

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Selbstbewusste Senioren

Wie Sie sich auch
im höheren Alter richtig
wohl in Ihrer Haut fühlen

03
2022



Erstens kommt es anders Und zweitens als man denkt

**Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,**

das obige Zitat des 1832 geborenen „Max und Moritz“-Autors Wilhelm Busch hat an Aktualität nichts verloren. Die Ampelkoalition hatte sich viel vorgenommen ... doch dann schlug die Realität zu.

Die Welt scheint sich immer schneller zu drehen. Hatten wir nach den Corona-Lockdowns und der Impfkampagne die zarte Hoffnung, dass Corona ein Ende haben könnte, will das Virus nicht weichen. Dann folgten der Krieg in der Ukraine mit den bekannten Folgen für die (Energie-)Versorgung und in dieser Folge eine Inflation auf Rekordniveau.

Schwieriger kann ein Umfeld für Reformen kaum sein, doch jetzt nimmt die Gesundheits- und Sozialpolitik Fahrt auf.

Reformen in der Pflege

Beispiel Pflege-Bereich: Ab September 2022 dürfen Versorgungsverträge nur mit Pflegeeinrichtungen geschlossen werden, die tarifliche Gehälter zahlen. Außerdem wurde ein Pflegebonus für Pflegekräfte in Krankenhäusern und in der Langzeitpflege auf den Weg gebracht. Das Bundesverfassungsgericht mahnt eine Reform in der Pflegeversicherung an, da einerseits Kinderlose einen Zuschlag von 0,35 % zahlen, andererseits werden Eltern, unabhängig von der Zahl ihrer Kinder, mit dem gleichen Betrag belastet. Dies sieht das Gericht nicht als verhältnismäßig an.

Allein: Auf das, was in Berlin beschlossen wird, haben wir – wenn überhaupt – nur sehr eingeschränkt Einfluss.

Vorsorge – besser spät als nie

„Das anzupacken, worauf ich selbst Einfluss nehmen kann“, könnte man das Motto dieser Ausgabe der GESUNDHEIT nennen. Das gilt aber nicht nur für unsere sehr geschätzten Seniorinnen und Senioren, wie der Blick auf das Titelbild suggerieren könnte.

Beispiel: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Das sind heikle Themen, die uns alle betreffen können. Und wie das mit Themen so ist, bei denen man gerne geneigt ist, diese vor sich herzuschieben: Die Folgen der Untätigkeit sind bisweilen gravierend. Die Informationen auf den Seiten 6 bis 7 helfen Ihnen sicherlich, sich in aller gebotenen Sachlichkeit, mit dem „Was ist, wenn ...“ zu befassen.

Denn: Es kommt manchmal anders als man denkt ...

In diesem Sinne: Bleiben Sie gelassen, bleiben Sie vorsorglich und bleiben Sie vor allem gesund.

Ihr

Ralf Dernbach

Inhalt



10



09

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.676; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



- 02 Vorwort**
Erstens kommt es anders
Und zweitens als man denkt
- 04 Selbstbewusste Senioren**
Wie Sie sich auch im höheren Alter
richtig wohl in Ihrer Haut fühlen
- 06 Gut vorbereitet für den Fall der Fälle**
Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- 08 Im Notfall muss es schnell gehen!**
Erste-Hilfe-Wissen aufgefrischt
- 09 Abwehrkräfte stärken, Erkältungen vorbeugen**
So geht's
- 10 Gesund abnehmen, Wunschgewicht halten**
Intervall-Fasten
- 13 Zahlen und Fakten**
Das Geschäftsjahr 2021
- 14 Dein Herbst wird bunt ...**
Edelstein-Kürbisse gestalten
- 15 Walliser Eintopf**
Regionaler Gemüseintopf aus dem Wallis
- 16 BKKPlus Bonusprogramm**
Individuelle Zusatzleistungen

Selbstbewusste Senioren

Wie Sie sich auch im höheren Alter richtig wohl in Ihrer Haut fühlen

Wenn wir älter werden, sind wir starken körperlichen Veränderungen ausgesetzt: Unser Aussehen wandelt sich und wir sind nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Warum Senioren dennoch stolz auf sich sein dürfen und wie sie sich ihr Selbstbewusstsein bewahren können, verraten wir hier.

Im Alter erwarten uns Herausforderungen

Sie können beim Sport nicht mehr ganz so sehr mithalten, sind schnell aus der Puste und an manchen Tagen zwickt und zwackt es überall? Das ist normal. Unser Körper zwingt uns im Alter dazu, kürzerzutreten. Das kann dazu führen, dass Sie nicht mehr so aktiv sind, mehr Zeit zu Hause verbringen und weniger Kontakt zu anderen Menschen haben. Dazu kommen eventuell Verluste, die dazu führen, dass Sie sich einsam fühlen. Wenn Sie mit jüngeren Menschen zu tun haben, werden Sie außerdem bemerken, dass diese anders mit Ihnen umgehen – und daran müssen Sie sich vermutlich erst einmal gewöhnen. Zugleich können Sie aufgrund Ihrer Lebenserfahrung womöglich einige Handlungs- und Denkweisen jüngerer Menschen nicht ganz nachvollziehen.

