

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK

Ausgabe 2 · Juli 2017

**Entdecke
deinen
ureigenen
Kraftort**
Kolumne
von Nina Ruge

Für Sie in
dieser Ausgabe



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

Sommergemüse Tomaten
Rot und rund, köstlich und gesund

Im digitalen Hamsterrad
Machen Sie sich frei



Liebe Leser,

der politische Kurswechsel in Nordrhein-Westfalen könnte sich positiv auf die Gesundheitsversorgung in unserer Region Ostwestfalen-Lippe auswirken. So soll eine medizinische Fakultät in Bielefeld gegründet werden. Hiervon verspricht sich die neue schwarz-gelbe Landesregierung eine vermehrte Ansiedlung von frisch ausgebildeten Hausärzten in der Region. Auch wir sind aktiv um unseren Versicherten in medizinisch unterversorgten Landstrichen zu helfen. Als eine der ersten Kassen bieten wir jetzt in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen und Bayern das Versorgungsprogramm „TeleArzt“ an – weitere Regionen werden folgen. Telemedizinisch geschulte Versorgungsassistentinnen suchen die Patienten zuhause auf und übermitteln wichtige Messwerte, wie Blutzuckerspiegel oder Blutdruck an den Arzt in die Praxis. Zugleich kann vor Ort eine Beratung zur Medikation oder Sturzprophylaxe erfolgen. Gerade in strukturschwachen aber auch in großstädtischen Regionen können Hausärzte und Patienten so von aufwändigen Fahrwegen entlastet werden. Im nächsten Kundenmagazin stellen wir Ihnen diese neue Leistung ausführlich vor.

» *Organspendeausweise finden Sie hinten im Heft*

Im aktuellen Magazin möchte ich Ihnen aber nun ein Thema besonders ans Herz legen. Die Organspende. Viele Menschen warten auf ein Spenderorgan. Nehmen Sie sich die Zeit für eine gut überlegte Entscheidung, am besten im Gespräch mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. In diesem Magazin erfahren Sie mehr zu diesem wichtigen Thema. Und noch ein Tipp, wenn Sie in den nächsten Tagen Ihre Urlaubskoffer packen. Denken Sie an die Reisekrankenversicherung. Für wenig Geld erhalten Sie einen wichtigen Zusatzschutz, so bei einem medizinisch notwendigen Rücktransport oder einer teuren ärztlichen Behandlung am Urlaubsort.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame Urlaubszeit.

Ihr
Thomas Johannwille
Vorstand Bertelsmann BKK



Gesundheit 2.17

04 Sommergemüse Tomaten
Rot und rund, köstlich und gesund

06 Kurzmeldungen

Praktisch und immer dabei:
die BKK Bonus-App

(Mc)Fit bleiben – zu Sonderkonditionen

Arterienverkalkung – neue Erkenntnisse zu
den Ursachen

Neuregelung beim
Versicherungsschutz für Rentner

Satzungsnachtrag

Impressum

Fit in Gütersloh:
Bertelsmann Sport und Gesundheit

Unbeschwert verreisen

Jobstarter 2017

Gewinnerbekanntgabe



Seite 12
Entdecke deinen ureigenen Kraftort

Kolumne von Nina Ruge

- 09 Zum Training – zu Tisch**
 Mit dieser Ernährung unterstützen Sie Ihr Workout optimal
- 10 Im digitalen Hamsterrad**
 Machen Sie sich frei
- 12 Entdecke deinen ureigenen Kraftort**
 Kolumne von Nina Ruge
- 14 Sommer und Sonne entspannt genießen**
 Dank Hautkrebsvorbeugung und -früherkennung
- 16 Solide Finanzen**
 Der Jahresabschluss 2016
- 19 Mutter-/Vater-Kind Kuren**
 Neu: auch für Alleinerziehende
- 20 Macht Faulenzer-Urlaub dumm?**
 So bleiben Sie ganz relaxt fit im Kopf
- 22 Aus Liebe zum Leben**
 Organspende – Fragen und Antworten

04 Sommergemüse Tomaten

Rot und rund, köstlich und gesund



10 Im digitalen Hamsterrad

Weshalb wir von modernen Medien so abhängig sind



14 Sommer und Sonne entspannt genießen

Dank Hautkrebsvorbeugung und -früherkennung



Sommergemüse

Tomaten

Rot und rund,
köstlich und gesund

Sie sind ein typisches Sommergemüse und heutzutage Bestandteil zahlloser Gerichte: Tomaten. Neben den vielen Einsatzmöglichkeiten in vielen leckeren Varianten sind die roten Beerenfrüchte auch echte Powerpakete für die Gesundheit.

Vitaminpower mit Hautschutz

Es muss nicht immer Zitrone sein – auch im Fruchtfleisch von Tomaten steckt ordentlich Vitamin C. Zudem zeigen Studien, dass konstanter Tomatenkonsum vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Gerade im Sommer ist die Tomate zudem eine gute Ergänzung zu Cremes und Sonnenmilch (ohne diese zu ersetzen). Denn das in den runden Wunderwerken enthaltene Lycopin sorgt nicht nur für das satte Rot, sondern kann auch antioxidativ wirken und die Haut schützen, indem es Alterungsprozesse verlangsamt und freie Radikale bekämpft.

Erhitzen statt Rohkost

Wie aber sollten die Tomaten idealerweise zubereitet werden, damit wir die Gesundheitsbooster am besten verwerten? Idealerweise erhitzt und mit einem Schuss Öl. Letzteres macht die Radikalfänger besser vom Körper verwertbar, das Erhitzen löst die Schutzstoffe und macht sie leichter verdaulich.

Also: Gönnen Sie sich ruhig regelmäßig das saisonale Highlight Tomate. Rezepte gibt es ja zur Genüge. Eine zum Sommer passende locker-leichte Variante haben wir auf der gegenüberliegenden Seite für Sie parat.



Tipp: Für den optimalen Genuss lagern Sie frische Tomaten außerhalb von direkter Sonneneinstrahlung, aber nicht im Kühlschrank. Kälte sorgt für den Verlust von Aromastoffen. Und das wäre doch zu schade.

iStock-Petar Chernaevev, Becker, Joest, Volk, Verlag © Kay Bach



Gesundes Do-it-yourself-Tomatenketchup

Zutaten für ca. 1,2 Liter

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 80 g Rohrzucker plus etwas zum Abschmecken
- 1 TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- 100 ml Erdnussöl
- 1 gestrichener EL Tamarindenpaste (Bio- oder Asialaden)
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 l passierte Tomaten
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g Speisestärke
- ein paar Spritzer Worcestershiresauce



Zubereitung

- Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Zucker in einer großen Kasserolle bei mittlerer Hitze schmelzen bis er goldgelb karamellisiert. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und dünsten, bis der Karamell sich gelöst hat.
- Piment, Nelken und Ingwer einrühren und kurz mitdünsten, dann das Erdnussöl einrühren und anschließend die Tamarindenpaste. Mit dem Apfelsaft ablöschen, aufkochen und die passierten Tomaten in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten offen köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Speisestärke mit 200 ml kaltem Wasser anrühren und in die Sauce rühren. Diese wieder aufkochen und weitere 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit ein paar Tropfen Worcestershiresauce, Salz und eventuell noch einer Prise Zucker abschmecken. Noch sehr heiß in saubere Schraubdeckelgläser oder kleine Flaschen umfüllen und verschließen.
- Mit 1 gehäuften EL mildem Currypulver zusätzlich verwandeln Sie diesen Tomatenketchup in einen sehr feinen Curryketchup. Und wenn Sie die Gewürze und den Ingwer durch unten stehende Gewürzmischung ersetzen und noch zwei Knoblauchzehen mehr nehmen, erhalten Sie eine spektakuläre Barbecue-sauce.

