

# GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 1 · April 2021



## Hilfe zur Selbsthilfe

So stärken Sie innere Heilkräfte



Gesundheit liegt bei  
uns in der Familie.

**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » **Wie möchten Sie alt werden?**  
Von der schwierigen Aufgabe, das Thema Pflege anzusprechen
- » **SARS-CoV-2-Impfstoffentwicklung**  
Fakten-Check
- » **Wohnzimmer statt Wartezimmer**  
Arztgespräch per Videosprechstunde

# Liebe Leserinnen und Leser,

es ist in Ordnung, wenn Sie keine Lust mehr auf Gesellschaftsspiele haben, wenn Ihnen die 18. Serie auf Netflix keine Freude mehr bereiten kann und Sie all Ihre Bücher inzwischen ein zweites Mal gelesen haben, Ihnen beim Puzzeln die Augen zufallen, der Social-Media-Trend, Bananenbrot zu backen, nicht Ihren Geschmack trifft und Sie morgens manchmal mit schlechter Laune aus dem Bett steigen. Kein Mensch ist eine Insel. Wir brauchen unsere sozialen Anknüpfungspunkte und gerade in den dunklen Wintermonaten lastet das Zuhausebleiben und das fehlende Sonnenlicht schwer auf der Seele. Lassen Sie Ihren Kummer zu und sich selbst die Zeit, um neue Energie zu schöpfen.

Mit der Sommerzeit und den vielen Sonnenstunden kehren auch Ihre Kräfte wieder zurück. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstheilung unterstützen, auch im Homeoffice agil bleiben und Ihren Vitaminhaushalt erneuern. Herzensempfehlung: Unsere Kollegin Petra Uhr berichtet über die schwierige Aufgabe, das Thema Pflege in der Familie anzusprechen, und gibt Ihnen wertvolle Anregungen.

Außerdem haben wir den Fakten-Check zur Impfstoffentwicklung gegen COVID-19 gemacht und zeigen Ihnen valide Informationsquellen zur fundierten Meinungsbildung.

**Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen**

**Lena E. J. Pollmeier**



**Thomas Johannwille,  
Vorstand Bertelsmann BKK:**

*Die Pandemie hält uns nun schon länger als ein Jahr in Schach. Vieles in unserem persönlichen und beruflichen Tun hat sich dadurch verändert. Den vielleicht wichtigsten Beitrag hat wohl die Wissenschaft geleistet, indem sie nach weniger als einem Jahr Impfstoffe in nie dagewesener Schnelligkeit entwickelt hat. Nach anfänglichen Schwierigkeiten sorgen diese dafür, dass immer mehr Menschen davon profitieren. Ich bin zuversichtlich für unsere Versicherten und auch für die Menschen in meinem privaten Umfeld, die alle dadurch wieder mehr Freiraum gewinnen, und deren medizinische Sorgen kleiner werden.*

*Freuen wir uns darauf, unsere Familien, Freunde und Kollegen wieder treffen zu können. Bleiben Sie gesund!*





Wie  
möchten Sie  
alt werden?



12



10

Fitness-Hacks  
für den Alltag



Wohnzimmer statt  
Wartezimmer

18

# Inhalt

2021.1

- 04 Kurzmeldungen**
  - Mit stabilem Beitragssatz ins neue Jahr
  - Neues Impfschema für Säuglinge und Kleinkinder
  - Digitalisierung für mehr Gesundheit
  - Invirto Angstratgeber
  - Check-up 35 um Hepatitis-Tests erweitert
- 06 SARS-CoV-2-Impfstoffentwicklung**  
Fakten-Check
- 08 Frühjahrsmüde oder Vitaminmangel?**
- 10 Fitness-Hacks für den Alltag**
- 12 Wie möchten Sie alt werden?**  
Von der schwierigen Aufgabe, das Thema Pflege anzusprechen
- 14 Hilfe zur Selbsthilfe**  
So stärken Sie innere Heilkräfte
- 16 Richtig Feedback geben**  
Mit diesen Tipps gelingt's!
- 18 Wohnzimmer statt Wartezimmer**  
Arztgespräch per Videosprechstunde
- 20 Satzungsnachträge und Jahresvergütungen**
- 21 Neu in der BKK**  
Leidenschaftlicher Kraftsportler
- 22 Basteln**  
Schnippeln & Kleben
- 23 Rezept**  
Frühlings-Frittata
- 24 Rätselspaß**

## LÖSUNGEN

von Seite 24

7	2	3	6	1	9	5	8													
6	5	1	8	7	4	2	3	9	T	A	I		Z	L						
4	4	8	2	3	5	1	6	7	I	M	R	L	O	W	E					
3	6	5	7	4	1	9	8	2	G	E	A			B		S	N			
8	7	2	4	6	3	5	1	9	E	L	F					S	A			
1	9	4	5	2	8	3	7	6	R	F			A		P	S				
2	3	6	4	5	7	8	9	1	A	E					F	H				
4	1	9	3	8	6	7	2	5	F		T	U	K	A	N	E	O			
5	8	7	1	9	2	6	4	3	F		E	L	E	F	A	N	T			

### Bilder-Ratespiel

- 1 Schmetterling
- 2 Gurke
- 3 Massageball
- 4 Pfannkuchen
- 5 Kaffeebohne
- 6 Ostereier in Eierschale

# » Kurzmeldungen

## Mit stabilem Beitragssatz ins neue Jahr

Im Gegensatz zu vielen anderen Krankenkassen kann die Bertelsmann BKK ihren Zusatzbeitrag von 1,25 Prozent halten. Damit befindet sie sich sogar unter dem Bundesdurchschnitt von 1,3 Prozent.

**In die Bertelsmann BKK-Familie zu wechseln, ist jetzt noch einfacher:**

Eine Kündigung der Vorkasse gibt es nicht mehr. Sind Sie bereits zwölf Monate (nicht wie zuvor 18 Monate) bei Ihrer bisherigen Kasse versichert, beginnen Sie eine neue Beschäftigung oder möchten Sie Ihre Angehörigen familienversichern? So oder so: Füllen Sie einfach die Online-Anmeldung aus und wir erledigen alles Übrige, sowohl Ihre Kündigung der Vorkasse als auch die elektronische Bestätigung Ihrer Mitgliedschaft an Ihren Arbeitgeber.



Hier geht's zur  
Online-Anmeldung:

» [www.bertelsmann-bkk.de/  
anmeldung](http://www.bertelsmann-bkk.de/anmeldung)

## Neues Impfschema für Säuglinge und Kleinkinder

Bereits seit 1994 wird die sechsfach-Impfung von Säuglingen zum Schutz vor Wundstarrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ B, Kinderlähmung und Leberentzündung empfohlen.

Maßgebend war bisher das 3:1-Schema, also drei Impfungen in den ersten vier Lebensmonaten und eine weitere zum Ende des ersten Lebensjahres. Jetzt ist die Impfung im Alter von drei Monaten entfallen, es gilt also ein 2:1-Schema. Geimpft wird künftig im Alter von zwei und vier Monaten sowie nochmals mit elf Monaten.

Durch diese Impfungen konnten bzw. können Infektionskrankheiten massiv zurückgedrängt werden. Durch den Wegfall einer Impfung sind weniger Arzttermine nötig und die vollständige Immunisierung wird gefördert. Zum anderen werden Impfstoffe eingespart und Kosten verringert. Eine Ausnahme gilt für Frühgeborene (vor der 37. Schwangerschaftswoche): Hier gilt weiterhin das Schema 3:1.