Andere Lebensumstände

Viele Menschen fällt auch der Wechsel vom Berufs- ins Rentnerleben schwer. Auf einmal müssen Sie Ihren Alltag ganz neu strukturieren und sind dabei auf sich gestellt. Noch dazu fehlt Ihnen vielleicht die sinnvolle Tätigkeit, der Sie jahrelang nachgegangen sind. Aber der neue Lebensabschnitt kann auch eine Chance sein. Schließlich haben Sie jetzt vielmehr Freiheiten und können auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Darum dürfen Sie selbstbewusst und genussvoll durchs Leben gehen! Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

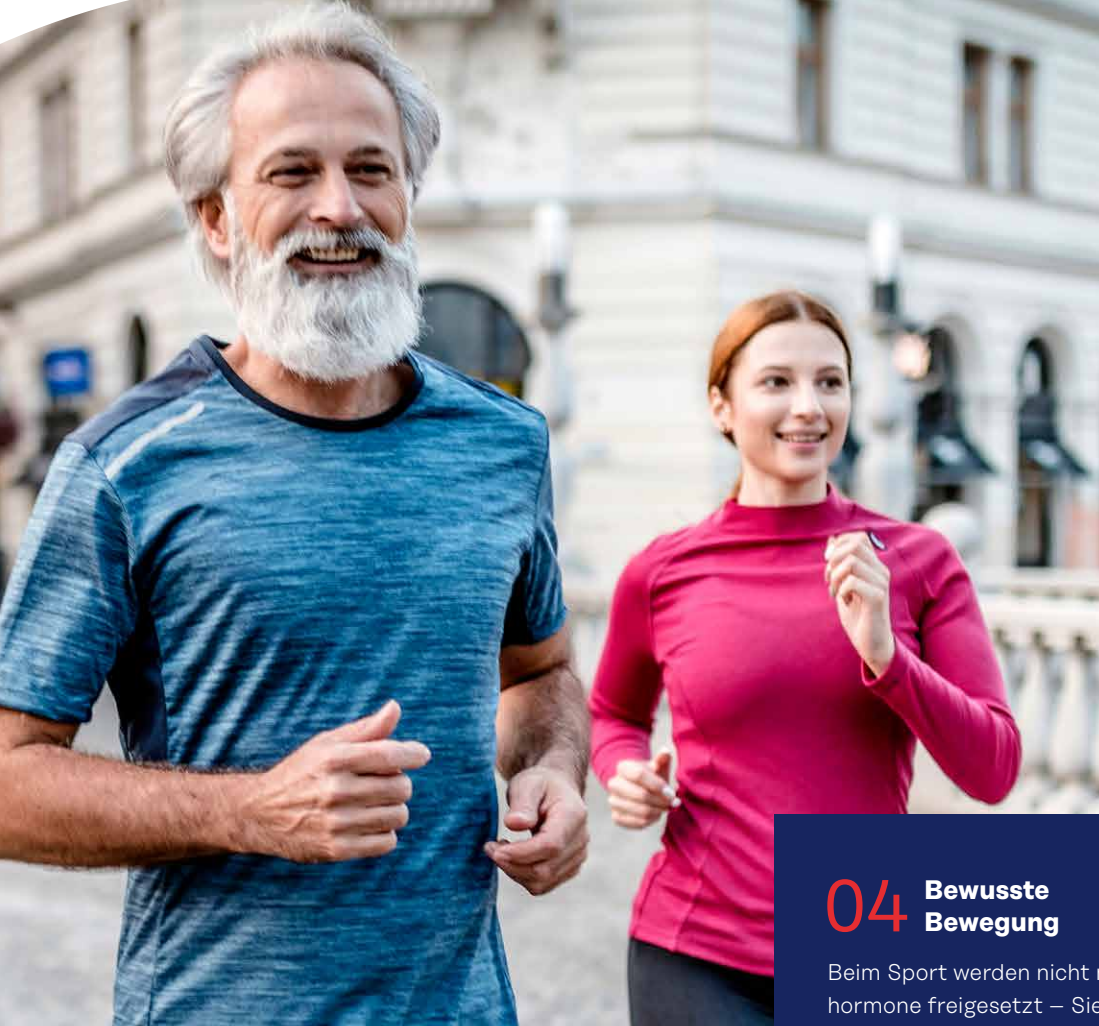


01 Zeitlos schön

Es muss nicht immer das typisch jugendliche Schönheitsideal sein. Eine Forsa-Studie zeigt, dass auch 23 Prozent der 60-Jährigen und Älteren sehr zufrieden und ganze 64 Prozent eher zufrieden mit ihrem Aussehen sind – und das aus gutem Grund. Denn Schönheit hat viel weniger mit glatter Gesichtshaut als mit Ausstrahlung zu tun. Nehmen Sie den Wandel an, denn er gehört zu Ihnen und macht Sie einzigartig. Ein gepflegtes Äußeres kann auch mit grauen Haaren und Falten sehr attraktiv wirken.

