

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 3 · Dezember 2021

Oviva Ernährungsberatung

Besser essen – gesünder leben

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Erweiterte Funktionen in der ePA 2.0
- » Die Grippeimpfung
- » Die 7-Tage-Happiness-Challenge

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK**

Die Kosten für Gesundheit sind gestiegen und werden weiter steigen. Somit ist eine wesentliche Aufgabe der neuen Regierung, die Weichen für eine verlässliche Finanzierung der Gesundheitskosten zu stellen.

Auf die neue Bundesregierung warten große Herausforderungen. Die Kosten für Gesundheit sind gestiegen und werden weiter steigen. Dafür gibt es mehrere Gründe. Aktuell ist es die Pandemie. Es sind aber auch viele Entscheidungen der Regierung, u. a. für eine bessere Pflege, schnellere Digitalisierung und flächendeckende Versorgung. Kontinuierliche Treiber sind die Fortschritte in der Medizin und in der Pharmazie sowie die demographische Entwicklung. Somit ist eine wesentliche Aufgabe der neuen Regierung, die Weichen für eine verlässliche Finanzierung der Gesundheitskosten zu stellen.

Für 2022 soll der von den Krankenkassen geforderte Zuschuss aus Bundesmitteln kommen. Damit könnten die Beiträge vorerst stabil bleiben. Ob der Zusatzbeitragssatz der Bertelsmann BKK, der aktuell sogar leicht unter dem Durchschnitt liegt, im neuen Jahr stabil bleiben kann, entscheidet der Verwaltungsrat Anfang Dezember.

Die Betriebskrankenkassen werden die Neuausrichtung der Gesundheitspolitik im Sinne der Versicherten begleiten. Interessierte erfahren unter dem untenstehenden Link mehr.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Weihnachtszeit. Kommen Sie mit viel Bewegung an der frischen Luft und winterlichen Vitaminen gesund ins neue Jahr. Unser neuer Partner Oviva kann Ihnen übrigens hinsichtlich einer gesunden Ernährung eine wertvolle Hilfe sein.

Ihr Thomas Johannwille



Tipp: Erfahren Sie mehr zu unseren Ideen für ein zukunftsfähiges Gesundheitswesen.

Oder besuchen Sie die Seite:

» www.bkk-dachverband.de



Keleya –
individuelle
Begleitung per
App in der
Schwangerschaft

4



10

Oviva
Ernährungsberatung –
Besser essen –
gesünder leben



Die Grippe-
impfung – in
diesem Winter
besonders
wichtig

8

Inhalt

2021.3

- 04 Kurzmeldungen**
 - Vorsorgeangebot für Schwangere mit Rhesusfaktor negativ
 - PRO-React Onco – digitale Therapiebegleitung für Brustkrebspatientinnen
 - Keleya – Schwangerschafts-App
 - „hello Hilfsmittel“
 - Rekordjahr für die „Fit for Work“-Aktion bei Bertelsmann
- 06 Bonusprogramm 2021 / Check-up Betriebsärztlicher Dienst**
- 07 Erweiterte Funktionen in der ePA 2.0**
- 08 Die Grippeimpfung**
In diesem Winter besonders wichtig
- 10 Oviva Ernährungsberatung**
Besser essen – gesünder leben
- 12 Balloon**
Weniger Stress – mehr mentale Fitness
- 13**
 - „Mindable“ – Hilfe bei Angststörung
 - Neuerungen im Bereich Beitrag und Versicherung
- 14 Die 7-Tage-Happiness-Challenge**
Sich jeden Tag eine Freude machen
- 16 Kinder und Corona**
Was macht die Pandemie mit der jüngeren Generation?
- 18 Geschäftsjahr 2020**
- 20 Neue Pflegereform**
- 21 Neu in der BKK**
Voller Elan in Berufsleben & Ausbildung
- 22 Unser Tipp: die BKK-Aktivwoche 2022**
- 23 Basteln**
Dekorativer Weihnachtsbaum aus Stöcken und Ästen

» Kurzmeldungen

Erweitert

Vorsorgeangebot für Schwangere mit Rhesusfaktor negativ



Schwangere mit dem Rhesusfaktor negativ können seit dem 1. Juli 2021 auf ein neues kostenloses Vorsorgeangebot zurückgreifen. Mittels eines einfachen Bluttests können werdende Mütter nun den Rhesusfaktor ihres ungeborenen Kindes bestimmen lassen.

Der Test ist Teil der gesetzlichen Mutterschaftsvorsorge und zeigt, ob eine weitere Behandlung zur Verhinderung von Komplikationen während der Schwangerschaft nötig ist. Das Ergebnis liefert Klarheit darüber, ob auf die Gabe von weiteren Medikamenten verzichtet werden kann, und bietet so mehr Sicherheit für die Mutter und das ungeborene Kind.

Der Rhesusfaktor wird im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen routinemäßig bestimmt. Etwa 17 Prozent aller Schwangeren sind Rhesusnegativ und können in der Folge das kostenlose Vorsorgeangebot in Anspruch nehmen.

Alle Leistungen rund um Vorsorge und Früherkennung in der Schwangerschaft unter:
» www.bertelsmann-bkk.de/schwangerschaft

PRO-React Onco

Digitale Therapiebegleitung für Brustkrebspatientinnen

Täglich den Gesundheitszustand erfassen, eigenständig die Beschwerden dokumentieren und digital durch die Therapie begleitet werden – all das wird Brustkrebspatientinnen und -patienten durch PRO-React Onco ermöglicht. Die Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) gibt individuell auf die Therapie zugeschnittene Verhaltenshinweise und Empfehlungen, sobald erfasste Beschwerden mit dem behandelnden Arzt besprochen werden sollten. Durch die Aufbereitung des Gesundheitszustands als grafischer Bericht können Betroffene und Behandler die Situation anschaulich und genauestens verfolgen.

Mehr Informationen:
» www.bertelsmann-bkk.de/diga

Keleya

Individuelle Begleitung per App in der Schwangerschaft

Gesundheit liegt bei uns in der Familie. Mit der App „Keleya“ und dem Online-Geburtsvorbereitungskurs des Anbieters Keleya möchten wir werdende Mütter bestmöglich während der Schwangerschaft unterstützen und auf die Geburt vorbereiten.

Durch Coachings, Mitmachübungen und eLearning rüstet die App in fünf Modulen optimal für die Geburtssituation und die erste Zeit danach. Die Kurse werden von qualifizierten Hebammen, Gynäkologen, Physiotherapeuten und Yogatrainern gegeben. Neben den digitalen Kursen finden sich jede Woche wertvolle Tipps zu Schwangerschaft und Geburt, Workouts und Rezepten von Experten in der App. Die Nutzung ist für Versicherte der Bertelsmann BKK kostenlos.

Mehr Informationen:
» www.bertelsmann-bkk.de/keleya



„hello Hilfsmittel“

Das neue Portal für Ihr Hilfsmittel

Sie haben ein Hilfsmittel-Rezept von Ihrem Arzt erhalten und suchen nun einen Anbieter in Ihrer Nähe? Mit unserem neuen Portal „hello Hilfsmittel“ erleichtern wir die Suche nach einem ärztlich verordneten Hilfsmittel. Ob Orthesen, Kompressionsstrümpfe, ein Rollstuhl oder Rollator, der Online-Service führt Schritt für Schritt zum gewünschten Hilfsmittel. Neben hilfreichen Informationen enthält das neue Portal auch Sanitätshäuser und sonstige Anbieter.



