

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Willkommen turbulentes Tohuwabohu

Hier bist du
immer willkommen

02
2022



Hier bist du immer willkommen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wenn Sie sich gedanklich in die Zeit vor „Corona“ versetzen: Hätten Sie sich vorstellen können, dass Ihnen der Zugang zu Behörden oder Unternehmen verwehrt wird oder nur nach vorheriger Terminvergabe erfolgt? Dass Sie plötzlich vor verschlossenen Türen stehen, nur, weil Sie sich vorher keinen Termin haben geben lassen?

Für uns bei der Koenig & Bauer BKK ist das eine abwegige Vorstellung und der Startschuss, über unser Selbstverständnis nachzudenken. Und darüber, was uns von den Mitbewerbern unterscheidet. Der wichtigste Unterschied ist:

Bei uns bist du immer willkommen

Wir sind persönlich mit unseren Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern erreichbar. Anrufe gehen nicht an ein Callcenter, sondern an die persönliche Ansprechpartnerin oder den persönlichen Ansprechpartner Ihrer BKK.

Dieses Selbstverständnis spiegelt sich auch in unserem neuen Markenauftritt wider, in dem alle unsere Medien Stück für Stück umgestaltet werden. So wie es sich für die BKK eines Druckmaschinenherstellers gehört – mit anspruchsvoll gedruckten Vorlagen.

Wir sind gespannt, wie das neue Design bei Ihnen ankommt und freuen uns über Ihre Rückmeldung.

In diesem Sinne: Bleiben Sie willkommen, bleiben Sie neugierig, bleiben Sie gesund.

Ihr
Ralf Dernbach

Wir sind gespannt, wie das neue Design bei Ihnen ankommt und freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Inhalt



10



06

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, iStock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektleitung:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.690; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**
Bei uns bist du immer willkommen
- 04 Studium, Praktika, Ausbildung**
So sind Sie immer gut versichert
- 06 Warum die Sonne glücklich macht**
Tipps für Sonnenanbeter
- 08 Verdacht auf Abrechnungsbetrug**
Gemeinsam gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen
- 10 Schau auf deine Haut – dein größtes Organ!**
Selbst-Check mit der A-B-C-D-E-Regel
- 12 Plastik fantastik?!**
Nützlich mit Spiel und Spaß verbinden
- 13 Frische und fruchtige Rezeptideen**
Erfrischende Sommerrezepte
- 14 Kalorien zählen für die Strandfigur**
Pro & contra mit Alternative
- 16 BKKPlus Bonusprogramm**
Individuelle Zusatzleistungen



Studium, Praktika, Ausbildung?

So sind Sie immer gut versichert

Mit der Ausbildung oder dem Studium beginnt eine neue Lebensphase, in der neue Erfahrungen gesammelt werden und vieles in den eigenen Verantwortungsbereich fällt. Da ist eine zuverlässige und kostengünstige Krankenversicherung ein essenzieller Baustein. Gleichzeitig startet auch das Rentenkonto und oft kommen bezahlte Praktika oder ein (Neben-)Job hinzu. Worauf es dann beim Thema Krankenversicherung zu achten gilt, lesen Sie in diesem Artikel.

01 Wie lange kann man „familien-versichert“ sein?

Wer bereits bei uns **mitversichert** ist, **profitiert** zunächst einmal von einem großen Vorteil: Während der Schul- oder Berufsausbildung (einschl. eines Hochschulstudiums) kann die beitragsfreie **Familienversicherung bis zum 25. Lebensjahr** weiterbestehen! Diese **verlängert** sich ggf. um bis zu zwölf Monate, **wenn die Ausbildung** durch Wehrdienst bzw. einen Freiwilligendienst **verzögert oder unterbrochen wird**. Die Einkommensgrenze für diese Familienversicherung beträgt (ohne BAföG) im Kalenderjahr 2022 monatlich **470 Euro***.