02 Sinnvolle Tätigkeiten suchen

Fehlt Ihnen der Job, in dem Sie jahrelang gut waren und etwas bewegen konnten? Kein Problem, denn es gibt viele Gelegenheiten, sich im Rentenalter zu beschäftigen. Vom Minijob über ehrenamtliche bis hin zu beratenden Tätigkeiten gibt es jede Menge Möglichkeiten, etwas zu tun, auf das sie stolz sein können. Informieren Sie sich über Jobanzeigen oder fragen Sie bei lokalen Vereinen nach. Auch Tierheime suchen oft nach freiwilligen Helfern.



03 Austausch mit jungen Menschen

Neues zu lernen, ist immer erfrischend – und wer weiß am besten Bescheid, was gerade angesagt ist? Teenager natürlich. Wenn möglich, tauschen Sie sich aus. Dabei geht es nicht darum, dass Sie sich dieselben Apps herunterladen sollen, sondern mehr darum, Ihren Horizont zu erweitern. Umgekehrt gilt: Ein ausführliches Gespräch kann sich für beide Seiten lohnen, denn oft haben junge Menschen das Gefühl, dass Ihnen nicht gut zugehört wird. Zeigen Sie Interessen und seien Sie offen! Sie haben keine Enkel? Dann halten Sie Ausschau nach Begegnungsstätten in Ihrer Stadt. Infos erhalten Sie beispielsweise im Rathaus.



04 Bewusste Bewegung

Beim Sport werden nicht nur Glückshormone freigesetzt – Sie können damit auch dafür sorgen, dass Sie weniger abbauen, fitter sind und dank mehr Muskeln sicherer auf den Beinen. Wichtig ist aber, dass Sie altersgerecht trainieren, da Senioren ein höheres Verletzungsrisiko haben. Halten Sie daher am besten Ausschau nach einer lokalen Sportgruppe, die ein passendes Programm anbietet. Dabei können Sie auch noch Kontakte knüpfen.

05 Wünsche kommunizieren

- Ihr Umfeld behandelt Sie anders und zeigt Ihnen, dass Sie jetzt zum „alten Eisen“ gehören? Zunächst einmal: Nehmen Sie anderen Menschen ihre Rücksichtnahme nicht übel. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, unterschätzt zu werden, sollten Sie bedenken, dass Ihre Lieben auch erst einmal lernen müssen, mit der neuen Situation umzugehen.
- Damit das Miteinander besser funktioniert, sollten Sie einfach ansprechen, wie Sie sich den Umgang wünschen. Wollen Sie nicht so stark „bemuttert“ werden, dann sagen Sie das. Am besten, Sie tun das nicht im Eifer des Gefechts, sondern in einem ruhigen Moment und teilen dabei Ihre Wertschätzung für das mit, was Ihre Lieben für Sie tun.

Gut vorbereitet für den Fall der Fälle

**Vorsorge-
vollmacht &
Patienten-
verfügung**

Weitere Informationen

Informationen, Vordrucke und Textbausteine erhalten Sie auf der Seite des Bundesministeriums der Justiz.



Jetzt scannen
und mehr erfahren

Die Koenig & Bauer BKK freut sich sehr, wenn es ihren Versicherten gut geht! Aber manchmal kommt es im Leben anders als man denkt.

Beispielsweise durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung verliert der Betroffene plötzlich die Fähigkeit, selbst entscheiden zu können. Wer würde dann alle Angelegenheiten regeln? Wer entscheidet, ob eine bestimmte Operation erfolgen soll oder nicht? Wer könnte den Wunsch durchsetzen, auf bestimmte Behandlungsmaßnahmen zu verzichten?

Weder Kinder noch Ehepartner können in diesem Fall für ein Familienmitglied eine rechtsgültige Entscheidung treffen, da nahe Angehörige nicht automatisch eine gesetzliche Vertretungsbefugnis haben. Durch eine Vollmacht und eine Verfügung kann dem vorgebeugt werden. Im Sinne des Betroffenen könnten so selbstbestimmte Vorkehrungen getroffen werden.

Vorsorgevollmacht

Eine Vollmacht bestimmt einen oder mehrere rechtliche Vertreter für den Notfall. Die Personen können Angelegenheiten regeln, wenn zum Beispiel aufgrund von Bewusstlosigkeit, Wachkoma oder Demenz der Betroffene nicht mehr selbst entscheiden kann. Diese Vollmacht kann vielfältig angewandt werden:

Von der Zustimmung zur Einleitung von Behandlungsmaßnahmen bis hin zum Abschluss von Verträgen können die Bevollmächtigten für andere tätig werden.