Petra Uhr, Kundenberaterin für den Bereich Hilfsmittel bei der Bertelsmann BKK:

„Viele Sanitätshäuser in Deutschland sind bereits enthalten, wir gehen davon aus, dass sich noch viele weitere anschließen werden. Für unsere Versicherten ist dies ein wertvoller Service, der unabhängig von den regulären Service-Zeiten der BKK zur Verfügung steht.“

Das Portal „hello Hilfsmittel“ und weitere Informationen rund um Hilfsmittel finden Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/hilfsmittel

Impressum: Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, www.bertelsmann-bkk.de · Redaktion: Christian Radtke (V. i. S. d. P.) · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: dreimal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK · Bezug: Je Haushalt wird nur ein Exemplar versandt. Hierzu wird bei Adress- und Namensgleichheit automatisch ein Empfänger gelöscht. Für Ehepaare mit abweichenden Nachnamen steuern wir auf Wunsch ebenfalls ein Magazin aus. Kontakt: 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de · Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird in der Regel auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen · Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 28.10.2021

Rekordjahr für die „Fit for Work“-Aktion bei Bertelsmann



Die „Fit for Work“-Aktion 2021 ist beendet – und in gleich mehrerer Hinsicht ein Rekordjahr gewesen. Insgesamt haben die 1.826 Teilnehmer in 157 Bertelsmann-Firmen-Teams fast 780.000 Kilometer zurückgelegt. Dabei haben die Aktiven nicht nur etwas Gutes für die eigene Gesundheit und die Umwelt, sondern auch für den guten Zweck getan.



Durch das klare Erreichen des ausgerufenen Spendenziels übermittelt Bertelsmann 5.000 € an das Kinderhospiz Bethel.

Mit diesem Jahreskalender möchten wir Sie durch ein gesundes Jahr 2022 begleiten.

Ihr Team der

Bertelsmann BKK

Außergewöhnlich in Leistung und Service

Jetzt Aktivitäten
dokumentieren
und einreichen

Bonusprogramm 2021

Ob Corona-Impfung, Sportkurs, Fitnessstudio oder Check-up beim Hausarzt: Ein gesunder Lebensstil zahlt sich bei uns aus! Nicht nur für Mitglieder, natürlich auch für familienversicherte Ehepartner und Kinder.

Dokumentieren Sie jetzt Ihre Aktivitäten des laufenden Jahres für Ihr Bonusprogramm 2021 – und freuen Sie sich über einen schönen Bonus von Ihrer BKK. Einen Mindestbetrag für die Einreichung gibt es nicht. Aber Achtung, alle Aktivitäten müssen bis zum 31. März 2022 bei uns eingetroffen sein. Am 1. April 2022 verfällt der Anspruch.

So sichern Sie sich Ihren Bonus

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

Ausblick: Am 1. Januar startet das neue Bonusprogramm 2022 in unverändertem Umfang.

» www.bertelsmann-bkk.de/bonus

Region Gütersloh

Check-up beim Betriebsärztlichen Dienst

Die Bertelsmann BKK und der Betriebsärztliche Dienst von Bertelsmann arbeiten jetzt noch enger zusammen.

So können sich BKK-versicherte Bertelsmann-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter zu einer kostenfreien Check-up-Untersuchung beim Betriebsärztlichen Dienst anmelden. Diese entspricht vom Umfang her dem auch vom Hausarzt angebotenen Check-up. Sie beinhaltet neben der Erhebung der Krankenvorgeschichte eine körperliche Untersuchung, die Bestimmung einzelner Blutwerte und eine anschließende Beratung. Zudem wird der Impfpass kontrolliert, wobei ein fehlender Impfschutz zum Beispiel gegen Tetanus direkt durch die Betriebsärzte aufgefrischt werden kann. Das Angebot gilt dabei einmalig für alle zwischen 18 und 34 Jahren sowie jedes dritte Jahr für alle ab einem Alter von 35 Jahren.

Thomas Johannwille, Vorstand Bertelsmann BKK:

„Dabei trägt die Bertelsmann BKK nicht nur die Kosten der Untersuchung und gegebenenfalls einer Impfung. Vielmehr erhalten die Teilnehmenden für beide Maßnahmen im Rahmen des Bonusprogramms der BKK auch einen Bonus.“

Betriebsarzt Dr. Sebastian Köhne zeigt sich überzeugt, dass das neue arbeitsplatznahe Angebot einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge bei Bertelsmann leistet.

Dr. Sebastian Köhne, Betriebsarzt:

„Darüber hinaus können wir Betriebsärzte die Gesundheitsangebote der Bertelsmann BKK sowie des Sport- und Gesundheitsprogramms von Bertelsmann gezielt weiterempfehlen.“

Interessenten erhalten ihren Termin zum Check-up beim Betriebsärztlichen Dienst Bertelsmann unter Fon: 05241 80-28 81
Aufgrund der vielfältigen Aufgaben des Betriebsärztlichen Dienstes kann es zu Wartezeiten bis zu einem Termin kommen.

Erweiterte Funktionen in der ePA 2.0

Die elektronische Patientenakte

Bereits seit dem 1. Januar können Versicherte eine elektronische Patientenakte (ePA) als App auf ihrem Smartphone nutzen. Gesundheitsdaten wie Arzt- oder Laborberichte können so sicher abgelegt werden und sind bei Bedarf abrufbar, wenn Patienten diese Ärzten oder Krankenhäusern zugänglich machen wollen. Zum Jahreswechsel wird die ePA nun um neue Funktionen erweitert.

Impfausweis, Mutterpass, Untersuchungshefte für Kinder, Zahnbonusheft

Ab dem 1. Januar 2022 können noch weitere Gesundheitsdaten in der ePA gespeichert werden: Impfausweise, Mutterpässe, Untersuchungshefte für Kinder, Zahnbonushefte und Übersichten über bereits in Anspruch genommene Krankenkassenleistungen.

Einzelne Dokumente freigeben

Ab 2022 wird es auch möglich sein, für jedes einzelne Dokument Leseberechtigungen zu erteilen: Sie entscheiden dann zielgerichtet, welche Daten Sie Ärzten oder Gesundheitsdienstleistern zur Verfügung stellen.

» Erfahren Sie mehr im ePA-Erklärvideo



Das Video können Sie hier abrufen:

» www.bertelsmann-bkk.de/epa



Persönliche Vertreter zulassen

Auch ist dann möglich, dass die eigene ePA durch dritte, persönliche Vertreter geführt wird. Das ist beispielsweise bei Pflegebedürftigen von Vorteil, die die ePA selbst nicht bedienen können.

ePA-Daten beim Kassenwechsel mitnehmen

Zu guter Letzt können ab dem Jahr 2022 alle Daten aus der ePA bei einem Kassenwechsel ganz unkompliziert übernommen werden.

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

„Wir empfehlen allen Versicherten die Nutzung der ePA, um wichtige Daten im Bedarfsfall nicht aufwändig bei Ärzten anfordern zu müssen. Stattdessen können Sie behandelnde Ärzte bitten, Befunde in Ihrer ePA abzulegen oder jetzt auch eine Impfung dort zu dokumentieren. So haben Sie diese wichtigen Daten in Zukunft schnell zur Hand und können Verzögerungen bei Behandlung und Therapie vermeiden.“

PS: „meine ePA“ ist eine eigenständige kostenfreie App für die Verwaltung persönlicher Gesundheitsdaten. Daneben bietet die Bertelsmann BKK mit „meine BKK“ eine weitere kostenfreie App, mit der Sie primär Anliegen an die BKK auf elektronischem Wege einfach und schnell erledigen können. Für beide Apps ist aus Datenschutzgründen eine separate Registrierung notwendig.