Surftipps: » [www.rki.de](http://www.rki.de) und » [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)





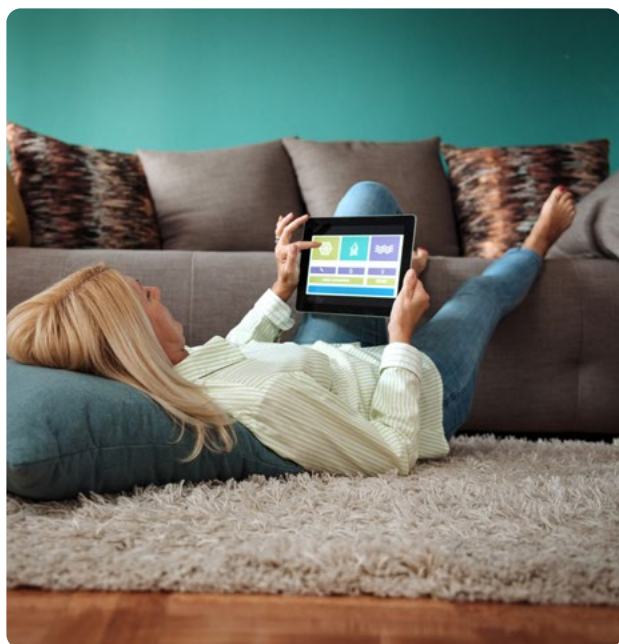
## Digitalisierung für mehr Gesundheit

**Die Digitalisierung macht – befeuert durch die Corona-Pandemie – im Gesundheitsbereich große Schritte. Video-Sprechstunden, die elektronische Patientenakte sowie das E-Rezept und die elektronische Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten (beides ab 2021/2022) werden bald selbstverständlich sein.**

Für immer mehr Versicherte sind zudem Apps und Tracker fester Bestandteil ihrer Gesundheit: Sie sorgen spielerisch für mehr Bewegung, erinnern an die Tabletteneinnahme, helfen bei der Gewichtsabnahme oder managen die Zuckerkontrolle bei Diabetes.

Jedoch: Was ist seriös und fundiert, was bedenklich oder gar schädlich? Hier hilft Ihre BKK. Geprüfte und vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) nennen wir Ihnen auf unserer Internetseite – ob bei Tinnitus, Übergewicht, Angst- und Schlafstörungen oder Rückenschmerzen. Wenn Sie diese Anwendungen nutzen wollen, erhalten Sie nach Vorlage der Verordnung einen Freischalt-Code von uns. Die Kosten übernehmen wir für Sie, ohne die sonst üblichen Zuzahlungen.

» [www.bertelsmann-bkk.de/diga](http://www.bertelsmann-bkk.de/diga)



Weitere fundierte und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:

» [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

» [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

**Impressum:** Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, [www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de) · Redaktion: Lena E. J. Pollmeier und Christian Radtke (V. i. S. d. P.) · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, [www.dsg1.de](http://www.dsg1.de) · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, [www.sdo.de](http://www.sdo.de) · Erscheinungsweise: dreimal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK · Bezug: Je Haushalt wird nur ein Exemplar versandt. Hierzu wird bei Adress- und Namensgleichheit automatisch ein Empfänger gelöscht. Für Ehepaare mit abweichenden Nachnamen steuern wir auf Wunsch ebenfalls ein Magazin aus. Kontakt: 05241 80-74000 oder [service@bertelsmann-bkk.de](mailto:service@bertelsmann-bkk.de).



## Invirto Angststratgeber

**Die App Invirto (sympatient GmbH) ist eine digitale Psychotherapie.**

Invirto soll bei einer Angststörung helfen, belastende Symptome zu lindern und wieder mehr Bewegungsfreiheit und Aktivität in den Alltag zu bringen. Die App kann als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden.

**Tipp:** Frei zugänglich per Online-Magazin ist ein Angststratgeber mit Wissensartikeln, Geschichten und interessanten Fakten rund um Angststörungen und psychische Erkrankungen.

» [www.invirto.de/magazin](http://www.invirto.de/magazin)



## Check-up 35 um Hepatitis-Tests erweitert

**Von 18 bis 34 Jahren einmalig, ab 35 Jahren alle drei Jahre: Der Check-up bildet die allgemeine Basis-Untersuchung für Ihre Gesundheit.**

Darin sind unter anderem enthalten: das Messen des Blutdrucks sowie die Feststellung des Impfstatus, der Risikofaktoren, der Blutzucker- und Cholesterinwerte usw. Sie ergeben neben der körperlichen Untersuchung ein abgerundetes Programm. Künftig haben Versicherte ab 35 Jahren zudem einmalig den Anspruch, sich dabei auf die Virus-Erkrankungen Hepatitis-B und -C testen zu lassen. Dabei gilt: Bitte den Impfpass mitnehmen. Wie wichtig diese Neuerung ist, zeigt die Tatsache, dass das Hepatitis-B-Virus hochansteckend und eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten ist – zugleich aber häufig unbemerkt bleibt.

# SARS-CoV-2- Impfstoffentwicklung

## Fakten-Check

Seit Ende Januar werden nach Altersgruppen gestaffelt COVID-19-Impftermine vergeben. Jedoch gibt es Befürchtungen, dass der Impfstoff nicht so sicher ist, weil die Entwicklungszeit so kurz war. Wurden beim SARS-CoV-2-Impfstoff wichtige Schritte ausgelassen? Erfahrungsgemäß dauern Impfstoffentwicklungen mindestens vier Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte. Beim Typhus-Virus

hat es sogar 105 Jahre gedauert. Tatsächlich liefen bei der Entwicklung des SARS-CoV-2-Impfstoffs diverse Entwicklungsphasen parallel ab, die sonst hintereinander passieren. Voraussetzung dafür war die Nutzung von Erkenntnissen über bekannte Viren, die Erkrankungen auslösen, wie SARS oder MERS. So entzifferte man den genetischen Bauplan von SARS-CoV-2 am 10. Januar 2020.

### Erfahrungsaustausch

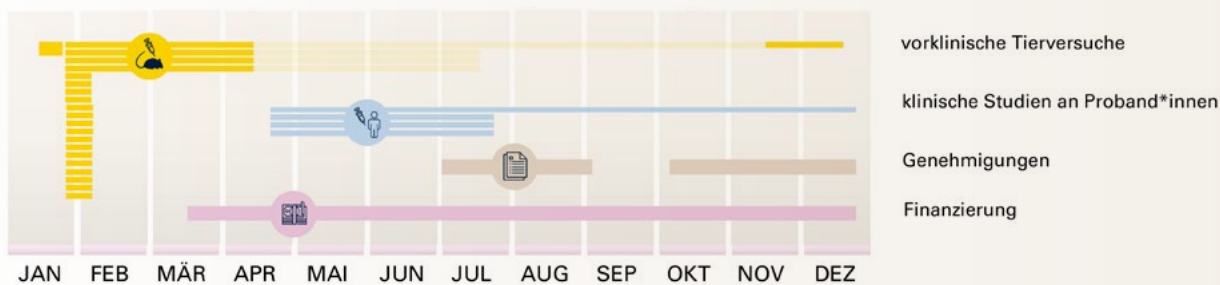
In der klinischen Phase 3 wurde die Verträglichkeit des Impfstoffs getestet. Aufgetreten sind die typischen Nebenwirkungen eigentlich jedes Impfstoffs: Schmerzen an der Einstichstelle und Abgeschlagenheit. Haben Sie sich inzwischen impfen lassen und möchten Ihre Erfahrungen gern in der kommenden Ausgabe der **GESUNDHEIT** teilen? Dann senden Sie gern eine E-Mail an: [gesundheit@bertelsmann-bkk.de](mailto:gesundheit@bertelsmann-bkk.de)

Wir freuen uns über Ihren Beitrag!



