

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



03
2020

Wir unterstützen die Gesundheit Ihrer Kinder
BabyCare und Hallo Baby

Das aktuelle Herbst-Thema
Corona-Gefahr und Grippe-Impfung

” *Nach vorne blicken: Darin versuchen wir uns im Alltag mit Corona. Denn bei all den Negativ-Nachrichten muss es doch auch Licht am Ende des Tunnels geben. In dieser Ausgabe der GESUNDHEIT schauen wir daher positiv nach vorne und beschäftigen uns mit: neuem Leben!* “



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das ist schon eine verrückte Zeit. Die Pandemie beeinflusst unseren Alltag und wie es scheint, werden uns Abstand, Hygiene und Alltagsmaske noch geraume Zeit erhalten bleiben. Deswegen müssen wir uns damit auseinandersetzen und beleuchten ab Seite 8, was das für uns in der bevorstehenden Grippe-Zeit bedeutet.

Trotz aller Corona-Präsenz erfahren Sie in dieser Ausgabe etwas ausgesprochen Positives: Wie wir Ihnen als BKK zur Seite stehen, wenn neues Leben wächst. Sicher stimmen Sie mir zu: Nichts ist wichtiger als die Gesundheit von Kindern. Denn sie sind es, die in Zukunft die Welt gestalten. Wir sehen es auch als unsere Aufgabe an, die Weichen für ein gesundes Heranwachsen der Kinder zu stellen – und das beginnt bereits im Mutterleib.

Vorsorge vom Embryo bis zur Geburt

Vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft bis hin zum Neugeborenen und darüber hinaus begleiten wir junge Familien. Mit dem Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ ermöglichen wir alle wichtigen Untersuchungen während der Schwangerschaft. So können Sie sicher sein, dass Ihr Nachwuchs im Mutterleib gut heranwächst. Die Schwangerschaft ist eine turbulente Zeit – unsere App „BabyCare“ ist als digitaler Berater rund um die Uhr verfügbar, und das auch vor und nach der Schwangerschaft. Ich kann Ihnen also nur wärmstens den Artikel zu unseren Baby-Programmen auf Seite 4 empfehlen. Denn wenn sich bei Ihnen neues Leben anbahnt, stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Neue Entwicklung in unserem Team

Neues geschieht auch bei uns in der Koenig & Bauer BKK: Unsere langjährige Mitarbeiterin Ursula Neubauer verlässt uns in den wohlverdienten Ruhestand. Sie hat viel bewegt – wir danken ihr von ganzem Herzen für ihre Arbeit! Damit Sie sich aber auch weiterhin vertrauensvoll an uns wenden können, unterstützt uns Stefanie Drenda neu im Team. Auf Seite 10 können Sie sie kennenlernen. Ich freue mich sehr, dass sie das Team bereichert, und wünsche ihr für den Weg bei uns alles Gute. Sie sehen: Auch während der Pandemie kann viel Neues entstehen und die Welt dreht sich weiter.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser positiven neuen Ausgabe der GESUNDHEIT!

Herzlich,
Ihr
Ralf Dernbach, Vorstand

Inhalt



04



08

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 898 66-333, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84497 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projekt-idee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.731, **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



02 Vorwort
Nach vorne blicken ... wenn neues Leben wächst

04 BabyCare und Hallo Baby
Wir unterstützen die Gesundheit Ihrer Kinder

05 Stichwort: „Altersblindheit“
Erweiterte Versorgung für unsere Versicherten

06 Dem Nächsten helfen wie sich selbst
Nachbarschaftshilfe konkret

08 Corona-Gefahr und Grippe-Impfung
Hinweise und Empfehlungen

10 Neues aus der BKK
Abschied/Neubauer · Willkommen/Drenda

11 Gewinnspiele
Vorstellung der Gewinner mit Preisübergabe

12 Einfach einmal abschalten
5 Tipps zum Stressabbau

14 Das Geschäftsjahr 2019
Zahlen und Fakten

15 Forelle auf Gemüsebett
Rezept-Tipp

16 Natur-Murmelbahn
Bastel-Tipp



Wir unterstützen die Gesundheit Ihrer Kinder

Bereits im Mutterleib sind bestimmte Vorsorgeuntersuchungen wichtig, um die Kinder vor Krankheiten zu schützen und eine optimale Entwicklung zu gewährleisten. Darüber hinaus begleiten wir durch verschiedene Angebote Ihre Kinder bis zur Volljährigkeit mit unseren Leistungen.