Über den QR-Code gelangen Sie zur Online-Geschäftsstelle „meine BKK“: » www.bertelsmann-bkk.de/meine-bkk



Die Grippeimpfung

In diesem Winter besonders wichtig

Auch wenn uns Maske, Abstand und Hygieneregeln wie im vergangenen Winter gut vor einer Grippeansteckung schützen können, ist jetzt in der kühlen Jahreszeit ein optimaler Impfschutz gegen Grippeviren wichtig. Es gilt, ein gleichzeitiges Auftreten von Grippewelle und ansteigenden Corona-Erkrankungen zu vermeiden. Auch um die Krankenhäuser nicht zu überlasten.

Wie auch die Corona-Impfung schützt eine Grippeimpfung nicht nur vor einer Ansteckung, sondern vor allem vor einem schweren Krankheitsverlauf. Wer sich impft, schützt dabei nicht nur sich selbst, sondern auch sein Umfeld, für das eine Grippe gegebenenfalls schwerere Verläufe hat. Die Impfung ist auch deshalb jetzt besonders wichtig, weil sich ein bedeutender Teil der Bevölkerung in der vergangenen Saison nicht infiziert hat und somit nicht immun werden konnte – Experten befürchten, dass dies die Anfälligkeit in der Bevölkerung nun erhöhen kann.



Insbesondere Risikogruppen sollten sich laut STIKO daher nun mit einer Impfung schützen:

- Personen über 60 Jahre
- Personen mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-, Lungen-, Leber-, Nieren-, Stoffwechsel- (Diabetes) oder neurologischen Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose)
- Personen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten
- Personen mit erhöhter Gefährdung (medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr)
- Schwangere ab dem 2. Trimenon, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung in Folge einer Grunderkrankung ab dem 1. Trimenon

**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

„Mit der Teilnahme an der Impfung kann jeder Einzelne dazu beitragen, Engpässe in Krankenhäusern wie bei Intensivbetten und Beatmungsplätzen zu vermeiden. Vielerorts haben die Pflegekräfte in den Kliniken in der Pandemie Außerordentliches leisten müssen. Wir sollten daher alle Chancen der Vorsorge nutzen, damit sich das nicht wiederholt und wir alle gesund und fit ins neue Jahr starten können.“

Appell zur Corona-Impfung



Dr. med. Sebastian Köhne:

„Impfen ist und bleibt die wichtigste Möglichkeit, sich selbst und andere vor einer Infektion mit dem Corona-Virus zu schützen“, appelliert Bertelsmann-Betriebsarzt Dr. Sebastian Köhne an alle Mitarbeiter, die sich bislang noch nicht haben impfen lassen. „Das Risiko, ernsthaft oder sogar lebensgefährlich zu erkranken, ist bei einer Virus-Infektion immens viel höher als das möglicher Nebenwirkungen einer Impfung.“ Zudem trügen alle Mitarbeiter auch Verantwortung für die Gesundheit von Personen in ihrer unmittelbaren Umgebung, zu der auch das Arbeitsumfeld gehört.

„Wer sich nicht impfen lässt, kann auch unbemerkt sehr viel wahrscheinlicher dazu beitragen, dass sich das Virus immer weiter verbreitet, als es bei geimpften Personen der Fall ist“, so Köhne. Insofern sei allen Ungeimpften, bei denen keine gesundheitlichen Faktoren gegen eine Impfung sprächen, aus seiner Sicht dringend angeraten, dies in einer Arztpraxis nachzuholen. Im inzwischen vorerst geschlossenen, firmeneigenen Impfzentrum in Gütersloh hatte der Betriebsärztliche Dienst Bertelsmann fast 6.000 Erst- und Zweitimpfungen vorgenommen.

Grippeimpfung senkt möglicherweise auch Risiko für Demenz

Nach einer Studie mit 120.000 US-Veteranen senkt eine regelmäßige Immunisierung das Demenzrisiko um 12 Prozent.

Eine große Studie aus den USA zeigt, dass regelmäßige Grippeimpfungen das Risiko für eine Demenz signifikant senken. In der Studie wurden rückblickend die Krankenakten von 120.000 Veteranen ausgewertet. Die Analyse zeigt: Von denjenigen, die sich regelmäßig gegen Grippe impfen ließen, nämlich mindestens sechsmal innerhalb von sechseinhalb Jahren, erkrankten 12 Prozent weniger an einer Demenz als die weniger häufig Geimpften oder die komplett Ungeimpften. Bei jährlich etwa 330.000 Demenz-Neuerkrankungen in Deutschland könnten somit durch regelmäßige Grippeimpfungen fast 40.000 Menschen jährlich vor einer Demenz bewahrt werden. Nicht auszuschließen sei jedoch, laut Professor Dr. Richard Dodel von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, dass der festgestellte positive Effekt von Impfungen auf das Demenzrisiko letztlich auch daran liege, dass Menschen, die sich regelmäßig impfen lassen, auch sonst gesünder lebten und somit ein geringeres Krankheitsrisiko hätten.

Forschen Sie mit und unterstützen Sie den Kampf gegen Demenz

Neuer Hochdosis-Impfstoff für Personen ab 60 Jahren

Für alle ab 60 Jahren empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) nun einen hochdosierten Grippe-Impfstoff. Diese Altersgruppe sei zum einen besonders gefährdet, eine Grippe-Infektion zu entwickeln, zum anderen ist die Sterblichkeit im Falle einer Infektion deutlich erhöht. Gleichzeitig sinkt die Wirksamkeit der Grippeimpfung mit zunehmendem Lebensalter. Der neue Hochdosis-Impfstoff, der im Vergleich zum normalen Impfstoff die vierfache Antigenmenge enthält, wirkt dieser Tatsache durch seine höhere Effektivität entgegen. Da bislang nur ein einziger Hochdosis-Impfstoff auf dem Markt ist, kann es jedoch sein, dass die Nachfrage größer als das Angebot ist. Die Bertelsmann BKK ruft daher alle mit einem erhöhten Krankheitsrisiko zur Teilnahme an der Grippeimpfung auf.

Gripeschutzimpfung beim Hausarzt

Risikogruppen erhalten die Impfung kostenfrei beim Hausarzt. Wird die Impfung nicht über die Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet, erstattet die Bertelsmann BKK nach Vorlage von Arztrechnung und Rezept die vollen Kosten.

Tipp: Die Belege können auch digital über die Online-Geschäftsstelle eingereicht werden. In diesem Zuge kann die Impfung zugleich im Bonusprogramm übermittelt werden.

Weitere Infos unter:

- » www.bertelsmann-bkk.de/impfen
- » www.impfen-info.de

Gripeschutzimpfung bei Bertelsmann

Die Bertelsmann BKK hat auch in diesem Herbst zusammen mit dem Betriebsärztlichen Dienst an vielen Standorten eine betriebliche Gripeschutzimpfung für Bertelsmann-Beschäftigte durchgeführt. Gegebenenfalls bietet sich hier noch die Möglichkeit zur Teilnahme. Bitte informieren Sie sich über die innerbetrieblichen Medien.