02 Was tun, wenn das Studium beginnt?

Wenn Sie ein Studium planen, sich erstmals einschreiben und bei uns (mit) versichert sind, **informieren wir** im elektronischen Verfahren **die Hochschule** über den Versicherungsstatus. Dieser wird immer dann neu festgestellt, wenn das Studium an einer anderen Hochschule fortgesetzt wird.



Service für Studierende

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
Monika Dernbach, Tel. 0931 909-4962

Mehr Tipps zur Versicherung während
Ausbildung und Studium unter

• [www.koenig-bauer-bkk.de/
meine/studenten](http://www.koenig-bauer-bkk.de/meine/studenten)

Weiterführende Informationen

• www.deutsche-rentenversicherung.de

03 Wann beginnt die studentische Krankenversicherung?

Nahtlos – zum Beispiel nach dem Ende der Familienversicherung. Sie besteht dann längstens **bis zum Ablauf des Semesters, in dem das 30. Lebensjahr vollendet** wird. Darüber hinaus ist eine Verlängerung, zum Beispiel aus familiären oder bestimmten persönlichen Gründen, möglich. Dazu kann Ihr persönlicher Ansprechpartner gerne weiterhelfen.

04 Wann setzt sich die Versicherung automatisch fort?

Wenn sie sonst enden würde (z. B. Ende der Familien- bzw. der studentischen Versicherung). Dieser **lückenlose Versicherungsschutz gilt auch** dann, wenn nach dem **Studium** eine **Beschäftigung** aufgenommen wird.

Nach dem BAföG besteht meistens ein Anspruch auf einen Zuschuss zu den monatlichen Krankenversicherungs-Beiträgen.

eGK = Leistungen sind da

Ob familien-, freiwillige, studentische oder eine Versicherung aufgrund einer Beschäftigung – es bestehen volle Leistungsansprüche entsprechend der jeweiligen Versicherungsart. Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist dabei der Schlüssel zu den Leistungen. Und wer noch Fragen hat, kann sich gerne kostenfrei bei uns beraten lassen.

Gut zu wissen: studieren und jobben

Die Grundlage für die versicherungsrechtliche Beurteilung ist immer die Immatrikulation: Studierende sind dabei während einer geringfügigen Beschäftigung (kein Praktikum) in der Kranken- und Pflegeversicherung versicherungsfrei, wenn sie nicht mehr als 450 Euro* monatlich verdienen („Minijob“). In der Rentenversicherung besteht Versicherungspflicht, wobei Arbeitgeber 15 Prozent und Beschäftigte 3,6 Prozent des Verdienstes als Beiträge entrichten.

Wichtig sind folgende Sonderregelungen:

- **Versicherungsfrei** ist eine kurzfristige Beschäftigung, die für längstens **drei Monate oder 70 Arbeitstage** im Kalenderjahr befristet ist.
- **Werden diese Grenzen überschritten, besteht trotzdem Versicherungsfreiheit** zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, wenn Studierende nur in den Semesterferien oder während der Vorlesungszeit nicht mehr als 20 Stunden arbeiten. Für die Rentenversicherung gilt dieses sogenannte „Werkstudenten-Privileg“ nicht.
- Während einer Beschäftigung besteht grundsätzlich **Versicherungspflicht in der Unfallversicherung**.



Tipp:

Für Praktika und duale Studiengänge empfiehlt sich eine individuelle Beratung, ebenso zu den Auswirkungen von Einkommen und von Versicherungspflicht auf die beitragsfreie Familien- bzw. die studentische Krankenversicherung.

Warum die Sonne glücklich macht

Im Winter fehlt uns das Sonnenlicht. Im Sommer ist die Sonne endlich da. Alles erscheint leichter. Aber warum ist das so? Eine Erklärung, plus Tipps für Sonnenanbeter.

Sobald im Frühjahr die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da sind, sieht man die Menschen draußen. Sie gehen spazieren, fahren Fahrrad, sitzen auf Bänken, grillen und genießen die Sonne. Man merkt förmlich eine Art von Leichtigkeit und Glück. Ob mit der Familie, zu zweit oder ganz für sich, im Sommer sind wir in aller Regel aktiver und unternehmungslustiger. Bloß ... woran liegt das?

