

INSIDE

BKK
VerbundPlus



Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

3 2021

Sicher entscheiden

Ein Recht auf ärztliche Zweitmeinung

TOPgesund

Ihr neues Bonusprogramm läuft

Schluss mit „höher, schneller, weiter“

Der Selbstverbesserungswahn
ist allgegenwärtig – wann es
sich lohnt, die Bremse zu ziehen

BONUS, INSIDE –

ALLES WIRD NEU!

Das Kundenmagazin der
BKK VerbundPlus gibt's (nur noch) digital

BKK VerbundPlus –

Ihr Gesundheitslotse

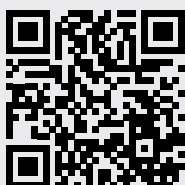
**Wir sind für Sie da:
sechsmal vor Ort, Servicehotline
und eine zentrale Postadresse:**

**Ihre Briefpost senden Sie bitte ausschließlich an
die Postanschrift unserer Hauptverwaltung:**

BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13
88400 Biberach

Die Verteilung unter den Standorten erfolgt digital
und damit schneller als bisher.

Adressen der Geschäftsstellen
(falls Sie uns persönlich besuchen wollen)
finden Sie auf unserer Homepage
www.bkk-verbundplus.de



**Unsere Servicehotline:
0800 2 234 987**

... immer „die richtige Wahl“:
Sie werden automatisch
mit der für Sie zuständigen
Geschäftsstelle verbunden
(aus dem Inland kostenfrei).

Werte Versicherte,

kennen Sie das? Die Sonne flirrt, der Duft des Sommers liegt in der Luft. Sie sitzen tiefenentspannt auf dem Balkon, der Terrasse oder im Park und denken: „Eigentlich ist das Leben doch schön.“ Solche Gedanken sind wichtig. Denn wir alle haben schwierige Zeiten zu bewältigen gehabt – und haben es teilweise noch. Aber: Veränderung liegt in der Luft.

Die Rückkehr in ein freies, unbeschwertes Leben ist greifbar. Doch dazu müssen wir alle auch selbst ein paar Schritte machen – und das im wortwörtlichen Sinne. Denn viele müssen den Weg in die Bewegung erst wieder lernen. Kein Wunder, haben wir doch zuletzt über mehrere Monate hinweg gelernt, wie bequem das eigene Sofa ist. Wir Menschen sind nun einmal Gewohnheitstiere. Und als solche haben wir uns allzu schnell daran gewöhnt, uns von der Welt „da draußen“ abzuschotten und uns ausschließlich auf uns selbst zu fokussieren. Doch irgendwann sind alle Schränke ausgemistet, alle Keller aufgeräumt, alle Wände gestrichen und alle Kabel verlegt. Dann wird es Zeit, Neues zu sehen. Sich von frischen Eindrücken inspirieren zu lassen. Deshalb genießen Sie das Leben, wann immer sich die Gelegenheit bietet und die Umstände es erlauben: Gehen Sie wieder gemeinsam mit allen Freunden hinaus in die Natur. Finden Sie den Mut, auf Mitmenschen zuzugehen, sich mit ihnen auszutauschen.

Allgemein betrachtet gilt: Wie der Sommer die Natur verändert, hat sich auch unsere Gesellschaft innerhalb kürzester Zeit rasant verändert. Neue Lebensmodelle, neue Kommunikationsformen und neue Arbeitswelten stellen auch neue Anforderungen an den Schutz und die Förderung unserer Gesundheit. Wir als BKK VerbundPlus tun alles dafür, Sie dabei zu unterstützen. Zum Beispiel durch virtuelle Angebote, unsere Gesundheits-App oder die Online-Geschäftsstelle. Im zweiten Halbjahr 2021 werden wir verstärkt daran arbeiten, weitere digitale Angebote rund um Gesundheit für Sie bereitzustellen: von niedrigschwelligen Online-Sprechstunden über Fitness-Checks bis hin zu Kursen rund um Prävention und Bewegung. Zugleich werden wir, wann immer möglich, auch (wieder) vor Ort für Sie da sein. Mit Angeboten, Rat, Tat und Hilfe.

Was bereits neu ist, sind unser Bonusmodell sowie erweiterte Angebote rund um Ihre Zahngesundheit. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 6/7 bzw. 10/11. Ebenfalls neu ist ab der kommenden Ausgabe Ihr Versichertenmagazin: Denn dies ist die letzte Ausgabe der INSIDE in gedruckter Form – alles zum digitalen Nachfolger lesen Sie ab Seite 4.

Titel: iStock.com/Geber86; BKK VerbundPlus; Marc Hoerger



Genießen Sie intensiv den Sommer –
und bleiben Sie gesund.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus



Inhalt

- 4 INSIDE „Zwo Punkt Null“
- 6 TOPgesund – Ihr Bonus
- 8 Ist das Wissen oder kann das weg?
- 10 Versorgung auf höchstem Niveau
- 12 Der Parodontitis keine Chance
- 13 Calisthenics
- 14 Schluss mit „höher, schneller, weiter“
- 16 Mehr Zweitmeinungs-Optionen für Versicherte

Lösungen von der Magazin-Rückseite

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

Bilder-Ratespiel

Am Sonntag, also am siebten Tag, nachdem es gestartet ist.
 $(7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + (7 - 3) + 7 = 31$

Welcher passt

Blau

- 17 Kurzmeldungen
- 19 Organspende-Entscheidung? In jedem Fall!
- 20 Rätselspaß

Impressum

Herausgeber: BKK VerbundPlus · V. i. S. d. P.: Dagmar Stange-Pfalz · Redaktion: Klemens Kolbe, Simon Denninger · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de
 Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 89.676 Exemplare
 In diesem Medium werden die Leistungen nur in Auszügen dargestellt. Grundlage für den Versicherungsschutz und alle Leistungen ist allein die jeweilige Leistungsbeschreibung in der aktuell gültigen Satzung der BKK VerbundPlus. Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

INSIDE

„Zwo Punkt Null“

Das digitale Versichertenmagazin



Die Zukunft der INSIDE ist digital. Bereits die nächste Ausgabe Ihres Kundenmagazins erhalten Sie ausschließlich über unsere Onlinefiliale.

Ganz viel Gesundheit auf ganz wenig Raum: Das ist die neue, digitale INSIDE 2.0 – optimiert für Smartphone, Tablet und Desktop. Kompakt, kurzweilig und immer aktuell erleben Sie darin Gesundheitsthemen zum Lesen oder Anhören.

Wann: Ab September 2021

Wo: In der Onlinefiliale und App

Weitere Informationen: inside.bkk-verbundplus.de

Der digitale Auftritt, den Onlinehandel, Banken und Pressemedien bereits erfolgreich vorleben, wird damit nun für unser Kundenmagazin ab der Ausgabe 2021-04 ebenfalls real.

