff in Muskeln, Hirn und andere Organe.
- **Natur genießen:** Regelmäßige Ausflüge ins Grüne fördern die Selbstreinigung der Lunge – Pflanzen filtern die Atemluft und können das Immunsystem anregen. Außerdem sinkt der Stresspegel. Das stärkt auch die psychische Gesundheit.
- **Viel trinken:** mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das sorgt für die notwendige Feuchtigkeit in den oberen Atemwegen. Die Schleimhäute können so ihre Filterfunktion optimal ausüben. Saunabesuche und regelmäßiges Inhalieren unterstützen den Effekt.
- **Superfood für Superkräfte:** Vitamine und ungesättigte Fettsäuren machen Körper und Lunge stark. Sie stecken in Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch und pflanzlichen Fetten wie Raps- oder Olivenöl.

Mit diesen einfachen Tests können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge regelmäßig selbst überprüfen und dabei die Atemmuskulatur trainieren. Ein Luftballon und eine Kerze sind alles, was Sie dafür benötigen.



Volumentest

Atmen Sie tief ein. Pusten Sie beim Ausatmen einen Luftballon auf. Machen Sie die Lunge ganz leer. Bekommen Sie den Ballon mit einem Atemzug auf Kopfgröße?



Krafttest

Halten Sie ein angezündetes Teelicht eine Armlänge vom Gesicht entfernt. Pusten Sie es mit einem einzigen Atemstoß aus. Wenn es anfangs nicht klappt, tasten Sie sich schrittweise an die Entfernung heran.

Hallo liebe Versicherte,

mein Name ist Lisa Müller und seit 01.06.2024 bin ich die Neue bei der BKK! Gerne möchte ich mich Ihnen vorstellen.

Nach meinem Realschulabschluss im Sommer 2020 begann ich meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten, diese schloss ich im Sommer 2023 erfolgreich ab. Danach arbeitete ich ein Jahr in der Kundenberatung, bevor es mich ab Juni zur BKK verschlug! In Zukunft bin ich im Bereich Leistungen L – Z für Sie zuständig und freue mich sehr, Ihre Ansprechpartnerin bei allen Fragen zu sein!

Sie erreichen mich unter Tel. **0931 909-4384** oder unter lisa.mueller@koenig-bauer-bkk.de

Bis bald in der BKK!
Ihre Lisa Müller



Der Herbst ruft, die Grippe nicht

So überstehen Sie die Grippesaison gesund

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Temperaturen, sondern auch eine erhöhte Gefahr durch Grippeviren.

Die Ursprünge der Grippe

Die Grippe, medizinisch als Influenza bekannt, wird durch Influenza-Viren verursacht. Diese verbreiten sich hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion, wenn infizierte Personen husten, niesen oder sprechen. Ein besonderes Merkmal der Influenza-Viren ist ihre Fähigkeit zur schnellen Mutation.

Diese Symptome sollten die Alarmglocken schlagen

Sie treten meist plötzlich auf und sind in der Regel intensiver als bei einer Erkältung.

Typische Anzeichen sind:

- hohes Fieber (über 38 °C)
- starke Kopf- und Gliederschmerzen
- trockener Husten
- Schüttelfrost
- Müdigkeit und Schwäche

Besonders bei älteren Menschen oder solchen mit geschwächtem Immunsystem können diese Symptome zu ernsthaften Komplikationen wie einer Lungenentzündung führen.

Wie Sie die Grippe behandeln

Die Behandlung der Grippe konzentriert sich auf die Linderung der Symptome. Dazu gehören:

- ✓ Bettruhe und ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Schmerz- und Fiebermittel
- ✓ antivirale Medikamente, die innerhalb der ersten 48 Stunden nach Symptombeginn eingenommen werden sollten

Stärken Sie Ihr Immunsystem,
da ein absoluter Schutz
nicht möglich ist.

