

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 1 · Juni 2024

EIN GESÜNDERES ICH DAILY HACKS FÜR JEDERMANN

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Anfang 2025 kommt die „ePA für alle“
- » Eigene Sportlichkeit wird überschätzt
- » Wichtige Reisebegleiter: Impfschutz und Reisekrankenversicherung

Liebe Leserinnen und Leser!



„Wir gehen gestärkt
ins zweite Halbjahr.“

Mit der Krankenhausreform will Gesundheitsminister Karl Lauterbach die Krankenhäuser zukunftsfähig machen. 25 Mrd. Euro soll der dazu geplante Transformationsfonds die Krankenkassen ab dem Jahr 2026 bis zum Jahr 2035 kosten. Die Reformziele unterstützen wir mit großem Nachdruck, insbesondere die Sicherstellung und Steigerung der Behandlungsqualität sowie die flächendeckende medizinische Versorgung in Stadt und Land. Die Zweckentfremdung von Beitragsgeldern für Strukturreformen ist jedoch verfassungswidrig. Auf- und Umbau von Krankenhäusern sind originäre Aufgaben des Staates und zuvorderst der Bundesländer. Die Finanzierung der Behandlungen und Operationen ist hingegen die Aufgabe der Krankenkassen. Während wir Krankenkassen unserer Finanzverantwortung mit Jahr für Jahr steigenden Milliardenbeträgen voll nachkommen, haben die Bundesländer die Kliniken bei der Investitionsfinanzierung hängen gelassen. Vor dem Hintergrund dieser eindeutigen Aufgabenteilung ist es absolut inakzeptabel, den Beitragszahlenden der Krankenkassen den größten Anteil der Finanzierung aufzubürden. Hier

tritt die Bundesregierung in einer ohnehin angespannten Finanzsituation der gesetzlichen Krankenversicherung eine Kostenlawine los, die ungebremst auf die Krankenkassen zurollt. Dies lehnen wir als Vertreter Ihrer Interessen ab.

Erfreulich vor diesem Hintergrund ist die solide finanzielle Situation Ihrer BKK. Das Geschäftsjahr 2023 haben wir mit einem ausgeglichenen Ergebnis abgeschlossen. Kalkuliert war ein Defizit in Höhe von 2 Mio. Euro. Wir gehen somit gestärkt ins zweite Halbjahr. Gehen auch Sie gestärkt in die zweite Jahreshälfte. Die sonnigen langen Tage laden zu Sport und Bewegung ein. Gut für die Stimmung und so ganz nebenbei senken Sie mit regelmäßigem Sport Gesundheitsrisiken wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Also auf geht's. Lassen wir uns von den sportlichen Top-Events in diesem Jahr anstecken und bringen uns in Bewegung!

Ihr Thomas Johannwille
Vorstand

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: zweimal 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: 04.06.2024

**Sie haben Fragen oder wünschen eine
Beratung? Wir sind gerne für Sie da!**



Ihr BKK-Team

Bertelsmann BKK - Carl-Miele-Str. 214 - 33311 Gütersloh
Fon 05241 80-74000 (Montag - Freitag, 08:00 - 17:00 Uhr)
service@bertelsmann-bkk.de, www.bertelsmann-bkk.de

Anfang 2025
kommt
die „ePA für alle“

06



Kundenmagazin – zukünftig online lesen

Das Leseverhalten wandelt sich. Druckauflagen gehen zurück, digitale Magazine gewinnen Leser. Möchten auch Sie das Kundenmagazin zukünftig online lesen und auf die gedruckte Ausgabe verzichten? Als Nutzer der Online-Geschäftsstelle müssen Sie in diesem Falle nichts weiter unternehmen. Zum Erscheinen der kommenden Ausgabe im Dezember erhalten Sie automatisch eine Nachricht mit einem Link zum neuen Magazin über Ihr Nachrichtenpostfach in der Online-Geschäftsstelle. Damit Sie sich mit diesem Service vertraut machen können, haben wir bereits parallel zum Erscheinen dieser Ausgabe eine solche Nachricht an alle Nutzer der Online-Geschäftsstelle verschickt.

Das Kundenmagazin steht Ihnen dann zukünftig als PDF für Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren PC zur Verfügung. Eine gedruckte Ausgabe erhalten Sie als Nutzer der Online-Geschäftsstelle nicht mehr. Sie profitieren von der früheren Zustellung der digitalen Variante des Magazins, da Druck und Versand wegfallen. Dies wiederum ist auch ein Beitrag zur Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit.

Wir möchten Ihnen aber die Wahl lassen. Sie als Kunde entscheiden. Sind Sie Nutzer der Online-Geschäftsstelle und möchten das Magazin weiterhin gedruckt erhalten? Dann scannen Sie bitte den QR-Code mit Ihrem Smartphone und bestätigen dort Ihren Wunsch nach dem gedruckten Magazin. Oder senden Sie uns eine Nachricht über die Online-Geschäftsstelle.

Kunden, die die Online-Geschäftsstelle bisher nicht nutzen, erhalten das Magazin weiterhin wie gewohnt zweimal jährlich in gedruckter Ausführung. Auch hier ist jedoch jederzeit der Umstieg auf die digitale Variante möglich. Registrieren Sie sich dazu in der Online-Geschäftsstelle unter www.bertelsmann-bkk.de/ogs



Inhalt

2024.1

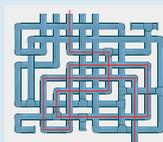
- 04 Kurzmeldungen**
 - Neue Kurse von Bertelsmann Sport & Gesundheit
 - Bonusprogramm – aktiv sein lohnt sich!
 - Organspende-Register jetzt auch online
 - Vorsicht Snooze-Falle!
 - Optimierte Versorgung bei Osteoporose
- 06 Anfang 2025 kommt die „ePA für alle“**
- 08 Strahlend lächeln**
Was Sie über Zahn-Bleaching wissen sollten / Professionelle Zahnreinigung mit erhöhtem Zuschuss
- 09 Hebammenrufbereitschaft erweitert**
- 10 Ein gesünderes Ich**
Einfache Daily Health Hacks für jedermann
- 12 Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum**
- 14 Vorsorgeuntersuchungen bei Männern und Frauen**
Der Leitfaden für ein langes gesundes Leben
- 16 Eigene Sportlichkeit wird überschätzt**
- 17 actensio: digitale Innovation gegen Bluthochdruck**
- 18 Wichtige Reisebegleiter: Impfschutz und Reisekrankenversicherung**
- 19 Sonne, Haut & Check**
- 20 Viele Kinder und Jugendliche verpassen HPV-Impfung
Fluoridlack schützt Kinderzähne**
- 21 Das blaue Wunder erleben**
- 22 Kennen Sie unser Hausarzt+ Programm?
Satzungsnachträge**
- 23 Neu in der BKK
Vorstandsvergütungen**

Wichtiger Reisebegleiter: Ihr Impfschutz



18

Lösungen Seite 21



Schätzfragen:
1. C / 2. B / 3. A

fest · flüssig · gasförmig
1. Ba / 2. Cb / 3. Ac

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

KURZMELDUNGEN

Neue Kurse von Bertelsmann Sport & Gesundheit

Auch für die Sommermonate bietet Bertelsmann Sport & Gesundheit in Gütersloh wieder ein vielfältiges Programm mit Indoor-, Outdoor- und Online-Sportkursen. Bei regelmäßiger Teilnahme - mindestens zwei Drittel der Termine - können sich BKK-Versicherte zwei zertifizierte Kurse pro

Jahr in voller Höhe erstatten lassen. Der nächste Kurszeitraum startet am 1. Juli. Das komplette Kursprogramm und Anmeldung über

» www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de



Bonusprogramm 2023/2024

Aktiv sein
lohnt sich!

Ob Früherkennung, Prävention, Sport oder Nichtrauchen: Mit unserem Bonusprogramm belohnen wir Ihren gesunden Lebensstil. Und das lohnt sich: Im Bonusprogramm 2023 erhielten über 4.370 Versicherte eine Zahlung von durchschnittlich rund 68 €. In Summe hat die BKK so einen Gesamtbetrag von über 299.000 € an ihre Versicherten ausbezahlt.

Wer starken Einsatz für seine Gesundheit zeigt, hat eine Belohnung verdient! Am 1. Januar ist das neue Bonusprogramm 2024 gestartet. Lassen Sie sich Ihren Bonus nicht entgehen. Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten in der BKK-App und reichen Sie alle Aktivitäten bis zum 31.03.2025 zur Auszahlung ein. Mehr erfahren Sie unter » www.bertelsmann-bkk.de/bonus



Organspende-Register jetzt auch online

Ab sofort können Sie Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende auch online dokumentieren. Das neue Organspende-Register wurde aktiviert, um den Organspendeausweis aus Papier zu ergänzen. Die Eintragung ist freiwillig und kostenfrei und kann jederzeit geändert oder gelöscht werden. Anfang Mai haben dies bereits 100.000 Interessierte genutzt. Das Register wird vom Bundesinstitut für



Arzneimittel und Medizinprodukte verwaltet. Dabei werden die Daten sicher auf einem deutschen Server gespeichert und sind nur von autorisierten Mitarbeitern der Krankenhäuser abrufbar. Nähere Informationen erhalten Sie unter » www.bertelsmann-bkk.de/organspende

Vorsicht Snooze-Falle!