➔ Vorsorgeprogramm „BabyCare“

Das Vorsorgeprogramm BabyCare wurde entwickelt, um Frauen während der Schwangerschaft zu beraten. Im Vordergrund stehen dabei Information und Aufklärung, denn es gibt zahlreiche Faktoren, die den Schwangerschaftsverlauf beeinflussen können – und nicht alle sind allgemein bekannt. Das Ziel ist, die Schwangeren mit einem umfangreichen Vorsorge- und Begleitprogramm zu unterstützen.

BabyCare bietet einen ausführlichen Schwangerschaftsratgeber, der wichtige und interessante Themen für werdende Eltern beinhaltet.

Neben dem Ratgeber erhalten Interessierte den sogenannten BabyCare-Fragebogen. Er kann von der werdenden Mutter ausgefüllt und zur Auswertung eingesendet werden. Nach kurzer Wartezeit erhalten Schwangere von BabyCare per Post eine individuelle Analyse ihrer Lebensumstände. Falls für den gesunden Schwangerschaftsverlauf Änderungen angeraten sind, werden konkrete Empfehlungen und Hinweise gegeben.

Das Programm bietet die Chance, mögliche Risiken selbst zu verringern oder am besten ganz zu vermeiden.

**NEU BabyCare-App als digitaler Begleiter
für eine gesunde Schwangerschaft**



➔ Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bis hin zur Geburt begleiten den Schwangerschaftsverlauf und unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Manchmal bleiben jedoch gesundheitliche Risiken unentdeckt und werden deshalb nicht rechtzeitig festgestellt. Nach Vertragsabschluss genießen die werdenden Mütter ein umfassendes Versorgungspaket während der Schwangerschaft für sich selbst und das Baby.

Der Leistungsumfang

- Toxoplasmose-Suchtest
- Infektions-Screening
- Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien

Außerdem erhalten werdende Eltern von uns Zuschüsse auf die von Ihnen gewählten Zusatzleistungen.

- Schwangerschaftsvorsorge **bis zu 300 Euro** für zusätzliche Blut- bzw. Ultraschalluntersuchungen
- Partnergeburtsvorbereitungskurs **bis 80 Euro**
- Hebammenrufbereitschaft **bis zu 200 Euro**

Mehr dazu finden Sie in unserer Broschüre „Da kommt einiges auf Sie zu ...“. **Jetzt telefonisch anfordern unter 0931 909-4338 oder per E-Mail an info@koenig-bauer-bkk.de**





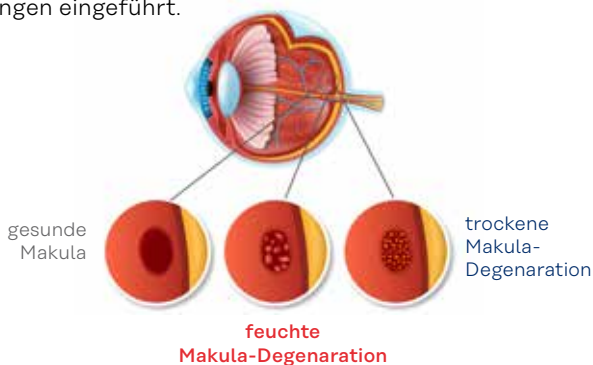
Stichwort: „Altersblindheit“

Koenig & Bauer BKK erweitert Versorgung für ihre Versicherten

Beste Versorgung und zusätzliche Leistungen bei Erkrankungen der Makula durch BKK/BDOC-IVOM Vertrag.

In den vergangenen Jahren haben Erkrankungen der Makula – dem Punkt des schärfsten Sehens der Netzhaut – stark zugenommen. Unbehandelt führen diese zu schweren Einschränkungen der Sehkraft bis hin zur Erblindung.

Gemeinsam mit ausgewählten Augenärzten haben wir deshalb besonders hohe Standards und zusätzliche Leistungen bei der Behandlung der häufigsten Formen dieser Erkrankungen eingeführt.