Vorsicht ist besser als Nachsicht: die Grippeimpfung

Die jährliche Gripeschutzimpfung ist die effektivste Methode zur Vorbeugung. Sie wird besonders für Risikogruppen empfohlen, wie ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere und medizinisches Personal. Die Vorteile einer Impfung umfassen:

- 1 Reduzierung des Krankheitsrisikos**
Die Wahrscheinlichkeit, an Grippe zu erkranken, wird gesenkt.
- 2 Schutz vor Risikogruppen**
Besonders gefährdete Personen profitieren stark von der Impfung.
- 3 Vermeidung von Komplikationen**
Die Impfung kann schwere Verläufe und Komplikationen verhindern.
- 4 Beitrag zur Herdenimmunität**
Eine hohe Impfquote hilft, die Verbreitung des Virus zu kontrollieren.

Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist im Herbst, zwischen September und November. Der Schutz tritt etwa zwei Wochen nach der Impfung ein und wird jährlich angepasst, um den sich verändernden Virus-Varianten gerecht zu werden.



Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung insbesondere für folgende Personengruppen:

- ✓ Menschen ab 60 Jahren
- ✓ Schwangere ab dem zweiten Trimester
- ✓ Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Asthma, Diabetes)
- ✓ Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- ✓ medizinisches Personal und Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko

Ihr persönlicher Schutz und ein Beitrag zur öffentlichen Gesundheit

Die Grippe ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die durch eine jährliche Impfung effektiv verhindert werden kann. Besonders gefährdete Personen sollten sich unbedingt impfen lassen, um sich selbst und ihre Umgebung zu schützen.

Gesund durch den Herbst

Kälte, Regen, Schnee und Heizungsluft schaffen ideale Bedingungen für Grippeviren. In geschlossenen Räumen, wo sich viele Menschen aufhalten, wird es in der Herbst- und Winterzeit eine Herausforderung, gesund zu bleiben. Eine rechtzeitige Impfung ist hilfreich, aber auch andere Maßnahmen tragen zur Gesundheit bei.

- 1 Regelmäßiges Stoßlüften**
Frische Luft senkt die Keimbelastung und verbessert die Raumluftqualität.
- 2 Gute Hygienemaßnahmen**
Husten in die Armbeuge und regelmäßiges Händewaschen mindern das Ansteckungsrisiko erheblich.
- 3 Bewegung und Ernährung**
Viel Bewegung an der frischen Luft und eine vitaminreiche Ernährung unterstützen das Immunsystem optimal.
- 4 Richtige Husten- und Niesetikette**
Husten oder Niesen in die Armbeuge und nicht in die Hand minimiert die Verbreitung von Viren.
- 5 Ausreichend Schlaf**
Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Erwachsene sollten mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen.
- 6 Stressreduktion**
Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Spaziergänge in der Natur können helfen, das Belastungsniveau zu senken.

Ein absoluter Schutz gegen Grippe ist nicht möglich. Daher sollten alle Maßnahmen, die das Immunsystem stärken, beachtet werden. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Vermeidung von schädlichen Umwelteinflüssen. Besonders abwehrgeschwächte Personen sollten von Grippekranken Abstand halten und Menschenansammlungen meiden. Grundlegende Hygieneregeln wie das Vermeiden von Händeschütteln und gründliches Händewaschen sind effektiv.

Impfempfehlungen der STIKO

können Sie hier bequem nachlesen

■ www.rki.de

Einen Überblick zu unseren Impfleistungen finden Sie hier auf unserer Website:

■ www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/impfungen.htm



Informationen zur elektronischen Patientenakte – ePA



Die ePA für alle – ePA4all – kommt

Funktion der ePA

Seit dem Jahr 2021 steht allen gesetzlichen Kranken-versicherten die kostenfreie elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung. In Ihrer ePA können Sie Gesundheitsdaten wie zum Beispiel Arztbriefe, Medikamentenpläne oder Befunde unter höchsten Datenschutzanforderungen ablegen (lassen), verwalten und auch mit Ihren Ärztinnen und Ärzten teilen. So ist es möglich, alle gesundheitlichen Aspekte in Ihrer Behandlung zu berücksichtigen und Doppeluntersuchungen zu vermeiden.