Über die Hälfte aller Menschen drücken morgens die Schlummern-Taste, um länger im Bett zu bleiben, doch Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) warnen: Dieses Verhalten kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und den Aufwachprozess verzögern.

Tipp: Statt mehrmals zu snoozen, empfiehlt es sich, den Wecker so spät wie möglich zu stellen und dann direkt aufzustehen. Denn der scheinbare Gewinn an Schlaf ist ein Trugschluss, der uns langfristig mehr schadet als nützt.

Mehr zum Thema gesunder Schlaf unter [» www.dgsm.de](https://www.dgsm.de)



Optimierte Versorgung bei Osteoporose

Versicherte aus Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein und Bremen, bei denen eine medikamentös behandlungsbedürftige Osteoporose diagnostiziert wurde, können sich nun in einem strukturierten Behandlungsprogramm leitliniengerecht behandeln lassen. Weitere Regionen sollen folgen.

Das Programm zielt darauf, das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, Stürze und damit einhergehende Frakturen zu vermeiden, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern sowie Schmerzen zu reduzieren. Damit soll den Betroffenen eine selbstbestimmte Lebensführung und eine bessere Lebensqualität ermöglicht werden. Die Teilnehmer werden im Rahmen des Programms besonders darin geschult, wie sie neben der medikamentösen Therapie zum Erhalt ihrer Mobilität und Lebensqualität beitragen können.

An der Versorgung im DMP Osteoporose sind Ärzte der Allgemeinmedizin und Orthopädie sowie Reha-Kliniken beteiligt.

Osteoporose ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der mehr Knochengewebe abgebaut als wieder aufgebaut wird. Umgangssprachlich wird Osteoporose auch Knochenschwund genannt. Durch die Abnahme von Knochenmasse werden die Knochen dünner und poröser. Die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Es erkranken mehr Frauen als Männer an Osteoporose. Um sich im Disease-Management-Programm Osteoporose einzuschreiben, gilt für Frauen das Mindestalter von 50 Jahren, für Männer 60 Jahre. Mehr Informationen unter [» www.bertelsmann-bkk.de/dmp](https://www.bertelsmann-bkk.de/dmp) oder im BKK-Service-Center unter Fon 05241 80-74000.





Anfang 2025 kommt die „ePA für alle“

Zurzeit ist die Nutzung der elektronischen Patientenakte mit ihren vielen Vorteilen ein freiwilliges Angebot mit geringer Verbreitung. Ab Mitte Januar 2025 soll sich dies ändern. Dann wird die „ePA“ zur „ePA für alle“ und automatisch für alle Versicherten angelegt. Eine Altersgrenze gibt es hierbei nicht. Wer dies für sich nicht möchte, kann dem bei der BKK widersprechen. Wer die ePA bereits nutzt, muss im Januar nichts unternehmen. Es wird lediglich ein automatisches Update der ePA-App erfolgen. Wer die ePA bereits nutzt, muss seine Dateninhalte im Januar in die neue ePA-App übertragen. Dazu wird es in der bisherigen ePA-App weitere Informationen geben.

Die ePA ist eine digitale Akte, die Sie als App auf Ihrem Smartphone oder Tablet herunterladen können. In dieser Akte können beispielsweise Arztberichte oder Notfalldaten gespeichert werden. Daniel Gaus, Kundenberater im BKK-Servicecenter in Gütersloh, erläutert die Vorteile der sogenannten „ePA für Alle“: „Die „ePA für Alle“ wird ab dem 15.01.2025 automatisch für alle Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen angelegt, sofern nicht aktiv widersprochen wird. Sie bietet jederzeit einen Zugriff auf wichtige Gesundheitsinformationen wie Therapie- und Behandlungsberichte, Impfstatus oder Daten, die für die Notfallversorgung relevant sein können, zum Beispiel Allergien und Unverträglichkeiten von Medikamenten. Sie erleichtert und verbessert so die ärztliche Behandlung und verschafft bei einem Arztwechsel schnell einen vollständigen Überblick. Hiervon profitieren unter anderem Ärzte, Notärzte oder Kliniken. Aber auch jeder Einzelne. Endlich hat man die eigenen Gesundheitsdaten jederzeit griffbereit. Ganz einfach per ePA-App. So können Sie jederzeit – auch unterwegs z. B. im Urlaub fern der Heimat – auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen. Mit der ePA haben Sie Ihre Gesundheitsdaten somit griffbereit und wichtige Informationen stehen auch im Notfall zur Verfügung.“

Diese Daten kommen in die ePA

Ärzte und Psychotherapeuten sind gesetzlich verpflichtet, künftig eine Reihe von Daten in die ePA einzustellen, wenn sie diese in der aktuellen Behandlung erhoben haben und diese elektronisch vorliegen. Voraussetzung ist immer, dass der Arzt oder Psychotherapeut Zugriff auf die ePA hat – der Patient dem also nicht widersprochen und auch nicht festgelegt hat, dass er bestimmte Informationen, die der Arzt einstellen muss, nicht in seiner ePA haben will, zum Beispiel den Medikationsplan oder Labordaten.

Weitere Daten gelangen automatisch über den eRezept-Server in die ePA, es sei denn, der Patient möchte dies nicht und widerspricht. Auf dem Server liegen die Arzneimittelverordnungen, die Ärzte ihren Patienten per eRezept ausgestellt haben und dort von der Apotheke abgerufen werden. Diese Verordnungs- und Dispensierinformationen fließen künftig automatisch in die ePA, so dass die Akte auch eine „Medikationsliste“ enthält. Frei verkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel werden darüber ebenfalls in die ePA eingespeist.

Daten, die Ärzte ab 2025 einpflegen müssen:

- ✦ Daten zur Unterstützung des Medikationsprozesses
- ✦ Daten des elektronischen Medikationsplans
- ✦ Daten zur Prüfung der Arzneimitteltherapiesicherheit
- ✦ Daten zu Laborbefunden
- ✦ Befunddaten aus bildgebender Diagnostik
- ✦ Befundberichte (nicht-)invasiver und chirurgischer sowie konservativer Maßnahmen
- ✦ Elektronische Arztbriefe
- ✦ Ergebnisse genetischer Untersuchungen oder Analysen (nur nach ausdrücklicher schriftlicher oder elektronischer Einwilligung des Patienten zulässig)



Aber auch die Versicherten selbst können bestimmte Informationen in ihre ePA einstellen. Dies können beispielsweise eigenständig geführte Diabetes-Tagebücher sein oder digitalisierte Befunde aus früheren Behandlungen, die Ihnen ihre Ärzte auf Papier bereitgestellt haben, oder aber auch eigene Aufzeichnungen zu Ihrem Gesundheitszustand.

Möchten Sie die ePA-App bereits jetzt für sich anlegen oder sich zur ePA informieren, beantworten wir viele Fragen unter

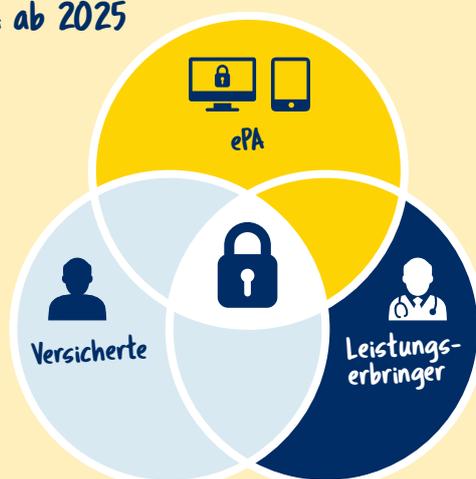
» www.bertelsmann-bkk.de/epa. Oder laden Sie einfach die „Bertelsmann BKK ePA“ aus dem App- bzw. Playstore auf Ihr Smartphone und folgen Sie den Anweisungen im Menu. Im Anschluss können Sie die ePA anlegen. Die Sicherheit Ihrer Daten hat höchste Priorität. Daher ist für die Nutzung der ePA-App eine vorherige sichere Identifizierung notwendig. Diese kann per Postident persönlich in einer Postfiliale erfolgen oder mit dem Personalausweis samt Online-Ausweisfunktion (eID). Darüber hinaus können sich Versicherte auch persönlich in einer unserer Geschäftsstellen identifizieren.