Hauptsächliche Ursache für die sogenannte Altersblindheit: die feuchte altersbedingte Makula-Degeneration

Bei der feuchten, altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) entstehen im Auge neue Gefäße unter der Makula, dem kleinen Punkt des schärfsten Sehens, wodurch die Makula geschädigt wird. Die Folge ist eine Reduktion des Sehvermögens, was unbehandelt bis zur Erblindung führen kann. Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter. Glücklicherweise gibt es aber seit einigen Jahren hochwirksame Medikamente, die den Krankheitsverlauf stoppen und die

Sehfähigkeit zum Teil wieder verbessern können. Bei den Arzneien handelt es sich um sogenannte VEGF-Hemmer, die direkt in den Glaskörper des Auges injiziert werden, wo sie das Wachstum neuer Gefäße bremsen. Vorab sorgen örtlich betäubende Augentropfen für eine schmerzfreie Behandlung. Das Medikament wird unter sterilen Bedingungen verabreicht, entweder in der augenärztlichen Praxis oder bei einem speziellen Operateur. Diese Therapie wird u. a. auch bei Makula-Ödemen eingesetzt, die infolge von Diabetes oder von Venenverschlüssen entstehen – und ebenfalls über unser neues Angebot versorgt werden können.

Das BKK/BDOC-IVOM Programm

Unser neues Versorgungsprogramm BKK/BDOC-IVOM garantiert von der Diagnose bis zur Nachsorge höchste Qualitätsstandards über den gesamten Behandlungsverlauf hinweg. Dabei umfasst es Extra-Leistungen wie z. B. die Verlaufskontrolle durch die innovative Spektral-Domänen optische Kohärenz-Tomographie (SD-OCT).

Bei Ihnen besteht der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige feuchte Makula-Degeneration oder ein Makula-Ödem?

Rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0931 909-6596 an. Wir werden Ihnen dann weitere Informationen bezüglich der Behandlung sowie Kontaktdaten der am Vertrag teilnehmenden Augenärzte übermitteln. Wir werden versuchen, eine möglichst wohnortnahe Behandlung bei Ihrem Wunsch-Augenarzt zu ermöglichen. Die Teilnahme am BKK/BDOC-IVOM Vertrag ist natürlich kostenlos und völlig unbürokratisch möglich.

Dem Nächsten helfen wie sich selbst

Mit Nachbarn ist es wie mit Verwandten: Man kann sie sich nicht aussuchen. Und manchmal gibt es auch Konflikte. Wegen Lärm, Müll, Haustieren, Kindern ... Doch Nachbarn können einander auch eine große Hilfe sein – im Alltag wie in Krisenzeiten. Hier ein paar Ideen, wie Sie andere unterstützen können, und worauf Sie dabei achten sollten.

Pakete zur Post mitnehmen, Blumen gießen, Einkäufe erledigen: Was in der Vergangenheit meist – wenn überhaupt – zur Urlaubszeit angeboten wurde, ist spätestens seit der Corona-Pandemie für viele Menschen ein Bestandteil gelebter Solidarität geworden. Wege, um ältere, kranke oder mobil eingeschränkte Menschen zu unterstützen, gibt es dabei viele. Doch wie die Nachbarschaftshilfe beginnen und was beachten?

Der Kontakt

Machen Sie sich bekannt. Gerade in Großstädten oder Mehrparteien-Häusern wohnen Menschen oft jahrelang mehr oder weniger anonym Tür an Tür. Wenn Sie Ihre Nachbarn noch nicht kennen, können Sie ganz klassisch klingeln und sich vorstellen. Alternativ tut es auch ein nettes Schreiben im Briefkasten. Falls Sie in einem Mehrparteienhaus wohnen: Machen Sie am schwarzen Brett einen Aushang, auf dem Sie Hilfe anbieten.

Wichtig dabei

Schützen Sie sich selbst und andere. Abstand zu Älteren zu halten, die zur Risikogruppe gehören, ist in Corona- wie Grippe-Zeiten grundsätzlich ratsam. Umgekehrt gilt: Vergessen Sie bei aller Hilfsbereitschaft nicht die eigene Gesundheit. Bei kranken Nachbarn sollten Sie auch dann den nötigen Abstand wahren, wenn Sie bspw. Einkäufe vorbeibringen. Oder, noch besser, diese gleich vor der Tür abstellen. Das vermeidet auch den Kontakt mit leicht kontaminierten Stellen wie Türklinken.