Buchtipps



„Hausmarke – wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht“

von Dr. Christina Rempe und Helmut Gote; illustriert von Kay Bach



Becker Joest Volk Verlag
ISBN 978-3-95453-096-0
184 Seiten
88 Illustrationen
29,95 Euro

Variante als Barbecue-sauce

Je 2 gehäuften TL Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und Pimentkörner 5 Minuten in einer Pfanne trocken bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und fein mahlen. Mit 2 TL mildem Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver) und 1 gestrichenen TL scharfem Pimentón de la Vera mischen.



Tip: Einerlei, ob industriell oder selbst hergestellt – Tomatenketchup wird hochoverhitzt, sodass Verderbniserreger abgetötet werden. Angebrochene Packungen können im Kühlschrank drei bis sechs Monate gelagert werden.



McFIT
Einfach gut aussehen.

Kurzmeldungen

Neu, praktisch, immer dabei: die BKK Bonus-App



Im BKK-Bonusprogramm 2017 müssen Sie Ihre Aktivitäten nicht mehr in einen Bonuspass eintragen lassen. Denn als eine der ersten Krankenkassen Deutschlands bietet Ihnen die Bertelsmann BKK im Zuge ihrer Digitalisierungsstrategie eine Bonusprogramm-App, dank der Sie Vorsorge und Früherkennung, Impfungen oder Sportkurse ganz bequem auf Ihrem Smartphone oder Tablet erfassen können. Die App ist jetzt bei Google Play (Android) bzw. im App Store (iOS) abrufbar.



Bereits absolvierte Aktivitäten können Sie selbstverständlich nachtragen. Apropos: In die App eingetragene Daten und Fotos werden nicht auf dem Handy, sondern datengeschützt auf einem BKK-Server gespeichert. Dort sind sie jederzeit sicher – auch wenn Sie Ihr Handy wechseln oder verlieren sollten.



Auch gut zu wissen: Im BKK-Bonusprogramm 2017 kann jeder Versicherte bis zu 40 Euro Bonus erzielen. Für das Mitglied und seine familienversicherten Angehörigen ist der Bonus auf zusammen 50 Euro begrenzt. Für Kunden, die die App mangels Smartphone oder Tablet-PC (Android, iOS) nicht nutzen können, hält die BKK einen Bonus-Antrag bereit, in den die Aktivitäten handschriftlich eingetragen werden können.

Bitte wenden Sie sich an unser Service-Center unter 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de.

Weitere Informationen und einen Link zum Download der App (Android, iOS) finden Sie hier:
www.bertelsmann-bkk.de/bonus



(Mc)Fit bleiben – mit den BKK-Sonderkonditionen

Die Gesundheitskarte der Bertelsmann BKK ist für Versicherte bares Geld wert. Denn dank ihr erhalten Sie in kooperierenden Fitness-Studios Rabatte auf Beiträge und Anmeldegebühren.

So können Sie seit Neuestem in über 240 McFit-Studios länderübergreifend ohne Aktivierungsgebühr trainieren und High5-Gyms ohne zusätzliche Kosten in Deutschland und Österreich nutzen. Auch der Monatsbeitrag ist für Bertelsmann BKK-Versicherte rund 20 Prozent niedriger. Und weil trainieren zu zweit noch mehr Freude macht, gilt das auch für Ihren Partner sowie Familienangehörige mit derselben Adresse.



Übrigens: Bei „Fitness First“ und „Injoy“ trainieren Sie ebenfalls bundesweit zu vergünstigten Konditionen. Mehr Infos unter: www.bertelsmann-bkk.de/gesund-leben

Neuregelung beim Versicherungsschutz für Rentner

Auch im Alter umfassend geschützt sein: Das klappt entweder, wenn Sie im Ruhestand pflichtversichert und somit Mitglied der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) sind, oder, wenn Sie sich freiwillig bei uns versichern. „Sobald uns der Rentenversicherungsträger über den Rentenanspruch informiert hat, prüfen wir für Sie, ob Sie für die Zeit der Antragsbearbeitung vorläufiges Mitglied der KVdR sind und ob bereits Beiträge zu zahlen sind“, so Marie Steinkirchner, aus dem Service-Team Mitgliedschaft bei der Bertelsmann BKK.

„Voraussetzung für Ihre Versicherung im Rahmen der KVdR ist, dass Sie bereits eine bestimmte Zeit Mitglied oder Familienversicherter der gesetzlichen Krankenversicherung waren.“ Das ist bislang der Fall, wenn Sie vom Beginn Ihrer Erwerbstätigkeit bis zur Rentenantragstellung mindestens 9/10 der zweiten Hälfte dieses Zeitraums selbst Mitglied oder familienversichert waren. Ab August tritt eine Gesetzesänderung in Kraft, laut der für jedes Kind pauschal drei Jahre Erziehungszeiten auf die Vorversicherungszeit angerechnet werden. Jedes Elternteil sowie Adoptiv-, Stief- oder Pflegeeltern können von dieser Neuregelung profitieren – es erfolgt allerdings keine Berücksichtigung für Enkelkinder. „Freiwillige Mitglieder, die die Vorversicherungszeit bisher nicht erfüllt haben, können diese daher ab August erneut durch uns prüfen lassen“, erläutert Marie Steinkirchner.



Arterienverkalkung – neue Erkenntnisse zu den Ursachen



Arterienverkalkung – fast jeder hat diesen Begriff zumindest schon einmal gehört. Die daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen macht die World Health Organisation (WHO) für jährlich über 17 Millionen Tote verantwortlich. Schuld an der Verkalkung waren bislang für viele Mediziner Blutfette, die sich an der Innenwand der Gefäße anlagern. Doch eine neue Studie zeigt: Dieses Cholesterin stammt womöglich gar nicht aus dem Blut, sondern von abgestorbenen Zellen – die wiederum unter anderem durch Grippe-Epidemien mit Lungenentzündung oder Feinstaubbelastung hervorgerufen werden können. Wer sich bestmöglich schützen möchte, sollte sich deshalb vor allem vor Infektionen schützen. Gesundes Essen, genug Schlaf und regelmäßige Bewegung können die gefährliche Arterienverkalkung so bereits im Ansatz stoppen.

Mehr Infos: www.bertelsmann-bkk.de/studie_haverich

» Satzungenachtrag

Der Verwaltungsrat hat den 24. Nachtrag zur Satzung der Bertelsmann BKK beschlossen. Das Bundesversicherungsamt hat diesen genehmigt. Gegenstand des Satzungenachtrags ist die Umlageversicherung für Arbeitgeber. Hier beträgt der Umlagesatz zur U2 zum Ausgleich der Kosten bei Mutterschaft und Beschäftigungsverböten von Schwangeren ab dem 1. Juni 2017 0,39 Prozent.



Die Satzung ist auf unserer Internetseite einsehbar: www.bertelsmann-bkk.de > ueberuns. Oder wenden Sie sich an unser Service-Center unter 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de.