Zeitgeist und Verantwortungsbewusstsein

„Es ist sicher der großen Bandbreite an Kundenindividualität geschuldet, dass unser gedrucktes Kundenmagazin einerseits regelmäßig gewürdigt wird“, erklärt Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand der BKK VerbundPlus. „Andererseits stellt sich verstärkt die Frage nach der ökologischen und ökonomischen Sinnhaftigkeit – über 88.000 Exemplare einer Ausgabe mit 20 Seiten verbrauchen immerhin 3,52 Millionen Blatt Papier. Und das in einer Zeit, in der digitale Kommunikation für nahezu alle Menschen im Alltag gegenwärtig ist und in der Regel auch angenommen wird. Diese Überlegungen und unsere Überzeugung, dass die Onlinefiliale der direkteste, sicherste und schnellste Kommunikationskanal zwischen den Versicherten und uns ist, haben dazu geführt, dass das gedruckte Kundenmagazin mit dieser vorliegenden Ausgabe eingestellt und durch den digitalen Nachfolger in der Onlinefiliale ersetzt wird.“

Onlinemagazin – wischen und tippen

statt blättern und wegwerfen

Was Sie als Onlinemagazin INSIDE 2.0 erwartet, ist beileibe kein einfaches Bildschirm-PDF zum Blättern mit der Maus.

Das digitale Medium verbindet

- digital aufbereitete News aus Texten und Bildern,
- Hör- und Videobeiträge,
- den Zugriff auf aktuelle Themen und alle Vorgängerbeiträge zu wichtigen Vorsorge- und Leistungsthemen,
- Neuigkeiten aus der BKK VerbundPlus und aus dem Kosmos an Gesundheitsfragen, die Ihnen gesundes Leben einfacher und selbstverständlicher machen.

Optimiert für mobile Endgeräte ist auch die Bedienung mit Wisch-Gesten und flexibler Navigation durch die Themen ganz auf ein Online-Leserlebnis ausgerichtet. Am Ende steht ein neues, zeitgemäßes Medium, mit allen Vorteilen der digitalen Aufbereitung und einer gewohnt hohen Informationsqualität.



Für ein gutes Kundenmagazin machen wir alles, nur keinen Druck

- für mehr Umwelt- und Klimaschutz und weniger Postvertriebs-Km
 - für mehr Attraktivität und weniger Altpapier
 - für mehr Gesundheitswissen und weniger Infoblast
 - für mehr Aktualität und noch mehr Nachhaltigkeit
- Wir gehen konsequent in Richtung einer generationenfreundlichen Zukunft – und nehmen Sie gerne mit! Melden Sie sich noch heute für die Onlinefiliale an, wenn Sie es bis jetzt noch nicht getan haben.



**Ihre Onlinefiliale:
offen für Ihre Wünsche,
wann Sie wollen.**

Sie können uns auch gerne einmal im Mondschein besuchen – wenn Sie das wollen. Alles, was Sie als unser Versicherter dafür tun müssen, ist, sich als Kunde in der Onlinefiliale zu registrieren:

- www.im-mondschein.de besuchen
- Funktionen und Vorteile kennenlernen
- die neue, digitale INSIDE genießen

TOPgesund –

Ihr neues Bonusprogramm

Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen. Prävention fördern. Und nicht zuletzt der bestmögliche Partner für unsere Versicherten sein: Alles gute Gründe, warum wir bei der BKK VerbundPlus Wert auf ein attraktives Bonusprogramm legen. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben waren wir aufgefordert unser bestehendes Programm für 2021 anzupacken. Die wichtigsten Informationen dazu, was neu ist, worauf Sie achten müssen und was bonifiziert wird, haben wir Ihnen in der Folge zusammengestellt.

Warum gibt es überhaupt ein neues

Bonusprogramm?

Die Bonusprogramme aller gesetzlichen Krankenkassen müssen einige neue Voraussetzungen erfüllen:

- Jede Maßnahme, die nur einmal innerhalb eines Nachweiszeitraums durchgeführt wird, muss ab sofort bereits auch als Einzelmaßnahme bonifiziert werden. Hintergrund: Die zuvor gültige Voraussetzung, dass solche Maßnahmen „regelmäßig“ in Anspruch genommen werden müssen, entfällt.
- Nur bei mehrstufigen Maßnahmen (z. B. U-Untersuchungen oder die Zahnvorsorge für unter 18-Jährige) kann für die Stufen, die innerhalb eines Nachweiszeitraums durchgeführt werden, die Vollständigkeit gefordert werden. Das bedeutet: Um einen Bonus zu erreichen, müssen alle entsprechenden Termine auch wahrgenommen werden.

Wie haben wir darauf reagiert und was ist neu?

Aufgrund der neuen Anforderungen gibt es seit dem 1. Juni 2021 ein neues Bonusprogramm: unseren TOPgesund-Bonus! Dessen wichtigste Eckpunkte sind:

1. Bonuspunkte sammeln Sie in Zukunft in neun verschiedenen Bonuskategorien.
2. Jede im Nachweiszeitraum durchgeführte Maßnahme führt direkt als Einzelmaßnahme auch zu einem Bonus. Die Kategorie, aus der die Maßnahme kommt, gilt als vollständig erfüllt. Weitere Maßnahmen aus der gleichen Kategorie können erbracht werden, erhöhen den Bonus jedoch nicht weiter.
3. Mit der ersten Maßnahme aus einer anderen Kategorie wächst jeweils Ihr Bonuspunkte-Guthaben. Ihr Ziel könnte es also sein, möglichst viele Kategorien zu erfüllen, um möglichst viele Bonuspunkte zu erhalten.
4. Der TOPgesund-Bonus berücksichtigt alle Versicherten in einem Programm: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Um Ihnen ein zusätzliches Lächeln zu entlocken – und weil wir wissen, dass unsere Versicherten unser Profil als „beste Zahnkasse Deutschlands“ besonders schätzen – bonifizieren wir Maßnahmen aus dem Themenbereich Zahngesundheit in doppelter Höhe. Selbiges gilt für **entsprechend ausgewiesene Maßnahmen** im Bereich „Ernährung“.

Familienbonus



Mutter (ab 35 Jahre)		Vater (ab 40 Jahre)		Kind (ab 5 Jahre)	
Leistung	Punkte	Leistung	Punkte	Leistung	Punkte
Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	100	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	100	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	100
Krebsfrüherkennung	50	Krebsfrüherkennung	50		
				Kinder und Jugendvorsorge	50
Gesundheits Check-Up	50	Gesundheits Check-Up	50		
Mutterschaftsvorsorge	50				
Schutzimpfungen	50	Schutzimpfungen	50	Schutzimpfungen	50
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein / Fitnessstudio	50	Aktive Mitgliedschaft im Sportverein / Fitnessstudio	50		
Präventionskurs (inkl. Aktivwoche)	50	Präventionskurs (inkl. Aktivwoche)	50		
Ernährungskurs	100	Ernährungskurs	100		
Punkte insgesamt	500	Punkte insgesamt	450	Punkte insgesamt	200
Punkte entsprechen	50,00 €	Punkte entsprechen	45,00 €	Punkte entsprechen	20,00 €
115,00 € insgesamt					

Für welche
Maßnahmen genau
kann ich nun einen
Bonus erhalten?