## Impfstoffentwicklung in 346 Tagen

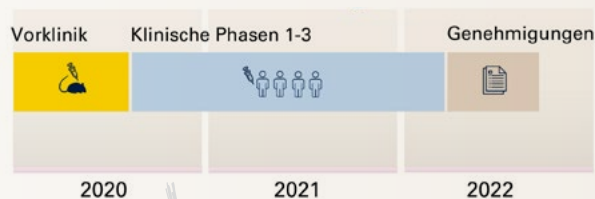
Redaktionsstand: Januar 2021



- » **16. Januar 20:** Konzeptentwurf für den Impfstoff Comirnaty von Biontech
- » **Vorklinik:** von 20 Impfstoffkandidaten bleiben vier übrig
- » **Anfang Februar:** vorklinische Tests an Tieren
- » **17. März:** Pharmakonzern Pfizer streckt gesamte Entwicklungskosten vor und hilft später bei der Produktion. Gleichzeitig: Mit den Ergebnissen aus den Tierversuchen beantragt Biontech die Genehmigung für klinische Tests in Phase 1+2.
- » **23. April:** Erste Probanden in Deutschland und später in den USA bekommen je einen der vier Impfstoffkandidaten gespritzt, um Sicherheit, Dosierung und Immunreaktion zu testen.
- » **Anfang Juli:** Die Impfstoffe wirken; für den aussichtsreichsten Kandidaten BNT16b2 beantragt und startet Biontech die klinischen Studien für Phase 2+3, die Wirksamkeitsprüfungen an 44.000 Menschen, und übermittelt ab Oktober die Studiendaten regelmäßig an die Zulassungsbehörde.
- » **18. November:** Biontech gibt eine Wirksamkeit von 95 Prozent bekannt.
- » **1. Dezember:** Biontech und Pfizer beantragen als Erste die Zulassung bei der europäischen Gesundheitsbehörde.
- » **21. Dezember:** Der Impfstoff wird durch die EU-Kommission zugelassen.

## 1.020 Tage

Quelle: Quarks.de



- » Eine Impfstoffentwicklung innerhalb eines Kalenderjahrs hat es noch nie gegeben. **Sie dauerte 346 Tage.** Aneinandergereiht dauerten die parallelen Entwicklungsschritte des Biontech-Impfstoffs allerdings mindestens 1.020 Tage, mehr als zwei Jahre und neun Monate. Das ist immer noch sehr schnell, von Langzeiterfahrungen mit dem Impfstoff kann man da nicht sprechen.

**Die Daten zeigen bislang, dass geimpfte Personen deutlich seltener an COVID-19 erkranken und Symptome entwickeln. Für den Biontech-Impfstoff ist derzeit aber noch nicht klar, inwiefern er auch eine Infektion verhindern kann – und damit auch die Verbreitung des Virus. Es wird jedoch angenommen, dass die Wahrscheinlichkeit abnimmt, andere anzustecken, je weniger Symptome ein Mensch entwickelt.**

## Sie haben weitere Fragen zum SARS-CoV-2-Impfstoff?

Hier finden Sie zuverlässige Informationen:

- » [Quarks.de/gesundheitsinformation/medizin](https://www.quarks.de/gesundheitsinformation/medizin)
- » Quarks Podcast „Der Corona-Impfstoff: Schnell, effektiv und sicher?“ 26.01.2021
- » [www.impfen-info.de](https://www.impfen-info.de)
- » [www.rki.de/covid-19-impfen](https://www.rki.de/covid-19-impfen)
- » [www.gesundheitsinformation.de/unterstuetzung-in-der-corona-krise.html](https://www.gesundheitsinformation.de/unterstuetzung-in-der-corona-krise.html)
- » [#Informationen-zu-Corona-Impfstoffen](https://twitter.com/Informationen-zu-Corona-Impfstoffen)

# Frühjahrs müde oder Vitaminmangel?

**Da ist es wieder. Das Dauergähnen. Gepaart mit dem Wunsch, morgens einfach im Bett liegen zu bleiben und mittags das eine oder andere Nickerchen mehr zu machen. Was im Volksmund oft als „Frühjahrs müdigkeit“ bezeichnet wird, kann tatsächlich auch einen Mangel an Vitaminen zur Ursache haben. Wie du dem auf den Grund gehst (und wieder frühjahrsfit wirst), liest du hier.**

Frühjahrs müdigkeit an sich ist kein Grund zur Sorge. Viele Menschen brauchen ein wenig Zeit, um den Wechsel der Jahreszeiten und Temperaturen zu verarbeiten. Problematisch wird es hingegen, wenn Müdigkeit, Kopfweg, Konzentrationsstörungen und Schlappeheit andere Ursachen haben – wie beispielsweise einen Vitaminmangel. Es gibt ein paar typische Alarmsignale, bei denen du prüfen solltest, ob der womöglich auch bei dir vorliegt.



## Alarmsignal 1: Du leidest unter Infektanfälligkeit

Ganz klar keine Frühjahrs müdigkeit, sehr wohl aber ein Vitaminmangel könnte dahinterstecken, wenn du dir auffällig oft Infekte einfügst oder entzündete Stellen im Körper hast. Denn das sind häufig Warnhinweise auf zu wenig Vitamin C, D, E und B5.

## Alarmsignal 2: bleiche Haut

Klar, manche Menschen gehören einfach zum nordischen Typ und werden selbst beim Strandurlaub kaum richtig braun. Wenn du allerdings auffallend blass bist – vor allem, wenn das zuvor nicht der Fall war – kann das auf einen Mangel an Vitamin D, Eisen oder Zink hindeuten.

## Alarmsignal 3: Wenn der Magen rumort

Du hast wenig Appetit, deine Verdauung schlägt unschöne Kapriolen und dein Bauch tut immer wieder einmal weh? Das kann ein Hinweis auf mangelnde B-Vitamine sein. Lass aber vorsichtshalber auch abklären, ob du eventuell unter Allergien oder Unverträglichkeiten leidest.



## Die Lösung

### So tankst du Vitamine und Mineralstoffe auf!

- **Regelmäßige Bewegung** bei Tageslicht unter freiem Himmel kurbelt die Vitamin-D-Produktion an – ideal, wenn im Frühling die Natur erwacht. Auch eine ausgewogene Ernährung hilft.
- **Vitamin D** kann der Körper mit Hilfe der Sonne selbst produzieren, es findet sich aber auch beispielsweise in Fischen wie Hering, Lachs und Makrele oder Pilzen wie Pfifferlingen und Champignons.
- **Unter anderem Paprika**, Petersilie und verschiedene Kohlsorten punkten ebenso durch einen hohen Vitamin-C-Gehalt wie Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn oder Schwarze Johannisbeeren.
- **Vitamin E** wiederum steckt unter anderem in Sonnenblumen- und Olivenöl, Pistazien, Paprika oder Mango.
- Und **Vitamin B5** findet sich beispielsweise in Brokkoli, Trauben, Tomaten und Karotten.
- **Eisen** wird am leichtesten über Fleisch aufgenommen. An der Spitze stehen dabei Blutwurst, Schweineleber und Rinderschinken. Wer lieber auf vegetarische Alternativen setzt, wird bei Weizenkleie, Hirse- und Haferflocken vergleichsweise viel Eisen finden. Auch Rosinen sowie Kürbis- und Pinienkerne sind prima Eisenlieferanten.
- **Zink** gewinnt der Körper ebenfalls am leichtesten aus tierischen Produkten wie Rind, Schwein und Fisch, aber auch aus Eiern und Käse. Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte sind die pflanzlichen Alternativen.

Wer regelmäßig eine bunte Gemüse- oder Obstmischung in den Speiseplan einbaut, stärkt so die Abwehrkräfte und vertreibt die lästigen Infekte viel problemloser als zuvor. Adieu, Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

## Fazit

Woran genau „Frühjahrs- müdigkeit“ liegt, ist noch immer nicht zu 100 Prozent erforscht. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Wechsel vom kalten Winterklima auf frühlingshafte Temperaturen uns ziemlich fordert: Das Schlafhormon Melatonin ist noch in hoher Dosis im Körper vorhanden, zugleich können Allergien und Bluthochdruck uns vermehrt erschöpfen.

Als beste Gegenmittel bei wetterfühligen Frühjahrs- müden gelten Tageslicht und Bewegung – also ab in die Joggingschuhe oder Radbekleidung und hinaus ins Freie!