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern. Fon 05241 80-74000 oder schreiben Sie uns per Nachrichtenpostfach in der BKK-App. **Ihr BKK-Team**

Vorteile und Nutzen der ePA ab 2025

Versicherte

- + Stärkung der Patientensouveränität durch erlaubten **Zugriff** auf Gesundheitsdaten
- + Nutzen von **Versorgungsdaten**, somit verbesserte & individuelle **Behandlung** möglich
- + Informationen für Versicherte (Gesundheitsdaten) **langfristig verfügbar**
- + **Austauschplattform** zwischen Patienten und Leistungserbringern



Leistungserbringer

- + **Zugriff** für alle am **Behandlungsprozess Beteiligten** möglich
- + **Befunde** von Patienten im **Behandlungskontext** bereitgestellt
- + **Austauschplattform** zwischen Leistungserbringern und Patienten sowie Leistungserbringern untereinander
- + **Zeit- und ortsunabhängigen** Zugang zu medizinischen Daten

Strahlend lächeln

Was Sie über Zahn-Bleaching wissen sollten

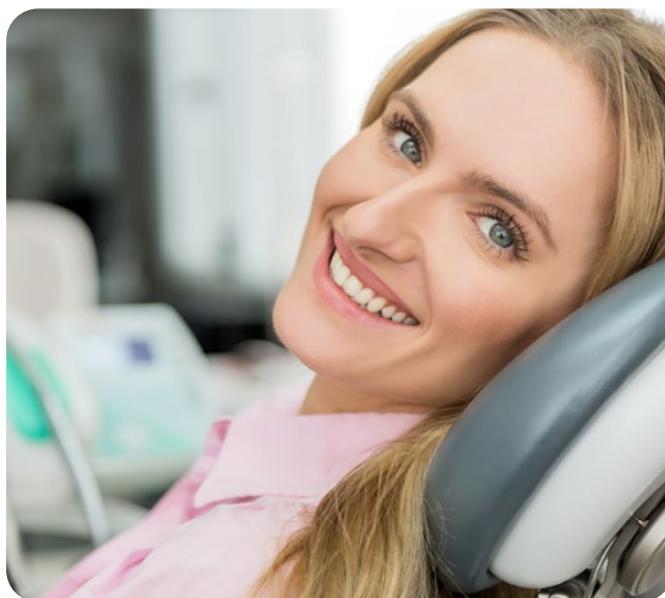
Ein blendend weißes Lächeln steht oft ganz oben auf der Wunschliste, wenn es um das persönliche Erscheinungsbild geht. Tatsächlich legen laut einer Umfrage 84 Prozent der Deutschen großen Wert auf gepflegte Zähne. Für alle, die nach einer Aufhellung ihrer Zahnfarbe streben, bietet das sogenannte Bleaching eine Möglichkeit. Die Initiative proDente e. V., die sich für die Aufklärung rund um gesunde und ästhetisch ansprechende Zähne einsetzt, erklärt, was es zu beachten gilt.

Bleaching – wie geht das?

„Beim professionellen Bleaching werden dunkle Farbpigmente in den Zähnen mittels carbamid- oder wasserstoffperoxidhaltiger Substanzen aufgehellt“, erläutert Dr. med. dent. Georgia Trimpou, Expertin auf dem Gebiet der ästhetischen Zahnmedizin und Oberärztin an der Poliklinik für Zahnärztliche Chirurgie und Implantologie der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Bleichen von Haaren beim Friseur.

Für wen ist Bleaching geeignet?

Eine gründliche Untersuchung bei Ihrem Zahnarzt legt den Grundstein für ein erfolgreiches Bleaching. Nur gesunde Zähne und Zahnfleisch sind geeignet für das Aufhellen. Karies, undichte Füllungen oder Zahnersatz sowie freiliegende Zahnhälse können durch das Eindringen von Bleichmitteln zu Schmerzen und Schädigungen führen. Besondere Vorsicht ist bei empfindlichen Zähnen, Jugendlichen, Schwangeren, Stillenden sowie Menschen mit Allergien auf Bleaching-Substanzen geboten.



Eine saubere Basis: Warum die Professionelle Zahnreinigung unerlässlich ist

Bevor Sie sich für ein Bleaching entscheiden, sollten Ihre Zähne eine gründliche Professionelle Zahnreinigung erfahren. Die Reinigung entfernt effektiv alle äußerlichen Beläge und Verfärbungen, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben, und offenbart so die natürliche Zahnfarbe. Eine noch größere Rolle spielt die Professionelle Zahnreinigung für die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches, indem sie zur Prävention von Zahnfleischerkrankungen und Karies beiträgt.

Ihr BKK-Vorteil:

Das Bleaching ist keine Kassenleistung. Die Bertelsmann BKK bezuschusst jedoch die Kosten der Professionellen Zahnreinigung im Rahmen des Gesundheitsbudgets einmal jährlich mit 50 €. Zudem winken in unserem Bonusprogramm weitere 20 € Bonus für die zahnärztliche Vorsorge.

» www.bertelsmann-bkk.de/zahngesundheit

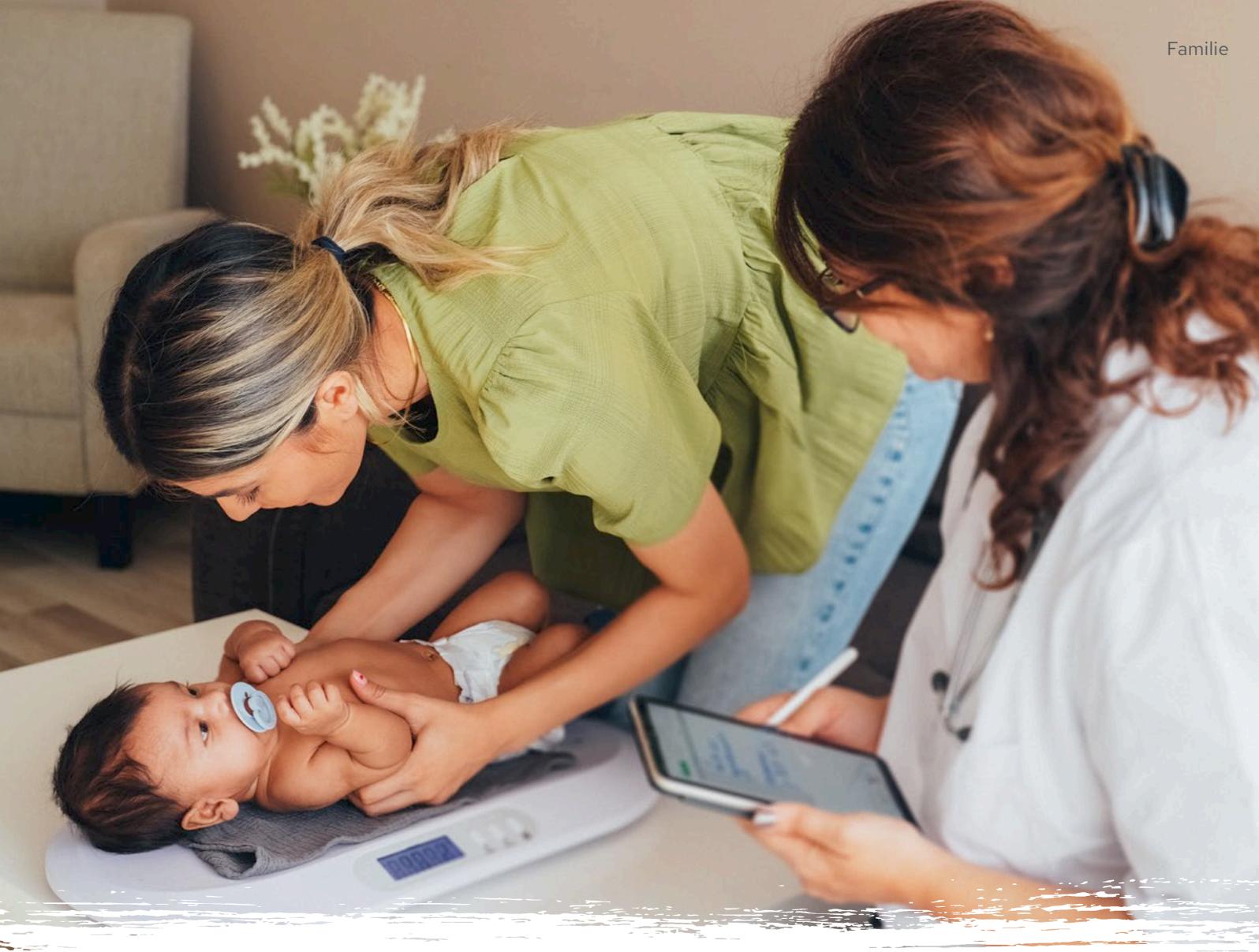


Ist Bleaching gut für die Zähne?

Fachgerecht von dem Zahnarzt durchgeführte Bleichmethoden sind nach heutigem Wissensstand sicher. Es sind keine Schäden an Zähnen oder Zahnfleisch zu erwarten. Während oder kurz nach der Behandlung können die Zähne vorübergehend empfindlich auf Reize wie Hitze, Kälte oder Berührung reagieren. Dagegen helfen desensibilisierende Zahnpasten oder Fluoridgel. „Vom Bleaching mit freiverkäuflichen Mitteln ist hingegen grundsätzlich abzuraten“, so Dr. Trimpou. „Ungenau Dosierung und schlechtsitzende Universalschienen, aus denen das Bleichmittel meist herausquillt, können das Weichgewebe im Mund reizen und Entzündungen verursachen. Auch sind die Resultate oft nicht optimal, denn die Bleichwirkung ist nur gering.“

Wie lange hält ein Bleaching?

Die Dauer des Aufhellungseffekts kann variieren und hängt von verschiedenen Faktoren wie den Ess- und Trinkgewohnheiten oder der Mundhygiene ab. Eine individuelle Beratung hilft, realistische Erwartungen zu setzen und das strahlende Ergebnis möglichst lange zu bewahren.



Erhöhter Zuschuss für die Hebammenrufbereitschaft

Niemand kann den Zeitpunkt einer natürlichen Geburt vorherbestimmen. Oftmals übernehmen im Krankenhaus Hebammen die Betreuung, die der Schwangeren bis dahin unbekannt sind. Viele Frauen empfinden dies als unangenehm und bevorzugen stattdessen die Anwesenheit ihrer vertrauten Hebamme. Dies lässt sich durch die Hebammenrufbereitschaft ermöglichen. Bei dieser Vereinbarung bereitet sich die Schwangere mit einer freiberuflich tätigen Hebamme auf die Geburt vor und kann sich darauf verlassen, dass diese bei der Entbindung anwesend sein wird. Die bevorzugte Hebamme steht in diesem Fall rund um die Uhr für die Geburt zur Verfügung.