Haben Sie sich selbst schon gewundert, warum Ihr Gedächtnis einmal besser und einmal schlechter funktioniert? Vermutlich sind eine Reihe von gesundheitlichen und lebensstilbedingten Faktoren dafür verantwortlich. Frühe Erkennung und effiziente Prävention sind der Schlüssel, um diese Entwicklung zu stoppen. Deshalb entwickeln Neurowissenschaftler digitale Biomarker, die gezielt bestimmte Funktionen des Gedächtnisses ansprechen und es erlauben, Schwankungen der Gedächtnisleistung wissenschaftlich fundiert zu messen. Mit der App „neotiv“ kann nun jeder Interessierte an einer Studie teilnehmen und als „Bürgerforscher“ maßgeblich die Untersuchung des Gedächtnisses unterstützen. Forschen Sie mit! Die App „neotiv“ gibt es kostenlos im App Store und Google Play Store.

Aufruf zum bundesweiten Gedächtnistest: Was macht „Corona“ mit unserem Kopf?

Forscher des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE) rufen ebenfalls zur Nutzung der App „neotiv“ auf, um per Smartphone an der Erforschung der vom Corona-Virus verursachten Erkrankung Covid-19 mitzuwirken. Auf diese Weise soll untersucht werden, wie sich die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie und eine Covid-19-Erkrankung auf die Gedächtnisleistung auswirken.

» Hintergrund

Zahl der Demenzkranken steigt rasant

Die Zahl der Demenzkranken wird nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rasant steigen. Bis 2030 dürften rund 40 Prozent mehr Menschen weltweit mit Demenz leben als heute. Betroffen waren 2019 nach Schätzungen weltweit etwa 55 Millionen Menschen, wie die WHO am 1. September 2021 in Genf berichtete. In Deutschland leben etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Einer der Hauptgründe für die weltweit steigenden Zahlen ist die Tatsache, dass Menschen dank besserer Lebensbedingungen deutlich älter werden als frühere Generationen. Mit dem Alter nimmt das Risiko zu, an Demenz zu erkranken. Die meisten Länder seien jedoch auf die wachsende Zahl von Demenzkranken nicht genügend vorbereitet, so die WHO.

Mehr Informationen auf: » www.deutsche-demenzhilfe.com

OVIVA

Ernährungs- beratung

Besser essen – gesünder leben

Die online angebotene Ernährungsberatung unseres neuen Partners Oviva unterstützt Sie dabei, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern. Zertifizierte Ernährungsfachkräfte stehen via App, Video und Telefon zur Verfügung und beraten persönlich und individuell nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Oviva-App bietet zudem lehrreiche Inhalte beispielsweise in Form von Videos, Podcasts und Texten sowie einer Chat-Funktion mit dem persönlichen Oviva-Berater.

„Wir freuen uns, unseren Versicherten mit Oviva nun auch ein hochwertiges Angebot für eine Online-Ernährungsberatung von zu Hause aus anbieten zu können. Sei es präventiv, um gesünder zu essen und sich wohler zu fühlen, oder als Therapie, wenn eine Ernährungsberatung ärztlich verordnet wird. Oviva ist Europas führender Anbieter von digital-unterstützter Ernährungstherapie – mit mehr als 200.000 betreuten Patienten“, erläutert Lisa Klose von der Bertelsmann BKK.

Die Präventionkurse von Oviva

+ „Gesund und ausgewogen ernähren“

Kursdauer 8 bis 10 Wochen

+ „Darmgesundheit und Immunsystem stärken“

Kursdauer 8 bis 10 Wochen

+ „Gesund ernährt – ganz unbeschwert“

Kursdauer 3 bis 6 Wochen

Je Woche investieren Sie rund 45 Minuten für Ihre Oviva-Teilnahme.

Sie haben die Wahl, an Oviva als Präventionskurs oder als ärztlich verordnete Ernährungstherapie teilzunehmen. Nehmen Sie an einem Oviva-Präventionskurs regelmäßig teil, trägt die Bertelsmann BKK die vollen Kurskosten, sofern Sie nicht bereits zwei Zuschüsse für Gesundheitskurse im gleichen Kalenderjahr erhalten haben.

Ihre erfolgreiche Teilnahme können Sie zudem im BKK-Bonusprogramm geltend machen.

Oviva-Ernährungstherapie – ärztlich verordnet

Haben Sie eine ärztliche Verordnung über eine Ernährungstherapie, übernimmt die Bertelsmann BKK die Oviva digitale Ernährungsberatung uneingeschränkt. Dies umfasst folgende Symptome und Diagnosen:

- Übergewicht und Adipositas
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Lebensmittelallergien und -intoleranzen
- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fehl- und Mangelernährung
- Vor- und Nachbehandlung gewichtsreduzierender Operationen
- Rheuma und Gicht
- Nierenerkrankungen

Oviva direkt für Adipositas

Zur Ergänzung einer Adipositas-Therapie kann auch eine App ärztlicherseits verordnet werden. Neben der App des Anbieters Zanadio ist nun auch eine App von Oviva als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen.

Wie starten? Ganz einfach!

Für die Ernährungstherapie benötigen Sie eine Verordnung von Ihrem behandelnden Arzt (auf Wunsch kann Oviva diese bei Ihrem Arzt für Sie anfragen, nutzen Sie dafür die Online-Anmeldung). Oviva meldet sich bei Ihnen, um den Ablauf und Start zu klären und den Termin für die Erstberatung auszumachen, und los geht's:

Über vier bis sechs Monate werden Sie von Oviva betreut – für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Ernährung und mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Online bequem von zu Hause aus

Was kann die App?

Beratung und Beantwortung Ihrer Fragen über Chat – ortsunabhängig und persönlich

Einfaches Führen eines Ess-Foto-Tagebuchs

Erfassen von Gewicht, Aktivität, Stimmung und Symptomen

Ihre persönlichen Ziele immer im Blick

Sie möchten noch mehr erfahren oder haben Fragen?

Informieren Sie sich unter: www.oviva.com/de

Oder nehmen Sie Kontakt auf.

Fon: 030 555 720 34, E-Mail: kontakt@oviva.com

Darüber hinaus ist das BKK-Service-Center gern beratend für Sie da.

Fon: 05241 80-74000, E-Mail: service@bertelsmann-bkk.de

Entdecken Sie weitere Angebote rund um Gesundheit, Bewegung und Entspannung unter: www.bertelsmann-bkk.de/gesundleben

Balloon

Weniger Stress - mehr mentale Fitness

Achtsamkeit und Meditation können nachweislich dabei helfen, Stress zu mindern und gesünder zu leben – gerade in einer Zeit, die von Geschwindigkeit und Veränderung geprägt ist. Deshalb unterstützt die Bertelsmann BKK ihre Versicherten dabei, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren. Versicherte können den online angebotenen „Balloon“-Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ kostenfrei nutzen.

Stress reduzieren, mentale Fitness steigern

In dem Online-Präventionskurs lernen Sie, wie Sie richtig mit Stresssituationen umgehen und so Ihre mentale Fitness und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Insgesamt 52 Audio-Übungen führen Sie in die Grundlagen der Achtsamkeitslehre ein und verbinden Inhalt und Praxis zu Themen wie Achtsamkeit, Stress, Freiheit, Gedanken, Gefühle und Gelassenheit.

- ✦ 10 Minuten am Tag, im Homeoffice oder unterwegs
- ✦ kein Vorwissen nötig
- ✦ Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene
- ✦ wissenschaftlich anerkannte Methoden aus Psychologie und Neurowissenschaft
- ✦ Stresssituationen mit Resilienz begegnen

Einzigste Voraussetzung: Sie haben im laufenden Jahr Ihren Anspruch auf zwei Zuschüsse für Gesundheitskurse nicht bereits ausgeschöpft.