Impressum

Herausgeber: Bertelsmann BKK · Redaktion: Christian Radtke · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 – D-Sign-Grafix GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: dreimal jährlich · Bezugsquelle: direkt bei der Bertelsmann BKK



Fit in Gütersloh: Bertelsmann Sport und Gesundheit

Sport und Bewegung fallen im Sommer leichter als in der kalten Jahreszeit – nutzen Sie jetzt Ihre Sommermotivation um sich für die neuen Bertelsmann-Sportkurse im Herbst und Winter anzumelden: Das neue Kursprogramm für die Region Gütersloh ist bereits online. Versicherte der Bertelsmann BKK erhalten die gleichen Konditionen und Vorteile wie Bertelsmann-Mitarbeiter:

www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de.



STADTSCHWIMMEN
Ein Angebot der Stadtwerke Gütersloh

Tipp: Bertelsmann Sport und Gesundheit ist neuer Partner der Aktion Stadtschwimmen in Gütersloh. Melden Sie sich unter dem Teamnamen „BeFit Bertelsmann“ an und sammeln Sie für sich und Ihr Team im Monat August im Gütersloher Nordbad Schwimm-Meter! www.stadtschwimmen.de

Unbeschwert verreisen

Auch während Ihres Urlaubs brauchen Sie in vielen Ländern nicht auf den bewährten Krankenversicherungsschutz Ihrer Bertelsmann BKK verzichten, so gilt dieser auch in den Staaten der EU. Dort können Sie mit Ihrer eGK am Urlaubsort direkt zu einem Vertragsarzt gehen oder sich in einem Vertragskrankenhaus behandeln lassen. Aber Vorsicht: In der Türkei und Bosnien-Herzegowina gilt die Europäische Krankenversicherungskarte nicht, sondern der jeweilige Auslandskrankenschein, den Sie im BKK-Service-Center erhalten. Fon 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de

Günstig und gut: die Reisekrankenversicherung

Eine Übernahme von Behandlungskosten in Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht, ist nicht möglich (z. B. Ägypten). hier ist eine private Reisekrankenversicherung unverzichtbar.



Tipp: Da diese Versicherung zudem das finanzielle Risiko im Falle eines medizinisch notwendigen Rücktransports oder bei der Nichtanerkennung der Europäischen Krankenversicherungskarte mindert, empfiehlt die Bertelsmann BKK sie auch bei Reisen im europäischen Ausland. Mehr Informationen bei unserem Partner Barmenia im Internet unter oder telefonisch unter 0202 438-3560.



Wir gratulieren!

Die Gewinnerin aus der vergangenen Ausgabe ist Neesha Hengster (München).



Jetzt Mitglied werden: Jobstarter 2017

Ihr habt euren Abschluss in der Tasche und nehmt Kurs in Richtung Ausbildung? Das wird ein spannender Weg. Viel Neues kommt auf euch zu. Auch die Wahl der Krankenkasse gehört dazu. Bisher seid ihr ja über eure Eltern bei der Bertelsmann BKK familienversichert.

Mit Beginn der Ausbildung dürft ihr nun erstmals eure Krankenkasse wählen. Was liegt näher, als weiterhin der Bertelsmann BKK zu vertrauen! Habt ihr Fragen zu unseren Leistungen oder sonstigen Themen? Ruft uns an. Wir beraten euch gern. Ihr erreicht uns gebührenfrei unter 0800 80-74000.

So wählt ihr die Bertelsmann BKK: Am einfachsten online auf www.bertelsmann-bkk.de. Ein Infopaket erhaltet ihr von unserem Service-Center unter 0800 80-74000 oder per E-Mail an info@bertelsmann-bkk.de

Zum Training – zu Tisch

Mit dieser Ernährung unterstützen Sie Ihr Workout optimal

Ausdauertraining, Muskelaufbau, Wettkämpfe – mit der richtigen Ernährung können Sportler ihre Trainingsziele besser erreichen und ihre Leistungsfähigkeit gezielt steigern. Was fitnessgerechte Ernährung bewirkt und wie sich Sportler optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgen können, lesen Sie hier.

Grundsätzlich gilt: Sportler sollten eine eiweißreiche Kost bevorzugen. Denn Muskelfasern bestehen zum Großteil aus unterschiedlichen Eiweißen. „Ist zu wenig davon in der Nahrung vorhanden, so wird beim intensiven Training das Protein der Muskeln im wahrsten Sinne des Wortes ‚verheizt‘“, erklärt Ernährungsexperte Alexander Veith.

Langfristige Energie bei Ausdauersport

Kohlenhydrate sind zuverlässige Energiespender, die vor allen Dingen bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren den anhaltenden Energiebedarf decken. Grundsätzlich sollten Sportler Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index wie zum Beispiel Vollkornprodukte bevorzugen, da diese für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und damit für ein konstantes Energielevel und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.

Wenn's mal schnell gehen muss

Bei akutem Energiebedarf darf es aber auch mal eine Brezel, eine Banane oder ein zuckerhaltiges Getränk sein. Diese werden schneller in Energie umgewandelt, ohne den Magen-Darm-Trakt zu belasten. Pflanzliche Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ergänzen den Speiseplan, sollten aber aufgrund des hohen Kaloriengehaltes nur in Maßen verzehrt werden. Bei länger andauernden Sporteinheiten sollten die Snacks und Drinks den Blutzuckerspiegel und damit die Energiezufuhr konstant halten, ohne den Körper zu belasten. Ideal sind zum Beispiel zuckerfreie Riegel, Quarkspeisen oder Smoothies. „Vollkornprodukte sind in diesem Fall eher kontraproduktiv, da sie länger im Magen-Darm-Trakt verweilen und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen“, erklärt Veith.

Hinweis:
Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von D-Sign-Grafix GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von D-Sign-Grafix GmbH benachrichtigt.



Buchtipps und Verlosung

Leckere Rezepte und mehr nützliches Wissen zur Ernährung für Sportler gibt es unter anderem in diesem Frauen-Fitness-Ernährungsbuch von Alexander Veith, Julia Kolberg und Doris Strauß.

TRIAS Verlag,
ISBN: 9783432103204
128 Seiten, 17,99 Euro



Wir verlosen drei Exemplare des Ratgebers.

Nennen Sie uns Ihren liebsten Snack vor oder nach dem Sport: Schreiben Sie uns bis zum 31. Juli 2017 per E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder per Postkarte an: BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück. Absender nicht vergessen.

Im digitalen Hamsterrad Machen Sie sich frei



Irgendwo in Deutschland, kurz nach 20 Uhr. Das Display des Smartphones blinkt. Zwei neue Nachrichten, eine vom Freund, eine von der Sportgruppe. Dazu drei Mails und vier neue Likes und Kommentare auf Facebook. Die Nachrichten unbeantwortet lassen? Ist keine Option. Kommt Ihnen das so – oder so ähnlich – bekannt vor? Dann willkommen im digitalen Hamsterrad.

Ruhe. Sagt Ihnen das etwas? Und, nein, damit ist nicht die Pause zwischen zwei WhatsApp-Nachrichten oder E-Mail-Pings gemeint. Sondern Stille. Für sich sein. Ohne äußere Einflüsse, ohne Nachrichten, ohne Likes und Emojis. Diese Form der Ruhe ist eigentlich essenziell für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Falls Sie sie nicht kennen, ist das aber nicht außergewöhnlich: Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit waren wir konstanter Informationen und kurzfristigeren Reaktionszeiten ausgesetzt. Letztere haben auch mit der Erwartungshaltung zu tun: Dadurch, dass Internet nahezu jederzeit verfügbar ist, wird erwartet, dass Nachrichten zeitnah beantwortet und Posts kommentiert werden. Das wiederum kann zu Stress führen – das Hamsterrad läuft.