*Durch Nachbarschaftshilfe
lässt sich auch, aber
nicht nur in Krisenzeiten
viel Gutes bewirken*

Konkrete Nachbarschaftshilfe

Klar, die „Klassiker“ wie Einkäufe, Post und Garten werden immer wieder gebraucht. Doch Nachbarschaftshilfe kann auch in Formen erfolgen, die man womöglich nicht sofort auf dem Schirm hat. Beispielsweise rund um:

Technik



Der Nachbar ist womöglich überfordert mit der Einstellung des neuen TVs, dem Update des Computers oder der Bedienung einer Handy-App? Auch hier wird Hilfe enorm wertgeschätzt.

Balance



Gerade für Ältere kann schon der Austausch einer Glühbirne oder das Herabholen einer Kiste vom Schrank mit Stress, Angst und Gefahr verbunden sein, sobald ein Stuhl oder eine Leiter ins Spiel kommt. Hier grundsätzlich Hilfe anzubieten, ist eine Klasse Sache.

Hunde



Ob verstauchter Knöchel, Infekt oder andere Gründe: Manchmal wird schon das Gassi-Gehen zum echten Problem. Wohl dem, der da einen Nachbarn hat, der mit dem Vierbeiner eine kurze Runde dreht.

Natürlich gibt es noch viele Möglichkeiten mehr, was Sie individuell tun können, um anderen ein Stück Lebensqualität zu schenken. Denn Nachbarschaft ist immer auch ein Stück weit das, was jeder Einzelne daraus macht.

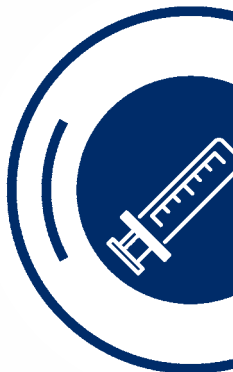
Corona-Gefahr und Grippe-Impfung

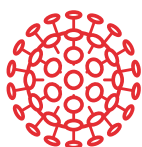
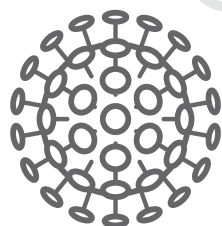
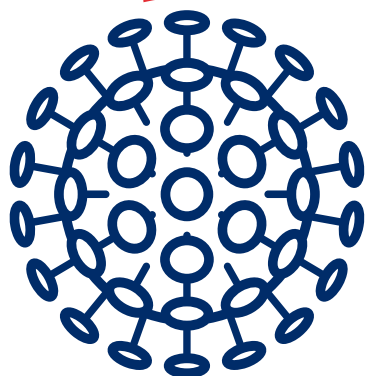
Wer sollte sich gegen Grippe impfen lassen und warum? Wird überhaupt genug Impfstoff vorhanden sein? Und wann sind gegebenenfalls weitere saisonale Impfungen im Herbst sinnvoll? Wir klären auf.

Viele Experten sind sich einig: Im Herbst 2020 wird die Impfung gegen Influenza/Grippe noch wichtiger als in den Vorjahren sein. Denn sollte Corona mit Aufkommen der kühleren Jahreszeit – und somit parallel zur jährlichen Grippe-Saison – wieder verstärkt auftreten, könnte das Zusammentreffen des Corona-Virus Sars-CoV-2 mit dem Influenza-Virus zu erheblichen Komplikationen führen. Auch, aber nicht nur bei Risikogruppen.

In jedem Fall impfen lassen sollten sich:

- Personen ab 60 Jahre
- Schwangere
- Bewohner(innen) von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung, etwa aufgrund chronischer Erkrankungen der Atemwegsorgane wie bei Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Zucker- und anderen Stoffwechselkrankheiten oder bei Immundefizienz
- Ebenfalls erhöht gefährdet sind beispielsweise medizinisches Personal, Personen mit umfangreichem Publikumsverkehr oder solche mit direktem Kontakt zu Geflügel/Wildvögeln.





Wird genügend Impfstoff verfügbar sein?

Für die Impfsaison 2020/2021 wurde die Reserve an Impfstoff von bisher 10 auf 30 Prozent erhöht. Ob eine zusätzliche Impfung (Pneumokokken) gegen eine (bakterielle) Lungenentzündung sinnvoll ist, sollte mit dem Hausarzt abgeklärt werden.

Wie kommt es zu Corona- und Grippe-Infektionen?