Mehr zu Balloon erfahren Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/balloon



Jetzt anmelden

Den Zugangscode für die kostenfreie Teilnahme am Kurs „**Stressreduktion durch Achtsamkeit**“ erhalten Sie im BKK-Service-Center unter Fon 05241 80-74000, oder schreiben Sie uns über die Online-Geschäftsstelle bzw. per E-Mail an: service@bertelsmann-bkk.de

„Mindable“

Neue DiGA bei Angststörung

Etwa sechs Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Leben an einer Angststörung, weltweit sind rund 790 Millionen Menschen betroffen. Panikstörung und Agoraphobie (Platzangst) zählen zu den häufigsten Formen der psychischen Erkrankung. Mit der App „Mindable“ bietet sich Betroffenen jetzt auch hier ein digitales Behandlungsangebot ohne Wartezeit.

„Mindable“ ist die digitale Begleitung, um sich Ängsten zu stellen und diese zu überwinden. **Die als Medizinprodukt zugelassene App soll Psychotherapie durch digitale Technologien zugänglicher machen und Therapieprozesse bestmöglich unterstützen.** Durch verhaltenstherapeutische Methoden lernen Sie, Ängste zu verstehen, Ihrem Körper wieder zu vertrauen und unabhängig von Angst durch das Leben zu gehen. Erfassen Sie angstbezogene Symptome, Ereignisse und Verhalten ganz einfach mit „Mindable“ und teilen Sie diese bei Bedarf mit behandelnden Ärzten oder Therapeuten.

Als zugelassene Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) können Ärzte und Psychotherapeuten die App „Mindable“ Patienten ab 18 Jahren verordnen. Betroffene können also zeitnah und ohne Wartezeit mit der Nutzung starten, egal, ob als Therapiebegleitung oder ohne Therapie.

Mehr unter: [» www.mindable.health](http://www.mindable.health)



Stichwort Diga: Sie haben's im Rücken?

Bisher kein Mittel gegen Ihre Migräne gefunden? Leiden Sie unter einer depressiven Verstimmung? Oder möchten Ihren Blutzucker oder Blutdruckwert überwachen? **Nun kann Ihnen Ihr Arzt neben der Behandlung auch eine App oder Webanwendung verschreiben.**

Alternativ können Sie sich auch direkt an die BKK wenden und einen Freischaltcode erhalten. Seit Ende 2020 werden Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte auf Nutzen, Risiken und Datenschutz geprüft. Nach der Freigabe werden die DiGAs mit ausführlichen Informationen im „DiGA-Verzeichnis“ gelistet und können von Ärzten und Psychotherapeuten zulasten der Krankenkassen verschrieben werden.

Was kann eine DiGA leisten

Die DiGA unterstützt die Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten oder die Erkennung, Behandlung, Linderung oder Kompensierung von Verletzungen oder Behinderungen. Konkrete Anwendungen gibt es zu folgenden Themen: **Adipositas, Alkohol, Angst, Blutdruck- und Blutzucker-Monitoring, Diabetes, Multiple Sklerose, Nicht-rauchen, Stress, Burn-out, psychische Erkrankungen, Tinnitus und Schlaftraining.**

Mehr Informationen unter:

[» www.bertelsmann-bkk.de/diga](http://www.bertelsmann-bkk.de/diga)

Neuerungen im Bereich Beitrag und Versicherung

Beitragsbemessung aus dem Arbeitseinkommen aus nebenberuflicher selbstständiger Tätigkeit von Pflichtversicherten:

Abweichend vom bisherigen Steuerbescheid ist seit dem 12. Juli 2021 nun erstmals auch eine Einstufung mit einem Vorauszahlungsbescheid unter Vorbehalt möglich, wenn sich das Einkommen um mindestens ein Viertel reduziert hat. Das war bisher leider nur bei freiwillig Versicherten möglich und nicht bei Pflichtversicherten, die nebenberuflich selbstständig sind.

Beitragsbemessung für freiwillige Mitglieder im Verfahren der Anrechnung des Ehegatteneinkommens:

Für die Beitragsbemessung eines freiwilligen Mitglieds wird unter bestimmten Voraussetzungen das Einkommen seines nicht gesetzlich versicherten Ehegatten oder Lebenspartners berücksichtigt. Unterhaltsaufwendungen für Kinder konnten sich im Rahmen von pauschalen Absetzungsbeträgen bereits beitragsmindernd auswirken. Seit dem 1. August 2021 können auch Absetzungsbeträge für nicht gemeinsame, familienversicherte Kinder berücksichtigt werden. Es findet damit künftig eine einkommensmindernde Berücksichtigung des Aufwands für den Unterhalt von unterhaltsberechtigten Kindern grundsätzlich unabhängig davon

statt, ob es sich um die gemeinsamen Kinder beider Ehegatten oder um die Stiefkinder des Mitglieds handelt. Eine Überprüfung und Berücksichtigung der Absetzungsbeträge erfolgt automatisch mit der nächsten Einkommensabfrage.

Anhebung des Beitragszuschlags für Kinderlose: In der Pflegeversicherung wird der Beitragszuschlag für Kinderlose zum 1. Januar 2022 von 0,25 Prozent auf 0,35 Prozent angehoben.

Beitragsbemessungs- und Entgeltgrenzen: Die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung sowie die Jahresarbeitsentgeltgrenze 2022 bleiben zum Vorjahr unverändert. Ausführliche Informationen zu den Grenzwerten und Beitragssätzen 2022 veröffentlichen wir auf: [» www.bertelsmann-bkk.de/beitrag](http://www.bertelsmann-bkk.de/beitrag)

Zusatzbeitrag: Über den Zusatzbeitrag 2022 berät der Verwaltungsrat am 6. Dezember 2021. Hält die Bundesregierung ihre Ende Oktober getroffenen Finanzierungszusagen ein, können wir unseren unter dem Durchschnitt liegenden Beitragssatz in Höhe von 1,25 Prozent auch 2022 bieten.



Sich jeden Tag eine Freude machen

In unserem fordernden Alltag kommt das Wohlfühlen und Entspannen oft zu kurz. Dabei ist es gar nicht so schwierig, sich zwischendrin einen schnellen Glücksmoment „to go“ zu gönnen. Denn meist sind es kleine Dinge, die uns den Tag versüßen und auf die man sich schon im Voraus freuen kann. Diese Challenge zielt darauf ab, sich selbst eine Woche lang täglich eine Freude zu bereiten.

Bereit? Eine kurze Anmerkung noch, ehe es losgeht: Da manche der Happiness-Aufgaben – zwar nicht viel, aber ein wenig – Vorbereitung benötigen, lohnt es sich, vorab einen Blick auf den Wochenplan zu werfen.

Und jetzt – happy week!



Montag

Zur Arbeit mit den Lieblingssongs

Montags fällt der Start immer besonders schwer. Darum erstelle dir vorher eine Playlist mit mindestens fünf deiner Lieblingssongs, die dich auf dem Weg in die neue Arbeitswoche motivieren. Du arbeitest von zu Hause aus? Kein Problem. Dann hör dir deine Playlist einfach direkt beim Aufstehen, im Bad oder beim Frühstück an.