Wir gewinnen Möglichkeiten – und verlieren Erfahrungen

Je mehr wir uns in der digitalen Welt bewegen, desto mehr tendieren wir dazu, unsere Umwelt auszublenden – wo sind wir, wer oder was umgibt uns, wie riecht die Luft und wie schmeckt das Essen ...? Jede Reaktion auf eine „digitale Anforderung“ ist eine kleine Unterbrechung dessen, was wir gerade tun.

Für sich allein gesehen ist das nicht schlimm. Doch in der Masse sorgen diese Ablenkungen dafür, dass:

- die Konzentrationsfähigkeit sinkt
- die kognitive Leistungsstärke abnimmt
- die Fähigkeit zur Empathie mehr und mehr verloren geht

Dafür:

- steigt das Konzentrationsbedürfnis
- werden Informationen nur oberflächlich verarbeitet
- definieren sich soziale Kontakte vermehrt über „Likes“ anstelle persönlicher Kommunikation

Wissenschaftler nennen das Krankheitsbild „Digitale Demenz“, da sich der Stirnlappen des Gehirns bei exzessiven Internetnutzern langfristig verändert – ähnlich wie bei Demenzkranken. Speziell Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet. Warum also stürzen wir uns in diese Abhängigkeit?

Ein Grund ist, dass Likes, Kommentare oder Nachrichten das Belohnungssystem in unserem Gehirn triggern – es fühlt sich gut an, wichtig zu sein. Das kann allerdings zur echten Sucht werden: Wahrgenommen zu werden, wird zur digitalen Droge.

Was sind die Folgen?

Der exzessive Konsum digitaler Angebote kann langfristig zu Konzentrationsstörungen führen, ebenso wie zu Informationsdefiziten. Was umso ironischer ist, da mehr News und Informationen zugänglich sind als je zuvor. Doch wie unterscheiden wir, welche seriös sind und welche nicht? Um das beurteilen zu können, braucht es Zeit. Statistiken aber zeigen: Im digitalen Bereich ist die Aufmerksamkeitsspanne von Konsumenten oft vergleichbar mit der eines Goldfischs.

Was also tun?



» Mehr Effizienz und Lebensqualität durch weniger Mediennutzung

Kinder und Smartphone

Das setzt uns auch deshalb so zu, weil wir prinzipiell nicht dazu gemacht sind, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun (nein, auch die Frauen nicht, bei allen viel beschworenen Multitasking-Fähigkeiten). Wir können es – aber es hat seinen Preis. Und der besteht in sinkender Leistungsfähigkeit, je mehr Aufgaben wir uns parallel aufhalsen. Doch die modernen Medien verlangen uns genau das ab: Nachrichten beantworten, Beiträge liken, News lesen und Mails checken. Und das führt dazu, dass wir ineffizient werden: Gerade Jugendliche und Kinder verlieren die Fähigkeit, zwischen wichtig und unwichtig zu differenzieren. Vom Körpergefühl und sozialen Fähigkeiten ganz abgesehen: Auf's Display zu tippen oder durch eine App zu wischen, ersetzt weder das Üben motorischer Fähigkeiten noch die Fähigkeit zur Empathie. Mehr noch: Die Frustrationsgrenzen sinken ebenso bedenklich ab wie die Hemmschwellen für aggressives Verhalten.

Fluch oder Segen?

Dabei bringt die digitale Kommunikation auch Vorteile. Der uneingeschränkte Zugang zu Informationen ist eine wertvolle Errungenschaft. Ebenso die Möglichkeit, mit Menschen oder Geschäftspartnern am anderen Ende der Welt ohne Zeitverlust kommunizieren zu können oder Daten auszutauschen. All das macht Sinn. Doch anstatt, dass die Digitalisierung uns mehr Zeit schenkt, raubt sie uns gefühlt immer mehr davon. Schuld ist nicht die Technik – sondern die Art und Weise, wie sie eingesetzt wird. Und die liegt an jedem Einzelnen selbst.

So stellt sich die Frage: Gibt es eine Chance, dem digitalen Hamsterrad zu entkommen, ohne wie ein Einsiedler ohne Handy, Tablet oder Computer zu leben? Die Antwort lautet ganz klar: Ja. Ein paar simple Grundregeln können hierbei enorm helfen.

- **Machen Sie sich frei vom Kontrollzwang:** Checken Sie ruhig Ihre E-Mails. Aber nicht wahllos alle paar Minuten. Sondern zu festen Zeiten – beispielsweise zweistündlich. Einen ähnlich festen Rhythmus können Sie auch bei Messenger-Apps einführen. Und auf den verschiedenen Social-Media-Kanälen wie Facebook verpassen Sie auch nichts Weltbewegendes, wenn Sie „nur“ einmal morgens und einmal abends kurz reinschauen. Oder vielleicht auch einmal nur alle zwei Tage.
- **Sorgen Sie für Handy- und Tablet-freie Zonen:** Vor allem das Schlafzimmer sollte tabu sein. Und wenn Sie jetzt zur Ausrede „aber ich nutze mein Handy als Wecker“ greifen wollen – vergessen Sie es. Einen handelsüblichen Wecker gibt es bereits ab zehn Euro.
- **Erkennen Sie unnütze Suchtfaktoren:** Haben Sie Spiele installiert, die Sie täglich förmlich ans Smartphone oder Tablet zwingen, damit Sie Ihren Fortschritt nicht gefährden? Und die dabei mehr als 15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen? Auch wenn's weh tut: Weg damit. Weniger Zwänge bedeuten mehr Lebensqualität.

Probieren Sie es – und machen Sie Smartphone, Tablet und Co. zu dem, was sie sein sollten: Nützliche Begleiter, die das Leben leichter machen, statt es mit unnötigem Ballast zu befüllen.

„Entdecke deinen ureigenen Kraftort“

Gastkolumne von Nina Ruge



Nina Ruge (*24. August 1956 in München) studierte Biologie und Germanistik auf Lehramt. Bekannt wurde sie durch ihre Nachrichten-Moderation im ZDF und ihr Magazin Leute heute. Nina Ruge ist eine erfolgreiche Buchautorin, moderiert Kongresse und Podiumsdiskussionen zu Technologie-, Wissenschafts- und finanzpolitischen Themen und ist UNICEF-Botschafterin Deutschland.

„Ich sammle mit großer Leidenschaft Sinnsprüche. Begonnen habe ich damit, als ich zwölf Jahre alt war. Da schrieb ich mir sieben Worte an die Wand meines Jugendzimmers, die die Herausforderung meines jungen Lebens so klar fassten, dass sie mich lange Zeit geleitet haben: „Wo die Angst ist, geht es lang.“

Ich war ein extrem schüchternes Mädchen und ich wollte raus aus dem Käfig der Ängstlichkeit. Und so begann ich, dorthin zu gehen, wo die Angst war. Ich tat das in kleinen Schritten. Allein durch die Stadt bummeln. Fremde Menschen ansprechen, um nach einem Weg zu fragen. In der Apotheke um Rat suchen wegen meiner Akne, auch wenn mir das furchtbar peinlich war. „Wo die Angst ist, geht es lang.“ „Wenn du auf das Gespenst zugehst, verschwindet es.“ Bis heute spiegeln diese Worte das, was ich im tiefsten Inneren suche. Denn nur die sind „Leitsätze“, die uns bewusst machen, wohin uns unsere Sehnsucht führen will. Und was ist Sehnsucht? Die Kraft in uns, die innere Entwicklung möglich macht.