Was ist der Bonuszeitraum?

Es gilt wie gewohnt: Das Bonusjahr ist das Kalenderjahr. Die Frist für die Einsendung Ihrer ausgefüllten Bonusbögen ist jeweils der 31. März des Folgejahres, für das der Bonus beantragt wird.

Wo kann ich die Nachweise für die Voraussetzungen eintragen lassen?

Auf unserem neuen Bonusbogen finden Sie alle auszufüllenden Felder, die Sie für Ihren Nachweis benötigen. Diesen sowie einen Bonus-Flyer mit allen Details erhalten Sie über unsere Onlinefiliale auf unserer Homepage zum Download unter: <https://www.bkk-verbundplus.de/leistungen/bonus/bonusprogramm-2021/>



oder über unsere
Servicehotline:
0800 2 234 987

Ein Hinweis für unsere treuesten Bonuskunden: Haben Sie bereits Maßnahmen auf der „Vorläufigen Bonusdokumentation 2021“ eintragen lassen, die wir zu Beginn des Jahres ausgegeben haben, so werden die dort erbrachten Leistungsnachweise für eine Prüfung nach den Regelungen des TOPgesund-Bonus natürlich berücksichtigt.



Hierzu haben wir Ihnen eine praktische Übersicht zusammengestellt:

Zahnvorsorge

- Frühkontrollen für (Klein-)Kinder: drei Untersuchungen zwischen dem sechsten und 33. Lebensmonat, Nachweis einmal/Jahr
- Vorschulkontrolle: drei Untersuchungen zwischen dem 34. Lebensmonat und dem sechsten Lebensjahr, Nachweis einmal/Jahr
- Kontrolle im Schulalter: halbjährliche Untersuchungen, zwei Nachweise, um den Bonus (einmal/Jahr) zu erhalten.
- Erwachsenenkontrolle: jährliche Kontrolluntersuchung, Bonusgewährung einmal/Jahr

Kinder und Jugendvorsorge

- U1 bis U6 im ersten Lebensjahr, U7 bis U11, J1 und J2 nach Lebensalter einzubringen, Nachweis einmal/Jahr

Krebsfrüherkennung

- Krebsfrüherkennung Frauen ab 20 Jahren, Männer ab 45 Jahren, jährlich
- Hautkrebsscreening ab 35 Jahren, alle zwei Jahre
- Brustkrebsvorsorge Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, alle zwei Jahre
- Darmkrebsvorsorge Männer ab 50, Frauen ab 55, immunologischer Stuhltest bzw. Darmspiegelung nach gesetzlicher Regelung

CheckUp

- im Alter zwischen 18 und 34 Jahren einmalige Untersuchung, ab 35 Jahren alle drei Jahre

Mutterschaftsvorsorge

- Vollständige Dokumentation aller vorgesehenen Vorsorgemaßnahmen im Mutterpass, nach Schwangerschaftsende einmalig einzureichen

Schutzimpfung

- Nachweis einer Impfung gemäß Impfkalender der STIKO (Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts) durch einen Arzt

Jahresmitgliedschaft Studio

- Nachweis über die Mitgliedschaft in einem zertifizierten Fitness- oder Yoga-Studio über das gesamte Bonusjahr (= Kalenderjahr) hinweg

Präventionskurse

- Nach § 20 (5) SGB V zertifizierte Gesundheitskurse aus den Vorsorgebereichen Bewegung, Stressvermeidung und Suchtprävention. Ihre Teilnahme muss für mindestens 80 Prozent der Kursdauer/-einheiten bestätigt werden.

Ernährungskurse oder BKK-eigenes

Ernährungsprogramm

- Nach § 20 (5) SGB V zertifizierte Ernährungskurse bzw. Ernährungsprogramme, die wir als Krankenkasse direkt anbieten. Die Teilnahme muss für mindestens 80 Prozent der Kursdauer/-einheiten bestätigt werden.



Ist das

Wissen

oder kann

das weg?

Wie unser Gehirn Platz für Lerninhalte schafft

Unser Gehirn. Es ist Wunderwerk und Motor, Datenspeicher und Schaltzentrale. Und: Es muss sich ständig updaten und neue Informationen verarbeiten, damit wir dazulernen, uns an das Gelernte erinnern und auf wichtige Aufgabe fokussieren können. Nur: Selbst der größte Speicher ist doch irgendwann einmal voll. Wie also schafft es unser Gehirn eigentlich, dass wir aufnahmefähig bleiben?

Zunächst einmal: Unsere grauen Zellen müssen tatsächlich Platz für Neues generieren, indem sie veraltetes Wissen abbauen. Um das „Wie“ nachvollziehen zu können, muss man verstehen, wie unser Gehirn grundlegend Wissen anhäuft: Sobald wir etwas dazulernen, bildet es sogenannte neuronale Schaltkreise. Diese können wir uns wie Drähte zwischen verschiedenen Zellen vorstellen, über die Informationen transportiert werden. Anfangs sind sie allerdings noch ziemlich dünn. Um sie fester und stabiler werden zu lassen, müssen wir diese Lerneffekte verstärken.

„Muskelaufbau“ im Gehirn

Bedeutet im Klartext:

„Wir müssen wiederholen, üben, trainieren – wieder und wieder. Und wieder.“

Denn genau wie bei entsprechendem Training unsere Muskeln wachsen, werden auch die neuronalen Verbindungen größer und stärker. Dies gilt für jegliche Art von Fertigkeit: Ob der Schwung beim Golf, der Schlag beim Boxen, die Vokabeln der neuen Sprache oder das Zupfen der Saiten beim Spielen eines Musikinstruments: Je häufiger wir unser Gehirn damit vertraut machen, desto kräftiger die neuronalen Stränge, unser körpereigenes Äquivalent zu Schaltkreisen. Diese leiten unter anderem Hormone und Signale zwischen den Nervenzellen hin und her. Einige spezielle Zellen im Nervengewebe, die sogenannten Gliazellen, helfen unter anderem dabei, Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Sie machen etwa die Hälfte der Zellen im Gehirn aus.

Platz für Neues schaffen

Zugleich sorgen die sogenannten Mikroglia-Zellen dafür, dass dieser Speicherplatz vorhanden ist. Denn sie stärken gut trainierte Schaltkreise – bauen aber auch überflüssige ab und entfernen Zellreste und Abfallstoffe.