01 Muntermacher – Sonne

Je mehr Sonnenlicht, desto weniger produzieren wir das Schlafhormon Melatonin. Im Winter bildet unser Körper mehr davon – wir sind dadurch schneller müde und antriebslos. Im Sommer wird es hingegen verstärkt abgebaut. Die Folge ist, dass wir aktiv sind und voller Tatendrang Dinge planen. Selbst der Sport nach einem langen Arbeitstag fällt uns dann viel leichter.

02 Ein Glücklichermacher – am Himmel

Damit nicht genug der biologischen Gründe, warum die Sonne uns mehr Lebensenergie verleiht:

Serotonin sorgt für gute Laune

Wenn wir mehr Sonne abbekommen, kann der Körper mehr vom Hormon Serotonin produzieren. Dieses sorgt dafür, dass wir uns glücklicher fühlen. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns dadurch in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

Vitamin D stärkt das Immunsystem

Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.

03 Sonnenbaden – aber richtig

Ideal zum **Vitamin-D-Tanken** sind die Mittagsstunden von **März bis Oktober**. Wenn Sie 15 Minuten das Gesicht und die unbedeckten Unterarme in die Sonne halten, **füllen** Sie die **entsprechenden Speicher**. Aber denken Sie trotzdem immer an den Sonnenschutz.

04 Die Sonne richtig dosieren

Bei allen positiven Effekten: Die Sonne gilt es in Maßen zu konsumieren. Schon im Frühling kann ein ganztägiges Sonnenbad verheerende Folgen haben. Denn eine Überdosis Sonne heißt oft **Sonnenbrand**. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht das spätere **Hautkrebsrisiko** erheblich. Wer zu lange sonnenbadet, riskiert außerdem eine schnellere **Hautalterung** und die Entstehung von **Pigmentflecken**. Auch die **Augen** können langfristig durch die UV-Strahlen der Sonne zu **Schaden** kommen.

Mit dem richtigen Schutz und der richtigen Dosierung der Sonne ist der Sommer eine wunderbare Jahreszeit. Sammeln Sie doch heute so viel Sonnenstrahlen, wie Sie nur können. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Kleidung

Für sehr hellhäutige oder sonnenempfindliche Menschen gibt es spezielle Textilien, die besonders UV-abweisend sind. Ansonsten genügt normale Kleidung, solange sie nicht durchsichtig ist. Am besten schützt man sich, wenn man sich zusätzlich mit Sonnencreme eincremt.

Sonnenbrille

Die dunkel getönten Gläser der Sonnenbrille erweitern unsere Pupillen. Dadurch sehen wir bei viel Sonne besser. Diese Pupillenerweiterung kann jedoch gefährlich sein, wenn die Brille keinen eingebauten UV-Schutz bietet. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Brille einen „100 Prozent Schutz gegen UVA und UVB“ oder „100 Prozent Schutz gegen UV 400“ hat.

Sonnencreme

Alle Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, gut mit Sonnencreme eincremen. Achten Sie bei der Creme darauf, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Cremes Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie zwischenzeitlich im Wasser waren.

Kinder vor Sonne schützen

Studien haben gezeigt, dass bei Sonnenbränden, die vor dem vierzehnten Lebensjahr entstanden sind, eher Spätfolgen wie Hautkrebs zu erwarten sind. Es gilt also, die Kinder richtig zu schützen.

- Benutzen Sie eine **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Ziehen Sie den Kindern beim Spielen einen **Sonnenhut** und ein **T-Shirt** an.
- **Cremen** Sie die Kleinen regelmäßig nach, vor allem, wenn sie im oder mit Wasser spielen.