Erweiterte Vorsorge:

Zudem erhalten Frauen in der Schwangerschaft nun im Rahmen des Gesundheitsbudgets 100 € Erstattung für Antikörpertests auf Ringelröteln, Streptokokken und Windpocken oder für Arzneimittel mit dem Wirkstoff Folsäure. Mehr erfahren unter

» www.bertelsmann-bkk.de/schwangerschaft

Seit diesem Jahr erstattet die BKK als zusätzliche Mehrleistung bis zu 250 € für die Rufbereitschaftspauschale einer zugelassenen Hebamme für die Zeit der 38. bis 42. Woche der Schwangerschaft.



Ein gesünderes Ich

Einfache Daily Health Hacks für jedermann



So integrieren Sie Gesundheits-Hacks in Ihren Alltag

Gesundheit ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Lebensweise. In der Hektik des Alltags scheint es jedoch oft eine Herausforderung zu sein, Gesundheitsbewusstsein und Selbstfürsorge mit dem Terminplan in Einklang zu bringen. Doch was, wenn es Wege gibt, diesen Spagat mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen zu meistern? Genau hier setzen die Top 25 Health Hacks an, die zeigen, wie kleine Anpassungen im Tagesablauf zu spürbaren Verbesserungen führen können.

Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag

Viele von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen, was auf Dauer zu Verspannungen und gesundheitlichen Problemen führen kann. Durch **stündliche Dehnübungen** bleibt Ihr Körper flexibel und Sie reduzieren Muskelverspannungen. Ein **Stand-Schreibtisch** kann helfen, die negativen Auswirkungen des langen Sitzens zu minimieren. **Blaulichtfilter-Brillen** schützen Ihre Augen bei der Bildschirmarbeit und können Augenbelastungen reduzieren. Eine kleine, aber effektive Maßnahme wie das **Kauen von Minzgummi** kann die Konzentration steigern und gleichzeitig Heißhungerattacken vorbeugen. „**Steh-Meetings**“ fördern nicht nur die Bewegung, sondern können auch die Effizienz von Besprechungen erhöhen. Schaffen Sie mit **Naturgeräuschen** eine beruhigende Atmosphäre, die Stress reduziert und die Konzentration fördert.



Starten Sie energievoll in den Tag

Der Morgen legt den Grundstein für den Rest des Tages. Beginnen Sie diesen mit **regelmäßigen kalten Duschen**, um nicht nur wach zu werden, sondern auch Ihre Durchblutung anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Eine einfache **Zungenreinigung** kann die Mundhygiene verbessern und den Atem frisch machen. Für einen extra Kick Hydratation sorgt ein Glas **Zitronenwasser am Morgen**, das zudem die Verdauung ankurbelt. Gönnen Sie sich, wann immer möglich, **kurze Sonnenbäder**, um Ihr Vitamin-D-Level natürlich aufzustocken. Eine schnelle **Eiswürfel-Gesichtsmassage** belebt nicht nur Ihre Haut, sondern fördert ebenfalls die Durchblutung und reduziert Schwellungen. Positive **Glaubenssätze** geben Ihnen die mentale Stärke, um Herausforderungen des Tages zu begegnen, während **Yoga am Morgen** Rückenschmerzen vorbeugt und Sie zentriert.



Nutzen Sie die Mittagspause für einen Energiebooster

Statt in der Kantine zu sitzen, nutzen Sie die Mittagspause für einen kurzen **Spaziergang im Freien**. Dies kurbelt nicht nur Ihren Kreislauf an, sondern sorgt auch für eine mentale Auszeit. **Mini-Workouts** oder eine kurze **Yoga-Session** können ebenso in die Mittagspause integriert werden und sorgen für neue Energie. Einmal pro Woche einen „**Grünen Tag**“ einzulegen, an dem Sie sich ausschließlich pflanzenbasiert ernähren, fördert die Gesundheit und bringt Abwechslung in Ihre Ernährung.

„Mit praktischen Health Hacks kann jeder einfach seine Gesundheit verbessern.“



Power-Start in den Tag: der ultimative Vitamin-Smoothie

Beginnen Sie jeden Morgen mit einem Energieboost: Der ultimative Vitamin-Smoothie schmeckt nicht nur lecker, sondern versorgt Ihren Körper auch mit essenziellen Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien. Er fördert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und liefert nachhaltige Energie, um Müdigkeit vorzubeugen. Zudem unterstützt die hohe Dichte an Nährstoffen die Hautgesundheit und wirkt entzündungshemmend.

Zutaten:

- + 1 Handvoll frischer Spinat – reich an Eisen, Vitamin K und C
- + 1 reife Banane – für natürliche Süße und Kalium
- + 1/2 Tasse gefrorene Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren) – Antioxidantien und Vitamine
- + 1/4 Avocado – gesunde Fette und Vitamin E
- + 1 TL geriebener Ingwer – entzündungshemmend und verdauungsfördernd
- + 1 EL Leinsamen – für Omega-3-Fettsäuren und zusätzliche Ballaststoffe
- + 1 Tasse Mandelmilch (oder eine Milch Ihrer Wahl)

Zubereitung:

- 1** Geben Sie Spinat, Banane, gefrorene Beeren und Avocado in einen leistungsstarken Mixer.
- 2** Fügen Sie geriebenen Ingwer und Leinsamen hinzu.
- 3** Übergießen Sie die Zutaten mit der Mandelmilch.
- 4** Mixen Sie alles auf höchster Stufe, bis der Smoothie eine glatte und cremige Konsistenz hat.
- 5** Bei Bedarf können Sie den Smoothie mit Wasser verdünnen.

Information

Weitere Tipps zu einer gesunden Lebensweise finden Sie auf unserer Website. Wie wäre es außerdem mit einem Gesund-



heitskurs, bei dem Sie lernen, Sport und gesunde Ernährung einfach in Ihren Alltag zu integrieren? Unser Kursprogramm finden Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/gesundheitskurse



Abendrituale für eine erholsame Nacht

Die Qualität unseres Schlafs hat einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine **digitale Entgiftung** vor dem Schlafengehen verbessert nicht nur die Schlafqualität, sondern hilft Ihnen auch, schneller zur Ruhe zu kommen.

Ätherische Öle, wie Lavendel, können eine entspannende Wirkung haben und den Schlaf fördern.

Das Führen eines **Dankbarkeits-Tagebuchs** hilft dabei, den Tag positiv abzuschließen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine

Selbstmassage mit einem Schaumroller vor dem Schlafengehen kann Verspannungen lösen und die Schlafqualität verbessern.

Gesundheitsförderndes Essen

Die Integration von **fermentierten Lebensmitteln** in Ihre Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora. Der gelegentliche Genuss von **dunkler Schokolade** kann die Stimmung heben und hat positive Effekte auf die Herzgesundheit. Superfoods wie **Beeren, Nüsse und Samen** sind reich an Mikronährstoffen und sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. **Omega-3-reiche Lebensmittel** unterstützen die Gehirngesundheit und sollten nicht vernachlässigt werden.

Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum

1 Ein Blick auf Risiken und Potenziale

Mit der jüngsten Legalisierung des Cannabis-Konsums betritt Deutschland Neuland in seiner Drogenpolitik. Diese Entscheidung markiert einen signifikanten Wendepunkt und wirft Fragen bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen auf. Laut einer Umfrage im Jahr 2021 haben mehr als vier Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland innerhalb der vergangenen zwölf Monate Cannabis konsumiert, was die Wichtigkeit einer fundierten Auseinandersetzung mit dem Thema unterstreicht.

2 Kurzfristige Folgen des Cannabis-Konsums

Der sofortige Effekt des Cannabis-Konsums variiert je nach Individuum, Konsummethode und Dosierung. Während einige Konsumenten von einem Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens berichten, erleben andere negative psychische Effekte wie Angstzustände, Panik und Paranoia. Auf physischer Ebene können kurzfristige Auswirkungen eine erhöhte Herzrate, Mundtrockenheit und Augenrötungen einschließen. Diese Effekte sind üblicherweise temporär, doch können sie besonders bei Neukonsumenten oder bei hohen Dosen zu ernsthaften Ängsten oder sogar zu Notaufnahmesuchen führen.

3 Mittelfristige Folgen

Bei regelmäßigem Gebrauch kann Cannabis zu psychischer Abhängigkeit führen. Hierbei gibt es zwar keine körperlichen Entzugserscheinungen, aber ein ständiges Verlangen nach dem Konsum, um Entspannung zu erreichen oder negative Gefühle zu vermeiden. Obwohl Cannabis oft als weniger süchtig machend im Vergleich zu anderen Substanzen wie Alkohol oder Tabak betrachtet wird, besteht dennoch ein signifikantes Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Diese kann insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden, langfristige Auswirkungen haben.