Es gibt viele Ähnlichkeiten zwischen beiden Virus-Erkrankungen: Sie können durch Tröpfchen-Infektion von Mensch zu Mensch übertragen werden und die Atemwege befallen. Auch über die Hände gelangen sie an die Bindehaut der Augen sowie auf die Schleimhäute von Mund und Nase. Deshalb: Abstand zu halten, häufig Hände zu waschen, in die Armbeuge zu husten bzw. zu niesen sowie Schutzmasken zu tragen, bietet einen guten Schutz!

Das leistet Ihre BKK

Die Koenig & Bauer BKK übernimmt die Gripeschutzimpfung. Diese wird direkt von Ihrem Arzt mit der BKK abgerechnet, so dass Ihnen keine Kosten entstehen.

Bei Fragen sprechen Sie gerne Ihre Kundenberaterin/ Ihren Kundenberater in der Geschäftsstelle an.

Mehr Informationen dazu:

- www.infektionsschutz.de
- www.zusammengegencorona.de
- www.rki.de

Wie lassen sich Infektionen mit Corona von Grippe unterscheiden?

Stichwort Hausarzt: Falls Sie Krankheitssymptome zeigen, lässt sich eine definitive Diagnose nur ärztlich feststellen. Folgende Indikatoren können Ihnen aber helfen, zu unterscheiden, ob Sie tendenziell eher eine Grippe, eine Erkältung oder doch Corona erwischt hat.

• Fieber

Tritt bei einer Erkältung selten auf, bei einer Corona- und Grippe-Infektion hingegen sehr oft. Der Unterschied: Ein Grippe-Fieberschub kommt meistens aus heiterem Himmel und steigt rasant – teilweise auf bis zu über 40 °C. Corona-Fieber hingegen steigt meist langsamer an und verläuft auch glimpflicher.

• Kopf- und Gliederschmerzen

Sind typische Begleitsymptome einer Grippe. In deutlich schwächerer Form können sie auch bei Erkältungen auftreten. Corona-Erkrankte klagen nur teilweise über entsprechende Symptome, die dann denen der Grippe ähneln können, meist aber weniger heftig sind.

• Husten

Kann bei allen drei Erkrankungsarten auftreten. Der Corona-Husten ist dabei meist rau und ohne Schleimauswurf, geht dafür aber häufiger mit Atemnot einher.

• Schnupfen

Ist ein typisches Merkmal einer klassischen Erkältung, bei Grippe und Corona hingegen sehr selten.



Ursula Neubauer mit:

Ralf Dernbach,
Vorstand der Koenig & Bauer BKK



Marc Dotterweich,
stellvertretender Vorsitzender des Betriebsrats



Volker Schiele,
Vorsitzender des Verwaltungsrats

„Mach’s gut, liebe Uschi Neubauer!“

Nach 28 Jahren in der Koenig & Bauer BKK wurde Ursula Neubauer zum 1. August in den verdienten Ruhestand verabschiedet.

In einer kleinen Feier dankten ihr Ralf Dernbach, Vorstand der Koenig & Bauer BKK, sowie der Vorsitzende des Verwaltungsrats, Volker Schiele, und der stellvertretende Vorsitzende des Betriebsrats, Marc Dotterweich, für ihre langjährige, engagierte Arbeit.

Mit ihrer zuvorkommenden und hilfsbereiten Art hatte sie für unsere Kundinnen und Kunden stets ein offenes Ohr und war eine Bereicherung für das BKK-Team.

Wir wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute.

Ihre Nachfolgerin ist Stefanie Drenda (s. u.)



Neu im Team!

Hallo, liebe Versicherte, ich bin neu in der BKK und möchte mich gerne bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist Stefanie Drenda, ich bin 25 Jahre alt und arbeite seit dem 01.04.2020 bei der BKK in Würzburg als Kundenberaterin im Bereich Leistungen.

Nach dem Abitur habe ich mich für eine Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte entschieden und habe bereits Berufserfahrung bei einer Betriebskrankenkasse sammeln können. Die Ausbildung habe ich in Amberg (in der schönen Oberpfalz 😊) gemacht und danach in Erlangen bei derselben Krankenkasse gearbeitet.

Mein gesamtes bisheriges Berufsleben habe ich im BKK-System verbracht, da ich den engen Kontakt zu den Versicherten und dem Trägerunternehmen schätze sowie die Tatsache, für den Versicherten direkt ansprechbar zu sein – ob im persönlichen Gespräch oder telefonisch.