Stellt sich die Frage:

„Woher weiß die gehirneigene „Müllabfuhr“, welche Verbindungen bleiben und welche entfernt werden sollen?“

Die Mikroglia-Zellen erhalten wohl mittels Eiweiße einen Hinweis auf Verbindungen, die wenig genutzt werden. Entdecken sie solche unbenutzten Drähte, werden diese kurzerhand abgetragen oder durchgeschnitten – wir „vergessen“ das entsprechende Wissen, wenn wir es nicht ab und zu auffrischen und die Verbindung trainieren. Das ist einerseits schade, andererseits unumgänglich, um Platz für Neues zu schaffen, das im Hier und Jetzt wichtiger ist.

Geht da noch mehr?

Spannend ist die Frage:

„Können wir unsere Speicherkapazität denn erweitern? Wie es scheint, ja!“

Auch hier funktioniert das ganz ähnlich wie beim Sport: Nach einem Marathon kann man keine fixen Sprints mehr hinlegen, nach einem Power-Workout keine großen Gewichte stemmen. Genauso können wir nach langer oder intensiver konzentrierter Arbeit nur noch schwerlich neue Infos verknüpfen und Verbindungen anlegen. Sind wir hingegen erfrischt, fit und ausgeruht, ist auch das Gehirn aufnahmefähig. Und wie kommen wir zu diesem Zustand? Genau – durch Erholung, primär Schlaf. Denn im Schlaf verrichten die Mikroglia-Zellen einen Großteil ihrer Arbeit. Über die Hälfte der Gehirnzellen werden dabei in einer Nacht neu geordnet. Nicht umsonst heißt es, dass wir Gelerntes im Schlaf vertiefen und ihm Gelegenheit geben, sich im Hirn zu verfestigen. Es muss aber nicht unbedingt eine gesamte Nachtruhe sein: Auch autogenes Training, ein Powernap oder eine entspannte Meditation können helfen, dass die „Müllabfuhr“ im Hirn aktiv wird.

Die Kraft der Gedanken

Was wir daraus ebenfalls lernen können, ist: Die Dinge, mit denen wir uns intensiv beschäftigen, bleiben haften.

Wir werden besser, schneller, erfahrener darin. Deshalb lohnt es sich auch, sich Zeit für Selbstreflexion zu nehmen: Welche Synapsen wollen wir besonders verknüpfen? Wo soll unser Gehirn uns helfen, Fortschritte zu machen? Wo wir wirklich weiterkommen, liegt durch Wiederholung und Fokussierung also ein Stück weit in unserer Hand – und vor allem in unserem Hirn.

Versorgung auf höchstem Niveau

Mit den ZahnGesund-Zusatzversicherungen

Zahnersatz mit modernen, ästhetischen Lösungen ist teuer. Es sei denn, man ist bei der BKK VerbundPlus versichert – und nutzt die leistungsstarke und kostengünstige Zahnzusatzversicherung „ZahnGesund“ unseres Kooperationspartners Münchener Verein. Mehr zu deren Leistungen und Ihren persönlichen Vorteilen lesen Sie hier:

Der Zahn der Zeit macht vor der eigenen Mundgesundheit nicht halt. Doch die Festzuschüsse im Rahmen der Regelversorgung für gesetzlich Versicherte decken im Fall der Fälle nur einen kleinen Teil der tatsächlichen Kosten ab. Als Ihr Verbündeter in Sachen (Zahn-)Gesundheit hat die BKK VerbundPlus deshalb eine Partnerschaft mit dem Münchener Verein abgeschlossen, die Ihnen auf Wunsch eine zahnmedizinische Versorgung auf Topniveau garantiert.

Aller guten Dinge sind drei

Unabhängige Vergleichsportale und Analysehäuser haben den drei ZahnGesund-Kompaktтарifen sehr gute Bewertungen und Ratings erteilt. Kein Wunder, punkten diese doch spitzenmäßige Leistungshöhen von wahlweise 75, 85 oder 100 Prozent und Verzicht auf Wartezeiten. Damit sichern sie gleich mehrere Kostenrisiken ab:

- Zahnbehandlungen
- Zahnprophylaxe
- Zahnersatz
- Kieferorthopädie
- Schmerzlinderung – bei medizinischer Notwendigkeit auch mit Akupunktur, Hypnose oder Vollnarkose

Wenn es der Zahnarzt medizinisch für erforderlich hält und nach der Gebührenordnung für Zahnärzte (GOZ) abrechnen kann, werden sogar moderne Trendleistungen bezahlt.



Die drei ZahnGesund-Tarife im Überblick

- **ZahnGesund 75+:** der günstige Einstiegtarif für junge und preisbewusste Kunden
- **ZahnGesund 85+:** der Preis-Leistungshit für Middle-Ager
- **ZahnGesund 100:** Der Top-Tarif kombiniert erstklassige Leistungen mit besten Preisen – z. B. wird Zahnbleaching zu 100 Prozent im tariflichen Umfang erstattet oder werden hochwertige Füllungen, Zahnersatz sowie Wurzel- und Parodontose-Behandlung bezahlt.

Für „ZahnGesund 75+“ und „ZahnGesund 85+“ gilt: Wer ein über zehn Jahre lückenloses Bonusheft vorweist, erhält für Zahnersatz ein Fünf-Prozentpunkte-Upgrade. Kunden, die zwischen 26 und 35 Jahre alt sind, zahlen so beispielsweise im Tarif ZahnGesund 75+ pro Monat nur 12,90 Euro. Falls Sie bereits eine Zahnzusatzversicherung hatten, wird Ihnen Ihre Vorversicherungszeit bei einem Wechsel angerechnet.

Der Ein- oder Umstieg war nie einfacher

Der Münchener Verein hat für seine ZahnGesund-Tarife ein besonderes Feature eingebaut: Bei einem Wechsel wird den Kunden ihre Vorversicherungszeit angerechnet, die sie in einer anderen Zahnzusatzversicherung erworben haben. Durch die verbesserten Leistungsstufen gleich zu Anfang können die Kunden somit schneller die Leistungen der ZahnGesund-Tarife in Anspruch nehmen.

Außerdem wird beim Wechsel auch nur eine einzige Gesundheitsfrage nach fehlenden Zähnen gestellt. Gesetzt den Fall, dass die Behandlung noch nicht angedacht oder begonnen wurde, ist ein fehlender Zahn mitversichert. Ein Abschluss ist bei bis zu drei fehlenden Zähnen möglich.