Auch können unterschiedliche Bevollmächtigte für verschiedene Aufgaben eingesetzt sein. Zum Beispiel Person A für finanzielle und Person B für medizinische Fragen. Auch die gemeinsame Entscheidungsbefugnis ist möglich. Banken verlangen meistens zusätzlich eine Kontovollmacht auf einem eigenen Formular. Falls es niemanden gibt, dem eine Vorsorgevollmacht ausgestellt werden kann, besteht die Möglichkeit, in der Betreuungsverfügung eine Person des Vertrauens vorzuschlagen. Die in der Verfügung genannte Person wird in der Regel von dem Vormundschaftsrichter umgesetzt.



Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung ist eine schriftlich abgefasste Willenserklärung, die festlegt, welche medizinischen Maßnahmen im Notfall gewünscht bzw. abgelehnt werden. Nur wer korrekt vorsorgt, kann erreichen, dass auch wirklich nach seinem Willen gehandelt wird. Je konkreter die wichtigen Situationen benannt sind, desto besser wird auch der eigene Wille umgesetzt. Die grundsätzlichen Wertvorstellungen in Bezug auf Leben und Tod sollten deutlich werden. Die Verfügung bindet den behandelnden Arzt nur im Rahmen der Gesetze. Es kann keine aktive Sterbehilfe verlangt werden.

Was zu beachten ist!

„In medizinischen Fragen ist eine Beratung durch den Hausarzt angebracht. Auch die Angehörigen sollten über die eigenen Wünsche und Vorstellungen informiert sein, um spätere Konflikte zu vermeiden.“

Es ist sinnvoll, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung miteinander zu verbinden. So erreicht man, dass im Notfall, die in der Vorsorgevollmacht genannte Vertrauensperson, auch die Wünsche aus der Patientenverfügung gegenüber Ärzten und Pflegepersonen vertritt. Unverzichtbar ist, dass der Wille schriftlich festgehalten und unterschrieben ist. Es empfiehlt sich, die Unterlagen regelmäßig zu prüfen und ggf. zu aktualisieren, da sich Einstellungen und Lebenssituationen ändern können. Falls die Geschäftsfähigkeit angezweifelt werden könnte, sollte das Schriftstück notariell beglaubigt werden. Man sollte stets ein Kärtchen mit sich führen, das klarstellt, dass es eine Vollmacht und Verfügung gibt und wo diese hinterlegt sind.

Im **Notfall** muss es schnell gehen!

Erste-Hilfe-Wissen aufgefrischt

Wenn ein Notfall eintritt, muss es meist schnell gehen. Manchmal kommt es auf jede Sekunde an.

Aber, einmal ehrlich: Wüssten Sie noch die wichtigsten Maßnahmen aus dem Erste-Hilfe-Kurs? Oder liegt dieser schon einige Jahre zurück und ist das Ganze in Vergessenheit geraten? Falls ja, hier als kleine Auffrischung die wichtigsten Eckpfeiler, die Sie im Falle eines Falles brauchen.

Wenn Sie einen Unfall miterleben, aber selbst nicht verletzt sind und helfen können, ist das Wichtigste überhaupt: Alles ist besser, als nichts zu tun!

Beim Erste-Hilfe-Leisten können Sie auch als Nicht-Mediziner bis zum Eintreffen der Ärzte bzw. Sanitäter womöglich entscheidend helfen.

- Schauen Sie nach Lebenszeichen
- Suchen Sie nach Verletzungen
- Reanimieren Sie, wenn nötig
- Stillen Sie Blutungen
- Bringen Sie die verletzten Personen in die stabile Seitenlage

Die ersten Schritte

01

Sichern Sie die Unfallstelle ab

02

Bringen Sie sich und Verletzte, wenn möglich, aus der Gefahrenzone

03

Setzen Sie einen Notruf über die Telefonnummer 112 ab

04

Falls möglich, beginnen Sie danach so gut es geht mit der Versorgung der Verletzten

Was mache ich, wenn ...

... der Verletzte nicht mehr atmet?

Falls ein **AED-Gerät / Defibrillator** in der Nähe ist, holen Sie ihn und schließen ihn an das Unfallopfer an. Folgen Sie dann den Sprachanweisungen. **Alternativ** führen Sie eine **Herzdruckmassage** durch und spenden Sie Atem, bis der Krankenwagen vor Ort ist. (30x drücken und 2x beatmen, nach dem Rhythmus von „Staying alive“.)

... der Verletzte atmet, aber blutet?

- Dann sollten Sie als Erstes die **Blutungen stillen**.
- Verwenden Sie, wenn möglich, Einmal-Handschuhe.
- Der Verletzte sollte liegen, so vermeidet man einen möglichen Kreislaufkollaps.
- Druckverband anlegen.
- Den verletzten Körperteil möglichst hochlagern.

... der Verletzte bewusstlos ist, aber atmet?

Bringen Sie ihn in die **stabile Seitenlage**. So bleiben die Atemwege frei. Sorgen Sie dafür, dass der **Körper warm bleibt**. Bleiben Sie bei dem Verletzten und **sprechen Sie mit ihm**, bis der Notarzt eintrifft.