Den unbesiegbaren Sommer entdecken

Wie sehr sie leiten kann, diese innere Kraft, das fand ich vor einigen Jahren großartig in einem Text von Albert Camus formuliert: „Irgendwann im tiefsten Winter entdeckte ich, dass in mir ein unbesiegbarer

Sommer wohnt.“ Ich spürte sofort: Da ist eine tiefe Wahrheit in diesem Satz – und in mir. Auch wenn es kalt ist in meinem Leben, wenn ich mich belastet fühle bis an meine Grenzen, wenn ich mich allein fühle oder vielleicht auch verlassen ... Ja. Da wohnt ein „unbesiegbarer Sommer in mir.“ Egal, was um mich herum geschieht, egal, wie es um meine Kraftreserven steht, egal, ob ich allein lebe oder in Trennung: Da ist etwas, das mich trägt. Das ist immer da – und es ist in mir.

Wieder Frieden finden

Spüren Sie, wie gut dieser Gedanke tut? Er tut gut, weil er eine Wahrheit formuliert, die wir so oft vergessen. Der Alltag mit seinem hunderttausendfachen Sollen-Wollen-Müssen deckt dieses wunderbare Gefühl von innerer Ruhe und tiefem Frieden gnadenlos zu. Was wäre also, wenn wir beginnen, uns kleine Fluchten zu gestatten? Sie müssen nicht gleich für Wochen ins Kloster gehen – oder auf den Jakobsweg. Natürlich, solche radikalen Auszeiten können die Tore



» *Irgendwann im tiefsten Winter entdeckte ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt!*

zu unserem unbesiegbaren Sommer großartig öffnen. Doch dann kommt der Alltag. Und es gilt, in vielen kleinen Momenten über den ganzen Tag verstreut immer wieder innezuhalten. Es gilt, Verabredungen mit sich selbst zu treffen, um die wirbelnden Gedanken fortzuschicken, die unseren Kopf und unsere Gefühle besetzen ... und einzutauchen in den tiefen Frieden, der in jedem von uns wohnt.

Rituale für die Ruhe

„Wie fange ich damit an?“ werden Sie fragen. „Wie geht das? Soll ich meditieren lernen?“ Meine Antwort: Suchen Sie sich Ihre ganz eigenen kleinen Rituale. Nur was selbst gefunden wird, wird tief erlebt. Nutzen Sie zum Beispiel die vielen Momente des Wartens, die ein Tag mit sich bringt. Sie warten an der roten Ampel, an der Bushaltestelle, an der Supermarktkasse. Blöd? Nein! Eine wunderbare Chance! Hier ist mein Miniatur-Ritual.

Ihres wird anders aussehen, aber meines kann Anregung sein für Sie. Wichtig: Ich lasse mein Smartphone in der Tasche. Ich schalte das Autoradio aus ... und atme tief ein. Beim Ausatmen schicke ich alle Gedankenschnipsel auf Reisen, die in meinem Kopf Polka tanzen. Und schon weitet sich mein Inneres, Ruhe kehrt ein. Dann nehme ich ganz bewusst wahr, was da tief in mir pulsiert. Ich spüre es besonders, wenn ich meinen Atem fühle. Es ist meine Lebendigkeit, es ist das großartige Geschenk des Lebens!

Probieren Sie es aus!

Spüren Sie dem nach, was Sie trägt – und Sie werden einen Moment der Dankbarkeit fühlen – und Freude am Leben. Sie sind in Kontakt mit dem unbesiegbaren Sommer in Ihnen! Für einen Moment. Und egal, wie tief der Winter um Sie sein mag.

Ratgeber-Hörbücher von Nina Ruge gewinnen

Unter allen Lesern verlosen wir fünf Hörbücher von „Der unbesiegbare Sommer in uns“. Darin stellt Nina Ruge ihre Methode vor, um auch mitten im stressigsten Alltag innehalten und Glück erfahren zu können.



Schreiben Sie einfach eine Postkarte oder E-Mail mit dem Betreff „Sommer in mir“ an gesundheit@bertelsmann-bkk.de – und mit etwas Glück gehören Sie zu den Gewinnern! Einsendeschluss ist der 31.07.2017.

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden schriftlich von der Bertelsmann BKK benachrichtigt.

Sommer und Sonne entspannt genießen

Dank Hautkrebsvorbeugung und -früherkennung

Die Sommerferien stehen vor der Tür und das bedeutet: Sonne satt! In Maßen haben ihre Strahlen auch durchaus eine gesunde Wirkung auf den menschlichen Körper, denn sie fördern die Bildung von Vitamin D sowie die Produktion des Glückshormons Serotonin. Um jedoch Sommer und Sonne entspannt genießen zu können, sollten Sie auch über mögliche Risiken und Folgen von zu viel Sonnenlicht, wie etwa Hautkrebs, informiert sein.

Darauf sollten Sie achten

Auch wenn – wie bei den meisten Krebsarten – die Ursache für die Entstehung von Hautkrebs noch nicht restlos geklärt ist, gibt es einige Risikofaktoren, die eine Entstehung begünstigen können.

Dazu zählen:

- genetische Veranlagung
- starke UV-Belastung
- häufige Sonnenbrände
- heller Hauttyp
- Zahl der Muttermale/Leberflecken
- hohes Lebensalter

Während einige dieser Faktoren nicht beeinflusst werden können, haben Sie die Möglichkeit, die Auswirkung der Sonne durch Ihr eigenes Verhalten zu beeinflussen.



» *Genießen Sie die Sonne. Aber bitte in Maßen!*

Früherkennung in jungen Jahren – eine Mehrleistung der Bertelsmann BKK

Als Versicherter der Bertelsmann BKK müssen Sie nicht wie gesetzlich vorgeschrieben bis zum Alter von 35 Jahren warten, um ohne eigene Kosten zur Früherkennung gehen zu können. Denn eine unserer vielen Mehrleistungen ist die regional gesenkte Altersgrenze für die Hautkrebsuntersuchung:

- NRW: alle zwei Jahre ab einem Alter von 20 Jahren
- Bayern und Baden-Württemberg: jährlich ohne Altersvorgabe

Zusätzlich zu den ärztlichen Untersuchungen sollten Sie sich regelmäßig selbst untersuchen, denn Vorstufen von Hautkrebs sind in der Regel sicht- und tastbar. Achten Sie dabei auf Pigmentmale, kleine Knötchen, die plötzlich auf der Haut entstanden sind sowie scharf begrenzte Rötungen, die sich rau anfühlen. Wenn Sie die Tipps zur Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs beachten, können Sie Sommer und Sonne entspannt genießen!



Tipps zum Umgang mit der Sonne

Dass durch zu viel ungeschütztes Brutzeln in der Sonne ein Sonnenbrand auf der Haut entstehen kann, ist allgemein bekannt. Dabei lösen sich abgestorbene Hautzellen. Langfristig können die Verbrennungen Zellmutationen und damit Hautkrebs auslösen. Beachten Sie daher im Umgang mit der Sonne folgende Tipps:

1. Sonnen Sie sich verantwortungsvoll

Genießen Sie die Sonne. Aber bitte in Maßen! Vermeiden Sie dementsprechend möglichst direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut zwischen 10 und 16 Uhr und suchen Sie sich in dieser Zeit lieber ein schattiges Plätzchen. Besondere Vorsicht ist bei (Urlaubs-)Aufenthalten in südlichen Ländern Europas, Afrika, Südamerika und Fernost geboten!