# Fitness-Hacks für den Alltag

**Sie wären gerne fitter, aber das Fitness-Studio ist nicht so Ihr Ding? Sie haben am Sport einfach keinen Spaß? Oder würden Sie gerne trainieren, aber Ihnen fehlt die Zeit, weil Job und Familie Sie so stark beanspruchen? Was auch immer Ihre Ausrede für einen Mangel an Training ist – hier haben wir sieben Tipps zusammengetragen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Speziell ausgerichtet auf Menschen mit wenig Zeit oder Begeisterung für Sport.**



## 1 Schrittziel pro Tag oder pro Woche setzen

Mit diversen Handy-Apps oder Fitness-Armbändern können Sie genau tracken, wie viele Schritte Sie am Tag zurückgelegt haben. Bei wenig aktiven Menschen sind das meist 4.000 bis 5.000, bei etwas aktiveren Personen schon einmal bis zu 7.000. Ein sinnvolles Tagesziel für Anfänger, die Fortschritte machen wollen, sind 10.000 Schritte am Tag. Wenn Sie diese schaffen, sind Sie schon gut dabei. Wer noch nicht am Limit ist, kann versuchen, langsam auf 15.000 zu steigern. Alternativ können Sie mit einem Wochenziel arbeiten. Das erlaubt Ihnen, an manchen Tagen weniger Schritte zu absolvieren und diese mit besonders aktiven Trainingseinheiten wieder auszugleichen.



## 2 Mit dem Rad zur Arbeit

Der tägliche Arbeitsweg lässt sich natürlich optimal in eine Trainingseinheit verwandeln. Eventuell ist Ihr Arbeitgeber sogar bereit, Ihnen ein Dienstrad zur Verfügung zu stellen. Immerhin erhöht sich durch ein Plus an Fitness auch Ihre Leistung. Diensträder sind gleichgestellt mit Dienstwagen und dürfen auch privat genutzt werden. Neben dem Fitness-Effekt sind sie auch noch klimafreundlich und gut für den Geldbeutel, da Sie sich den Sprit sparen.







### 3 Radeln während der Arbeit

Müssen Sie sich mittels einer Audioaufnahme oder eines Videos vorbereiten oder weiterbilden? Dann nutzen Sie diese Zeit doch auf dem Hometrainer. Außerdem gibt es inzwischen sogar Geräte, die darauf ausgelegt sind, sie unter einem höhenverstellbaren Schreibtisch zu nutzen. Damit kann sogar beim Tippen, Lesen oder Telefonieren geradelt werden.



### 4 Balance Board oder Hula-Hoop im Homeoffice

Mit einfachen Sportgeräten wie den genannten lassen sich kurze Pausen im Homeoffice-Alltag für kleine Fitness-Einheiten verwenden. Beides lässt sich mit ein wenig Platz sogar drinnen nutzen. Beim Balance Board sollten Sie allerdings darauf achten, eine Variante mit speziellem Teppich für die Indoor-Nutzung zu kaufen. Die kurzen Fitness-Pausen sorgen auch für eine Auflockerung des Arbeitsalltags sowie für gute Laune, besonders wenn Sie mit Musik trainieren.



### 5 Ein Trainings-Buddy spornt an

Gibt es in Ihrem Umfeld eine Person, mit der Sie sich zum Laufen oder anderen Trainings-Sessions verabreden können? Der fest ausgemachte Termin verhindert in der Regel, dass man zu leicht Ausreden findet, um das Training schleifen zu lassen. Außerdem können Sport-Buddys sich gegenseitig motivieren oder durch eine freundschaftliche Konkurrenz zu besseren Leistungen anspornen.



### 6 Die Zeit mit den Kids aktiv nutzen

Nennen Sie gerne Ihre Kinder als Grund dafür, dass Sie nicht mehr so viel Zeit für Sport haben? Das lässt sich ändern, indem Sie die Zeit, die Sie mit dem Nachwuchs verbringen, sportlich nutzen. Schauen Sie doch beim Seilspringen oder Toben auf dem Spielplatz nicht nur zu. Schnappen Sie sich selbst ein Seil oder machen Sie ein paar Klimmzüge an den Spielgeräten. Das dient nicht nur Ihrer eigenen Fitness, sondern wird bestimmt auch Ihre Kids begeistern und anspornen. Sie übernehmen eine Vorbildfunktion und bringen Ihren Kindern den Sport näher.



### 7 Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser

Das reduziert Ihren Hunger schon vor dem Essen. Das Sättigungsgefühl wird sich schneller einstellen und Sie essen automatisch weniger. Außerdem können Sie damit einen Teil Ihres Flüssigkeitsbedarfs decken – und dieser spielt bei Ihrer Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle.



# Wie möchten Sie alt werden?

Von der schwierigen Aufgabe, das Thema Pflege anzusprechen

**Alt werden, der Verlust von Fähigkeiten und Sterben sind Aspekte, die wir aus unserem Bewusstsein gern verdrängen. Aber jeder fünfte Deutsche wird laut Angaben des Statistischen Bundesamts zwischen seiner Geburt und dem 64. Lebensjahr zum Pflegefall. Auch weit vor dem Seniorenalter können Krankheiten oder Unfälle dafür sorgen, dass man seine Selbstständigkeit verliert. Wenn Sie jetzt festlegen, wie Ihr Leben im Ernstfall aussehen soll, ist der wichtigste Schritt getan.**



Die meisten Menschen rechnen nicht damit, in jungen Jahren Pflege zu benötigen, und verschieben die Vorsorge auf später. Doch das Leben verläuft nicht immer nach Plan. Das kann im Ernstfall neben den persönlichen Folgen, die die Pflegebedürftigkeit mit sich bringt, auch schwerwiegende finanzielle Probleme verursachen. Deshalb gibt es die Vorsorgevollmacht, mit der sich festlegen lässt, wer über ärztliche Untersuchungen, Aufenthaltsort und das Vermögen bestimmen soll, wenn man selbst dazu nicht länger in der Lage ist. Auch mit dem Thema Patientenverfügung sollte man sich rechtzeitig auseinandersetzen, um die Entscheidung über medizinische Eingriffe und lebenserhaltende Maßnahmen nicht anderen zu überlassen.

#### **Petra Uhr, Team Hilfsmittel und Pflege Ihrer Bertelsmann BKK:**

*„Warten Sie nicht damit, das Thema Pflege in der Familie anzusprechen. Fassen Sie sich ein Herz und fragen Sie nach den Vorstellungen Ihrer Angehörigen oder kommunizieren Ihre eigenen. Das ist ein emotionales Thema. Informieren Sie sich aber frühzeitig, denn gute Einrichtungen zu finden und die finanzielle Planung erfordern Zeit. Das Altwerden und Sterben gehört zum Leben dazu und Pflege ist kein den Senioren vorbehaltenes Thema. Auch junge oder mittelalte Menschen können durch Erkrankungen oder einen Unfall plötzlich in die Situation kommen, nicht mehr für sich selbst sorgen zu können. Wenden Sie sich deshalb gern an unser Team zum Thema Pflege und sorgen Sie vor.“*

#### **curendo Pflegekurs**

## **Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall**

Der kostenfreie Online-Pflegekurs von curendo kann Ihnen dabei helfen, einen besseren Überblick über die Möglichkeiten der rechtlichen Betreuung zu gewinnen. Im Laufe des Online-Pflegekurses werden Ihnen die wichtigsten Vorsorgedokumente vorgestellt. Außerdem finden Sie Informationen zu den Begriffen Geschäftsfähigkeit, Bevollmächtigter sowie Berufsbetreuer und erfahren, wie häufige Fehler vermieden werden können.