Verdacht auf Abrechnungsbetrug

Gemeinsam gegen Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Mehrstellige Millionenbeträge gehen dem deutschen Gesundheitswesen jedes Jahr durch Fehlverhalten, Abrechnungsbetrug und Korruption verloren. Geld der Beitragszahler, das dann nicht mehr für die Versorgung kranker und pflegebedürftiger Menschen zur Verfügung steht.

Wie Sie uns helfen können!

Wir möchten, dass Ihre Beiträge sinnvoll zum Wohle aller Versicherten verwendet werden. Deshalb geht die Koenig & Bauer BKK jedem begründeten Hinweis nach, der auf eine bewusst fehlerhafte Abrechnung oder gar Betrug schließen lässt. Wir garantieren Ihnen dabei absolute Vertraulichkeit. Sie können Ihren Hinweis auch anonym abgeben, wobei

sich in der Vergangenheit gezeigt hat, dass bei anonymen Hinweisen wichtige Fragen unbeantwortet bleiben, die für die Weiterverfolgung des Vorfalls und somit zur vollständigen Aufklärung des Sachverhalts unentbehrlich sind. Zur Bekämpfung von Fehlverhalten sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.



Wenn Sie Handlungen erleben oder von Dingen erfahren, die Ihnen nicht regelkonform oder gar ungesetzlich erscheinen, so wenden Sie sich bitte direkt an mich,.

Vielen Dank, Ralf Dernbach

Tel. 0931 909-4127

E-Mail: korrupsionsbekaempfung@koenig-bauer-bkk.de

Hallo liebe Versicherte,

ich bin die neue im BKK-Team und möchte mich gerne bei Ihnen vorstellen.

Mein Name ist Lea Schiffmaier, ich bin 19 Jahre alt und seit März 2022 in Würzburg im Bereich Leistungen für Sie zuständig. Nach meinem Realschulabschluss im Sommer 2018 habe ich eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement bei der Koenig & Bauer AG begonnen, die ich im Juni 2021 erfolgreich abgeschlossen habe. Während meiner Ausbildung durchlief ich viele Abteilungen, unter anderem auch die BKK. Schon damals fühlte ich mich dort sehr wohl. Nach meiner Ausbildung wurde ich für ein dreiviertel Jahr in der Finanzbuchhaltung übernommen. Als in der BKK eine Stelle frei wurde, freute ich mich sehr, diese annehmen zu können.

In den ersten Monaten habe ich mich bereits gut in mein Aufgabengebiet eingearbeitet und freue mich, Ihre Ansprechpartnerin bei Leistungsfragen für den Bereich A bis K zu sein.

Sie erreichen mich telefonisch unter **0931 909-4808** oder per E-Mail unter lea.schiffmaier@koenig-bauer-bkk.de

Bis bald in der BKK
Ihre Lea Schiffmaier



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM. AUCH WENN SIE RUND UM DIE WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise
oder Telefon 0202 438-3560

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



Barmenia

Schau auf deine Haut – dein größtes Organ!

Viele von uns kennen das: Auf der eigenen Haut zeigt sich auf einmal ein Muttermal oder andere Hautveränderungen werden augenfällig. Unsere Haut verändert sich im Laufe der Zeit und in Abhängigkeit von Sonneneinstrahlung und sonstiger Beanspruchung: Male oder andere Flecken auf der Haut müssen nicht immer gefährlich sein – sie können aber bösartig sein oder es werden.

Seit Jahrzehnten nehmen die Erkrankungen an Hautkrebs zu und verlaufen im schlimmsten Fall tödlich. Als Koenig & Bauer BKK unterstützen wir deshalb ein regelmäßiges und umfassendes Hautkrebs-Screening durch dermatologische Fachärzte, das weit über die gesetzliche Regelversorgung hinausgeht. Denn bösartige Hautveränderungen sind gut behandelbar, wenn sie früh erkannt werden.

Seit Juli 2008 ist die Hautkrebsfrüherkennung eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Doch die Kosten für ein Hautkrebs-Screening werden im Regelfall erst für Versicherte ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre übernommen und das reguläre Screening ist auf einen engen Leistungskatalog begrenzt.