Dienstag

Zeit für Soulfood

Ob gekauft, bestellt oder selbst gekocht: Gönn dir heute Abend ein Essen, das dich glücklich macht. Vielleicht ein Gericht, das du mit Kindheitserinnerungen verbindest? Wichtig: Achte darauf, dass du dein Dinner mit gutem Gewissen verzehren kannst und es gegebenenfalls zu deinem Ernährungs- oder Diätplan passt.



Mittwoch

Geteilte Freude

Ja ... eigentlich geht es in dieser Challenge darum, sich selbst jeden Tag etwas zu gönnen, aber nichts ist schöner als geteilte Freude. Darum überrasche heute einen Menschen, der dir nahesteht. Schreib ein kleines Dankeskärtchen – schließlich gibt es immer einen Grund, danke zu sagen. Oder verschenke eine unverbindliche Kleinigkeit.

Die 7-Tage-Happiness-Challenge



Sonntag

Raus in die Natur!

Nutze den Tag für eine Wanderung oder zumindest einen kurzen Spaziergang. Such dir vorher eine Strecke aus, die zu deiner Fitness passt und auf der du etwas entdecken kannst. Stell außerdem sicher, dass du die richtige Kleidung für dein Ziel und das Wetter dabei hast. Auch im Regen kann es draußen schön sein, wenn man gut vorbereitet ist.



Samstag

Lesestündchen

Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit, um etwas zu lesen. Und wenn du nicht gerne Bücher liest, suche dir ein Magazin aus, das dich interessiert, oder greif auf ein Hörbuch oder einen Podcast zurück. Mach es dir dabei bequem, beispielsweise mit einem Tee oder Kaffee auf der Couch.



Freitag

Perfekte Filmnacht

Abends Filme oder Serien zu schauen, gehört für viele von uns zum Standard-Programm, aber heute soll es die perfekte Filmnacht werden. Such dir im Voraus ein, zwei oder drei Filme heraus, die du gerne einmal wieder sehen möchtest, plus/oder etwas Neues aus deinem liebsten Genre. Als passende Snacks eignen sich klassisches Popcorn oder beispielsweise Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip – für deine Mitschauer oder ganz für dich allein.



Donnerstag

Wellness at Home

Genieße den Feierabend mit deinem liebsten Entspannungsprogramm: Lesen in der Wanne, warmes Fußbad, pflegende Gesichtsmaske – oder auch Meditation oder das liebste Power-Workout. Tipp: Zum Thema Meditation gibt es viele einfache Anleitungen auf YouTube.

Kinder und Corona

Was macht die
Pandemie mit der jüngeren
Generation?

„Zu den psychisch
besonders belasteten
Bevölkerungsgruppen
zählten unter anderem
jüngere Menschen.“

Kinder und Jugendliche haben ein geringes Risiko für schwere Covid-19-Krankheitsverläufe. So weit, so bekannt. Doch die sozialen Einschränkungen der Pandemie belaste(te)n junge Menschen besonders stark. Weshalb, worauf es sich zu achten lohnt und wie geholfen werden kann, lesen Sie in der Folge.

Nach bald zwei Jahren haben die meisten Menschen mit der Pandemie zu leben gelernt. Zugleich liegen inzwischen erste Studien zu Langzeitwirkungen vor. Eine der weltweit größten davon zeigt, wie sich Covid-19 psychisch auswirken kann. Dabei wurden von April 2020 bis März 2021 mehr als 30.000 Menschen untersucht. Zentrales Ergebnis der Studie: In den verschiedenen Phasen der Pandemie litten bis zu 15 Prozent der Allgemeinbevölkerung unter:

- **erhöhtem psychischem Distress**
(bis zu 65 Prozent der Betroffenen)
- **erhöhter generalisierter Angst**
(bis zu 45 Prozent der Betroffenen)
- **ausgeprägter Corona-Furcht**
(bis zu 60 Prozent der Betroffenen)
- **vermehrter Depressivität**

Zu den psychisch besonders belasteten Bevölkerungsgruppen zählten unter anderem jüngere Menschen.

Vorbelastete Kinder und Jugendliche besonders betroffen

Grundsätzlich haben unter den Folgen der Pandemie bislang vor allem diejenigen Kinder und Jugendlichen gelitten, die bereits vorher unter schwierigen Bedingungen aufgewachsen sind. Darauf verweist eine interministerielle Arbeitsgruppe (IMA) in einem vom Bundesministerium für Gesundheit veröffentlichten Bericht. Die IMA hat daher gemeinsam mit zahlreichen Experten Empfehlungen für Maßnahmen herausgearbeitet, durch die mit der Covid-19-Pandemie verbundenen Belastungen für Kinder und Jugendliche künftig möglichst vermieden und bestehende Belastungen abgebaut werden können.

J1-Untersuchung als starke Präventionsmaßnahme

Eine wichtige Handlungsempfehlung hat dabei „zielgerichtete und bedarfsorientierte Hilfe“ zum Thema. Dahinter verbirgt sich, dass besonders belastete Kinder und Jugendliche sowie deren Familien frühzeitig identifiziert und unterstützt werden sollen, um die gesundheitlichen Folgen der Pandemie besser zu bewältigen. Eine wichtige Rolle spielen dabei die sogenannten U- und J-Untersuchungen. Mit der J1-Untersuchung zum Beispiel haben Kinder im Alter von 12 bis 14 Jahren Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung, bei der sie sich von ihrem Arzt beraten lassen können.

Dabei werden überprüft:

- der allgemeine Gesundheitszustand, einschließlich u. a. Größe und Gewicht
- Knochen und Organe
- der aktuelle Impfstatus
- die Gesamt-Entwicklung – körperlich, aber auch geistig/seelisch

Starke Ergänzung: Clever für Kids und FaBa

Versicherte der Bertelsmann BKK können zudem von verschiedenen weiteren Leistungen profitieren, um die Gesundheit ihrer Kinder zu schützen. Beispielsweise „Clever für Kids“: Das bundesweite Programm bietet Vorsorgeuntersuchungen, die über den gesetzlichen Rahmen (U1–U9, J1) hinausgehen. So geben Eltern dem Kinderarzt die Möglichkeit, Fehlentwicklungen frühzeitiger zu erkennen.



Alles über das Programm, teilnehmende Arztpraxen oder die Untersuchungen auf unserer Website:

» www.bertelsmann-bkk.de/kids

Zudem engagiert sich die Bertelsmann BKK unter anderem bei „Familien in Balance“ (FaBa Bielefeld). Das Projekt für Kinder von sucht- oder psychisch erkrankten Eltern des Kinderschutzbundes Bielefeld steht unter dem Motto „Kinder raus in die Natur!“. Ziel des Projekts ist es, die Widerstandskraft betroffener Kinder zu stärken und ihnen Freude am Lebensalltag zu vermitteln.

Hier geht es direkt zum digitalen Tagebuch des Projekts:

» www.faba.kinderschutzbund-bielefeld.de



Tipp für Eltern



Ermutigen Sie Ihr Kind, einen Termin für die J1 bei dem Arzt Ihrer Wahl zu vereinbaren. Und dann lassen Sie den Nachwuchs – wenn möglich – diese Untersuchung allein wahrnehmen. So kann das Kind ganz im Vertrauen mit einer medizinisch fachkundigen Person sprechen. Ohne, dass ihm Themen im Beisein der Eltern womöglich peinlich sind. Denn der Arzt thematisiert bei der J1 ggf. auch Bereiche wie Alkohol-, Drogen- und Medienkonsum und gibt Tipps und Hilfestellungen für eine gesündere Lebensweise.