Erfahren Sie mehr unter:

» [pflege.curendo.de/kurs-rechtliche-vorsorge](https://pflege.curendo.de/kurs-rechtliche-vorsorge)

» **Bertelsmann BKK-Team  
Hilfsmittel und Pflege  
Fon 05241 80-74059  
team.pflege@  
bertelsmann-bkk.de**



## Wie kann ein so sensibles Thema in der Familie angesprochen werden?

### 1 Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl und schaffen Sie eine entspannte Gesprächsatmosphäre.

Dann teilen Sie Ihren persönlichen Eindruck mit: „Ich habe bemerkt, ...“, „Mir ist aufgefallen ...“ oder „Ich habe den Eindruck, dass ...“ anstelle von „Du solltest ...“, „Du kannst nicht ...“.

### 2 Das Gespräch muss sich nicht sofort um das Kernthema Pflege drehen.

Bieten Sie doch Hilfsmittel an, die bereits vor einer Pflegebedürftigkeit Sinn ergeben und von Ihrer BKK übernommen werden, beispielsweise eine Halterung in der Dusche oder Badewanne. Schaffen Sie kleine Lösungen für spezifische Probleme. Übernehmen Sie zu anstrengende Arbeiten im Haushalt oder Garten oder sorgen dafür, dass es ein anderer tut.

### 3 Fallen Sie also nicht mit der Tür ins Haus.

Seien Sie aber ehrlich und konsequent. Fragen Sie nach den Wünschen und Vorstellungen Ihres Angehörigen. Das Thema ist zu wichtig, um schnellstmöglich wieder unter den Teppich gekehrt zu werden. Wenn Sie unsicher sind, tauschen Sie sich mit vertrauten Personen, anderen Betroffenen und Ihrer Familie aus.

„Es ist schön, dass sich das Konzept der Pflege in Richtung Wohngemeinschaften, betreutes bzw. seniorenrechtliches Wohnen verschiebt. Wohl jeder kann nachvollziehen, dass ein gewohntes Zuhause Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Unser Gesundheitssystem hat da in den vergangenen Jahren großartige Schritte gemacht: So werden beispielsweise pflegende Angehörige unter bestimmten Voraussetzungen in ihrer Rentenversicherung unterstützt. Die Pflege von Angehörigen ist aber auch mit vielen Anstrengungen verbunden und setzt eine vertrauensvolle Beziehung voraus. Vielen ist das auch aus beruflichen und geografischen Gründen gar nicht möglich“, sagt Petra Uhr.

curendo Pflegekurs

## Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann sehr herausfordernd sein. Insbesondere durch Corona ist die Belastung für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegende gestiegen. Die aktuelle Situation bedeutet für Pflegende eine zusätzliche Belastung bei weniger Möglichkeiten für einen seelischen Ausgleich. Um Sie in der häuslichen Pflege zu unterstützen, gibt es den kostenfreien curendo Online-Pflegekurs „Selbstfürsorge durch Achtsamkeit“. Im Kurs werden Sie Schritt für Schritt bei den Herausforderungen Ihres Pflegealltags begleitet. Mit praktischen Übungen, bspw. sieben geführten Meditationen und Tipps, können Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen.



Mehr Informationen erhalten Sie unter:  
 » [pflege.curendo.de/kurs-selbstfuersorge-pflege](https://pflege.curendo.de/kurs-selbstfuersorge-pflege)



# Hilfe zur Selbsthilfe

## So stärken Sie innere Heilkräfte

**Haben Sie sich schon einmal selbst beobachtet? Bei guter Laune, positiven Gedanken und einer stressfreien Lebensphase sind Sie leistungstärker und seltener krank. Umgekehrt können sich Gefühle wie Trauer und Angst oder Überlastung negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Dieses Phänomen legt nahe, dass wir unser Wohlbefinden und damit unsere Gesundheit mit unserem Geist selbst beeinflussen können.**

Zahlreiche Untersuchungen, etwa an Mönchen und Nonnen, zeigen: Meditation kann sich positiv auf das körperliche Befinden auswirken. Ein weiteres Beispiel sind Placebo-Medikamente: Obgleich kein Wirkstoff enthalten ist, werden positive Heilprozesse ausgelöst, rein durch die Kraft der Überzeugung. Körper und Geist hängen also eng zusammen und unser Körper ist in der Lage, sich in vielen Fällen selbst zu heilen – ohne jegliche Hilfsmittel. Er reguliert und regeneriert sich durch konstante Prozesse selbst, tötet Erreger ab oder lässt Sehnen, Muskeln und Knochen wieder zusammenwachsen. Wir können ihn dabei aktiv unterstützen.





## Sabotage vermeiden

Signale, die unser Körper sendet, werden allzu oft ignoriert – auch und gerade bei vergleichsweise harmlosen Alltagsphänomenen. Dauermüdigkeit wird mit Kaffee und Energy-Drinks bekämpft. Gegen Schnupfen und Gliederschmerzen werden Tabletten eingenommen. Der Rücken zwickt und zwackt, dennoch wird weiter stundenlang auf der Couch gelümmelt oder auf dem unbequemen Bürostuhl gesessen. Und das, obwohl Symptome und Schmerzen primär als Hinweise dienen: Etwas ist nicht okay und unser Körper braucht die Chance und die Ressourcen, sich selbst zu helfen.

## Glück fürs Immunsystem

Sind wir glücklich, weil wir gesund sind? Oder gesund, weil wir glücklich sind? Für Letzteres sprechen zumindest einige wissenschaftliche Erkenntnisse: Glücklich zu sein, erhöht die Ausschüttung von Endorphinen. Und diese Hormone sorgen dafür, dass unser Immunsystem sich aktiviert und wir mehr Killer- und Fresszellen produzieren. Anders gesagt – Glücksgefühle sind wahres Futter fürs Immunsystem. Stellt sich die Frage: Wie können wir diese innere Harmonie im oft stressigen Alltag erreichen?

## Stress, lass nach

Die Selbstheilungsprozesse unseres Körpers setzen Entspannung voraus. Gönnen Sie sich bewusstes Nichtstun. Damit ist nicht gemeint, wahllos am Handy zu surfen. Sondern Ruhezeiten ohne Ablenkung oder Pflichten zu verbringen. Ebenfalls sehr hilfreich ist Bewegung: Von Yoga über Laufen, oder Radfahren bis zum Teamsport, all das fördert die psychische Regeneration sowie das Herz-Kreislauf-System. Mit angemessenem Zeitmanagement und Aufgabenaufteilung wird Stress ein Riegel vorgeschoben, ehe er tatsächlich entsteht.

## Die Kraft der Gedanken

Lassen Sie sich nicht in eine gedankliche Negativspirale ziehen. Seien Sie stets dankbar für das Gute in Ihrem Alltag und halten es sich vor Augen. Generieren Sie, wann immer möglich, erholsame Momente. Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm intuitiv, was er benötigt: Schlaf, Bewegung, ein bisschen Wellness, Ihr persönliches Soulfood. Stoppen Sie alles, was Ihnen nachweislich nicht guttut – das weiß Ihr Körper nämlich sehr gut selbst. Sie müssen nur lernen, auf seine Signale zu hören.

## Wichtig



**Bei Problemen sollten Sie nicht auf den Gang zum Arzt verzichten. Denn Heilung besteht aus mehreren Säulen. Dazu gehören Diagnose, Medikation und Therapie von extern ebenso wie die Aktivierung Ihrer inneren Selbstheilungskräfte.**

## Projekt „In-Gang-Setzer“

Manchmal reichen die mentalen Selbstheilungskräfte nicht aus, um Erfahrungen zu bewältigen. Sich mit anderen ähnlich empfindenden Personen auszutauschen und Gemeinschaft zu suchen, kann dabei sehr hilfreich sein.

Bundesweit gibt es rund 100.000 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten sozialen und gesundheitlichen Themen. Dabei nimmt das Interesse an Gruppen zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen besonders zu. An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen jedoch anfangs oft die Erfahrungen, um die sensible Gruppengründung und besondere Gruppenphasen konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende, von der Bertelsmann BKK geförderte Idee der „In-Gang-Setzer“ an.