Sie entscheiden, welche Daten auf Ihrer ePA aktuell gespeichert oder auch wieder gelöscht werden sollen und wer auf sie zugreifen darf. Ihren persönlichen Zugang zur ePA können Sie über eine App auf Ihrem Smartphone einrichten. Dabei werden Ihre persönlichen Daten verschlüsselt und streng geschützt gespeichert. Sie selbst haben Zugriff auf Ihre ePA und entscheiden, wem sie einen Einblick in Ihre Akte gewähren. Wichtig: Die Koenig & Bauer BKK hat keinerlei Einsicht in Ihre Daten.

Änderungen in 2025

Die ePA ist aktuell eine Antragsleistung. Versicherte können sich bei Interesse die ePA-App herunterladen und ihre persönliche Patientenakte einrichten. Mit dem „Gesetz zur Beschleunigung der Digitalisierung des Gesundheitswesens (DiGiG)“ wurde festgelegt, dass ab 15.01.2025 für alle gesetzlich Versicherten schrittweise eine ePA angelegt wird.

Hinweis

Versicherte, die die ePA4all nicht nutzen möchten, können dagegen Widerspruch erheben. Sie als Versicherte müssen zukünftig also aktiv widersprechen. Die Koenig & Bauer BKK wird alle Versicherten schriftlich über die ePA4all informieren. Bitte erheben Sie einen möglichen Widerspruch erst nach Erhalt des Informationsschreibens. Ob Sie sich gegen eine ePA entscheiden und Widerspruch einlegen oder eine ePA haben möchten, aber einer Leistungserbringereinrichtung keinen oder keinen vollständigen Zugriff auf die ePA gewähren möchten, ist allein Ihre Entscheidung. Es entstehen Ihnen daraus keine Nachteile für Ihre Gesundheitsversorgung. Diese ist auch zukünftig wie gewohnt für Sie gewährleistet. Allerdings profitieren Sie in diesem Fall nicht von den Vorteilen der ePA in Ihrer medizinischen Behandlung.

Zahlen und Fakten zum Geschäftsjahr 2023

Die Koenig & Bauer BKK hat das Geschäftsjahr 2023 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

2023	Versicherte 11.787	Mitglieder 9.353
	0,14 %	0,53 %
2022	Versicherte 11.770	Mitglieder 9.304

Vermögen 2023 (in Euro)

absolut	
Rücklage	4.123.000,00
Betriebsmittel	1.064.817,01
Verwaltungsvermögen	57.370,15
je Versicherten	
Rücklage	349,79
Betriebsmittel	90,34
Verwaltungsvermögen	4,87

Einnahmen 2023 (in Euro)

absolut	
aus Gesundheitsfonds	44.694.978,20
aus Zusatzbeitrag	3.906.279,11
Sonstige	432.560,20
je Versicherten	
aus Gesundheitsfonds	3.791,89
aus Zusatzbeitrag	331,41
Sonstige	36,7

weitere Ausgaben 2023 (in Euro)

absolut	
Verwaltungsausgaben	2.043.826,09
Sonstige Ausgaben	744.615,78
je Versicherten	
Verwaltungsausgaben	173,4
Sonstige Ausgaben	63,17