Nebenher studiere ich „Präventions- und Gesundheitspsychologie“ an einer Fernhochschule, da ich als gesundheitsbewusster Mensch schon immer an diesem Themengebiet interessiert war und mich dazu gerne weiterbilden möchte. Ich freue mich, nun in Leistungsfragen Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich A bis K sein zu dürfen.

Sie erreichen mich wie folgt:

- **Telefon 0931 909-4808**
- **E-Mail stefanie.drenda@koenig-bauer-bkk.de**

Ich wünsche Ihnen bis dahin viel Gesundheit.

Stefanie Drenda

Gewinnspiel: Wellness-Wochenende

Der BKK-Gesundheitsservice feierte 25-jähriges Jubiläum. Grund genug, zwei Wellness-Wochenenden im Biohotel Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen zu verlosen.



v. l. n. r.:

Frank und Julia Zimmermann mit Ralf Dernbach



v. l. n. r.:

Detlef und Ursula Ernst mit Ralf Dernbach

Die glücklichen Gewinner freuen sich über je drei Übernachtungen mit einem umfassenden Gesundheitsprogramm.

Koenig & Bauer BKK – immer ein Gewinn SUP-Set gewonnen!

Das Stand-up-Paddling-Komplett-Set im Wert von über 380 Euro hat **Tobias Braun, Azubi** (rechts im Bild mit Vorstand Ralf Dernbach) gewonnen.

Wir gratulieren herzlich und wünschen ihm viel Spaß mit diesem tollen Sportgerät sowie unvergessliche Momente auf dem Wasser.

Den passenden Artikel zum Nachlesen finden Sie in unserer Sommerausgabe der Gesundheit hier:



QR-Code mit dem Smartphone scannen
ODER online unter:
<https://www.koenig-bauer-bkk.de/downloads/mitglieder/zeitschrift-gesundheit/GES-2-20.pdf>



Einfach einmal abschalten

5 Tipps zum Stressabbau

„Schalt doch einfach einmal ab!“, „Lass das jetzt einmal hinter dir!“ Egal, ob berufstätig, Schüler oder Student: Floskeln wie diese hat wohl jeder schon einmal gehört – und dabei zähneknirschend gedacht: „Leicht gesagt, aber wie denn?“ Schließlich stehen die meisten im Alltag dauerhaft unter Strom.

Mit diesen Techniken kann die Entspannung gelingen



Ulrike Reeg, diplomierte Sozialpädagogin und Resilienz-Beraterin, gibt fünf Tipps, um Arbeits- oder Ausbildungsstress, unerwünschte Gedanken und negative Energie abzubauen.

Eine Minute Stille

Am besten gewappnet ist jeder, der Stress von vornherein keine Chance gibt. Zur Vorbeugung hilft bereits eine Minute bewusster Stille während der Arbeit oder zwischen Kursen und Schulstunden. Die Auszeit lässt sich ganz unterschiedlich nutzen: für eine Tasse Tee, um das Fenster zu öffnen und frische Luft einzusatmen oder kurz zu meditieren. Mit solchen festen Ritualen zieht man sich für einige Momente aus dem Geschehen zurück und erfährt eine enorme Stärkung. Positiver Nebeneffekt: Man merkt schneller, wenn Gesprächsbedarf besteht.

Gedanken-Schranken

Noch eine Strategie für den Heimweg: Man wählt einen markanten Punkt auf der Strecke – z. B. eine Bahnstation, eine Brücke, ein Ortsschild. Nur bis zu dieser Grenze darf man noch an das Tagesgeschäft zurückdenken. Erreicht man diesen Punkt, stellt man sich vor, dass jeder Gedanke an Beruf, Schule oder Studium von der imaginären Schranke gestoppt wird. Stattdessen fokussiert man sich bewusst auf schöne Dinge.

Fokus auf Geleistetes

Während des Heimwegs tut es gut, sich bewusst an drei Dinge zu erinnern, die man an diesem Tag geschafft hat. Oft erledigen wir sehr viele Aufgaben perfekt, doch sobald uns ein Fehler unterläuft, sehen wir nur noch diesen. Statt uns über einen Patzer zu ärgern, sollten wir den Blick auf das Positive richten. Meist überwiegt es.