In-Gang-Setzer\*innen sind ehrenamtlich Mitarbeitende von Selbsthilfe-Kontaktstellen, die zeitlich begrenzt Selbsthilfegruppen begleiten; seit Projektbeginn haben In-Gang-Setzer\*innen mehr als 1.200 Gruppen unterstützt, überwiegend beim Start. Zurzeit sind Kontaktstellen in rund 50 Städten und Kreisen aus sieben Bundesländern am Projekt beteiligt.



Andreas Greiwe, Projektleiter:

„Unter dem Titel Weiterentwicklung und strukturelle Stärkung der Gesundheitsselbsthilfe wird in der laufenden Projektphase (2020/2021) mit einer Weiterentwicklung des In-Gang-Setzer-Ansatzes der Wandel der Selbsthilfe gerade in Corona-Zeiten begleitet.“



# Richtig Feedback geben

## Mit diesen Tipps gelingt's!

**Ob bei der Arbeit, in der Beziehung oder im Umgang mit Freunden, ob auf eigene Initiative oder auf Rückfrage: Wer Feedback gibt, läuft leicht Gefahr, es sich mit den Mitmenschen zu verschmerzen – selbst wenn die Absichten nur die besten sind. Wir zeigen Ihnen, wo die Fallen liegen, wie Sie Empathie und Resilienz aufbauen und wie eine gelungene Feedback-Kultur aussieht.**

Es gilt als die Essenz guten Feedback-Gebens: Dem Gegenüber so objektiv wie möglich widerzuspiegeln, wie sein Verhalten und seine Kommunikation erlebt wird. Das ist laut Coaching-Expertin Dr. Christine Scheitler jedoch ein verhängnisvoller Fehler: „Wahrnehmungen sind nie objektiv“, so die Spezialistin, die seit vielen Jahren erfolgreich Unternehmen und Einzelpersonen trainiert. „Aber wir glauben leider häufig, dass sie es wären. Tatsächlich werden dadurch unsere subjektiven Eindrücke zu Wahrheiten über andere Menschen.“

### Warum ehrliche Einschätzungen abgewiesen werden (und wie Sie das ändern können)

Folgt man dieser Argumentation, ist es wenig verwunderlich, dass an sich gut gemeintes Feedback vom Empfänger oftmals nicht angenommen wird. Er oder sie reagiert mit Angst vor Be- und Verurteilung. Was aber kann eine Lösung für dieses Dilemma sein? „Statt uns hinter angeblich objektiver Distanz zu verstecken, müssen wir uns zeigen, wie wir sind“, fordert Dr. Scheitler. Das funktioniert am besten, wenn wir in Form einer Ich-Botschaft sprechen. Auf diese Weise zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden. Solche Rückmeldungen sind keine objektiven „Wahrheiten“ oder Bewertungen, sondern ein gemeinsamer Prozess des Untersuchens – das muss vorher allen Beteiligten klar sein.

*Durch Ich-Botschaften zeigen wir, wo wir durch die Worte oder das Verhalten des anderen inspiriert, verletzt, frustriert oder wütend werden.*

## So werden Sie zum besseren Feedback-Geber

**Wer also beim Feedback-Geben einen Einblick in die eigene Innenwelt gibt, hilft damit dem anderen, die Wirkung seines Verhaltens besser zu verstehen. Je mehr wir uns öffnen, desto eher laden wir unseren Feedback-Partner dazu ein, dasselbe zu tun. Besonders gut gelingt das mit Formulierungen nach den WWW-Regeln:**

### 1 Wahrnehmung schildern

„Ich habe beobachtet, dass ...“ oder „Mir ist aufgefallen, dass ...“

### 2 Wirkung erläutern

„Das wirkt auf mich, als ob ...“ oder „Das hat zur Folge, dass ...“

### 3 Wunsch formulieren

„Ich würde mir wünschen, dass ...“

**Hilfreich ist dabei, die Sätze nicht als „Du-Botschaften“ („Du hast dieses oder jenes getan!“), sondern als „Ich-Botschaften“ („Mir ist aufgefallen, dass ...“) zu formulieren.**



## So funktioniert sinnvolles Feedback- Bekommen

Analog zum Feedback-Geben klappt auch das (wertvolle) Feedback-Erhalten mit diesen drei Schritten:

### 1 Zuhören und Aufnehmen

Akzeptieren Sie die Beobachtungen des anderen.

### 2 Rückfragen, wenn etwas unklar ist.

### 3 Zusammenfassen

Wichtige Erkenntnisse formulieren und zurückspiegeln.

**Wichtig ist dabei, sich nicht zu rechtfertigen, zu verteidigen oder zu erklären.**



## Top motiviert oder völlig frustriert? Eine Frage der Feedback-Kultur

In Unternehmen wollen die meisten Menschen eine Rückmeldung über ihre Beiträge zum Erfolg – und zwar nicht nur bei klassischen Mitarbeitergesprächen. „Sie wollen wissen, ob ihre Arbeit nützlich und die Anstrengung es wert war“, erläutert Dr. Scheitler. „Hilfreiches Feedback ist dabei unglaublich wertvoll, um sich weiterzuentwickeln. Umgekehrt gibt es kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verscheuchen, als mit einem misslungenen Feedback. Ein falsch geführtes 60-minütiges Mitarbeitergespräch kann einen hoch motivierten Mitarbeiter zu einem unmotivierten, gleichgültigen Menschen machen und ihn dazu bringen, nach einem neuen Job Ausschau zu halten. Leider sind viele Mitarbeitergespräche auch heute noch in vielen Unternehmen eine Form von Verurteilung und Kontrolle – und funktionieren deshalb nicht im gewünschten Sinn.“

Wie das anders gehen könnte?

„Wenn wir diese Momente verwandeln, so dass unsere Beiträge wertgeschätzt und anerkannt werden“, erklärt die Expertin. „Und indem wir auch ehrlich untersuchen, was nicht so gut läuft: Es ist wichtig anzusprechen, wo unser Wissen, unsere Erfahrung, unsere Talente oder unsere Haltung nicht mit den Anforderungen unserer Rolle übereinstimmen. Daraus ergibt sich ein Entwicklungspotenzial, das nur darauf wartet, entfaltet zu werden!“

*Es gibt kaum einen schnelleren Weg, um einen Menschen zu verscheuchen, als mit einem misslungenen Feedback.*

## Zur Expertin

Dr. Christine Scheitlers Blog steht unter dem Motto „Betriebswirtschaft meets Psychologie“. Als Coach blickt sie auf viele Jahre als erfolgreicher Persönlichkeits- und Entwicklungs-Coach für Einzelpersonen und Unternehmen zurück. Werteorientierte Führungskräfte-Entwicklung ist eines ihrer Steckenpferde. Mehr im Web unter: [» www.scheitler.de/mein-blog](http://www.scheitler.de/mein-blog)



# Wohnzimmer statt Wartezimmer

## Arztgespräch per Videosprechstunde

**Haben Sie sich schon bei Ihrem Hausarzt nach der Möglichkeit einer Videosprechstunde erkundigt? Wer das heimische Sofa zum Behandlungs- und Wartezimmer macht, spart sich die Anfahrt zur Praxis, also Zeit und Geld. Wir fassen die Vorteile, Voraussetzungen und vermeintliche Datenschutz-Bedenken zum Thema Videosprechstunde für Sie zusammen.**

### Seit Mitte 2017 erlaubt, aber vor der Pandemie kaum genutzt

Das E-Health-Gesetz ermöglicht es Ärzten bereits seit Mitte 2017, Videosprechstunden anzubieten. Seit diese in die Kassenleistungen aufgenommen wurden, fallen dafür auch keine Zusatzkosten mehr an. Trotzdem wurden digitale Sprechstunden bis zum Beginn der Corona-Krise bundesweit nicht einmal von 2.000 Praxen angeboten.