Was wird für die J1 benötigt?

Alles, was für die J1 benötigt wird, sind Gesundheitskarte und Impfpass. Als kleines Bonbon winkt ein Bonus in Höhe von 10 Euro im BKK-Bonusprogramm. Ein formloser Nachweis über die Teilnahme reicht aus.

» www.bertelsmann-bkk.de/bonus

GESCHÄFTSJAHR 2020 mit ausgeglichenem Ergebnis

Das Geschäftsjahr 2020 schließt die Bertelsmann BKK mit einem leichten Überschuss der Einnahmen in Höhe von 141.000 Euro ausgeglichen ab. Pandemiebedingt lagen die Ausgaben infolge geringerer Inanspruchnahme und Einschränkungen bei den Leistungserbringern unter Plan, auch wenn Covid-19-bedingte Mehrausgaben aufgrund von Schutzschirmen und -ausrüstung etc. zu verzeichnen waren. Unseren Beitragssatz konnten wir angesichts unserer soliden finanziellen Lage im Geschäftsjahr 2021 unter dem bundesweiten Durchschnittsbeitragssatz von 1,3 halten.

» **Ausblick: Folgewirkungen der Pandemie werden sich möglicherweise im Jahr 2022 auswirken. Ausreichende Reserven sichern jedoch die Handlungsfähigkeit, so dass Leistung und Service im Jahr 2022 in vollem Umfang erhalten bleiben sollen.**

**Martin Kewitsch,
Executive Vice President
HR Coordination & Shared
Services bei Bertelsmann und
Verwaltungsratsvorsitzender
der Bertelsmann BKK:**



„Die Bertelsmann BKK berät und unterstützt unsere Konzernfirmen bei dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement, ist Impulsgeber und bietet vielfältige Lösungen. Gerade in der Pandemie haben sich neue Online-Gesundheitsangebote der BKK bewährt, die Mitarbeitende in ihrer veränderten Situation unterstützt haben. Deshalb ist es wichtig, das plurale Kassensystem zu erhalten und mehr Gestaltungsspielraum zu geben.“

Mitglieder-/Versichertenentwicklung

	2020 absolut	2019 absolut
Versicherte	47.775	48.214
Mitglieder	35.640	35.692

Einnahmen

	2020 absolut in Euro	2020 je Versicherten in Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	129.417.103,32	2.708,89
Zusatzbeiträge	11.929.661,04	249,71
sonstige Einnahmen	1.395.380,01	29,21
Einnahmen gesamt	142.742.144,37	2.987,80

Leistungsausgaben

	2020 absolut in Euro	2020 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2019 in % je Versicherten
Ärztliche Behandlung	26.194.774,79	548,29	7,02
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	8.264.229,57	172,98	1,22
Zahnersatz	1.892.268,79	39,61	-0,60
Arzneimittel	22.420.340,64	469,29	7,48
Hilfsmittel	4.840.639,71	101,32	0,30
Heilmittel	4.562.529,02	95,50	9,30
Krankenhausbehandlung	38.429.257,93	804,38	2,32
Krankengeld	11.864.227,20	248,34	3,67
Fahrkosten	2.730.324,47	57,15	3,36
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.763.264,58	36,91	-22,44
Schutzimpfungen	1.424.994,65	29,83	6,66
Früherkennungsmaßnahmen	1.780.470,35	37,27	-1,45
Schwangerschaft u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	1.017.140,97	21,29	-6,82
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	3.275.752,62	68,57	13,67
Dialyse	523.044,30	10,95	-23,35
sonstige Leistungsausgaben	3.306.675,29	69,21	-12,13
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	134.289.934,88	2.810,88	3,39
Prävention (als Davonposition aus 5999)	5.131.893,04	107,42	-10,04

weitere Ausgaben

	2020 absolut in Euro	2020 je Versicherten in Euro
Verwaltungsausgaben	7.007.223,30	146,67
sonstige Ausgaben	1.303.458,83	27,28
Ausgaben gesamt	142.600.617,01	2.984,84

Vermögen

	2020 absolut in Euro	2020 je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	3.109.551,42	65,09
Rücklage	9.020.000,00	188,80
Verwaltungsvermögen	92.626,18	1,94
Vermögen gesamt	12.222.177,60	255,83

Neue Pflegereform

Was sich ändert

Im Juni 2021 hat der Bundestag eine neue Pflegereform beschlossen. Das Gesetz sieht unter anderem vor, dass Heimbewohner finanziell entlastet und Pflegekräfte besser bezahlt werden. Hier erhalten Sie eine Übersicht der wichtigsten Änderungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.

- Durch einen höheren Zuschuss zu den Pflegekosten im Heim werden Bewohner ab dem 1. Januar 2022 finanziell entlastet.
- Leistungsbeträge für Pflegesachleistungen, also die Beträge für den ambulanten Pflegedienst, und für die Kurzzeitpflege steigen zum 1. Januar 2022.
- Die Versorgung mit Hilfsmitteln wird vereinfacht.
- Die Umwandlung von Pflegesachleistungen ist auch ohne Antrag möglich.
- Erstattungsansprüche gegenüber der Pflegeversicherung können unter bestimmten Bedingungen auch nach dem Tod einer pflegebedürftigen Person geltend gemacht werden.

Die wichtigen Inhalte des Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG)



Zuschüsse zu den Pflegekosten im Heim

Pflegebedürftige in vollstationären Einrichtungen erhalten ab dem 1. Januar 2022 einen „Leistungszuschlag“ auf den zu zahlenden Eigenanteil an den Pflegekosten. Für Heimbewohner mit Pflegegrad 2 bis 5 beträgt der Leistungszuschlag

- 5 Prozent des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen innerhalb des ersten Jahres,
- 25 Prozent des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen, wenn sie mehr als zwölf Monate ...
- 45 Prozent des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen, wenn sie mehr als 24 Monate und
- 70 Prozent des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen, wenn sie mehr als 36 Monate im Heim leben.

Gut zu wissen:

Bezuschusst werden die pflegebedingten Aufwendungen. Weiterhin nicht bezuschusst werden Unterkunft- und Verpflegungskosten, die Ausbildungsumlage und die Investitionskosten. Der Zuschuss wird von der Pflegekasse direkt mit dem Pflegeheim abgerechnet – die Eigenanteilsrechnung wird entsprechend vermindert.

Weitere Neuerungen

Mit einer Reihe weiterer Maßnahmen soll die Versorgung in der Pflege verbessert werden. Erfahren Sie mehr unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/pflege2022

Kurzzeitpflegebetrag und Pflegesachleistungen werden angehoben

Die Pflegereform sieht finanzielle Entlastungen für Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 vor, die in den eigenen vier Wänden durch einen Pflegedienst versorgt werden. Ab dem 1. Januar 2022 werden Beträge für Pflegesachleistungen und Kurzzeitpflege erhöht. Um die Anhebung zu erhalten, ist kein separater Antrag notwendig.

- **Pflegegrad 2** ab 1. Januar 2022:
724 Euro statt bisher 689 Euro
- **Pflegegrad 3** ab 1. Januar 2022:
1.363 Euro statt bisher 1.298 Euro
- **Pflegegrad 4** ab 1. Januar 2022:
1.693 Euro statt bisher 1.612 Euro
- **Pflegegrad 5** ab 1. Januar 2022:
2.095 Euro statt bisher 1.995 Euro

Die Leistungen der Kurzzeitpflege steigen von 1.612 Euro auf 1.774 Euro pro Kalenderjahr. Hierdurch steigt auch der Betrag in der Verhinderungspflege inklusive Übertrag nicht verbrauchter Mittel aus der Kurzzeitpflege von 3.224 Euro auf bis zu 3.386 Euro.