4 Langzeitfolgen des Konsums

Langfristiger Cannabis-Konsum wurde mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Dazu gehören unter anderem:

- ✦ **respiratorische Erkrankungen**
- ✦ **Herz-Kreislauf-Probleme**
- ✦ **psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände**
- ✦ **kognitive Beeinträchtigungen**

Die Forschung in diesem Bereich ist aktiv und entwickelt sich ständig weiter, doch ist es klar, dass der langfristige Konsum von Cannabis nicht risikofrei ist.

Ein Balanceakt zwischen Chancen und Herausforderungen

Die Legalisierung von Cannabis bietet Deutschland nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen. Eines der Hauptargumente für die Legalisierung ist die Chance, den Schwarzmarkt für Cannabis zu schwächen und die damit verbundene Kriminalität zu reduzieren. Durch staatlich regulierte Verkaufsstellen können Qualität, Reinheit und der THC-Gehalt des verkauften Cannabis kontrolliert werden, was den Konsum sicherer macht und Gesundheitsrisiken minimiert. Darüber hinaus bietet die Legalisierung die Möglichkeit, die Erforschung und medizinische Nutzung von Cannabis zu erleichtern und zu erweitern, was neue Therapieansätze für Patienten mit chronischen Schmerzen oder anderen Erkrankungen ermöglichen könnte.

5 Auswirkungen auf Minderjährige

Der Konsum von Cannabis unter Minderjährigen ist besonders problematisch. Studien haben gezeigt, dass Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, ein höheres Risiko für Entwicklungsstörungen haben, einschließlich Beeinträchtigungen im Lernen, im Gedächtnis und in der Aufmerksamkeit. Diese Effekte können dauerhaft sein und die akademische sowie berufliche Zukunft der betroffenen Individuen erheblich beeinträchtigen. Da die Auswirkungen von Cannabis auf junge Menschen gravierend sein können, verlangen sie nach einer sorgfältigen Regulierung des Zugangs und nach Aufklärung. Effektive Präventionsprogramme, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, sind entscheidend, um Jugendliche zu erreichen und zu informieren. Durch diese Maßnahmen kann ein bewussterer Umgang mit Cannabis in der Gesellschaft gefördert und der Schutz junger Menschen gewährleistet werden.

Tipp: Um Nichtraucher zu werden, ist es nie zu spät. Ihre BKK unterstützt Sie mit der vollen Kostenübernahme für die Apps Nichtraucherhelden und Smoke Free.

Beide Angebote können von Ärzten und Psychotherapeuten bei psychischen und Verhaltensstörungen durch Tabak auf Rezept verordnet und 90 Tage genutzt werden. Alternativ kann die BKK diese Apps auch genehmigen, wenn die entsprechende Indikation nachgewiesen wird.

» www.bertelsmann-bkk.de/nichtrauchen



Auf die Handhabung kommt es an

Die Legalisierung von Cannabis in Deutschland ist ein Schritt, der sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Eine kontinuierliche Forschung, Überwachung und Anpassung der politischen Maßnahmen werden entscheidend sein, um die positiven Auswirkungen der Legalisierung zu maximieren und negative zu minimieren.

Tipp: anonyme Beratung per Chat oder E-Mail

drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

» www.drugcom.de



Vorsorgeuntersuchungen bei Männern und Frauen

Der Leitfaden für ein langes gesundes Leben

Vorsorgeuntersuchungen spielen eine entscheidende Rolle in der frühzeitigen Erkennung und Prävention von Krankheiten. Dabei gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede in den Risikoprofilen und Empfehlungen, die es zu beachten gilt. Wir bieten Ihnen im Folgenden einen umfassenden Überblick über die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen, um die Bedeutung einer proaktiven Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.

Warum zum Arzt gehen, wenn einem nichts wehtut?

Viele Krankheiten – wie ein Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Durch Früherkennungsuntersuchungen können Risiken frühzeitig entdeckt werden, so dass Beschwerden im Idealfall gar nicht erst auftreten oder frühzeitig bekämpft werden können.

Welche Vorsorge ab welchem Alter

Vorsorgeuntersuchungen für Frauen

Vorsorgeuntersuchungen bei Frauen sind eine fundamentale Säule der Gesundheitsvorsorge, die an Bedeutung gewinnt, je älter die Frau wird. Spezifische Untersuchungen, wie die für Brust- und Gebärmutterhalskrebs, beginnen bereits in früheren Lebensjahren, wobei die Intensität und Art der Vorsorge sich mit dem Alter und den damit verbundenen Risiken verändern. Nach dem 50. Lebensjahr wird zum Beispiel die Mammographie zur Früherkennung von Brustkrebs besonders wichtig. Gleichzeitig nimmt die Bedeutung der Darmkrebsvorsorge zu, um Erkrankungen rechtzeitig zu entdecken.

„Vorsorgeuntersuchungen sind entscheidend für die frühzeitige Erkennung und Prävention von Krankheiten.“



Während der Schwangerschaft sind regelmäßige Kontrollen beim Frauenarzt essenziell, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu gewährleisten.

Für Frauen ist es daher entscheidend, sich über die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen im Klaren zu sein und diese je nach Lebensphase und individuellen Risikofaktoren in Anspruch zu nehmen.

Vorsorgeuntersuchungen für Männer

Vorsorgeuntersuchungen bei Männern sind immer sinnvoll, doch verschiedene Untersuchungen werden in unterschiedlichem Alter und Abstand empfohlen. Während Untersuchungen für Darm- und Hautkrebs sowie urologische Kontrollen in jedem Lebensabschnitt sinnvoll sind, steigt das Risiko für bestimmte Krebsarten, insbesondere Prostatakrebs mit dem Alter signifikant an. Ein 35-Jähriger hat ein minimales Risiko von 0,1 Prozent, binnen zehn Jahren an Prostatakrebs zu erkranken, während ein 65-Jähriger ein 54-fach höheres Risiko trägt. Trotz einer gewissen Scheu vor Vorsorgeuntersuchungen, die bei vielen Männern beobachtet wird, ist es entscheidend, diese Barrieren zu überwinden, da frühzeitige Diagnosen lebensrettend sein können. Daher wird Männern ab 40 Jahren dringend geraten, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krebs und anderen Erkrankungen wahrzunehmen, um rechtzeitig vorbeugen zu können.



Bedeutung präventiver Maßnahmen und Lebensstiländerungen

Neben den spezifischen Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen spielt die Prävention eine entscheidende Rolle in der Gesundheitsvorsorge. Präventive Maßnahmen und eine bewusste Lebensstiländerung können das Risiko für viele Krankheiten deutlich senken und tragen wesentlich zu einem langen, gesunden Leben bei.

Ein Lebensstil, der regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und den Verzicht auf Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum umfasst, ist fundamental für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmten Krebsarten und vielen weiteren Gesundheitsproblemen.

Präventive Maßnahmen und die Förderung eines gesunden Lebensstils sind Investitionen in die eigene Zukunft und Lebensqualität.



18–34

- + einmaliger Gesundheits-Check
- + Hautkrebsfrüherkennung in vielen Regionen als BKK-Mehrleistung (s. Seite 19)

Ab 18

- + gynäkologische Untersuchung (jährlich)
- + Hautkrebsfrüherkennung in vielen Regionen als BKK-Mehrleistung (s. Seite 19)

Ab 30

- + Brustkrebsvorsorge (jährliche Tastuntersuchung)

Ab 35

- + Gesundheits-Check (alle drei Jahre)
- + Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)

Ab 50

- + Mammographie-Screening (alle zwei Jahre)
- Darmkrebs-Screening**
- + Untersuchung auf Blut im Stuhl (jährlich, ab 55 alle zwei Jahre)

Ab 55

- Darmkrebs-Screening**
- + Koloskopie (im Abstand von zehn Jahren)



18–34

- + einmaliger Gesundheits-Check
- + Hautkrebsfrüherkennung (siehe Hinweis links)

Ab 35

- + Gesundheits-Check (alle drei Jahre)
- + Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)
- + Hautkrebsfrüherkennung (siehe Hinweis links)

Ab 45

- + Prostata- und Genitaluntersuchung (jährlich)

Ab 50

Darmkrebs-Screening

- + Untersuchung auf Blut im Stuhl (jährlich, ab 55 alle zwei Jahre)
- + Koloskopie (im Abstand von zehn Jahren)

Ab 65

- + einmalige Ultraschalluntersuchung auf Bauchaorten-Aneurysma (Erweiterung der Bauchschlagader)



Eigene Sportlichkeit wird überschätzt

Viele Menschen in Deutschland bewegen sich zu wenig, schätzen sich selbst aber sportlicher ein. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in Gütersloh. 1.525 Mitarbeiter aus Unternehmen in Deutschland nahmen im vergangenen Jahr am Gesundheits-Check der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil.

Auffälligstes Ergebnis: 94 Prozent der Teilnehmer glaubten, dass sie sich ausreichend viel bewegen. Das sieht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) anders. Laut WHO-Gesundheitsreport erreichen mehr als 40 Prozent der Deutschen nicht die Minimalempfehlungen. Die WHO rät zu mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche. „Viele Teilnehmer an unseren Checks schätzen ihre körperliche Aktivität völlig falsch ein“, stellt der Kölner Sportwissenschaftler Klaus Clasing vom Gesundheitsdienstleister ALC Aktiv Lifestyle Concept fest. **„Bei Untersuchungen am Arbeitsplatz entdecken wir immer viele Menschen, die nichts von ihrem Herz-Kreislauf-Risiko wissen.“**

In dieses Bild passen auch die Zahlen zu starkem Übergewicht in Deutschland. Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Adipositas, also starkem Übergewicht, dramatisch an – im Vergleich zu 1990 auf das Doppelte, bei Kindern und Jugendlichen sogar auf das Vierfache. In Deutschland lag 2022 der Anteil bei Frauen mit Adipositas bei 19 Prozent, was Platz 137 in der Länderliste entsprach. Bei Männern lag der Anteil bei 23 Prozent (Platz 80).