Duschen

Manchmal hilft es auch, ganz einfach zu Hause eine Dusche zu nehmen und sich vorzustellen, alles Negative „abzuwaschen“. Auch Freizeitkleidung anzuziehen, trägt dazu bei, unerwünschte Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes „abzulegen“.

Bewegung

Der klassische Abendspaziergang eignet sich sehr gut, um Anspannung und überschüssiges Adrenalin loszuwerden. Eine weitere Möglichkeit, sich Bewegung zu verschaffen, ist, bei der Heimfahrt einfach eine Station früher aus der Bahn zu steigen und den Rest des Nachhausewegs zu Fuß zu gehen.





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge

oder Telefon 0202 438-3560



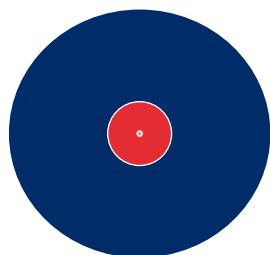
Zahlen und Fakten zum Geschäftsjahr 2019

Die Koenig & Bauer BKK hat das Geschäftsjahr 2019 abgeschlossen und wir freuen uns, Sie über das Ergebnis informieren zu können. Wie sich Einnahmen und Ausgaben im Einzelnen darstellen, haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Mitglieder-/Versichertenentwicklung

2019	Versicherte 12.086 -0,95%	Mitglieder 9.409 -0,69%
2018	Versicherte 12.202	Mitglieder 9.474

Vermögen 2019 (in Euro)



absolut	
Rücklage	3.458.000,00
Betriebsmittel	827.062,36
Verwaltungs- vermögen	58.907,36
je Versicherten	
Rücklage	286,12
Betriebsmittel	68,43
Verwaltungsvermögen	4,87

Einnahmen 2019 (in Euro)

absolut	aus Gesundheitsfonds 37.959.746,55	je Vers.	aus Gesundheitsfonds 3.140,80
	aus Zusatzbeitrag 3.508.405,61		aus Zusatzbeitrag 290,29
	sonstige 386.857,79		sonstige 32,01

weitere Ausgaben 2019 (in Euro)

absolut	Verwaltungsausgaben 1.891.587,02	je Vers.	156,51 Verwaltungsausgaben
	sonstige Ausgaben 346.204,14		sonstige Ausgaben 28,65

Beträge in Euro	2019 absolut	2019 je Versicherten	2018 absolut	2018 je Versicherten	Veränderungsrate (%) zu 2018 je Versicherten
Leistungsausgaben					
Ärztliche Behandlung	6.999.813,73	579,17	6.934.084,11	568,27	1,92
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.138.514,56	176,94	2.125.902,84	174,23	1,56
Zahnersatz	460.533,83	38,10	486.833,62	39,90	-4,49
Arzneimittel	7.190.112,29	594,91	7.130.555,17	584,38	1,80
Hilfsmittel	1.614.881,93	133,62	1.509.135,34	123,68	8,03
Heilmittel	1.592.093,86	131,73	1.414.269,28	115,90	13,65
Krankenhausbehandlung	12.060.996,83	997,93	11.754.559,09	963,33	3,59
Krankengeld	2.692.130,24	222,75	2.502.926,89	205,12	8,59
Fahrtkosten	1.040.853,11	86,12	878.795,29	72,02	19,58
Vorsorge- und Reha-Leistungen	838.706,63	69,39	837.934,28	68,67	1,05
Schutzimpfungen	312.559,20	25,86	272.267,21	22,31	15,90
Früherkennungsmaßnahmen	395.930,11	32,76	397.278,18	32,56	0,62
Schwanger- u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	196.862,82	16,29	208.530,59	17,09	-4,69
Behandlungs- und häusliche Krankenpflege	650.211,41	53,80	575.177,15	47,14	14,13
Dialyse	368.701,65	30,51	340.303,13	27,89	9,38
sonstige Leistungsausgaben	635.439,87	52,58	550.743,71	45,14	16,49
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	39.188.342,07	3.242,46	37.919.295,88	3.107,63	4,34
Prävention (Davonposition aus 5999)	1.341.775,05	111,02	1.308.633,84	107,25	3,52

Forelle auf Gemüsebett

aus Fenchel, Bohnen und Spitzpaprika

Hier ist von allem etwas dabei: salzige, süße, saure, herzhafte, würzige, fruchtige, weiche und knusprige Elemente. Im wahrsten Sinne ein Aromen-Feuerwerk.