Das Notruf-Telefonat

Klar, jeder, der einen Unfall miterlebt, steht unter Adrenalin oder Schock. Wenn Sie die Rettungskräfte informieren, versuchen Sie dennoch, die folgenden „5 Ws“ durchzugeben bzw. zu beherzigen:

- **Wo** (ist es passiert)
- **Welche** (Verletzungen können Sie erkennen)
- **Was** (ist geschehen)
- **Warten** (auf Rückfragen)
- **Wie viele** (sind verletzt)

istock.com: SandraMatic



Abwehrkräfte stärken Erkältungen vorbeugen – so geht's

Herbstzeit = Erkältungszeit? Das muss nicht sein

Trainieren Sie gezielt Ihr Immunsystem mit sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft – und profitieren Sie dadurch von stärkeren Abwehrkräften Ihres Körpers. Damit Erkältung, Grippe & Co. kaum Schlupflöcher finden. Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern. Dieser Schutz ist allerdings im Herbst und Winter „durchlässiger“, so dass wir anfälliger für Infektionen sind. Jetzt kommen Sie ins Spiel: **Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Sport wesentlich dazu beiträgt, seltener krank zu werden.** Ihre Abwehrzellen sorgen dafür, dass fremde oder nicht richtig funktionierende Zellen aufgeräumt werden. Durch Sport können Sie also Ihre Selbstheilungskräfte stärken und Infekte vermeiden.

Geeignete Sportarten, Dauer und Intensität

Grundsätzlich können Sie ganzjährig draußen sportlich aktiv sein. Von extremen Wetterverhältnissen wie Schneesturm, Hagel oder Starkregen einmal abgesehen, lässt es sich auch im Herbst und Winter gut trainieren. Zur Immunstärkung besonders geeignet ist regelmäßiger, moderater **Ausdauer-sport wie Laufen (Joggen), Nordic Walking, Wandern oder Fahrradfahren.** Ihre Abwehrzellen werden nämlich durch eine gewisse, jedoch nicht zu extreme Belastung angeregt und nicht überfordert.

Worauf Sie beim Outdoor-Sport achten sollten

Wie heißt es doch so schön? Für jedes Wetter gibt es auch die passende Kleidung. In der kühlen Jahreszeit sollten Sie ganz besonders auf Ihr Sport-Outfit achten.

Am besten kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip: Je nach Außentemperatur tragen Sie mehrere Schichten Material übereinander. Beispielsweise zunächst eine Funktionsschicht, die Feuchtigkeit (Schweiß) vom Körper wegtransportiert, dann eine weitere Wärmeschicht und schließlich eine Schutzschicht vor Regen und Wind.

Bei sehr niedrigen Temperaturen brauchen Sie höchstwahrscheinlich auch Mütze, Schal (oder Halstuch) und Handschuhe. Spezielle Ausrüstung wie Softshell, Fleece, Funktionswäsche gibt es im Sportfachhandel. Lassen Sie sich hier am besten individuell beraten.

Für Ihre Muskeln und Bänder ist wichtig, dass Sie keinen Kaltstart riskieren: **Bevor Sie draußen loslegen, absolvieren Sie deshalb zu Hause ein kurzes Aufwärmtraining.** Dadurch vermeiden Sie Verletzungen wie zum Beispiel Zerrungen, die äußerst unangenehm sein können. Sind Sie auf der Piste, sollten Sie bei tiefen Temperaturen durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Die Luft wird hierdurch erwärmt und das ist besser für Ihre Lungen.



Tip:

Suchen Sie sich Sportbekleidung mit Reflektoren aus. Wenn Sie nämlich bei Dämmerung oder Dunkelheit am Start sind, sollten Auto- oder Radfahrer Sie gut erkennen können.

Nach dem Outdoor-Sport: Sie haben sich eine Belohnung verdient

Zugegeben: Bei Wind und Wetter aus dem Haus zu gehen, um draußen Sport zu treiben, verlangt einiges an Überwindung. **Doch Ihr Lieblingssport sollte Ihnen Spaß machen.** Ein Trick ist, sich zudem anschließend zu belohnen. Klar ist da das befriedigende Gefühl, etwas für sich getan zu haben. Zudem bewirken die wohlthuende Wärme daheim, eine erfrischende Dusche oder ein erholsames Bad, eine heiße Tasse Tee oder Kaffee nach dem Sport wahre Wunder. Also, ab nach draußen. Ein gestärktes Immunsystem wird es Ihnen danken.

Wie intensiv und wie oft Sie pro Woche trainieren sollten? Mindestens 30 Minuten pro Einheit, drei- bis viermal wöchentlich gelten als optimal.

Gesund abnehmen, Wunschgewicht halten

In der kühleren Jahreszeit legen viele Menschen einige Kilos zu. Wenn Sie stattdessen gesund abnehmen und Ihr Wunsch-Körpergewicht auch dauerhaft halten möchten, könnte Intervallfasten genau das Richtige für Sie sein. Erfahren Sie hier, was dahinter steckt, welche Methoden es gibt und was Sie berücksichtigen sollten.