Die Arbeitswelt fördert die Gesundheit immer weniger

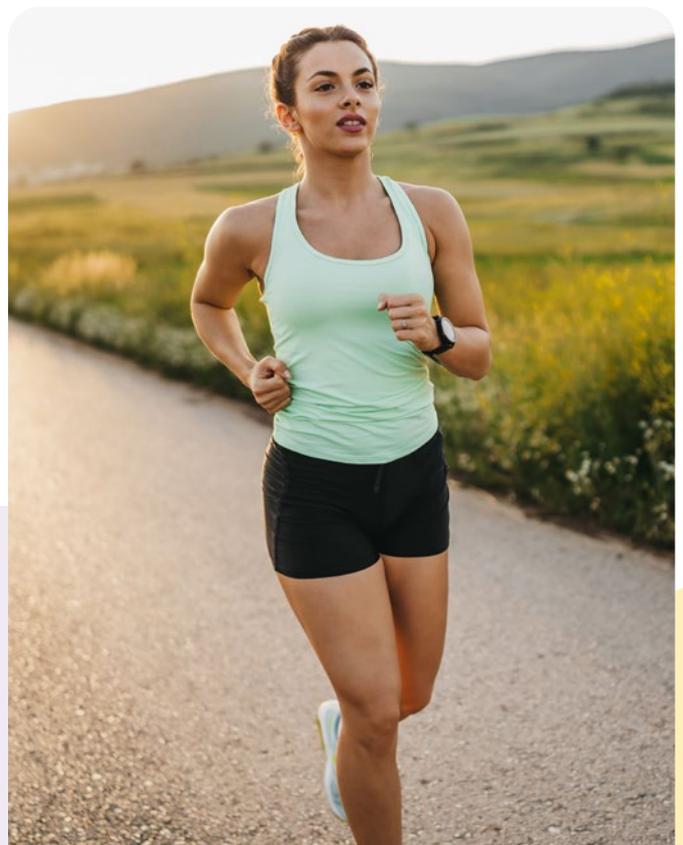
„Unsere Lebensweise – insbesondere die Arbeitswelt – ist immer weniger gesundheitsförderlich. Es ist klar belegt, dass in Deutschland der Anteil der sitzenden Tätigkeiten noch weiter zunimmt. Selbst Tätigkeiten, die früher noch teilweise mit Bewegung verbunden waren, finden nur noch im Sitzen statt. Ich weiß nicht mehr, wann ich zuletzt in unserer Institutsbibliothek war, denn via Computer ist alles verfügbar, was ich für meine Arbeit brauche“, erläutert Siegfried Geyer, Medizinsoziologe und Leiter der Medizinischen Soziologie der Medizinischen Hochschule Hannover in einem Interview der Ärzte-Zeitung.

Jetzt aktiv werden

Die Bertelsmann BKK bezuschusst verschiedenste Gesundheitskurse – interessant für alle, die in der Gemeinschaft und mit qualifiziertem Kursleiter aktiv werden wollen. Wiedereinsteiger sollten vorab eine sportmedizinische Untersuchung in Anspruch nehmen. Liegt ein Risikofaktor vor, bezuschusst die BKK die Kosten des Checks mit 150 €.

Tipp:

Infos zu Sport- und Bewegungskursen mit BKK-Zuschuss und zur sportmedizinischen Untersuchung ersehen Sie auf www.bertelsmann-bkk.de/fitness. Oder wenden Sie sich an das BKK-Team unter Fon 05241 80-74000. Wir beraten Sie gern!



actensio: digitale Innovation gegen Bluthochdruck

Mit actensio gibt es nun erstmals eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) speziell für Menschen mit arterieller Hypertonie, die auf Kassenrezept verfügbar ist.

Die App zielt darauf ab, den Lebensstil der Betroffenen nachhaltig zu verbessern und damit einen wesentlichen Beitrag zur Blutdruckkontrolle zu leisten.

Die Bedeutung einer umfassenden Lebensstiländerung bei der Behandlung von Bluthochdruck ist unbestritten, stellt jedoch sowohl für Patienten als auch für Ärzte eine große Herausforderung dar. An diesem Punkt setzt actensio an: Die App greift verschiedene Aspekte des Lebensstils auf – von Ernährung und Bewegung bis hin zum Umgang mit Stress – und bietet individuell zugeschnittene Unterstützung. Durch interaktive Module, Erinnerungsfunktionen und eine einfache Dokumentation des



Blutdrucks können sowohl Patienten als auch Ärzten den Therapieverlauf effektiv verfolgen.

Mehr zur Bluthochdruck-App erfahren Sie unter
 » www.bertelsmann-bkk.de/actensio

Wie kann ich mit Lebensstiländerungen meinen Blutdruck senken?

Die Nationale Versorgungs-Leitlinie Hypertonie (2023) empfiehlt als zentrales Element bei der Behandlung von Bluthochdruck Lebensstiländerungen in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Viele Menschen mit Hypertonie profitieren davon, ihren Lebensstil anzupassen, um so auf natürliche Weise ihren Blutdruck zu senken. Die folgenden Veränderungen können gegebenenfalls zu einer Normalisierung des Blutdrucks beitragen:

Ernährung

- ✦ Reduziere deinen Salzkonsum.
- ✦ Integriere zum Beispiel auch probiotikareiche Lebensmittel in deine Ernährung.
- ✦ Nimm nitratreiche Lebensmittel wie Karotten und Rote Beete in deinen Speiseplan auf.
- ✦ Das DASH-Konzept ist ein spezieller Ernährungsansatz zur Blutdrucksenkung.

Bewegung

- ✦ Baue regelmäßig körperliche Aktivitäten und Sporteinheiten in deinen Alltag ein.

Stressmanagement

- ✦ Praktiziere Entspannungstechniken wie Yoga.
- ✦ Verbessere deine Schlafqualität, denn zwischen unserem Blutdruck und unserem Schlaf besteht ein medizinisch relevanter Zusammenhang.
- ✦ Verbessere dein Stressmanagement und plane Zeit für Entspannung und Hobbys ein.

Genussmittel

- ✦ Vermeide den Konsum von Alkohol und Nikotin.



Wichtige Reisebegleiter: Impfschutz und Reisekrankenversicherung

Die Welt zu entdecken, ist ein Traum vieler Menschen. Neue Kulturen erleben, atemberaubende Landschaften erkunden und unvergessliche Erinnerungen sammeln – Reisen erweitern den Horizont. Doch egal, ob Sie in ferne Länder reisen oder Urlaub in heimischen Regionen planen, eines darf nicht vergessen werden: der passende Impfschutz. Denn auch in vermeintlich sicheren Reisezielen können gesundheitliche Risiken lauern. Dr. med. Sebastian Köhne, leitender Betriebsarzt bei Bertelsmann, betont: „Zur Vorbereitung auf jede Reise, besonders bei Zielen im Ausland, ist die Überprüfung des eigenen Impfschutzes entscheidend.“

Planung ist alles! – Beginnen Sie frühzeitig

Um vollständigen Schutz zu gewährleisten, empfehlen wir, die Impfplanung mindestens sechs Wochen vor Abreise zu starten. Während einige Impfungen wie gegen Gelbfieber oder Hepatitis A bereits nach 15 Tagen wirksam sind, benötigen andere bis zu 28 Tage und mehr, um vollständigen Schutz zu bieten. Lassen Sie sich daher, wenn möglich sechs Wochen vor Reiseantritt, von Ihrem Arzt oder einem Tropenmedizinischen Institut über einen passenden Impfschutz aufklären. Damit bleibt ausreichend Zeit, den nötigen Impfschutz aufzubauen.

Scheuen Sie dennoch auch bei Last-Minute-Reisen nicht den Gang zum Arzt. Einige Impfungen sind auch kurzfristig möglich und sinnvoll. Denn die goldene Regel lautet: Besser in letzter Minute impfen, als ganz auf den Schutz zu verzichten.

Ihr Vorteil mit der Bertelsmann BKK: volle Kostenübernahme für Reiseimpfungen

Um sicherzustellen, dass Sie gesund aus Ihrem Urlaub zurückkehren, übernimmt die Bertelsmann BKK die Kosten für notwendige Reiseimpfungen zu 100 Prozent! Bertelsmann-Mitarbeitende können sich durch den Betriebsärztlichen Dienst in



Gütersloh kostenfrei reisemedizinisch beraten und impfen lassen.

Mehr erfahren unter

» www.bertelsmann-bkk.de/urlaub

Tipps zur Reisekrankenversicherung

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte auf der Rückseite der Gesundheitskarte kann in den folgenden Ländern eine Arztbehandlung oder ein Krankenhausaufenthalt mit der deutschen Krankenkasse abgerechnet werden: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien/Nordirland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Mazedonien, Montenegro, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien, Ungarn, Zypern (griechischer Teil). In Bosnien und Herzegowina, Tunesien und der Türkei gilt stattdessen der Auslandskrankenschein, der über die BKK-Online-Geschäftsstelle oder direkt bei der BKK erhältlich ist. Fon 05241 80-74000. Rechnet der Arzt stattdessen privat ab, kann die Rechnung bei der BKK zur Erstattung der Vertragssätze eingereicht werden. Diese sind aber in der Regel deutlich niedriger. Wichtig ist daher eine Reisekrankenversicherung – auch um einen medizinisch notwendigen Rücktransport abzusichern.