Neue Zahnbehandlungs-Methoden

sind mitversichert

Die BKK VerbundPlus wurde und wird immer wieder auch für Ihre Leistungen rund um die Gesunderhaltung von Zähnen prämiert. Auch deshalb passt das ZahnGesund-Angebot ideal, werden doch die Kosten für zahlreiche innovative Behandlungsmethoden und Techniken erstattet. Unter anderem sind folgende Leistungen inkludiert:

- Dental-Laser
- Digitale Volumen-Tomographie (bildgebendes 3D-Verfahren)
- Vector-Technologie (Ultraschallverfahren)
- DNA-Test (bakterielle Analyse)
- DROS-Schiene (Zahnschiene zur Behandlung von Kiefergelenks-Problemen ZahnGesund 100)
- INVISALIGN-Therapie (transparente Zahnspange)

Testsieger bei Stiftung Warentest & Service-König

Der Münchener Verein erzielte im aktuellen Test privater Zahnzusatzversicherungen von Stiftung Warentest für seinen Premium-Tarif „ZahnGesund 100“ die Bestnote „sehr gut (0,5)“ und holte damit den Testsieg. Top-Platzierungen erhielten auch die ZahnGesund-Kompakttarife ZahnGesund 75+ und ZahnGesund 85+. Der Nachrichtensender n-tv hat den Münchener Verein im Februar 2021 zudem zum achten Mal in Folge mit dem Deutschen Servicepreis ausgezeichnet.



münchener verein

Zukunft. In besten Händen.



So können Sie die neuen
ZahnGesund-Tarife
abschließen

Ganz bequem online unter
bkk-verbundplus.de/zusatzversicherungen
oder über die kostenlose Servicehotline des
Münchener Vereins **0800 7701050**,
wochentags von 8 bis 19 Uhr.



Der Parodontitis keine Chance

Die Volkskrankheit Zahnbetterkrankungen sollte nicht unterschätzt werden

Wer an Zahnverlust denkt, denkt meist an Karies. Doch krankes Zahnfleisch ist mindestens ebenso problematisch – und obendrein tückisch, besitzt unser Körper dazu doch kein verlässliches Frühwarnsystem. Damit Ihre Zähne im Idealfall ein Leben lang gesund bleiben, bieten wir deshalb neben Vorsorgeuntersuchungen auch Leistungen an, um Zahnbetterkrankungen frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu heilen.

Mangelnde Zahn- und Mundhygiene, ungesunde Ernährung und Rauchen sind neben Diabetes, Stress und Übergewicht die wesentlichen Ursachen für Parodontitis (Zahnbetterkrankungen). Bei rund 50 Prozent der 35- bis 44-Jährigen liegt diese in mittelschwerer Ausprägung vor, mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit noch an. Als Folge ist das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und kann beim Essen oder Zähneputzen bluten. Probleme beim Kauen können auftreten, schlimmstenfalls droht sogar Zahnverlust. Zudem können Bakterien und Entzündungsstoffe in den Blutkreislauf gelangen und das Risiko für Diabetes, Rheuma, chronische Atemwegserkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten erheblich erhöhen.

Zuhören beim Zahnarzt

lohnt sich

Als unsere Versicherten haben Sie bislang bereits alle zwei Jahre Anspruch auf eine spezielle Parodontitis-Untersuchung. Vor der systematischen Behandlung stellt Ihr Zahnarzt fest, wie weit diese fortgeschritten ist, und klärt zu Risikofaktoren sowie Wechselwirkungen mit anderen Erkrankungen auf. Auch wird vermittelt, wie Sie die Behandlung durch gute, umfassende Mundhygiene aktiv unterstützen können. Je nach Therapie werden dann Beläge entfernt. Bei besonders schweren Formen kommen Antibiotika oder eine OP zum Einsatz.

Mehr für Ihre Mundgesundheit

Diese Leistungen haben wir jetzt noch weiter verbessert: Um den Erfolg Ihrer Vorsorge dauerhaft zu sichern, können Sie als Versicherte – voraussichtlich ab Herbst 2021 – alle zwei Jahre eine strukturierte Nachsorge beanspruchen, die nach etwa drei bis sechs Monaten beginnt. Bei Bedarf kann sie um ein weiteres halbes Jahr verlängert werden. Dann gilt:

„*Gesundes Zahnfleisch und stabile Zähne – möglichst ein Leben lang!*“

Website

Hier finden Sie alle Angebote Ihrer BKK VerbundPlus rund um Zahngesundheit
www.bkk-verbundplus.de/leistungen/zaehne

- Für die Parodontitis-Behandlung reicht der Zahnarzt einen Behandlungsplan bei uns ein zur Prüfung der Genehmigung. In manchen Fällen ist hier eine Begutachtung notwendig.
- Bei Fragen wenden Sie sich gerne über unser Servicetelefon **08700 2 234 987** an unsere Kundenberater.



Calisthenics

Wundersam wirksames Workout

Du möchtest fit werden und Muskeln aufbauen, aber die Muckibude ist mal wieder geschlossen, einfach nicht dein Ding oder zu zeitaufwendig und teuer? Calisthenics, das Training mit Eigengewicht, ist stattdessen spontan, kostenlos und an vielen Orten möglich. In diesem Artikel erklären wir, was es mit dem Street-Workout-Trend auf sich hat.

Schöne oder gute Kraft

So lässt sich der Begriff, der aus dem Griechischen abgeleitet ist, sinngemäß übersetzen. Auch wenn der Hype um die Trainingsmethode höchst aktuell ist, war das Prinzip schon im antiken Griechenland bekannt: Bei Calisthenics geht es um Übungen, die ohne komplexe Geräte oder Gewichte ausgeführt werden können. Dazu gehören ganz simple Bewegungen wie Klimmzüge, Liegestütze, Dips, Kniebeugen und Beinheben. Profis haben auch Komplexeres auf Lager.



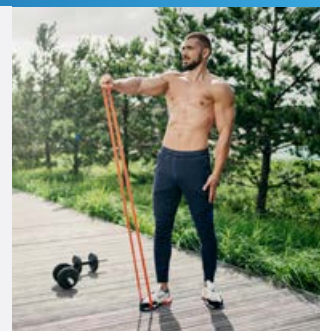
Wo wird trainiert?

Calisthenics ist Street-Workout. Es wird also draußen trainiert. Der Vorteil: Bewegung an der frischen Luft schafft einen besonders guten Ausgleich zum Arbeitsalltag. Inzwischen ist die Trainingsmethode so beliebt, dass es vielerorts spezielle Parks gibt, in denen sich Gleichgesinnte treffen. Doch – ein weiterer Vorteil – das ist gar nicht zwingend notwendig, denn die Übungen lassen sich teilweise ohne Geräte oder zumindest mit ganz einfachen Hilfsmitteln absolvieren: So kann beispielsweise das Klettergerüst auf dem Spielplatz oder eine Mauer genutzt werden. Es gibt außerdem Klimmzugstangen zu kaufen, mit denen Sie Ihr eigenes Zuhause zum Calisthenic-Park aufrüsten können. Gewichte sind tabu.