Unsere Sonderleistungen

Ihre Koenig & Bauer BKK übernimmt nun schon ab 15 Jahren aufwärts die Kosten für die regelmäßige Untersuchung Ihrer Haut bei einer Dermatologin oder einem Dermatologen und schließt einige Leistungen ein, die in der Regelversorgung nicht vorgesehen sind. Denn Hautkrebs kann sich auch schon in jüngeren Jahren entwickeln und auffällige Hautstellen sollten fachkundig und umfassend untersucht werden.

Die fachkundige Untersuchung der Haut in einer dermatologischen Praxis beinhaltet eine gründliche Ganzkörperuntersuchung von Kopf bis Fuß – vor allem auch an Stellen, die Sie selbst nicht in den Blick bekommen. Werden tumorverdächtige Hautveränderungen entdeckt, werden diese im Rahmen des erweiterten Screenings zusätzlich mittels Auflichtmikroskopie analysiert. Diese Verdachtsstellen werden bei Bedarf zusätzlich über eine Gewebeprobe auf Krebsmarker untersucht.

Entsprechend Ihrem jeweiligen Risikoprofil werden Sie in der hautärztlichen Praxis auch individuell beraten: Zum Beratungsspektrum zählen Hinweise zur Selbstuntersuchung der Haut nach der A-B-C-D-E-Regel, zum UV-Schutz sowie zu Ihrem Hauttyp. Auch diese Leistungen sind obligatorisch im Rahmen unserer Sondervereinbarung und müssen von Ihnen nicht extra bezahlt werden. Der Einschreibeprozess wurde sowohl für Sie als Versicherte als auch für die teilnehmenden Hautärztinnen und -ärzte vollständig digitalisiert – das spart nicht nur Zeit, sondern auch Papier. Was müssen Sie tun? Wenden Sie sich an die Hautarztpraxis Ihres Vertrauens und vereinbaren Sie einen Termin zur Vorsorge Ihres größten Organs: Ihrer Haut!



Treffen zwei oder mehr dieser Kriterien zu, ist es ratsam eine Hautarztpraxis aufzusuchen und ein Hautkrebs-Screening durchführen zu lassen.

Ein Leberfleck kann gut- oder bösartig sein. Um einzuschätzen, ob er bösartig ist, hilft die:

A-B-C-D-E-Regel

Diese kann allerdings nur als grobe Ersteinschätzung dienen und ist weder hinreichend noch ausschließend für eine eventuelle maligne Entartung.

A

Asymmetrie

Seine Form ist asymmetrisch/ungleichmäßig, das heißt, er ist nicht rund oder oval.

B

Begrenzung

Sein Rand ist unregelmäßig begrenzt, das heißt, er ist fransig, unscharf oder zackig-oval.

C

Colorierung

Seine Färbung hat sich verändert; Er kann auch unterschiedliche oder ungewöhnliche Farben haben wie Weiß, Blau oder Rot.

D

Durchmesser

Er wird größer, insbesondere größer als sechs Millimeter; Melanome, die nicht aus einem Leberfleck hervorgehen, sind jedoch häufig kleiner.

E

Entwicklung

Er entwickelt und verändert sich; beispielsweise kann er bluten, nassen, jucken, Schorf bilden oder verkrusten. Seine Größe, Form, Farbe oder Oberflächenbeschaffenheit verändert sich oder ist erhaben.

Plastik fantastik?!

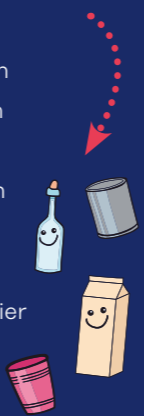


Wer Müll vermeidet oder sammelt und entsorgt, schützt die Umwelt – klar! Mach doch auch mit und werde nebenbei kreativ.