Und wenn die Reise in ein Land außerhalb der EU führt mit dem kein Sozialversicherungsabkommen besteht?

Hier ist die private Reisekrankenversicherung unverzichtbar. Wir empfehlen unseren Partner Barmenia Krankenversicherung. Der Tarif „Extra Plus“ beinhaltet den medizinisch notwendigen Rücktransport. Zudem gibt es keine Altersbeschränkung. Informationen unter der Service-Telefonnummer 0202 438-3560 oder » www.extra-plus.de. Ist der Abschluss wegen einer Vorerkrankung nicht möglich, wenden Sie sich bitte vor Reiseantritt an unser BKK-Team unter Fon 05241 80-74000.



Sonne, Haut & Check

Ob im Urlaub oder zu Hause: So sehr wir die Sonne auch genießen, UV-Strahlen können ernsthafte Risiken für unsere Hautgesundheit bergen. Die UV-Strahlung der Sonne ist der Hauptfaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Sie kann zu Schäden an der DNA der Hautzellen führen, die im schlimmsten Fall zu Hautkrebs werden. Daher ist ein adäquater Sonnenschutz unerlässlich, um das Risiko von Hautschäden und damit die Entwicklung von Hautkrebs zu minimieren.

Wie Sie sich schützen können

Die richtige Sonnencreme: Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30), das sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen blockiert. Diese Dualität ist entscheidend, da UVA-Strahlen tief in die Haut eindringen und langfristige Schäden wie vorzeitige Hautalterung verursachen können, während UVB-Strahlen für sofortige Schäden wie Sonnenbrand verantwortlich sind. Tragen Sie die Sonnencreme großzügig auf und erneuern Sie die Anwendung regelmäßig, insbesondere nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen.

UV-Schutzkleidung: Die Schutzwirkung der Kleidung wird oft unterschätzt. Dabei können UV-absorbierenden Materialien einen wesentlichen Beitrag leisten. Solche Kleidungsstücke sind mit einem Ultraviolet Protection Factor (UPF) gekennzeichnet, der ähnlich wie der LSF bei Sonnencremes funktioniert. Ein UPF von 50 bedeutet, dass nur 1/50 der Sonnenstrahlung durch das Gewebe dringt. Auch Accessoires spielen eine Rolle: Breitrempige Hüte und UV-blockierende Sonnenbrillen schützen Kopf, Gesicht und Augen.

Mittagssonne meiden: In den intensivsten Sonnenstunden zwischen 11 und 15 Uhr ist es besonders wichtig, direkte Sonneneinstrahlung zu meiden. Schatten bietet zwar Schutz vor direktem Sonnenlicht, doch reflektierte UV-Strahlen von Oberflächen wie Wasser, Sand und Gras können immer noch die Haut erreichen. Diese reflektierten Strahlen können fast ebenso intensiv sein wie direktes Sonnenlicht. Beispielsweise kann Sand bis zu 15 Prozent der UV-Strahlen reflektieren und Schnee sogar bis zu 80 Prozent. Beschränken Sie daher möglichst Ihre Outdoor-Aktivitäten während dieser Zeitspanne, um das Risiko von Hautschäden zu minimieren.

Regelmäßige Vorsorge: Neben den täglichen Schutzmaßnahmen spielt die regelmäßige Vorsorge eine entscheidende Rolle in der Prävention von Hautkrebs. Früh erkannt, sind die Behandlungsaussichten bei Hautkrebs in der Regel sehr gut. Daher empfiehlt es sich, regelmäßige Hautkrebs-Screenings in Anspruch zu nehmen.

Die Bertelsmann BKK unterstützt Sie dabei: Als BKK-Versicherter müssen Sie nicht bis zum Alter von 35 Jahren warten, um eine hautärztliche Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs kostenfrei zu erhalten. Eine unserer vielen Mehrleistungen ist die regional gesenkte Altersgrenze für die ärztliche Untersuchung zur Hautkrebsfrüherkennung. So zum Beispiel auf 15 Jahre in Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen und dem Saarland. Bzw. auf 18 Jahre in Hessen und 20 Jahre in Nordrhein-Westfalen.

Mehr erfahren Sie unter

» www.bertelsmann-bkk.de/hautkrebs



Viele Kinder und Jugendliche verpassen HPV-Impfung

Bis 2030 soll in Deutschland eine Impfquote gegen HPV-Viren von mindestens 90 Prozent bei Mädchen sowie eine deutliche Steigerung der Impfraten bei Jungen erzielt werden. Das ist ein weiter Weg. Aktuelle Erhebungen zeigen, dass lediglich jeder vierte der 15-jährigen Jungen und jedes zweite der gleichaltrigen Mädchen vollständig gegen Humane Papillomviren (HPV) geimpft sind. Wie wichtig die Impfung ist, zeigt die Zahl der Krebsneuerkrankungen in Deutschland. Laut Robert Koch-Institut (RKI) sind jedes Jahr fast 8.000 Krebsneuerkrankungen auf HPV zurückzuführen. Am häufigsten wird Gebärmutterhalskrebs bei Frauen im Alter von 40 bis 44 Jahren diagnostiziert. Trotz aller medizinischen Fortschritte sterben in Deutschland jährlich rund 1.500 Frauen an dieser Krankheit. Die HPV-Impfung schützt vor Gebärmutterhalskrebs, Krebs im Mund- und Rachenraum und im Genitalbereich. Geimpft wird im Alter von neun bis 14 Jahren, ebenso 15- bis 18-Jährige, die verpasste Impftermine nachholen können. Die BKK hat die Altersgrenze zudem auf 26 Jahre angehoben. Geimpft wird von jedem Kinder- und Jugend bzw. Hausarzt.

Tipp: Auch die HPV-Impfung belohnt die BKK im BKK-Bonusprogramm. » www.bertelsmann-bkk.de/bonus



Fluoridlack schützt Kinderzähne

Die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in den vergangenen Jahren stark verbessert, jedoch ist Karies bei Milchzähnen nach wie vor ein Problem. Das Schützen der Kinderzähne mittels Fluoridlack ist daher nun für Kinder bis zum sechsten Geburtstag Standardleistung der Krankenkassen. Fluoride härten den Zahnschmelz und schützen so vor Karies.

Sobald der erste Milchzahn in die Mundhöhle durchgebrochen ist, sollten Eltern mit ihrem Kind einen Vorsorgetermin bei ihrem Zahnarzt wahrnehmen. Insgesamt kann eine solche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung sechsmal stattfinden – zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem vollendeten sechsten Lebensjahr. In diesem Zuge kann nun auch das Auftragen von Fluoridlack erfolgen.

Gesunde Milchzähne – gesunde bleibende Zähne

Etwa die Hälfte der sechs- bis siebenjährigen Kinder hat bereits Zähne mit Karies. Das kann die weitere Zahnentwicklung erheblich beeinträchtigen. Denn gesunde Milchzähne sind nicht nur Platzhalter für die bleibenden Zähne, sondern auch wichtig für die Sprachentwicklung und eine gesunde Ernährung. Zudem haben Kinder mit kariösen Milchzähnen häufiger Karies an den bleibenden Zähnen.

Das blaue Wunder erleben

Unser Wasser (chemisch: H₂O) – mit Spaß und Durchblick

Wasser ist Leben – es trägt uns, es nährt uns und es bewegt uns. Hast du dir schon einmal Gedanken über dieses Element gemacht, kennst du dich damit aus?



H₂O – fest · flüssig · gasförmig

H₂O ist ein sehr besonderer Stoff – einmalig in der Natur und sehr wandelbar: Er kann fest, flüssig und gasförmig sein. Nass wird man jedenfalls meistens. **Ordne richtig zu (z. B. 5 G x):**

- | | | |
|--------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. fest | A: Wasserdampf | a: unter 0 °C |
| 2. flüssig | B: Eis, gefroren | b: ca. 20 °C |
| 3. gasförmig | C: Wasser | c: über 100 °C |

Schätzfragen

Wie viel Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner bei uns täglich – was meinst du?

- Toilettenspülung **A 10 B 25 C 34**
- Körperpflege (baden, duschen) **A 34 B 45 C 90**
- Essen und trinken **A 5 B 7 C 9**

Q: statista/BDEW, Stand: 2019

Gemüse-Surfing

Finde den richtigen Zahlenwert (1 – 9) jedes Gemüses, um die Aufgaben zu lösen.

Hilfe, die Blumen ...

Im Sommer muss gewässert werden, so viel ist klar. Aber immer mit Bedacht! Unser Gärtner hat ein ganz anderes Problem:

Welche Rohrleitung ist denn die Richtige?



Finde 9 Unterschiede



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

Sudoku – einfach

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

Kennen Sie unser Hausarzt+ Programm?