	2023 absolut	2023 je Versicherten	2022 absolut	2022 je Versicherten	Veränderung zu 2023 je Versicherten +/-
Leistungsausgaben					
Ärztliche Behandlung	7.761.523,59	658,48	7.557.567,37	642,01	2,55
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.537.702,87	215,03	2.352.923,66	199,91	7,70
Zahnersatz	584.244,67	49,57	628.205,48	53,37	-7,13
Arzneimittel	9.568.617,06	811,79	9.889.489,76	840,23	-3,38
Hilfsmittel	1.795.658,36	152,34	1.697.846,79	144,25	5,61
Heilmittel	2.317.480,86	196,61	2.020.404,78	171,66	14,54
Krankenhausbehandlung	13.465.949,58	1.142,44	13.347.731,61	1.134,05	0,74
Krankengeld	2.967.539,15	251,76	2.517.337,55	213,88	17,71
Fahrtkosten	1.224.586,39	103,89	1.182.634,76	100,48	3,40
Vorsorge- und Reha-Leistungen	976.377,78	82,84	1.026.409,86	87,21	-5,01
Schutzimpfungen	494.400,91	41,94	519.191,51	44,11	-4,91
Früherkennungsmaßnahmen	424.060,31	35,98	401.184,70	34,09	5,55
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	170.988,64	14,51	213.686,74	18,16	-20,10
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	954.648,64	80,99	896.475,28	76,17	6,34
Dialyse	531.509,39	45,09	410.952,65	34,92	29,15
sonstige Leistungsausgaben	810.180,82	68,74	882.335,73	74,96	-8,31
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	46.585.469,02	3.952,28	45.544.378,23	3.869,53	2,14
Prävention (Davonposition aus 5999)	1.700.146,50	144,24	1.602.914,82	136,19	5,91

Neues Familienportal Family Plus

Unser Plus für die Gesundheit von Familien

Die Gesundheit von Familien ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb leisten wir gerne viel mehr für die Gesundheit rund um die Familie, als gesetzlich vorgesehen ist. Auf dem neuen Portal www.bkk-familyplus.de sind Zusatzleistungen für Familien in allen Lebenslagen zielgruppengerecht aufbereitet und für die jeweilige Lebensphase leicht und schnell recherchierbar. So haben Sie immer einen Überblick, welche Extras Sie in welcher Lebensphase – vom Kinderwunsch bis zu Teenagern und jungen Erwachsenen – nutzen können.

Ungewollt kinderlos?

Als starker Partner unterstützen wir Paare mit unerfülltem Kinderwunsch dabei, die Chance für eine Schwangerschaft zu steigern. Rund um die Behandlung in einem der angeschlossenen Partner-Kinderwunschzentren leisten wir deutlich mehr als den gesetzlichen Standard.

Schwangerschaft und Geburt: beste Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben

Schwangerschaft und Geburt bringen neben Freude, Glück und Aufregung manchmal auch Unsicherheiten oder ungeplante Schwierigkeiten mit sich. Auch während der Schwangerschaft und rund um die Geburt bieten wir Ihnen umfassende Informationen, zusätzliche Tests, Untersuchungen und Beratungen zur körperlichen und mentalen Gesundheit.

Unser Plus für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder

Ob Vorsorgeuntersuchungen von Anfang an, operative Eingriffe, innovative Methoden oder die Behandlung von chronischen oder schweren Krankheiten: Wir halten in all diesen Bereichen ein Plus für Sie und Ihre Kinder bereit, von der Geburt bis zur Volljährigkeit, vor Ort in der Arztpraxis/Krankenhaus und/oder digital.



Neugierig geworden?

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns sehr am Herzen. Schauen Sie am besten gleich einmal hinein ins neue Familienportal der Koenig & Bauer BKK und überzeugen Sie sich von den umfassenden zusätzlichen Gesundheitsleistungen für Ihre ganze Familie in allen Lebenslagen und Lebensphasen unter: bkk-familyplus.de/koenig-bauer



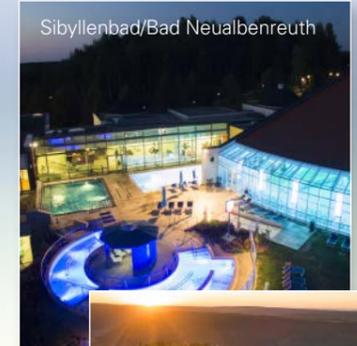
30 JAHRE

WIRD DIE AKTIVWOCHE JUNG – DIE INSTITUTION IN DER PRÄVENTION
und immer wieder etwas Neues!