2. Finden Sie den individuell passenden Sonnenschutz

Creemen Sie sich immer mindestens 30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen, mit einem Sonnenschutzmittel ein. Für den kompletten Körper benötigen Sie etwa sechs Teelöffel Sonnencreme. Der notwendige Schutzfaktor ist abhängig von Hauttyp, Region und Vorbräune: Denn Ihre Haut kann sich eine Zeit lang selbst vor Sonnenbrand schützen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) einer Sonnencreme gibt an, wie lange sich dieser Schutz durch Eincremen maximal verlängern kann. Die Dauer des Eigenschutzes wird mit dem LSF multipliziert. Gehören Sie beispielsweise zum Hauttyp I (helle Haut, Sommersprossen, sehr schnell Sonnenbrand, kaum Bräunung), haben Sie einen Eigenschutz von fünf bis zehn Minuten. Wenn Sie sich nun mit einer Creme mit dem LSF 20 eincremen, verlängert sich der Schutz vor Sonnenbrand auf 100 (fünf Minuten x 20) oder maximal 200 Minuten (zehn Minuten x 20). Also: Wer sich schlau macht, ist auf der sicheren Seite.

3. Nachcremen nicht vergessen

Vergessen Sie nicht, den Sonnenschutz durch Nachcremen aufrechtzuerhalten und sich auch einzucremen, wenn Sie sich in höheren Lagen aufhalten. Wichtig: Nachcremen verlängert nicht die Schutzdauer, sondern erhält nur die maximale Schutzzeit der Creme aufrecht. Den besten Sonnenschutz bietet Kleidung. Diese sollte dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht sein. Außerdem gibt es spezielle Kleidung mit UV-Schutz.

4. UV-Index beachten

Der UV-Index gibt die sonnenbrandwirksame Strahlungsstärke an. Berücksichtigen Sie bei der Planung Ihrer Aktivitäten den UV-Index. Informationen können bei Wetterdiensten eingeholt werden. Übrigens: Die Wetter-Apps der aktuellen Smartphones bieten diese Informationen ebenfalls.

5. Kinder schützen

Kinder gehören zur Risikogruppe, da sich der Eigenschutz der Kinderhaut erst noch entwickeln muss und Sonnenbrände im Kindesalter die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken, erhöhen. Eltern tragen deshalb eine ganz besondere Verantwortung beim Schutz ihrer Kinder und haben beim Umgang mit der Sonne eine Vorbildfunktion.

Solide Finanzen

Der Jahresabschluss 2016

Die Bertelsmann BKK schließt das Geschäftsjahr 2016 planmäßig ab. Die Rücklage ist dem zulässigen Höchstbetrag entsprechend vorhanden. Insgesamt beläuft sich das Haushaltsvolumen auf 119 Mio. Euro (Vorjahr 109 Mio. Euro).

Noch zum Jahresende hatte sich ein über Plan liegender Ausgabenüberschuss abgezeichnet. Dass das Ergebnis letztendlich besser und planmäßig ausfällt, liegt vor allem daran, dass sich die Häufung außergewöhnlich teurer und aufwändiger Krankenhausbehandlungen nicht fortgesetzt hat. Aber auch bei Arzneimitteln und Krankengeld verliefen die Ausgaben letztendlich besser als erwartet. Die in den Vorjahren stark gestiegenen Ausgaben für Arzneimittel sind in 2016 sogar unter den Vorjahreswert gesunken. Die Ausgaben für Krankengeld sanken ebenfalls nach zuletzt regelmäßigen Steigerungen.



„Wir freuen uns über diesen letztendlich doch planmäßigen Verlauf der Ausgaben und Einnahmen in 2016. Das planmäßige Defizit von 1,2 Mio. Euro decken wir im Zuge des beabsichtigten Vermögensabbaus aus unseren Reserven und geben so Überschüsse der vergangenen Jahre an unseren Versicherten zurück;“ bewertet Vorstand Thomas Johannwille das Geschäftsjahr 2016.

Gutes Fundament stärkt Leistung und Service

„Unsere Rücklage ist bis zur Obergrenze aufgefüllt, sodass die BKK auf einem soliden Fundament steht. Wir können uns daher weiterhin darauf konzentrieren, eine optimale Gesundheitsversorgung für unsere Kunden zu organisieren, mit zielgerichteten Behandlungs- sowie umfangreichen Präventionsangeboten.“



Somit wird die BKK auch in den kommenden Jahren ihrem Motto getreu arbeiten: „außergewöhnlich in Leistung und Service;“ erläutert Karin Schemhaus, Bereichsleiterin Finanzen und Versicherung bei der BKK. „Unsere Verwaltungsausgaben betragen dabei weiterhin nur rund fünf Prozent der Gesamtausgaben; sie sind damit niedriger als bei den meisten anderen Krankenkassen.“

So entfallen von 100 Euro Ausgabe nur 5 Euro auf die Verwaltung, 95 Euro fließen hingegen direkt in die Versorgung der Versichertengemeinschaft. Auch dies vergrößert den Spielraum bei Leistung und Service.“

Überschüsse kommen der Versichertengemeinschaft zugute

In Form unserer Mehrleistungen „Gesundheitsbudget und Bonusprogramm“ haben wir auch 2016 weiter Überschüsse abgebaut und an die Versichertengemeinschaft zurückgegeben. So betragen unsere Auszahlungen hier in Summe 2,6 Mio. Euro. Seit Einführung des Mehrleistungspakets im Jahr 2012 haben wir so rund 8,5 Mio. Euro an die Versichertengemeinschaft zurückgezahlt. „Nach nun abgeschlossenem Abbau der Überschüsse haben wir für 2017 den Umfang der Mehrleistungen verantwortungsvoll angepasst. Zugleich machen wir es mit der neu gestarteten Bonus-App einfacher, den Bonus des neuen Bonusprogramms 2017 zu erhalten,“ erläutert Thomas Johannwille.

Jahresrechnung 2016 bestätigt

Die Abnahme der Jahresrechnung und die damit verbundene Entlastung des Vorstands ist auf der Sitzung des Verwaltungsrats am 6. Juli in Gütersloh erfolgt. Die hierzu erforderliche Prüfung der Jahresrechnung durch die beauftragten Wirtschaftsprüfer hat zu keinen Einwänden geführt. Es wurde ein uneingeschränkter Bestätigungsvermerk erteilt. Die detaillierte Veröffentlichung des Jahresrechnungsergebnisses 2016 erfolgt in der Ausgabe 3 der „Gesundheit“ im Oktober.