So kannst du das Nützliche mit Spiel und Spaß verbinden. Wir zeigen einige tolle Ideen, was man aus z. B. alten PET-Flaschen, leeren Dosen oder auch Toilettenpapier-Rollen noch Schönes basteln kann, z. B. für den Garten oder als Geschenk. Darüber freut sich nicht nur die Umwelt.

Das brauchst du:

- Sprühflaschen
- PET-Getränkeflaschen
- Trinkjoghurt-Flaschen
- Weißblech-Dosen
- Toilettenpapier-Rollen
- Schere
- Klebstoff
- Bastel-/Geschenkpapier
- Farbstifte
- Luftballons
- Konfetti
- dekorative Gegenstände wie z. B. Wackelaugen u. s. w.



So verwandest du eine Rolle Toilettenpapier in eine Konfetti-Schleuder! Du brauchst dazu nur noch einen Luftballon, etwas Bastel- oder einen Rest Geschenkpapier und Konfetti zum Befüllen.

Tip

Achte darauf, dass alles, was du benutzen möchtest, vollständig leer, trocken und sauber ist und keine Verletzungsgefahr birgt. Entferne Etiketten, falls vorhanden.

vorher



Weißblech-Dosen, Unterteile von PET-Flaschen und Toilettenpapier-Rollen lassen sich mit etwas Fantasie, Farbe, Bastelkarton und Kleber in wunderschöne nützliche oder dekorative Gegenstände verwandeln.



nachher

Sommerzeit = Pflanz- & Gartenzeit

Wie wäre es, wenn du für eure Pflanzen neue Behälter gestaltest? Eine ausgediente große PET-Flasche wird dann zum **Pflanzen-Mobil**.

Oder die Unterteile von verschiedenen Plastik-Flaschen werden zu tierischen **Übertöpfen auf der Fensterbank** in deinem Zimmer.



Pflanzendusche

Nimm eine ausgediente Sprühflasche mit Sprühkopf und bemale sie z. B. mit Blumen. So kannst du die Blätter der Grünpflanzen sanft abduschen.



Frische und fruchtige Rezeptideen



Beeren-Smoothie

Ein erfrischendes Sommergetränk mit pürierten Früchten.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 250 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erdbeeren, Himbeeren ...)
- 500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt)
- Erdbeere oder Himbeer-Johannisbeere

Zubereitung

Beerenobst verlesen bzw. waschen und putzen. Früchte mit Orangen- oder Apfelsaft in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Oder Früchte in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Smoothie in den Kühlschrank stellen. Smoothie vor dem Servieren kurz umrühren.

Tip: Der Smoothie kann auch mit aufgetautem TK-Beerenobst zubereitet werden. Dabei den ausgetretenen Fruchtsaft mitverwenden. Den Smoothie nach Belieben süßen und bei Bedarf mit Obstspießen servieren.



Buttermilch-Shake

Dieser erfrischende Buttermilch-Shake ist mit Fruchtkaltschale schnell und einfach zubereitet.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten:

- 1 Pck. Kaltschale Erdbeere (Fertigprodukt)
- 35 – 50 g Zucker (2 1/2 – 4 EL)
- 200 ml kaltes Wasser
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung

Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Buttermilch hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Min. verrühren. Buttermilch-Shake in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz umrühren und in Gläser oder kleine Flaschen füllen.

Tip: Der Shake kann auch mit der Sorte Kaltschale Himbeer-Johannisbeere zubereitet werden.



Wassereis DIY

Ein fruchtiges Wassereis Rezept – einfach zubereitet und erfrischend lecker im Sommer.

4 – 6 Stück | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- für etwa 6 Wassereisformen:
- etwa 20 Holzspieße
 - 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Himbeer-Johannisbeere
 - 35 g Zucker
 - 250 ml kaltes Wasser
 - 250 ml klarer Apfelsaft (kalt)

Zubereitung

Wassereis zubereiten: Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Apfelsaft hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Min. verrühren. Flüssigkeit in die Formchen geben und etwa 30 Min. anfrieren lassen.