47 tolle Orte, in denen 89 Programme Spaß an der Gesundheit bringen.
Probieren Sie es selber einmal aus. Sie werden begeistert sein.



Eifel Tourismus GmbH, Dominik Ketz



Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth



Bad Wildbad / Schwarzwald



Oberaichwald / Kärnten



GEWINNSPIEL

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 3 Aktivwochen für je 2 Personen bei eigener Anreise und einzulösen nach Verfügbarkeit in:
Bad Wildbad – Kurstadt mit Tradition im Nördlichen Schwarzwald, Hotel**** Weingärtner, Doppelzimmer/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

Oberaichwald in Kärnten (Österreich), Naturel Hotels & Resorts Dorf SCHÖNLEITN, Appartement „Felsenfest“ oder „Schwindelfrei“, Doppelbelegung/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth, Wald – Wellness – Wohlfühlen in der Gesundheitsoase im Oberpfälzer Wald, Kurhotel**** Pyramide, Doppelzimmer/Frühstück, Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

und weitere attraktive Preise. Beantworten Sie folgende Frage:

In welcher Stadt ist der Gesundheitsservice und der Deutsche Fußballmeister 2024 zuhause?

- Hamburg
- Leverkusen
- München

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2024 per E-Mail an gewinnspiel@gsm-gesund.de oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Man nehme eine große Portion Bewegung am Meer, in unseren traumhaften Mittelgebirgen oder in alpiner Landschaft und mische sie mit einem kräftigen Schuss gesundem Klima. Das Grundrezept verfeinere man zum Beispiel mit Nordic Walking, einem Ernährungsseminar, einer Wildwassertour sowie einer Prise Entspannung.

Als Beilage gibt es die nette Gesellschaft der anderen Aktivwochen-Teilnehmer. Serviert wird das Ganze von erfahrenen und hochmotivierten Sporttherapeuten vor Ort.

Stark vereinfacht ist dies genau das Rezept, das Jahr für Jahr immer mehr Versicherte zu einer aktiveren Lebensgestaltung führt – und das mit dynamischer Weiterentwicklung seit nunmehr 30 Jahren.

Wollen auch Sie aktiv werden? Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als zertifizierte Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 200,- € gefördert. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile der Gesundheitsförderung sind.



HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen Aktivwochen-Angebote auf: www.aktivwoche.info
Den Aktivwochen-Katalog 2025 können Sie ab Oktober 2024 bei uns anfordern.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und der sponsernden Aktivwochenpartner. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Deadline für die Teilnahme ist der 31.12.2024. Die Gewinner werden durch Losverfahren am 10.01.2025 ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern in Bad Wildbad, Oberaichwald, Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth und der Gesundheitsservice Management GSM GmbH gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhofsstraße 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: info@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.

Auf, in die Pilze

Mit etwas Glück findet man sie und auch die Lösungen unserer Rätsel.

Herbstzeit ist Pilze-Zeit – vielleicht hast du auch schon welche gesammelt. Und dabei gelernt, dass man aufpassen muss und genaue Kenntnisse besitzen sollte, damit man sie sich auch schmecken lassen kann. Pilze sind weder Pflanze noch Tier; sie haben etliche verschiedene Lebensräume – ohne sie würde unsere Welt nicht funktionieren.



Es gibt sogar Pilze, die leuchten können! (Das Foto dient nur der Illustration)

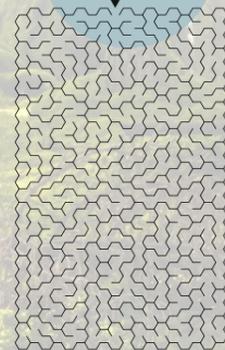
Teste dein Wissen über das Reich der Pilze

Was wir sammeln und gemeinhin als Pilze bezeichnen, sind nur die (essbaren) Fruchtkörper. Ihre Erscheinungsformen sind sehr vielfältig: „Pilze“ können fest oder flüssig, nützlich oder giftig und winzig klein oder riesengroß sein und manchmal sehr alt werden. Faszinierend oder?