Forellen:

- 2 Forellen (à 600–800 g, küchenfertig)
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stängel Dill

Ofengemüse:

- 2 grüne Spitzpaprika
- 1 Zucchini
- 200 g breite Bohnen
(ersatzweise Brechbohnen)
- 2 Knollen Fenchel
- Salz, Pfeffer
- 1 EL getrockneter Oregano
- 50 ml Olivenöl



Zubereitung (Zeitbedarf: 25 Min. plus 30 Min. garen)

Forellen

Die Forellen gründlich waschen, auch in den Bauchhöhlen, dann trocken tupfen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen grob abzupfen. Die Forellen mit Zwiebelringen und Dillspitzen füllen und auf dem Ofengemüse garen (siehe unten).

Ofengemüse

Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zucchini, Bohnen und Fenchel waschen und putzen. Den Fenchel vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden. Alles in grobe Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Olivenöl würzen, alles vermischen. Die gefüllten Forellen auf das Gemüse legen und alles zusammen im Ofen (Mitte) circa 30 Minuten garen.

Anrichten

Forellen und Gemüse auf dem Backblech servieren, die Fische auf dem Blech filetieren. Jeder bedient sich am Tisch dann selbst von Gemüse und Fisch.



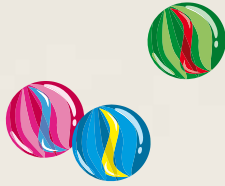
ANZEIGE

Buchtipp

Meine Hofküche – regional, saisonal und richtig lecker von Marianus von Hörsten

Verlag: Gräfe & Unzer; ISBN: 978-3-8338-7099-6, 192 Seiten, 24,99 Euro

Natur- Murmelbahn



Eicheln, Stöcke, Steine, kleine Zapfen:
Mit der Ausbeute eines kleinen Wald-
spaziergangs lässt sich ganz einfach
ein tolles Murrnelspiel basteln.

Material

- Äste, 4 bis 10 cm lang
- Naturmaterial, z. B. Eicheln, Muscheln, Zapfen, Nusschalen, Holzstücke etc. (siehe TIPP)
- Pappschachtel, ca. 20 x 30 cm
- Acrylfarbe in euren Lieblingsfarben
- Filzstifte
- Bastelkleber
- Holzkugeln, Ø 10 mm

- Für diese pfiffige Natur-Murmelbahn sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Alle Schätze aus der Natur dürfen mitspielen. Mit kleinen, geraden Ästen baut ihr zunächst das Grundgerüst der Murmelbahn in der Pappschachtel.
- Einige Zapfen, Eicheln, Eichelhütchen, Muscheln und Holzstücke bemalt ihr mit Acrylfarbe und Filzstiften. Ihr könnt den Eicheln und den Holzstücken auch Gesichter aufmalen.
- Entscheidet, wo der Start und wo das Ziel sein soll. Legt dann alle Äste und Naturhindernisse zunächst zu einem Murmel-Parcours in die Schachtel. Achtet darauf, dass der Abstand zwischen zwei Gegenständen immer groß genug ist, so dass eine Murmel hindurchrollen kann.
- Klebt nun alle Teile der Reihe nach mit Bastelkleber in die Schachtel und lasst den Kleber gut trocknen. Start und Ziel mit kleinen Zetteln versehen. Ihr könnt Glasmurmeln verwenden oder die Holzkugeln bunt anmalen.

So geht's

Es kann losgehen! Wenn ihr gegeneinander antreten möchtet, stoppt die Zeit, die ihr dafür benötigt, die Holzkugel von der Start- bis über die Ziellinie zu rollen.

TIPP

Auch bei einem Spaziergang am Meer oder durch die Stadt lassen sich passende Schätze für eine ungewöhnliche Murmelbahn finden.

Ihr werdet erstaunt sein, was ihr gemeinsam alles findet, wenn ihr erst einmal gezielt danach sucht!



ANZEIGE

Buchtipp

Das Oma und Opa Bastelbuch –
kreative Ideen für die tollsten
Großeltern der Welt

von Pia Deges: frechverlag,
ISBN 978-3-7724-8438-4,
128 Seiten, 15,99 Euro