Also sofort loslegen?

Im Internet findest du mit dem Suchbegriff Calisthenics viele Trainingstipps und Anleitungsvideos, teils von erfahrenen Sportlern. Trotzdem empfiehlt sich eine Einweisung durch einen erfahrenen Coach vor Ort, weil jede Sportart ihre Risiken birgt. Bei falscher Ausführung drohen beispielsweise Bänderrisse oder Stürze. Einmal mit den Grundprinzipien vertraut, kannst du aber fast immer und überall effektiv Muskeln und Ausdauer trainieren und die Fettpolster schmelzen lassen - optimal nicht nur für die Strandfigur im Sommer.



Welche Vorteile hat das Training?

Neben der frischen Luft, Spontaneität und Geldersparnis erhältst du ein perfektes Ganzkörpertraining, bei dem nahezu jeder Muskel zum Einsatz kommt. Das fördert im Gegensatz zum klassischen „Pumpen“ auch das Zusammenspiel der Muskeln und somit die Koordination. Außerdem ist es möglich, mit ganz einfachen Übungen anzufangen und diese immer weiter auszubauen, so dass aus dem leichten Einstieg eine ständige Herausforderung entsteht. Durch viele dehnende Bewegungen wird außerdem das Gewebe gestrafft.

Schluss mit „höher, schneller, weiter“

Der Selbstverbesserungswahn ist allgegenwärtig – wann es sich lohnt, die Bremse zu ziehen

Bei allen Problemen und allem Leid, die die Corona-Krise mit ihren Lockdowns verursacht hat, hatte sie für viele Menschen auch eine positive Seite: mehr Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen und an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten. Überhaupt, Effizienzsteigerung und Selbstoptimierung liegen im Trend. Nur – kann man sich auch zu viel verbessern wollen? Über Warnsignale und das gesunde Maß an Optimierung.

Besser werden zu wollen, liegt in der Natur des Menschen. Doch was unser Leben tatsächlich besser macht und uns als Individuum guttut, ist gar nicht so leicht zu sagen. Schließlich gibt es so vieles, das sich optimieren ließe. Das Gewicht und der Körperfettanteil. Die politische Bildung und die Belesenheit. Die Sprachkenntnisse und das Allgemeinwissen. Die Ausdauer, die Muskeln und die Dehnbarkeit, die Verbundenheit zur Natur, das Wissen um Aktienmärkte, die Kochkünste, die Sozialkompetenz und und und ... Wow. Das ist echt ganz schön viel. Und mit ein wenig Nachdenken findet sich sicher noch jede Menge mehr. Was uns zu einer ersten Erkenntnis bringt: Selbstoptimierung kann ganz schnell ein Fass ohne Boden werden.

Privat wie beruflich ein schmaler Grat

Was ist eigener Wille, was Erwartungshaltung? Denn nach all der Kurzarbeit- und Lockdown-Zeit hat man doch besser zu erzählen, wie man die Zeit sinnvoll genutzt hat. Wo entrümpelt. Wo verbessert. Wo dazugelernt. Was direkt zu einem der Hauptprobleme von Selbstoptimierung führt: Man vergleicht sich. Mit Nachbarn, Freunden, Verwandten. Mit Kollegen, Sportlern, Stars. Nur ist es so: Niemand kann überall der oder die Beste sein. Der Dauerdruck, sich selbst – und schlimmer noch Partner oder Kinder – besser machen zu müssen, wird so schnell zu einer seelischen Belastung, die Kraft rauben und Verzweiflung säen kann. Klar – Selbstmotivation ist eine tolle Sache. Und hinter Erfolg steht fast immer Schweiß und harte Arbeit mit viel Übung und ständigen Lernprozessen. Wer hier aber zu verbissen agiert, riskiert Frust und im schlimmsten Fall einen Burnout.

Eine Frage der Balance

Das Fiese dabei: Der Optimierungs- und Zeiteffizienz-Wahn schleicht sich oft unmerklich ein. Da wird am Frühstückstisch der erste Wirtschafts-Podcast gehört. Beim Joggen dank Smartphone eine Sprache geübt. Und am Rechner sind ständig Tabs mit Tipps zu mehr Leistungsfähigkeit und weniger Schlafbedarf offen. Dabei ist gerade Letzteres oft eine Illusion. Denn wer wirklich hochkonzentriert arbeitet, trainiert oder lernt, braucht danach Regenerationsphasen. Andernfalls leidet die Merkfähigkeit, werden die Muskeln überbeansprucht und passieren Fehler.



Fünf Denkanstöße zum Thema Selbstopтимierung

1. Stress, Stress, Stress

„Du kannst mehr. Du kannst alles schaffen. Es gibt keine Ausflüchte. Get rich or die trying.“ Mit diesen und ähnlichen Botschaften lassen sich viele in den ständigen Selbstverbesserungswahn treiben. Ohne Ruhe, ohne echtes Glück. Bleiben Erfolge dennoch aus, wird der so entstandene Stress zu Frust und schnell auch zur seelischen Belastung.

2. Du bist okay, wie du bist

Nobody is perfect. Und irgendwer immer besser, egal, wie gut man ist. Bei allem Ehrgeiz sollte man sich immer wieder klarmachen: Man kann nicht überall top sein. Viel wichtiger ist, sich selbst anzunehmen und zu lieben, wie man ist. Auch mit Fehlern. Und wenn optimiert wird, dann da, wo man es selbst von Herzen möchte – und nicht dort, wo es fremde Erwartungshaltungen diktieren.

3. Komm einmal runter

Entspannen ist so hilfreich. Denn was oft und gerne verschwiegen und vergessen wird: Nicht nur zur Selbstoptimierung ist Zeit für sich gut. Sondern auch zur Entschleunigung. Zum Zur-Ruhe-Kommen, durchatmen, Seele baumeln lassen. Gelingt das, sieht man auch viel klarer, worin man wirklich Energie investieren möchte.

4. Brauche ich das wirklich?

Fitnessstracker. Eiweiß-Shakes. Podcast-Abos. Ratgeber, Trainingsgeräte, Kosmetika ... Optimierung ist oft auch eine große Konsummaschine. Und zwingt uns dazu, Dinge zu kaufen, die wir weder wirklich wollen noch wirklich brauchen. Ob das langfristig wirklich zufriedener macht, darf zumindest hinterfragt werden.

5. Soll ich's wirklich machen ...

Ist Selbstopтимierung also etwas Schlechtes? Auf keinen Fall. Geistig und/oder körperlich Fortschritte zu machen, ist wunderbar! Wichtig ist nur, dabei nicht äußerem Druck nachzugeben, in ein Hamsterrad aus Zwängen zu geraten oder alles auf einmal zu wollen – sondern sich aus dem eigenen, inneren Antrieb heraus bewusst Bereiche in seinem Leben zu suchen, in denen man wachsen und besser werden will. Da ist dann auch jeder kleine Erfolg sehr viel befriedigender als das ständige Hinterherhetzen.