Gefrieren: Dann die Holzstäbchen reinstecken und das Eis mehrere Stunden (je nach Größe der Formen) gefrieren.

Tip: Nach Belieben das Wassereis in anderen Eisformen oder einfriergerechten Gefäßen (z. B. Schnapsgläser) zubereiten. Zum Lösen des Eises von der Form, diese eventuell kurz in warmes Wasser halten.



Kalorien zählen für die Strandfigur?

Wer noch schnell abnehmen will, bevor es im Spätsommer mit Bikini oder Badehose an den Strand geht, fängt häufig an, Kalorien zu zählen. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Wir verraten Ihnen die Pro- und Contra-Argumente und zeigen eine Alternative auf.

Das spricht dafür: Sie essen gefühlt schon wenig, nehmen aber trotzdem nicht ab – oder sogar zu? Für viele Menschen ist das ein Grund, harte Fakten zu schaffen. Sie beginnen damit aufzuschreiben, was sie zu sich nehmen, und zu berechnen, wie viele Kalorien dabei zusammenkommen.

Die Grundregel beim Kalorienzähl-Konzept

... ist nämlich schön einfach: Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Sie verbrauchen, so nehmen Sie an Gewicht zu. Ist das Umgekehrte der Fall, nehmen Sie ab. Für den Grundverbrauch an Kalorien gibt es Durchschnittswerte.

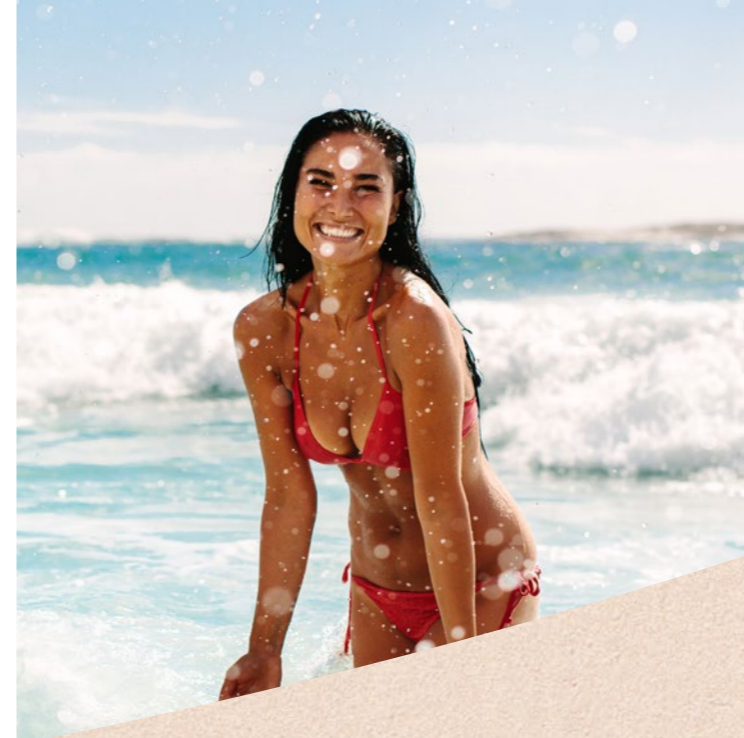
In Online-Kalorienrechnern oder Apps können Sie außerdem persönliche Daten angeben, mit denen dann gerechnet wird.

Der Vorteil am Kalorienzählen

Sie erhalten einen Überblick darüber, was Sie essen, und beschäftigen sich mit den Lebensmitteln, die Sie zu sich nehmen.

Das spricht dagegen

Leider ist die Rechnung aber doch nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Zwar stimmt die genannte Grundregel schon. Aber: Ernährungsprofis warnen davor, dass es kaum möglich ist, zu ermitteln, wie viele Kalorien wir tatsächlich am Tag verbrauchen. Folglich ist es schwer zu sagen, wie viel exakt wir zu uns nehmen dürfen, um abzunehmen. Zudem sind Kalorien nicht gleich Kalorien. Verschiedene Arten von Eiweißen, Fetten, Zucker



oder Kohlenhydraten werden vom Körper ganz anders verarbeitet. Beispielsweise ist inzwischen bekannt, dass Nüsse, die wegen ihres hohen Fettgehalts als Kalorienbomben gelten, vom Körper gar nicht vollständig aufgeschlossen werden. Das heißt: Wir ziehen gar nicht alle Kalorien aus ihnen heraus.