5:2
Methode

INTERVALL

16/8-
Methode



FASTEN

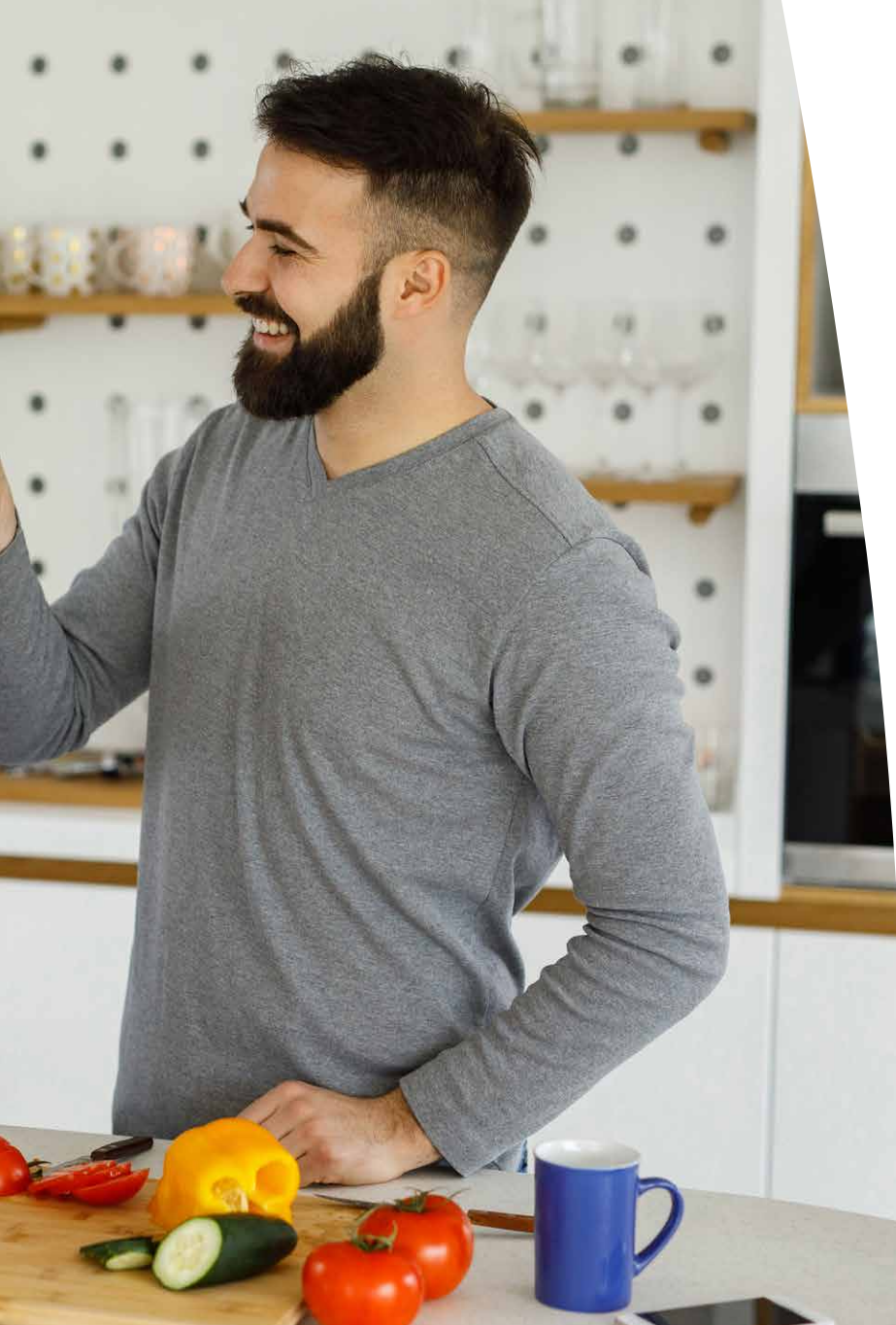


So gehen Sie beim Intervallfasten vor

Beim Intervallfasten essen Sie tage- oder stundenweise überhaupt nichts. Das auch „intermittierendes Fasten“ oder „Kurzzeitfasten“ genannte Abnehmkonzept sieht zum Beispiel so aus: Morgens entfällt das Frühstück – alternativ wird abends auf eine letzte Mahlzeit verzichtet. Klingt erst einmal ungewohnt? Ist es auch. Allerdings lassen verschiedene ernährungswissenschaftliche Studien auf eine positive Wirkung des Intervallfastens auf die Gesundheit schließen. Die verminderte Nahrungsmittelzufuhr scheint förderlich für den Stoffwechsel zu sein.