Mit Hausarzt+ verbessern wir gemeinsam mit dem Verband der Hausärzte die Qualität der gesundheitlichen Versorgung. Durch Ihre Einschreibung wird Ihr Hausarzt zu Ihrem primären Ansprechpartner für alle gesundheitlichen Fragen. Hausarzt+ richtet sich besonders an Versicherte, die Unterstützung bei der Koordinierung ihrer Behandlung brauchen. Zum Beispiel, wenn mehrere Fachärzte in die Behandlung eingebunden sind, Hausbesuche erforderlich sind oder Pflegepersonal benötigt wird.

Das sind Ihre Vorteile

- + Teilnehmende Hausärzte sind besonders qualifiziert und verpflichtet, sich regelmäßig zu allen Themen, die im hausärztlichen Alltag eine Rolle spielen, fortzubilden.
- + Hilfe bei der Auswahl von Fachärzten und kurzfristiger Terminfindung
- + Sondersprechzeiten, z. B. in den Abendstunden
- + Check-up und Hautkrebs-Screening ab 35 Jahren jährlich (außer Bayern)

Antibiotika-Schnelltest (außer Baden-Württemberg)

Anhand des Antibiotika-Schnelltests (CRP-Schnelltest) ermitteln teilnehmende Hausärzte, ob die Verordnung von Antibiotika im Krankheitsfall sinnvoll ist, sofern die Krankheit durch Bakterien verursacht wurde. Der Test hilft, gesundheitliche Risiken des Patienten zu verringern und die Entstehung von Resistenzen zu vermeiden. Werden Antibiotika zu häufig eingenommen, trägt dieses dazu bei, dass sie gegen bestimmte Krankheitserreger nicht mehr wirken. Der Test kann bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege, Mittelohrentzündung und Divertikulitis (entzündliche Darmerkrankung) vom Arzt angewendet werden.

Herz-Vorsorge per KI - die Cardisiographie (Nordrhein, Baden-Württemberg)

Profitieren Sie von einer innovativen Form der Herz-Vorsorge und lassen Sie sich mithilfe einer Cardisiographie testen. Herz-erkrankungen werden so frühzeitig erkannt und schwerwiegende Folgen, wie ein Herzinfarkt, vermieden. Bisher war die einfache Abklärung von Erkrankungen des Herzens kaum oder nur mit hohem Aufwand möglich. Die Cardisiographie ist die erste Vorsorgeuntersuchung, die mithilfe künstlicher Intelligenz zuverlässig Herzerkrankungen erkennt - und das einfach, schnell und präzise durch an Hausarzt+ teilnehmende Hausärzte. Weitere Regionen sollen folgen.

Ihre Teilnahme



Teilnehmende Praxen und weitere Antworten zu häufigen Fragen rund um Hausarzt+ erhalten Sie auf:

» www.bertelsmann-bkk.de/hzv

Satzungsnachträge

Nachtrag 50 Krankenkasse und Nachtrag 4 Pflegekasse

Die Mitglieder des Verwaltungsrats nehmen an den Sitzungen in Präsenz oder per Video-Übertragung teil.

Nachtrag 52 Krankenkasse

Der im Gesundheitsbudget geregelte Zuschuss für die professionelle Zahnreinigung steigt von 20 auf 50 € einmal jährlich. Neu im Gesundheitsbudget ist ein Zuschuss in Höhe von 100 € für Frauen in der Schwangerschaft für Antikörpertests auf Ringelröteln, Streptokokken und Windpocken oder für Arzneimittel mit dem Wirkstoff Folsäure. Nicht mehr Bestandteil des Gesundheitsbudgets ist die Rufbereitschaft für eine Hebamme. Dieser Zuschuss ist seit dem 1. Januar eine eigenständige Leistung in Höhe von 250 €. Anspruch auf den Zuschuss zur künstlichen Befruchtung besteht nun auch, wenn nicht beide Ehegatten bei der Bertelsmann BKK versichert sind. Angehoben wird der Zuschuss für medizinische Vorsorgeleistungen in einem anerkannten Kurort. Pro Tag beträgt dieser 16 €, bzw. 25 € für chronisch kranke Kinder. Neu ist zudem eine Regelung zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz sowie eine Neuregelung bzgl. der Auskünfte an Versicherte zu erhaltenen Leistungen und Leistungserbringern. Redaktionelle Änderungen betreffen den Kreis versicherter Personen.

Nachtrag 53 Krankenkasse

Der Umlagesatz U2 beträgt ab 01.01.2024 0,2 Prozent.

Information

Die Satzungsnachträge im Wortlaut und die vollständige Satzung ersehen Sie auf unserer Internetseite unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/satzung



Neu in der BKK

Seit Anfang April ist **Evelyn Kolmer** Teil unseres Teams und unterstützt uns als Werkstudentin in den Bereichen Kommunikation, Vertrieb und Gesundheitsmanagement. Parallel zu ihrer Tätigkeit bei der Bertelsmann BKK verfolgt Evelyn ihr Studium im Bereich Creative Business in Utrecht. Erste Erfahrungen konnte sie bereits durch diverse praxisorientierte Projekte im Studium sowie durch relevante Praktika sammeln. In ihrer Freizeit verbringt sie gerne Zeit mit Freunden oder analoger Fotografie.



Claudia Landwehr ist seit April Mitglied unseres Teams Zahnmedizin. Nach 38 Jahren in einer Zahnarztpraxis, wo sie ihre Ausbildung absolviert hat und anschließend im Verwaltungsbereich tätig war, ergriff Claudia die Gelegenheit, sich beruflich neu zu orientieren. Ihr Wunsch, in einer Krankenkasse zu arbeiten, hat sich erfüllt, und wir freuen uns sehr über ihre Erfahrung, die sie in unser Team einbringt. Ihren Ausgleich zum Büroalltag findet Claudia beim Radfahren, Wandern oder in der Gartenarbeit, wo sie neue Energie schöpft und Ruhe findet.



Seit April verstärkt **Christine Milleg** unser Service-Team Mitgliedschaft. Christine hat bereits wertvolle Erfahrungen bei verschiedenen Krankenkassen gesammelt und freut sich nun nach ihrer zweiten Elternzeit darauf, ihre Expertise bei uns einzubringen. An ihrer Arbeit schätzt sie besonders den direkten Kontakt mit den Kolleginnen, Kollegen und unseren Versicherten, deren Dankbarkeit ihr täglich viel Motivation schenkt. Ihre große Leidenschaft ist das Tanzen – eine Freude, die sie in ihrer Freizeit auch gerne an junge Tanzbegeisterte weitervermittelt.



Wir freuen uns, **Serhan Ilhan** ebenfalls als neues Teammitglied im Team Mitgliedschaft begrüßen zu dürfen. Nach seiner Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten sammelte er mehrjährige Berufserfahrung im Marketing und Service. Zuletzt war er im Bereich Reha & Vorsorge tätig, bevor er sich entschied, seine Laufbahn in unserer BKK fortzusetzen. In seiner Freizeit ist Serhan nicht nur ein begeisterter Fußballzuschauer, sondern auch leidenschaftlicher Trainer – eine Rolle, die er bereits seit 13 Jahren mit großem Engagement ausfüllt.



Vorstandsvergütungen

Wir veröffentlichen an dieser Stelle die Bezüge des Bertelsmann BKK-Vorstands sowie die Bezüge der Vorstände der Verbände, denen die Bertelsmann BKK kraft Gesetzes angehört.

Bezüge der Vorstände

Bertelsmann BKK

Das Gehalt des Vorstands ist mit dem Verwaltungsrat vereinbart und vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt. Die Grundvergütung betrug 150.882 €, der variable Bezug (abhängig vom Grad der Zielerreichung) ist 24.962 €. Ein Dienstwagen, der auch privat genutzt wird, steht zur Verfügung. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 4.474 € wird versteuert. Für die Betriebsrente wurden 629 € aufgewendet, für die private Unfallversicherung 53 €.

BKK-Landesverband Nordwest

Grundvergütung Vorstand: 192.264,36 €. Der Aufwand für Zusatzversorgung/Betriebsrenten beträgt 10.000 €. Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch privat. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 6.804 € wird versteuert. Weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung) werden in Höhe von 284,23 € aufgewendet. Als Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen gelten die Beendigung durch außerordentliche Kündigung bzw. im Falle einer Entbindung oder bei Fusionen die automatische Beendigung mit Ablauf des dritten folgenden Kalendermonats.

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Grundvergütung Vorstandsvorsitzende 262.000 €, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 254.000 € und Vorstandsmitglied 249.328 €. Hinsichtlich der Versorgungsregelung wurden für die Vorstandsvorsitzende 48.512 € aufgewendet, für den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 70.791 € und für das Mitglied 29.590 €.

Tipp Ihrer Bertelsmann BKK:

Bei der Bertelsmann BKK erhalten Sie den gesetzlichen Leistungskatalog und darüber hinaus viele von der BKK beschlossene Mehrleistungen für Ihre Gesundheitsvorsorge, wie unser Bonusprogramm, das Gesundheitsbudget, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere und Kinder, Reiseimpfungen und vieles mehr. Möchten Sie darüber hinaus Ihren Krankenversicherungsschutz gezielt ergänzen, empfehlen wir Ihnen die Angebote unseres Kooperationspartners Barmenia.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Der Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – mit dem Tarif **BKKR** erhalten Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub 100 % der Kosten für:

- > Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, vom Arzt verordnete Arzneimittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- > Medizinische Rettungsflüge und Krankentransport in die Heimat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

Ab
5,16 €
für ein Jahr