Die Lösung? Ein gesunder Mittelweg

Wählen Sie bewusst aus, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen. Die Kalorienangaben auf den Packungen können Ihnen zumindest einen groben Vergleichswert geben und dabei helfen, Alternativen zu wählen, die wahrscheinlich weniger ansetzen. Und das ganz ohne, dass Sie sich mit Zahlen verrückt machen.

Ein Essenstagebuch kann Ihnen dabei helfen, bewusster zu entscheiden, ob der Nachschlag jetzt noch nötig ist oder nicht.

Wichtiger als der Kaloriengehalt ist sowieso eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit vielen frischen Produkten.



„Weniger Kalorien zu sich zu nehmen als Sie verbrauchen.“

Die Grundregel ist durchaus richtig, daher sollten Sie mehr Bewegung und Sporteinheiten einplanen. Dann steigt automatisch der Kalorienverbrauch – und es klappt auch mit der Strandfigur.





**Hier bist du
immer willkommen**



BKKPlus Bonusprogramm

- + Erwachsene bis zu **160 €**
- + Kinder und Jugendliche bis zu **50 €**



Alternative Heilmethoden

- + Akupunktur, Anthroposophie, Homöopathie (Abrechnung über die eGK)
- + Osteopathie bis zu **360 €**
- + Arzneimittel der besonderen Therapieformen bis zu **50 €**



Bei Ihrem Zahnarzt

- + Professionelle Zahnreinigung **40 €**
- + Zahnersatz ohne Zuzahlung auf die Regelversorgung



Aktiv bleiben – mit uns gesund unterwegs

- + Aktiv-Woche (siebentägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **160 €**
- + Well-Aktiv (drei-, vier- oder fünftägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **150 €**
- + Gesundheitskurse bis zu **200 €**
- + empfohlene Impfungen, auch für private Urlaubsreisen
- + Vermittlung von preisoptimierten Zusatzversicherungen
- + Sportmedizinische Untersuchung bis zu **120 €**



Unser Plus für Ihren Kinderwunsch

- + Zuschuss zur IVF und ICSI in Höhe von **500 €** je Behandlungsversuch und je Mitglied
- + Zuschuss in Höhe von **300 €** zur künstlichen Befruchtung erforderlichen testikulären Spermien-Extraktion (TESE)
- + Zuschuss in Höhe von **200 €** zur Embryonen-Schlüpfhilfe („Assisted Hatching“) ab Vollendung des 35. Lebensjahres



Während der Schwangerschaft

- + zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu **300 €**
- + Partner-Geburtsvorbereitungskurs bis zu **80 €**
- + Hebammen-Rufbereitschaft bei Geburt im Geburtshaus bis zu **200 €**

Für diese drei Leistungen erstatten wir maximal **300 €**



Arzneimittel

- + während der Schwangerschaft bzw. bis zum vollendeten 1. Lebensjahr des Kindes vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure und Jodid bis zu **100 €**
- + nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel für Kinder von 12 bis 18 Jahren, Verordnung erfolgt auf Kassenrezept
- + außerdem für Kinder bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres für apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat

Persönliche Ansprechpartner vor Ort

Bei uns bist du immer willkommen,
deshalb freuen wir uns auf Ihre Fragen und Anliegen.

Unsere kostenlose Service-Hotline

erreichen Sie unter: **0800 6648025**

Mo. bis Do. **7 bis 17 Uhr** und Fr. **7 bis 15 Uhr**

info@koenig-bauer-bkk.de | www.koenig-bauer-bkk.de