Eine langfristige Ernährungsumstellung

Intervallfasten ist keine Crash-Diät. Im Unterschied zu Diäten, die Sie beginnen und irgendwann beenden, behalten Sie das Intervallfasten bei. Sie legen regelmäßig Essenspausen ein und gewöhnen sich dauerhaft an eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Grundsätzlich ist bei gesunden Menschen Intervallfasten unbedenklich. Falls Sie an Krankheiten leiden, in Schwangerschaft und Stillzeit sind, bei Essstörungen oder wenn Sie sich unsicher sind, konsultieren Sie sicherheitshalber Ihren Hausarzt.



Gesunde Nahrungsmittel und Getränke wählen

Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden: Kombinieren Sie das Intervallfasten mit gesundem Essen und Trinken. Salat, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch sowie der moderate Verzehr von magerem Fleisch sind zu empfehlen. Trinken Sie zudem zwei bis drei Liter pro Tag an kalorienfreien Getränken wie Wasser oder Tee ohne Zucker. Das reduziert Ihr Hungergefühl und spült Giftstoffe aus dem Körper. Tabu sind beim Intervallfasten Zwischenmahlzeiten.

Der Vorteil: Hier lernt Ihr Körper, für eine bestimmte Zeit von seinen Reserven zu leben. In dieser Spanne wird der Stoffwechsel nicht reduziert und keine Muskelmasse abgebaut. Daher bleibt der berüchtigte Jo-Jo-Effekt aus, bei dem das Gewicht nach einer bestimmten Zeit wieder zum ursprünglichen Ausgangspunkt zurückkehrt oder sogar noch darüber hinaus geht.



iStock.com: EmirMemedovski

Die passende Methode finden

5:2-Methode

Bei dieser Methode essen Sie an fünf Tagen in der Woche ganz normal, an zwei Tagen hingegen nichts. Die beiden Fastentage müssen nicht direkt aufeinanderfolgen. Beispielsweise könnten Sie Montag und Donnerstag als Fastentage bestimmen. Probieren Sie aus, was für Sie am besten passt.

16:8-Methode

Hier nehmen Sie während 16 Stunden keine Nahrung zu sich. Sie essen innerhalb von acht Stunden. Überlegen Sie sich, auf welche Mahlzeit Sie verzichten möchten – im Einklang mit Ihrem Bio-Rhythmus und Ihrer Alltagsgestaltung. Wenn Sie das herausgefunden haben, sollten Sie dabei bleiben: Also zum Beispiel am Abend um 18 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich nehmen und dann am nächsten Tag um 10 Uhr frühstücken. Während der acht Stunden, die Sie für Mahlzeiten reserviert haben, essen Sie ausschließlich die festgelegten zwei bis drei Mahlzeiten am Tag.

Fazit: Harter Weg, große Belohnung

Keine Frage, Intervallfasten erfordert große Disziplin. Sie reduzieren bewusst und dauerhaft Ihre Kalorienzufuhr. Allerdings werden Sie durch einen Verzicht auch belohnt: ein schlankeres Äußeres, ein höchstwahrscheinlich besserer Gesundheitszustand und voraussichtlich auch eine höhere Lebenserwartung.

Kurz:

„Diese Fasten- und Gesundheitsmethode lohnt sich!“



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



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

Zahlen und Fakten zum Geschäftsjahr 2021

Die Koenig & Bauer BKK hat das Geschäftsjahr 2021 abgeschlossen und wir freuen uns, Sie über das Ergebnis – gemäß § 305b SGB V – informieren zu können. Wie sich Einnahmen und Ausgaben im Einzelnen darstellen, haben wir hier für Sie zusammengefasst.



Mitglieder-/Versichertenentwicklung

2021	Versicherte 11.860	Mitglieder 9.338
	-0,74 %	-0,16 %
2020	Versicherte 11.948	Mitglieder 9.353

Vermögen 2021 (in Euro)

absolut

Rücklage	3.764.000,00
Betriebsmittel	1.668.342,30
Verwaltungsvermögen	85.359,44

je Versicherten

Rücklage	317,37
Betriebsmittel	140,67
Verwaltungsvermögen	7,20

Einnahmen 2021 (in Euro)

absolut

aus Gesundheitsfonds	41.967.364,21
aus Zusatzbeitrag	3.598.637,98
Sonstige	281.547,52

je Versicherten

aus Gesundheitsfonds	3.538,56
aus Zusatzbeitrag	303,43
Sonstige	23,74

weitere Ausgaben 2021 (in Euro)