### Corona stößt den technischen Fortschritt an

Ab Anfang 2020 musste zwangsweise umgedacht werden. Nur Online-Sprechstunden konnten verhindern, dass Menschen aus Risikogruppen sich das Wartezimmer mit Corona-Verdachtsfällen teilten. Das sorgte dafür, dass sich die Anzahl der Praxen, die Telemedizin anbieten, innerhalb weniger Monate mehr als verzehnfachte. Ende des Jahres fanden bereits etwa 10 Prozent aller Arztgespräche online statt.

**Stefan Döding,  
Vertragsleiter der  
Bertelsmann BKK:**

*„Die Möglichkeiten der Videosprechstunde werden ab Anfang 2022 durch die Ausstellung von elektronischen Rezepten, den ‚E-Rezepten‘, erweitert.“*



*„Ärzte senden die elektronischen Rezepte an ihre Patienten, die dann in einer Apotheke nach Wahl eingelöst werden können – das kann eine Online-Apotheke oder auch die Apotheke vor Ort sein. Durch die Erweiterung der Videosprechstunde um die E-Rezepte wird eine vollständige digitale ärztliche Behandlungskette ermöglicht.“*



## Viele Vorteile für verschiedene Nutzer

Die Pandemie gab zwar den Anstoß dafür, mehr Videosprechstunden einzurichten, aber die neu erwachte Beliebtheit hat noch viele andere Gründe. Kosten und Zeit sind zwei große Faktoren. Wer auf dem Land lebt, spart sich lange Anfahrtswege. Bei chronischen Krankheiten, der OP-Nachsorge oder psychischen Erkrankungen, wegen denen sich Praxisbesuche im Normalfall häufen, kann die digitale Sprechstunde eine große Erleichterung sein.

## Ablauf einer Videosprechstunde

- » Der Arzt oder Psychotherapeut registriert sich bei einem zertifizierten Videodienst-Anbieter seiner Wahl. Der Anbieter übermittelt weitere Informationen zum Einwählen in die Videosprechstunde an die Praxis.
- » Der Patient erhält entweder über die Praxis oder – beispielsweise im Falle einer offenen Sprechstunde – über den Videodienst-Anbieter einen freien Termin für die Videosprechstunde.
- » Der Patient muss vor der ersten Videosprechstunde seine Einwilligung erklären – je nach System über den Videodienst-Anbieter oder direkt über den Arzt oder Psychotherapeuten.
- » Der Patient und der Arzt bzw. Psychotherapeut wählen sich bei dem Videodienst-Anbieter ein. Der Patient wartet im Online-Wartezimmer, bis er vom Arzt oder Psychotherapeuten dazugeschaltet wird.
- » Ist die Videosprechstunde beendet, melden sich beide Seiten von der Internetseite ab. Der Arzt oder Psychotherapeut dokumentiert die Behandlung im Praxisverwaltungssystem.

## Die Frage des Datenschutzes

Behandelnde dürfen Online-Sprechstunden nur über Videodienste anbieten, die von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zertifiziert wurden. Diese nutzen verschlüsselte Verbindungen. Außerdem ist das Aufzeichnen der Sitzung verboten. Im Normalfall müssen Sie sich auch nicht ausweisen. Nur beim Erstgespräch müssen Sie Ihre Gesundheitskarte vor die Kamera halten. Ob Sie Telemedizin nutzen möchten und können, bleibt trotzdem Ihnen überlassen – und hängt natürlich vom Angebot Ihrer Praxis ab.

Mehr Informationen auf: » [www.kbv.de](http://www.kbv.de)

## Was brauche ich zum Wahrnehmen einer Online-Sprechstunde?

Die technischen Hürden sind sehr gering. Über die nötige Ausstattung verfügen fast alle Haushalte. Es muss nicht einmal ein Programm oder eine App installiert werden.

- » ein Smartphone oder einen Laptop mit Kamera und Mikro
- » eine stabile Internetverbindung

## Was können und dürfen Behandelnde in einer Videosprechstunde tun?

Fast alle Vorgänge einer Präsenzsprechstunde sind auch digital durchführbar. Ärzte und Ärztinnen dürfen Rezepte ausstellen, krankschreiben und können die äußerlichen Symptome ihres Gegenübers beurteilen. Natürlich sind Untersuchungen wie Abhören und Abtasten nicht möglich, aber diese dienen oft sowieso nur als zusätzlicher Indikator, nachdem Behandelnde sich bereits eine erste Meinung gebildet haben. Bleiben Unsicherheiten, so kann immer noch eine Sprechstunde vor Ort vereinbart werden.

## Die Vor- und Nachteile im Überblick:

- + Wegfall von Anfahrtswegen
- + Wegfall des Ansteckungsrisikos im Wartezimmer
- + Rezepte und Krankschreibungen dürfen ausgestellt werden
- + geringe technische Hürden
- + kein Aufzeichnen der Sitzung
- + zertifizierte Videodienste
- keine Zusatzuntersuchungen wie Abhören
- geringes Restrisiko kann bei digitaler Kommunikation nicht ausgeschlossen werden

# Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat hinsichtlich des Leistungsangebots und des vom Gesetzgeber auferlegten Vermögensabbaus der Krankenkassen nachfolgende Satzungsnachträge beschlossen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat die Nachträge genehmigt.

## Nachtrag 38: Umlageversicherung

Der Beitragssatz zur Umlageversicherung U1 zum Ausgleich der Kosten bei Arbeitsausfällen aufgrund von Krankheit (Entgeltfortzahlungskosten) sinkt zum 1.1.2021 auf 2,1 Prozent. Der Beitragssatz zur U2 zum Ausgleich der Kosten bei Mutterschaft und Beschäftigungsverboten von Schwangeren steigt auf 0,35 Prozent.

## Nachtrag 39: Rücklagesoll und Bonusprogramm

Der Gesetzgeber sieht eine Vermögensobergrenze für Krankenkassen vor. Aus diesem Grund senkt die Bertelsmann BKK ihre Rücklage auf 40 Prozent einer durchschnittlichen Monatsausgabe. Die Bertelsmann BKK erweitert in diesem Zuge ihr Bonusprogramm.

### Das Bonusprogramm 2021 wurde in einigen Punkten angepasst, z. B.:

- Das neue Bonusprogramm besteht aus einem Vorsorge- und einem Aktiv-Bonus.
- Es gilt Immunisierung statt Impfstatus: Bei den Impfungen wird ein Bonus nun nicht mehr für einen vollständigen Impfstatus ausbezahlt, sondern für die jeweils im Jahr 2021 abgeschlossene Immunisierung. Auch Reiseimpfungen sind bonusfähig.
- Für einzelne Aktivitäten gibt es eine Bedingung: Der Bonus für Sportabzeichen, Nichtrauchen und/oder Normalgewicht kann nur in Kombination mit mindestens einer weiteren Maßnahme aus dem Bereich Aktiv-Bonus in Anspruch genommen werden.
- Jetzt neu anrechenbar: Kinder können sich Eltern-Kind-Turnen und Babyschwimmen und Erwachsene Rückbildungsgymnastik im Aktiv-Bonus anrechnen lassen.
- Um einen Monat verlängert haben wir auch die Einreichungsfrist. Sie läuft nun vom 1. Januar bis zum 31. März 2022.

## Nachtrag 40: Gesundheitsbudget

Der Gesetzgeber hat den Triple-Test als zuschussfähige Leistung gestrichen. Er ist somit im Gesundheitsbudget 2021 nicht mehr enthalten.