- A. Es gibt Pilze, die sind rund und können so groß wie ein Fußball werden. **Stimmt das?**
- B. Wovon ernähren sich Pilze? a) Holz / b) Wasser / c) Luft / d) Insekten
- C. In/auf deinem Körper können auch Pilze leben – manche verursachen sogar Krankheiten. Hauptsächlich betroffen sind a) Haare/Nägel / b) Mund / c) Haut / d) Darm
- D. Für welches Produkt wird kein Hefepilz verwendet? a) Honig / b) Bier / c) Wein
- E. Pilze können nicht alleine bestehen, sie brauchen „Partner“. **Stimmt das?**



Wo geht's lang?



Manchmal ist es ein weit verschlungener Pfad, um an den begehrten Pilz zu kommen. **Hilfst du dem Mädchen bei der Suche?**



Welche Pilzarten verbergen sich hier?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Gut versteckt

Suche die angegebenen Worte.

Sie können sowohl senkrecht als auch waagrecht sowie verkehrt herum stehen.

ROTKAPPE · STEINPILZ · FLIEGENPILZ · PFIFFERLING · HUT · PARASOL · MYZELARIEN · HUTPILZ · SPOREN · ROEHRENPILZ

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

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

Sudoku – mittel

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

Alle Lösungen auf Seite 3.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!*

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
4,60 €
im Monat

ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



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

Wir kümmern uns um Ihre Anliegen

Unsere Ansprechpartner

Leistungen Krankenversicherung

Teamleitung

Sebastian Hench

Tel.: 0931 909-4695

E-Mail: sebastian.hench@koenig-bauer-bkk.de

Würzburg

Kundenberatung A – K

Lea Schiffmaier

Tel. 0931 909-4808

E-Mail: lea.schiffmaier@koenig-bauer-bkk.de

Kundenberatung L – Z

Lisa Müller

Tel. 0931 909-4384

E-Mail: lisa.mueller@koenig-bauer-bkk.de

Krankengeld/Reha/Zahnärztliche Leistungen

Pauline Riedmann

Tel. 0931 909-6596

E-Mail: pauline.riedmann@koenig-bauer-bkk.de

Katrin Sippel

Tel. 0931 909-4623

E-Mail: katrin.sippel@koenig-bauer-bkk.de

Radebeul

Kundenberatung

Daniela Freistedt

Tel. 0351 833-2463

E-Mail: daniela.freistedt@koenig-bauer-bkk.de

Leistungen Pflegeversicherung

Leiter / N – Z

Thomas Lüdecke

Tel. 0351 833-2469

E-Mail: thomas.luedecke@koenig-bauer-bkk.de

A – M

Kristina Maslin

Tel. 0351 833-2491

E-Mail: kristina.maslin@koenig-bauer-bkk.de

Meldungen/Beiträge

Mitgliedschaft/Versicherung

Jeannine Zenker

Tel. 0351 833-2475

E-Mail: jeannine.zenker@koenig-bauer-bkk.de

Freiwillige Mitglieder/Rentner

Irene Wallrapp

Tel. 0931 909-4865

E-Mail: irene.wallrapp@koenig-bauer-bkk.de

Studenten/Versorgungsbezüge

Monika Dernbach

Tel. 0931 909-4962

E-Mail: monika.dernbach@koenig-bauer-bkk.de

IT, eGK, stellv. Vorständin

Katja Hessenauer

Tel. 0931 909-6176

E-Mail: katja.hessenauer@koenig-bauer-bkk.de

Vorstand

Ralf Dernbach

Tel. 0931 909-4127

E-Mail: ralf.dernbach@koenig-bauer-bkk.de

So erreichen Sie uns

Mo. bis Do. 8 bis 16 Uhr und Fr. 8 bis 14 Uhr
info@koenig-bauer-bkk.de, www.koenig-bauer-bkk.de

Würzburg

Friedrich-Koenig-Str. 4
97080 Würzburg

Radebeul

Friedrich-List-Str. 8
01445 Radebeul