Pflegehilfsmittel

Ab dem 1. Januar 2022 können Pflegefachkräfte bei einer Pflegesachleistung, Häuslichen Krankenpflege und Außerklinischen Intensivpflege sowie der Beratungseinsätze konkrete Empfehlungen zur Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelversorgung geben. Die Empfehlung darf bei der Antragsstellung nicht älter als zwei Wochen sein und ist der Kranken- oder Pflegekasse zusammen mit dem Antrag des Versicherten zu übermitteln. Eine ärztliche Verordnung bedarf es dazu nicht.

Umwandlung von Pflegesachleistungen auch ohne Antrag möglich

Wie bisher können Sie einen Teil der Pflegesachleistungsbeträge für nach Landesrecht anerkannte Entlastungsleistungen nutzen. Nunmehr können Sie bis zu 40 Prozent der ungenutzten Pflegesachleistungsbeträge ohne vorherigen Antrag bei der Pflegekasse für Entlastungsleistungen verwenden.

Neu in der BKK

Voller Elan in Berufsleben & Ausbildung

Vertrieb und Kommunikation

Seit September verstärkt **Sophie Hegemann** die Abteilung Vertrieb und Kommunikation und arbeitet zusammen mit Christian Radtke an der internen und externen Kommunikation der Bertelsmann BKK.



Nach ihrer Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation konnte sie in den vergangenen Jahren bereits umfangreiche Erfahrungen als Online-Marketing-Managerin sammeln. Vor allem den Themen Social Media und Storytelling widmet sie sich mit großer Leidenschaft. Daher wird sie zukünftig vor allem für die digitale Präsenz der Bertelsmann BKK zuständig sein.



Neue Auszubildende

Nhuy Bui ist im September 2021 in ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten gestartet. Mit besonderer Begeisterung erfüllt sie der individuelle Kundenkontakt und die abwechslungsreiche Arbeit in den verschiedenen Fachbereichen, die sie während ihrer Zeit bei uns durchläuft.

Privat ist sie vor allem kreativ unterwegs. Beim Malen, Zeichnen oder Fotografieren findet sie Entspannung. Wir freuen uns, dass sie sich für eine Ausbildung bei der Bertelsmann BKK entschieden hat, und wünschen viel Erfolg!



Unser Tipp: die BKK-Aktivwoche 2022

**Sie haben Lust, sich fitter, entspannter und gesünder zu fühlen?
Entdecken Sie ab sofort die neuen Aktivwochen-Angebote für 2022.**

In 50 ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Das Kursprogramm bietet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter – vom Bootcamp oder Hikecamp bis zum Gesundheitswandern in Kärnten stehen Ihnen 100 qualifizierte Angebote rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung offen. Nutzen Sie die Chance, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, damit Ihr Körper und Geist für die Herausforderungen im Alltag und Berufsleben gewappnet sind.

» Folgende Themenbereiche beinhaltet das Aktivwochen- Angebot 2022:

- + **DAS ORIGINAL** mit vielfältigen und ganzheitlichen Angeboten für jedes Alter.
- + **XTENSIVE** für Sportliche, die mehr machen wollen und neue Herausforderungen suchen.
- + **EXTRA** für Frauen, Familien, Best Ager.
- + **SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt. Dazu – besonders für junge Leute – das neue **Hikecamp.Spezial**.

» Neu im Angebot:

- + Neu in 2022 sind die Orte Oberaichwald in Kärnten/Österreich mit dem Schwerpunkt **Gesundheitswandern.Spezial** und **Bootcamp.Spezial** sowie Bad Wildbad und Leipzig – jeweils mit einem ORIGINAL-Programm.

Wie im Vorjahr fördert Ihre Bertelsmann BKK Sie auch 2022 mit **160 Euro Zuschuss für Erwachsene bzw. 110 Euro für Kinder** von 6 bis 13 Jahren im Familienprogramm.

Entdecken Sie
die Angebote unter:

» www.aktivwoche.info

Bestellen Sie den Katalog mit allen Angeboten für 2022 unter: service@bertelsmann-bkk.de oder Fon 05241 80-74000.

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



Dekorativer Weihnachtsbaum

aus Stöcken und Ästen

Wünschst du dir nicht auch einen wunderschönen Weihnachtsbaum, der keine Nadeln verliert? Mit unserer Anleitung kannst du ihn dir kinderleicht selbst basteln – aus natürlichen Materialien und dank hängender Form als besonderer Hingucker.

Material

- acht unterschiedlich lange und möglichst gerade Holzstöcke in gleicher Dicke
- stabile Schnur
- Dekoration (Baumschmuck, Lichterkette mit Batterien)
- Schere, evtl. Gartenschere

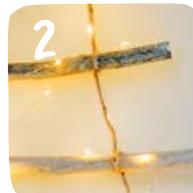
So geht's

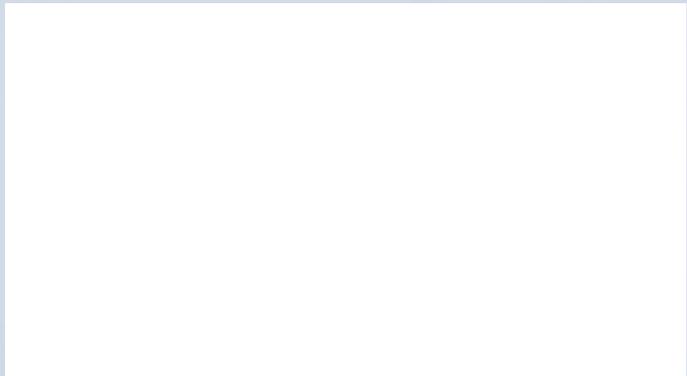
- 1 Als Erstes sortierst du die Stöcke der Größe nach. Nach oben hin werden die Äste immer kürzer. Sollten die Stöcke noch zu lang sein, kannst du diese mit einer Gartenschere kürzen.
- 2 Als Nächstes musst du die Stöcke zusammenbinden. Dazu benötigst du zwei gleich lange Schnüre. Fange mit einer Seite an einem der unteren Stöcke an. Wickle eine Schnur um das eine Ende, lasse etwas Abstand zum Rand und binde sie mit einem Doppelknoten. Dann wickelst du die Schnur um den zweiten Stock und verknotest auch diesen. Führe das so lange weiter, bis du am letzten Stock oben angekommen bist. Wichtig ist, dass du auf denselben Abstand zwischen den Stöcken achtest. Mit der zweiten Schnur wiederholst du das Ganze auf der gegenüberliegenden Seite.
- 3 Zum Schluss verknotest du beide Schnüre oben miteinander. Hier kann der Weihnachtsbaum später aufgehängt werden kann.
- 4 Nun kannst du deinen Tannenbaum nach Belieben schmücken. Knote die Dekoration einfach mithilfe der Schnüre an den Stöcken fest. Die überstehenden Enden kannst du mit einer Schere abschneiden. Zaubere am Schluss mit einer Lichterkette einen traumhaften Weihnachtsbaum auf deine Wand.



Tipp

Je mehr Äste du sammelst, desto größer wird dein Baum!





„Ich hab’s geschafft.
Und du?“

www.rauchfrei-info.de