Die Satzungsnachträge im Wortlaut und die vollständige Satzung ersehen Sie im Internet unter: [www.bertelsmann-bkk.de/satzung](http://www.bertelsmann-bkk.de/satzung)

Eine vollständige Übersicht der Leistungen und Mehrleistungen erhalten Sie unter: [www.bertelsmann-bkk.de/leistungen](http://www.bertelsmann-bkk.de/leistungen)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter: [www.bertelsmann-bkk.de](http://www.bertelsmann-bkk.de)



# Jahresvergütungen

## Bezüge der Vorstände

**Nachfolgend informieren wir über das Gehalt des Vorstands der Bertelsmann BKK und der angeschlossenen Verbände im Jahr 2020.**

### Vorstand der Bertelsmann BKK

Das Gehalt ist mit dem Verwaltungsrat vereinbart und vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt. Die Grundvergütung betrug 148.357 Euro, der variable Bezug (abhängig vom Grad der Zielerreichung) 25.455 Euro. Ein Dienstwagen, der auch privat genutzt wird, steht zur Verfügung. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 6.476 Euro wird versteuert. Für die Betriebsrente wurden 629 Euro aufgewendet, für die private Unfallversicherung 53 Euro.

### BKK-Landesverband Nordwest

Grundvergütung Vorstand: 183.600 Euro. Die Versorgung entspricht beamtenrechtlichen Regelungen (B 4 BBesO). Der Zuschuss zur privaten Altersvorsorge beträgt 3.000 Euro. Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch privat. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 3.116,48 Euro wird versteuert.

### Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Grundvergütung Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 254.000 Euro und Vorstandsmitglied 250.000 Euro. Hinsichtlich der Versorgungsregelung wurde für die Vorstandsvorsitzende 49.728 Euro aufgewendet, für den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 72.679 Euro und für das Mitglied 30.484 Euro.



# Neu in der BKK

## Leidenschaftlicher Kraftsportler



Seit November 2020 unterstützt **Falco Götz** das Team Vertrieb und Kommunikation der Bertelsmann BKK. Neben Erfahrungen aus seiner früheren Selbstständigkeit im Finanzvertrieb hat er ein Studium als Fitnessökonom im Gepäck, war als Leitung einer kleinen Betriebssportfirma tätig und verbrachte anschließend noch ein Jahr in der Teamleitung eines Fitness-Studios. Die Themen Sport und Gesundheit lagen Falco schon immer am Herzen und motivieren ihn jeden Tag aufs Neue – ob als Ideengeber bei Gesundheitsprojekten oder vor der Kamera bei unseren neuen YouTube-Videos.

„In meinen vorherigen Tätigkeiten fehlte mir der Vertrieb, die Perspektiven bei der Bertelsmann BKK vereinen daher alle meine Lieblingsthemen“, so der Papa in spe.

### Meine persönliche Lieblingsübung: die Kniebeuge

Ich brenne für gutes Essen und für den Kraftsport. Das ist mein persönlicher positiver Stressabbau nach Feierabend, gerade wenn man den ganzen Tag die Flimmerkiste vor Augen hat. Erst im Homeoffice, dann auf dem Sofa und das Tag für Tag. Die Kniebeuge ist eine ganzheitliche Übung, die nicht nur die Beine, sondern den ganzen Rumpf fordert. Anders ausgedrückt also die „Königin der Übungen“.



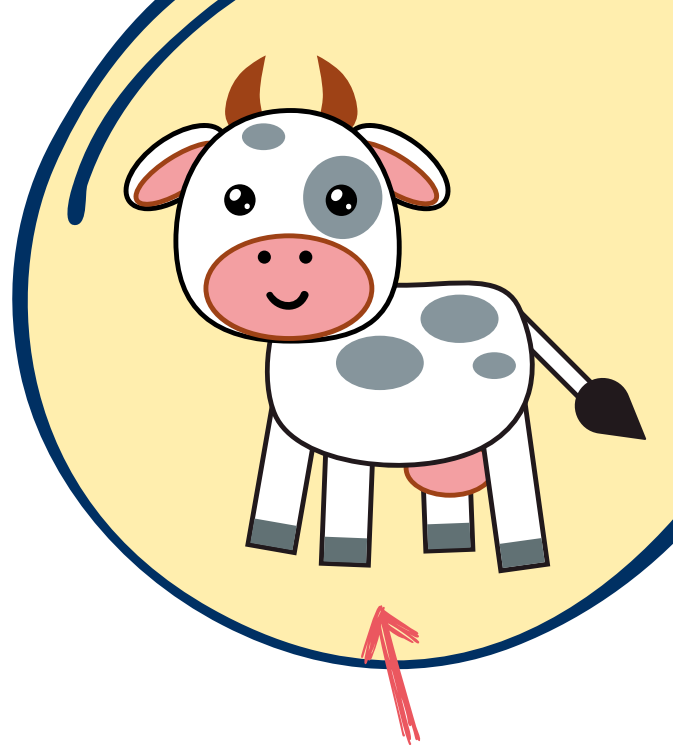
### Funfact

Die Knie auf keinen Fall über die Zehenspitzen hinaus? Doch! Erst dann wird aus der Übung so richtig viel herausgeholt. Ich bin ein Fan von der „Full Range of Motion“, das heißt eine Bewegung über die volle Bewegungsamplitude durchzuführen. Dabei ist das Übertreten der Knie über die Fußspitzen unabdingbar. Tun Sie so, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Ferse muss auf dem Boden bleiben, der Rücken gerade und der Nacken sollte in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Je tiefer die Kniebeuge ausgeführt wird, desto mehr Last liegt auf der Po- Muskulatur.

„Für den Anfänger empfehle ich, je nach Zielsetzung, drei Sätze mit 12–15 Kniebeugen. Wem das leichtfällt, kann auf Zusatzgewicht setzen und sich zum Beispiel einen Rucksack (mit Büchern gefüllt) auf den Rücken schnallen.“

# Schnippeln & kleben

Bastelidee für Kinder – den Umgang mit Schere und Kleber lernen



So könnte Berta aussehen

Gerne kannst du auch deine eigene Berta gestalten.

## Tipp

Falls möglich, fertigst du vor dem Ausschneiden Farbkopien an. So kannst du eine ganze Herde gestalten. Oder du paust die Teile auf farbiges Kartonpapier und gestaltest so verschiedene Kühe.



## Für Berta benötigst du:

- Schere
- Papierkleber
- dünnes Kartonpapier, evtl. auch farbig

- » Trenne die Seite ab und klebe sie vollflächig auf dünnes Kartonpapier.
- » Schneide alle Teile exakt aus und lege sie beiseite.
- » Lege die Teile – ohne zu kleben – einmal aufeinander, um zu sehen, wie deine Berta aussehen könnte. Unser Beispielbild hilft dir dabei.
- » Klebe nun die Teile so zusammen, wie es dir gefällt.







# Frühlings-Frittata

## Zutaten

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 300 g gelbe Paprika
- 300 g rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

**1** Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden – je nach Sorte. Knoblauch abziehen und hacken.

**2** Etwas Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Karotten und Lauch dazugeben und für circa zwei Minuten alles zusammen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Nun den Spargel und die Paprika hinzufügen und alles für weitere 10 bis 12 Minuten schmoren lassen. Dann eine Suppenkelle Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Kräutern würzen.

**4** In der Zwischenzeit Eier aufschlagen, verquirlen und würzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und mit Hilfe eines Tellers nach circa 6 bis 7 Min. wenden. Die andere Seite ebenfalls für weitere drei Minuten braten.

**5** Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

### Tipp

Eine besondere Note verleiht die Verwendung von Fenchelgewürz – nach Belieben.



# ... das ist ja tierisch

Wo haben sich die Namen der Tiere versteckt?

# Rätselspaß



R	K	G	K	G	A	J	F	F	N
T	A	I	Y	Z	P	Z	S	L	P
I	M	R	L	Ö	W	E	C	U	L
G	E	A	G	V	K	B	Z	S	N
E	L	F	L	H	I	R	S	S	A
R	Q	F	P	G	C	A	Q	P	S
A	B	E	L	H	V	O	L	F	H
F	A	V	T	U	K	A	N	E	O
F	V	Ä	J	Ö	L	P	R	R	R
E	L	E	F	A	N	T	B	D	N



## Bilder-Ratespiel

Errate die kniffligen Bildausschnitte.



## 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: hoch

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

LÖSUNGEN auf der Seite 3