Statements

Helmut Gettkant,

Bertelsmann
Konzernbetriebs-
ratsvorsitzender und
stellvertretender
Vorsitzender des
Verwaltungsrats der
Bertelsmann BKK:
„Der planmäßige
Jahresabschluss



ermöglicht uns Kontinuität. Das ist uns sehr wichtig. Denn das macht unsere BKK hier bei Bertelsmann aus – und in Zeiten des immer schnelleren Wandels besonders. Unsere Versicherten profitieren weiterhin von einem insgesamt hohen Anspruch an die Qualität unserer medizinischen Versorgung und an die Beratung im Leistungsfall.“

Martin Kewitsch:

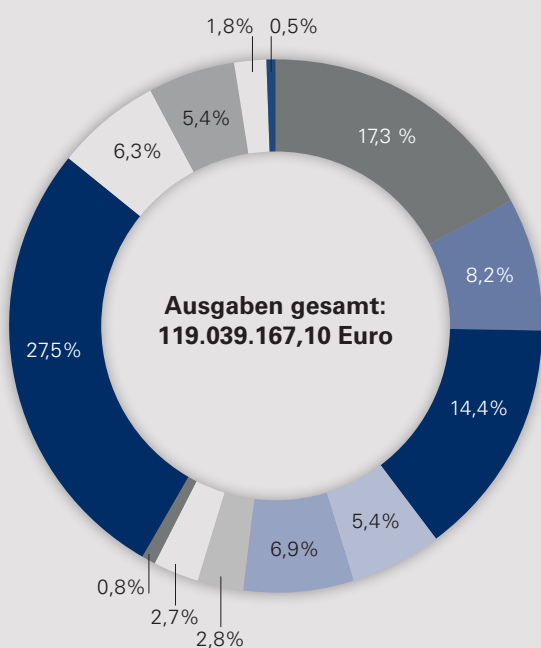
„Das abgelaufene
Geschäftsjahr mit
dem außergewöhnlichen
Anstieg im
Krankenhausbereich
hat uns darin bestä-
tigt, solide zu planen
und auf eine volle
Rücklage zu bauen.



Ich sehe unsere BKK gut aufgestellt“, so Martin Kewitsch, Executive Vice President HR Coordination & Shared Services im Bertelsmann Corporate Center und als Arbeitgebervertreter Mitglied des Grundsatz- und Finanzausschusses im Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK sowie, in Nachfolge von Michael Aust, designierter Verwaltungsratsvorsitzender der Bertelsmann BKK.

Ausgaben 2016

	Euro
■ ärztliche Behandlung	20.630.306,32
■ Zahnärzte inkl. Zahnersatz	9.780.471,96
■ Arzneimittel	17.140.215,05
■ Heil und Hilfsmittel	6.418.669,30
■ Krankengeld	8.195.579,02
■ Mutterschaftsgeld	3.378.436,86
□ Prävention/Früherkennung	3.259.650,09
■ Kuren	947.037,41
■ Krankenhausbehandlung	32.716.340,21
□ sonstigen Leistungen	7.487.227,22
Summe Leistungen	109.953.933,44
■ Verwaltungskosten	6.436.843,13
□ Gesundheitsbudget	2.096.820,84
■ sonstige Ausgaben	551.569,69





Vergütungen 2016

Wir informieren über die Vergütung des Vorstands der Bertelsmann BKK und der angeschlossenen Verbände. Die Jahresgesamtvergütung des Vorstands der Bertelsmann BKK betrug 158.703 Euro. Darin enthalten ist ein variabler Bestandteil von 24.855 Euro (abhängig vom Grad der Zielerreichung) und der geldwerte Vorteil eines persönlichen Dienstwagens. Der Vorstand ist in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Für die Betriebsrente aufgewendeter Betrag: 1.682 Euro. Im Jahr 2016 beliefen sich die Gesamtausgaben der Bertelsmann BKK auf 119 Mio. Euro. Davon wurden 6,4 Mio. Euro für Verwaltungskosten aufgewendet. Das entspricht einem Anteil von 5,4 Prozent.

Der Vorstand und seine Aufgaben



Der Vorstand einer Krankenkasse wird vom Verwaltungsrat der Kasse für sechs Jahre gewählt. Der Vorstand trägt die Gesamtverantwortung für die Leitung der Kasse. Er ist verantwortlich für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nach außen vertritt der Vorstand die BKK u. a. bei Vertragsverhandlungen und Auseinandersetzungen mit den Leistungserbringern (Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser, Apotheker u. a.) und deren Organisationen. Er oder sie muss die Kasse für den Wettbewerb um bessere Leistungen und mehr Qualität im Gesundheitswesen fit machen und fit halten, um die optimale gesundheitliche Versorgung der Versicherten sicherzustellen.

Alles in allem ist der Vorstand des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausesellschaft oder dem Vorstand einer kleineren Aktiengesellschaft.

Kraft Gesetz gehört die Bertelsmann BKK folgenden Verbänden an und veröffentlicht die Vorstandsgehälter. Diese werden von den jeweiligen Mitgliedskassen, bemessen an der Versichertenzahl, getragen. BKK-Landesverband Nordwest:

Grundvergütung Vorstand: 180.000 Euro.
Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch privat.
Die Versorgung entspricht beamtenrechtlichen Regelungen (B 4 BBesO). Der Zuschuss zur privaten Altersvorsorge beträgt 3.000 Euro.
Der Verband unterstützt seine 21 Mitgliedskassen bei den gesetzlich zugewiesenen Aufgaben, wie Vertragsverhandlungen mit Kassenärztlichen Vereinigungen, Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und weiteren Leistungserbringern des Gesundheitswesens.

Spitzenverband Bund der Krankenkassen: Vergütung Vorstandsvorsitzende 247.000 Euro, stellvertretender Vorsitzender 242.500 Euro und Vorstandsmitglied 239.500 Euro. Die Versorgungsregelung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen (B 8). Dem GKV-Spitzenverband gehören alle 113 gesetzlichen Krankenkassen an. Er gestaltet die Rahmenbedingungen für einen intensiven Wettbewerb um Qualität und Wirtschaftlichkeit in der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung.

Mutter-/Vater-Kind-Kuren

Neu: auch für Alleinerziehende

Mutter und Kind gehören zusammen. Dabei ist ihr Alltag nicht immer einfach. Speziell Mütter müssen häufig Familie, Haushalt und oft auch noch Beruf parallel gestemmt bekommen.

Diese Menge an Aufgaben kann zu körperlicher und/oder psychischer Überlastung führen, unter der zuerst die Mutter, bzw. der Vater, in der Folge aber auch die Kinder leiden. Die Bertelsmann BKK als familienfreundliche Krankenkasse stellt sich dem entgegen. Um Eltern und ihren Nachwuchs vor drohenden Krankheitsrisiken zu schützen, gibt es spezielle Mutter-/Vater-Kind-Kuren in ausgewählten, qualifizierten Vertragskliniken in den schönsten Regionen Deutschlands. Auf Basis eines ganzheitlichen Therapiekonzepts wird dort medizinisch, psychosomatisch und psychosozial geholfen.

Vielzahl von wohltuenden, wirksamen Angeboten

Gesundheitsfördernd wirkt neben den therapeutischen Maßnahmen, etwa gegen Atemwegs-, Haut-, Stoffwechsel- und psychosomatische Erkrankungen, auch der Aufenthalt fern dem gewohnten, häufig stressgeprägten Lebensumfeld. Speziell ausgebildete Vertragsärzte, Allergologen und Allgemeinmediziner sorgen in den Vertragskliniken für Gesundheit und Wohlbefinden der kleinen und großen Patienten.



Informationen

Ihre Ansprechpartner bei der Bertelsmann BKK beraten Sie gerne dazu, welche Einrichtung und welche Kur am besten zu Ihnen und Ihrem Nachwuchs passt – und wie Sie diese in Anspruch nehmen können.

Service-Center unter 05241 80-74000 oder service@bertelsmann-bkk.de.

wir2 – die Kur für Alleinerziehende

Alleinerziehend – selbstbewusst und stark

Die meisten Alleinerziehenden stehen vor dem Dilemma, die Versorgung und Erziehung der Kinder, die Haushaltsführung und die Einkommenssicherung unter einen Hut zu bringen. Sie sind aufgrund der vielfachen Belastungen besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Diese zu vermeiden und in ein unbeschwertes Leben zu kommen, ist Ziel der neuen „wir2“-Schwerpunktkur. Angeboten wird diese zukünftig in der Mikina Klinik Bad Schönborn, der Silberbergklinik Bodenmais und der DRK Villa Kunterbunt auf Wangeroooge.