absolut

Verwaltungsausgaben	1.853.753,73
Sonstige Ausgaben	900.748,20

je Versicherten

Verwaltungsausgaben	156,30
Sonstige Ausgaben	75,95

Beträge in Euro	2021 absolut	2021 je Versicherten	2020 absolut	2020 je Versicherten	Veränderungsrate (%) zu 2020 je Versicherten
Leistungsausgaben					
Ärztliche Behandlung	7.704.074,22	649,58	7.366.937,60	616,58	5,35
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.268.415,19	191,27	2.136.022,29	178,78	6,99
Zahnersatz	580.850,95	48,98	404.157,59	33,83	44,78
Arzneimittel	8.530.195,53	719,24	7.486.773,06	626,61	14,78
Hilfsmittel	1.611.132,59	135,85	1.579.511,40	132,20	2,76
Heilmittel	1.945.193,67	164,01	1.647.667,72	137,90	18,93
Krankenhausbehandlung	12.430.011,77	1.048,06	11.750.835,35	983,50	6,56
Krankengeld	2.934.630,09	247,44	3.382.355,49	283,09	-12,59
Fahrtkosten	1.107.914,46	93,42	949.789,13	79,49	17,52
Vorsorge- und Reha-Leistungen	904.404,85	76,26	627.941,51	52,56	45,09
Schutzimpfungen	389.626,86	32,85	384.907,45	32,22	1,96
Früherkennungsmaßnahmen	416.488,02	35,12	361.880,16	30,29	15,95
Schwanger- u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	215.055,81	18,13	216.850,50	18,15	-0,11
Behandlungs- und häusliche Krankenpflege	1.018.940,44	85,91	853.669,47	71,45	20,24
Dialyse	363.748,34	30,67	359.811,99	30,11	1,86
sonstige Leistungsausgaben	704.251,76	59,38	658.202,57	55,08	7,81
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	43.124.934,55	3.636,17	40.167.313,28	3.361,84	8,16
Prävention (Davonposition aus 5999)	1.391.441,01	117,32	1.263.210,83	105,73	10,96

Dein Herbst wird bunt...

... richtig bunt, denn mit Kürbissen lassen sich nicht nur gruselige Laternen-Monster basteln. Unser glitzernder Vorschlag: Gestalte dir schicke Edelstein-Kürbisse.

Kürbisse lassen sich sehr einfach mit Fingermalfarben und Pinsel bemalen – frisch, trocken und sauber müssen sie jedoch sein. Ergänzend kannst du die Farbe(n) auch mit einem Schwämmchen auftragen, das ergibt sogar noch einen zusätzlichen Struktur-Effekt.

Nachdem die Kürbisse bemalt und gut getrocknet sind, geht es ans Dekorieren. Eine gute Vorbereitung ist dabei hilfreich: Lege dir alle Materialien zurecht und werde kreativ – lass dich dabei von unseren Ideen inspirieren. Viel Spaß damit und gutes Gelingen!



Material, z. B.

- Butternut-Kürbisse
- Fingermalfarben
- Pinsel und Schwämmchen
- „Edelsteine“ aus Kunststoff (Acryl-Diamanten)
- Bastel-Glitzer
- Klebstoff



... mit Acryl-Edelsteinen



... mit Glitzerfolie



... mit Glitzerpulver



Walliser Eintopf

Zutaten für 6 Portionen

gelingt leicht | bis 60 Minuten

- 100 g Perlgraupen
- 250 g getrocknete Birnen (Dörrbirnen, Hutzelbirnen)
- 100 g durchwachsener Speck (Pancetta)
- etwa 20 g Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 ½ l Fleischbrühe
- etwa 6 Mettwürstchen (Walliser Wurst)
- etwa 300 g kleine, festkochende Kartoffeln
etwa 8 Stück (Pfannkartoffeln)
- 1 Lorbeerblatt
- 300 g Möhren
- 1 Porree (Lauch) etwa 150 g
- 250 g Spitzkohl
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwa 2 EL Schnittlauchröllchen



Typisch regionaler Gemüseeintopf aus dem Wallis mit herzhaft-fruchtiger Note

Vorbereiten

Getrocknete Birnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Graupen mit heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Birnen abtropfen lassen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Zubereiten

Butter in einem großen Topf zerlassen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Graupen und die Birnenstücke hinzufügen und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Würstchen hinzufü-

gen und alles mit Deckel etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Möhren schälen, halbieren und in 3 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Porree waschen und Spitzkohl putzen. Beides in grobe Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln nach den 15 Min. zur Suppe geben und weitere 15 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dann Spitzkohl und Porree zugeben und alles etwa weitere 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps & Variationen

- Sehr lecker schmeckt der Eintopf, wenn eine selbstgekochte Brühe verwendet wird.
- Dazu ein Roggen-Baguette reichen.
- Hutzelbirnen sind getrocknete Birnen aus der Schweiz, die in vielen Eintöpfen, Suppen oder auch als süße Variante in Form von Tartes oder auch Brot verwendet werden. Statt der Birnen können Sie auch getrocknete Äpfel verwenden. Es reichen dann 100 g getrocknete Äpfel, evtl. in kleinere Stücke schneiden und nicht einweichen, sondern direkt mit dem Porree (Lauch) und Kohl zur Suppe geben.
- Je nach Kartoffelsorte die Kartoffeln schälen.



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

* Die Summe der Leistungen ist auf **360 €** im Kalenderjahr beschränkt.



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 vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure und Jodid sowie bis zum vollendeten ersten Lebensjahr des Kindes vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat bis zu **100 €**
- + nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel für Kinder von zwölf bis 18 Jahren, Verordnung erfolgt auf Kassenrezept

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