Mehr Zweitmeinungs- Optionen für Versicherte der BKK VerbundPlus

Freiheit ist ein hohes Gut – gerade auch bei der Wahl seines behandelnden Arztes. Grundsätzlich steht es allen Versicherten zudem frei, sich vor einer geplanten Operation oder Behandlung eine zweite Arztmeinung einzuholen. Dabei haben Sie bei vier gesetzlich geregelten Fällen das Recht, dass diese Kosten auch über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden.

Dies betrifft: Mandeloperationen, Gebärmutterentfernung, Schulterarthroskopien sowie die Implantation von Knie-Endoprothesen. Als Verbündete in Sachen Gesundheit erweitert die BKK VerbundPlus dieses Quartett für ihre Versicherten um zwei weitere Fälle: Über den Vertragspartner MEDEXO können Sie deshalb nun auch bei orthopädischen Beschwerden wie Arthrose oder Weichteil- und Wirbelsäulen-Erkrankungen ein zweites Gutachten von Fachärzten erstellen lassen. Diese verpflichtet zu nichts – die Entscheidungshoheit über die Therapie bleibt nach wie vor in Ihren Händen. Selbiges gilt,

wenn Sie über das HMO (Health Management Online) oder das Universitätsklinikum Heidelberg bei einer Krebserkrankung die (Zweit-)Meinung von Experten einholen. Da dabei bereits ausgesprochene Therapieempfehlungen eingebunden werden, können Doppeluntersuchungen und überflüssige stationäre Aufenthalte vermieden werden.

Mehr Informationen zu den Bedingungen einer Zweitmeinung durch einen der Vertragspartner finden Sie auf unserer Homepage oder Sie rufen uns einfach an unter der kostenlosen Service-Telefonnummer **0800 2 234 987**.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Vorjahresvergütung		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	variable Bestandteile*	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung oder jährliche Leasingkosten**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
BKK Landesverband Bayern	Vorständin	184.200,00 €	40.000,00 €	33.090,96 €	22.240,00 €	674,00 € (mtl.)	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	246.440,00 € (davon Gehalt: 184.200,00 €, Bonus: 40.000,00 €, ZpV: 22.240,00 €)
	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	–	49.728,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	–	72.679,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679,00 €
	Vorstandsmitglied	250.000,00 €	–	30.484,00 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484,00 €
BKK VerbundPlus	Vorständin	170.000,00 €	–	6.801,00 €	–	7.164,00 €	278,46 €	6 Monate	Amtsentbindung: einvernehmliche Lösung, ÜG 6 Monate	184.243,46 €

* tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip) /// ** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Mangelnde Jod-Versorgung in Deutschland

Seit den 1980er Jahren gilt Deutschland nicht mehr als Jod-Mangelgebiet. Diesen Status sieht der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V. (BDN) jedoch gefährdet. Denn wie Monitoring-Daten zeigen, ist mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht mehr ausreichend mit Jod versorgt.

Vor allem die Aufnahme von Jod während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der frühen Kindheit hat einen wesentlichen Einfluss auf die kindliche Gehirnentwicklung. Zwischen dem ersten und dem zweiten Jod-Monitoring, die das Robert Koch-Institut im Rahmen der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS) vorgenommen hat, liegen elf Jahre. „In diesem Zeitraum hat sich die Jod-Versorgung deutlich verschlechtert“, sagt BDN-Experte Professor Dr. med. Matthias Schmidt, Nuklearmediziner am Universitätsklinikum Köln. „Damit ist Deutschland wieder ein mildes Jod-Mangelgebiet geworden.“

Jod-Mangel besonders für Kleinkinder kritisch

Dies sei besonders beunruhigend, als sich bei detaillierterer Betrachtung zeige, dass gerade Mädchen, und hier wiederum besonders die älteren Altersgruppen, mit Jod unterversorgt seien. Jod-Mangelstörungen bei Erwachsenen können unter anderem zu einer Größenzunahme der Schilddrüse (Kropf) oder Schilddrüsenknoten führen. „Besonders gefährlich ist ein Jod-Mangel jedoch für Ungeborene und Kleinkinder“, betont Schmidt. Die Ursachen für die abnehmende Jod-Versorgung sind vielfältig: Zum einen besteht ein Trend zu geringerem Kochsalzkonsum. Zum anderen setzen sich zunehmend vegetarische oder vegane Ernährungsformen durch, bei denen auch auf Milchprodukte als wichtige Jod-Lieferanten verzichtet wird.*

*QUELLE: Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V.

Gesundheitsexperten warnen vor Blutvergiftung

Gesundheitsexperten warnen vor den Gefahren der Sepsis (Blutvergiftung) und fordern eine verstärkte Aufklärung von Bevölkerung und Medizinern. „Viele Todesfälle wären dadurch vermeidbar“, so Ruth Hecker vom Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS). Handlungsbedarf sieht auch Josef Hecken vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem ranghöchsten Gremium der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. „Pro Jahr gibt es mehr als 300.000 Sepsisfälle in Deutschland“, so Hecken. Eine Sepsis kann nach einer Infektion entstehen, wenn die Erreger die Blutbahnen erreichen und der Körper mit der Immunabwehr überfordert ist. Auslöser für die Infektion sind in der Regel Bakterien, es können aber auch Viren oder Pilze sein.

Dabei kommt es zu einer Überreaktion des Körpers, die Organe werden geschädigt.

Viel Unwissen rund um Sepsis

Die eigentliche Bedrohung ist also nicht die Infektion, sondern die gegen die eigenen Organe gerichtete Abwehrreaktion darauf. Wie Experte Prof. Dr. Konrad Reinhart im Rahmen der Kampagne „Deutschland erkennt Sepsis“ betont, soll das Wissen rund um Sepsis auch deshalb verbessert werden, weil „(...) bis zur COVID-19 Pandemie beim Thema Infektionsprävention hauptsächlich über Krankenhaus-Infektionen gesprochen wurde, obwohl unabhängig von Pandemien circa 80 Prozent der Infektionen- bzw. Sepsisfälle außerhalb des

Krankenhauses entstehen.“ Eine Sepsis hat unterschiedliche Schweregrade, im Extremfall kommt es zu einem septischen Schock, der oft tödlich verläuft. Gefährdet sind vor allem Patienten mit geschwächtem Immunsystem sowie ganz junge und ganz alte Menschen. Neben dem Erkennen der Frühsymptome und dem schnellen Einsatz der richtigen Behandlung ist Vorbeugung eines der wichtigsten Themen, um die Zahl der Sepsis-Todesfälle einzudämmen. Immer noch wissen zu wenige Menschen, dass es effektive Impfungen gegen Erreger gibt, die Sepsis auslösen können, wie beispielsweise Pneumokokken, Influenza oder jetzt SARS-CoV-2.

QUELLE: Deutscher Bundestag / Presseabteilung

Wichtig für Ihre Kommunikation mit der BKK VerbundPlus

Bitte zentrale

E-Mail-Adresse

nutzen

Schnell, zielgerichtet, nachhaltig und umgehend in den Händen der zuständigen Experten: So wollen wir bei der BKK VerbundPlus Ihre Anliegen bearbeiten.

Deshalb gibt es seit Ende 2020 den zentralen Briefposteingang in unserer Hauptfiliale Biberach. Dasselbe Prinzip gilt ab sofort auch für Ihre E-Mails. Bitte schicken Sie uns alle Anfragen, Dokumente und Co., die bislang über separate Sammeladressen liefen, ab sofort nur noch an die info@bkkvp.de.

Die alten Adressen werden bereits darauf umgeleitet und zeitnah ganz verschwinden.

Die Vorteile für Sie: Sie müssen sich nur noch eine einzige E-Mail-Adresse für sämtliche Anliegen merken – und Sie erhalten mittelfristig schneller und zielgerichteter Ihre Antworten und Hilfe.

Der Vorteil für uns: Im neuen System werden Ihre E-Mails von einer künstlichen, lernfähigen Intelligenz erkannt, sortiert und umgehend richtig weitergeleitet. Das kann die internen Durchlaufzeiten erheblich reduzieren.



Online vorbeugen kann so einfach sein

Auch wenn der Fokus von Politik und Gesellschaft in Sachen Gesundheit aktuell primär der Pandemie und deren Bekämpfung gilt: Prävention rund um Ernährung, Entspannung, Bewegung und Suchtbekämpfung ist für jeden Einzelnen noch immer elementar für ein gesundes Leben. Dank qualifizierten Online-Angeboten können Sie trotz teils geschlossener Einrichtungen effektiv etwas für Ihre Vorsorge tun – die BKK VerbundPlus unterstützt Sie dabei.

Dafür sind qualitätsgeprüfte Angebote im Web das Mittel der Wahl. Jede Menge entsprechend zertifizierte – und damit von der BKK VerbundPlus bezuschusste – Online-Kurse finden Sie unter: www.bkk-verbundplus.de/leistungen/praevention-und-vorsorge/gesundheitskurse/

Wichtig: Bitte grenzen Sie in den „weiteren Suchkriterien“ auf IKT-basierte Selbstlernprogramme ein. Dahinter verbergen sich nämlich die Online-Angebote, die auch während der Pandemie-Beschränkungen gebucht und durchgeführt werden können. Von diesen Kursen übernehmen wir 90 Prozent der Kosten (maximal 150 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurs-Teilnahmen im Kalenderjahr. Die Bescheinigungen dafür können Sie ganz bequem über die Online-Geschäftsstelle oder unseren zentralen Post- oder E-Maileingang (siehe oben) einreichen.

Organspende- Entscheidung? In jedem Fall!



Organspende kann Leben retten. Doch unabhängig davon, ob Sie sich dafür oder dagegen entscheiden, sollten Sie unbedingt sicherstellen, dass Ihre Entscheidung klar dokumentiert ist. Sowohl für Ihre Angehörigen als auch um sicherzustellen, dass Ihr Wille im Fall der Fälle zweifelsfrei respektiert wird.

Denn sollten Ihre Organe je für eine Spende infrage kommen, sind Sie wahrscheinlich nicht mehr in der Lage, selbst Ihr „Ja“ oder „Nein“ dazu abzugeben. Haben Sie jedoch keine Entscheidung getroffen, müssen Ihre nächsten Angehörigen dies tun – und sich womöglich ein Leben lang fragen, ob diese in Ihrem Sinne war. Damit Sie eine solche Situation vermeiden, sollten Sie nicht nur einen Organspendeausweis ausfüllen. Ebenso wichtig ist zu überprüfen, ob und wie Sie Ihre Entscheidung gegebenenfalls in Ihrer Patientenverfügung verbindlich geregelt haben. Auch dadurch entlasten Sie Ihre Angehörigen und vermeiden mögliche Widersprüche zwischen einem Organspendeausweis und Ihren Verfügungen zu lebenserhaltenden Maßnahmen. Außerdem stellen Sie damit sicher, dass Ihr Wunsch respektiert wird.

*Ihren persönlichen
Organspendeausweis finden
Sie im Umhefter dieses Magazins.*

Gut zu wissen:

Regelungen sind nicht in jedem Land gleich

Grundsätzlich gilt in Deutschland die sogenannte Entscheidungslösung. Laut ihr dürfen Organe und Gewebe nach dem Tod nur dann gespendet werden, wenn die verstorbene Person dem zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen dies stellvertretend tun. Die in einigen europäischen Ländern praktizierte „doppelte Widerspruchslösung“ wurde und wird von einigen Politikern auch in Deutschland gefordert, kam aber bislang nicht zum Tragen. Sie sieht vor, dass jede Person, die nicht zu Lebzeiten widerspricht, für eine Organspende infrage kommt. Auch wenn dies hierzulande aktuell nicht vorgesehen ist, gilt die Widerspruchslösung zum Beispiel in Frankreich, Irland, Italien, Österreich, Portugal, Spanien oder Zypern. Wer dort stirbt, dem können Organe entnommen werden. Ein Grund mehr, Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende klar und nachvollziehbar zu formulieren.

Die INSIDE wird digital! Alle weiteren Ausgaben erhalten Sie in Zukunft über unsere Onlinefiliale bzw. Onlinefilial-App. (siehe auch Seite 4!)



Muco will raus ...

Muco ist ein kleines Schleimmonster, das in einen 30 Meter tiefen Brunnen gefallen ist und nun wieder herauswill.

Los geht's: Bei seiner anstrengenden Kriechtour an der steilen, glitschigen Brunnenwand empor schafft es Muco, am Tag sieben Meter hinaufzukriechen. Nachts rutscht es jedoch im Schlaf wieder drei Meter nach unten – armes Muco!

Die Frage lautet: Als Muco losgekrochen ist, war Montag. An welchem Tag erreicht es den Rand des Brunnen?

Rätselspaß

Welcher passt?

Stelle dir vor, du hast einen Schatz gefunden und die Kiste mit einem Schloss gesichert. Und als du es aufschließen willst, weißt du nicht mehr, mit welchem Schlüssel du es aufbekommst. Fange beim Schlüssel mit dem Entwirren an.

Als Schlaufuchs kannst den Schlüsselbund sicher rasch entwirren und den passenden Schlüssel herausfinden! Welche Farbe hat er?



Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Schwierigkeitsgrad: mittel

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