Kindheit ohne Kopfschmerzen

Leistungsdruck in der Schule, Freizeitstress am Nachmittag, aber auch Reizüberflutung oder unregelmäßiges Essen führen schon bei Grundschulern zu Spannungskopfschmerzen oder lösen sogar Migräneanfälle aus. Auch hier hilft eine unserer Kuren.

Nähere Informationen zum Antragsverfahren sowie zu den Mutter/Vater-Kind-Kurkliniken der BKK finden Sie auch unter www.muvaki.info.





Macht Faulenzer-Urlaub dumm? So bleiben Sie ganz relaxt fit im Kopf

Sommer. Hitze. Urlaub. Was gibt es da Schöneres, als einmal für ein paar Tage – oder noch besser Wochen – die Beine hochzulegen und komplett zu entspannen. Zu relaxen kann ja schließlich nicht schaden. Oder etwa doch? Was an der These dran ist, dass zu viel Freizeit dumm macht, lesen Sie in diesem Artikel.

Vielleicht kennen Sie das als Schüler aus eigener Erfahrung oder Sie können sich noch an Ihre Schulzeit erinnern: Zu keiner Zeit im Jahr fällt es schwerer, sich wieder an den Alltag im Klassenzimmer zu gewöhnen als am Ende der Sommerferien. Und das Empfinden ist keineswegs rein subjektiv.



Die Ferienverdummung hält maximal drei bis vier Tage an.

Ende der 1990er Jahre sorgte eine US-Studie für Aufsehen, wonach Schüler mit vier oder mehr Wochen Urlaub am Stück erheblich mathematische und grammatikalische Fähigkeiten eingebüßt hatten. Je älter sie waren, desto gravierender zeigte sich der Effekt. Bis zu 20 Punkte ging der IQ so teilweise nach unten.

Sie wollen im Urlaub Ihr Gedächtnis trainieren?

Prima! Mit diesem Rätsel bleiben Sie auch am Strand oder auf Balkonien geistig fit.



Buchtipp mit Verlosung

„Von hier nach da.
Meditative Labyrinth“
Illustrator: Sean C. Jackson

Das Buch „Von hier nach da“ nimmt den Weg zum Relaxen wörtlich und lädt ein zu einer Entspannungsreise im doppelten

Wortsinn, denn es steckt voller Labyrinth, in denen man sich buchstäblich verlieren kann.



moses. Verlag, Kempen 2017,
durchgehend vierfarbig illustriert,
ISBN 978-3-89777-934-1,
64 Seiten, 12,95 Euro

Wir verlosen drei Exemplare dieses Buchs.

Senden Sie einfach bis zum 31. Juli 2017 eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Labyrinth“ an BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück. Absender nicht vergessen.

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von D-Sign-Grafix GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von D-Sign-Grafix GmbH benachrichtigt.

Sommerloch als Wissensknick?

Spätere Studien revidierten die Erkenntnisse zumindest insofern, dass Urlaub nicht gleich Urlaub ist: Es macht einen gehörigen Unterschied, wie die freie Zeit verbracht wird. Die negativen Effekte setzen nämlich vor allem beim Nichtstun ein. Wer hingegen im Urlaub liest, sich anderweitig weiterbildet oder Sehenswürdigkeiten besucht – kurz: wer das Gehirn beschäftigt – verschafft sich Erholung, ohne dass die geistigen Fähigkeiten darunter leiden.

Temporär oder langfristig?

Bleibt die Frage: Wie nachhaltig ist der intellektuelle Kompetenzverlust bei Nichtstuern? Und hier kommt die gute Nachricht – die Ferienverdummung hält maximal drei bis vier Tage an. Das heißt allerdings auch, dass man nach der tiefenentspannten Rückkehr aus dem Urlaub nicht sofort Höchstleistungen von sich erwarten kann. Planen Sie deshalb wichtige Termine und herausfordernde Aufgaben am besten für das Ende der ersten Arbeitswoche ein.

Oder, noch besser, sorgen Sie während der Freizeit für ein wenig geistige Stimulation. In diesem Sinne – anregende Lektüre oder Spiele nicht vergessen.

Aus Liebe zum Leben

Organspende – Fragen und Antworten

Gibt es eine Altersgrenze für die Organspende?

Für die Organspende gibt es keine feststehende Altersgrenze. Entscheidend ist der Zustand der Organe. Dieser hängt jedoch nur bedingt vom kalendarischen Alter ab. Über die Frage, ob ein Organ transplantiert werden kann, entscheiden medizinische Tests nach dem Tode – und letztlich der Arzt, der die Organe transplantiert. Völlig unabhängig vom Alter kann die Augenhornhaut (außer bei Säuglingen und Kleinkindern) gespendet werden.

Welche (Vor-)Erkrankungen schließen eine Organspende aus?

Eine Organentnahme wird in der Regel ausgeschlossen, wenn beim Verstorbenen eine akute Krebserkrankung oder ein positiver HIV-Befund vorliegt. Bei allen anderen Erkrankungen entscheiden die Ärzte nach den vorliegenden Befunden, ob Organe für eine Entnahme infrage kommen.

Muss oder kann ich mich als Organspender registrieren lassen?

Eine Registrierung von Daten im Zusammenhang mit der Bereitschaft zur Organspende findet nicht statt. Es existiert in Deutschland auch kein Widerspruchsregister (Eintragung der Ablehnung). Deshalb ist es wichtig, die eigene Entscheidung auf einem Organspendeausweis festzuhalten und mit der Familie darüber zu sprechen. Genauso wenig ist es notwendig, sich ärztlich untersuchen zu lassen, bevor man sich zur Organspende bereiterklärt. Die medizinische Eignung der Organe für eine Transplantation wird geprüft, nachdem der Hirntod festgestellt worden ist.

Genügt der Organspendeausweis als Rechtsgrundlage für eine Organentnahme? Werden die Angehörigen trotz Organspendeausweis um ihre Zustimmung gebeten?

Ist das Einverständnis des Verstorbenen dokumentiert, so ist eine Organentnahme rechtlich zulässig. Der Wille des Verstorbenen hat Vorrang. Bei vorliegendem Organspendeausweis werden die Angehörigen also nicht um eine Entscheidung zur Organspende gebeten, sie müssen jedoch darüber informiert werden.

Unter welchen Bedingungen ist eine Lebendspende möglich?

Die Bedingungen für die Lebendspende regelt das Transplantationsgesetz. Dabei räumt der Gesetzgeber der Organspende nach dem Hirntod grundsätzlich Vorrang vor der Lebendspende ein. In Deutschland ist eine Organspende zu Lebzeiten nur unter Verwandten ersten oder zweiten Grades,

unter Ehepartnern, Verlobten und unter Menschen möglich, die sich in besonderer persönlicher Verbundenheit nahestehen. Eine unabhängige Gutachterkommission prüft, ob die Spende freiwillig und ohne finanzielle Interessen geschieht. Es muss außerdem sichergestellt sein, dass für den Empfänger zum Zeitpunkt der geplanten Übertragung kein Organ aus einer postmortalen Organspende zur Verfügung steht. Spender und Empfänger müssen sich zur ärztlichen Nachbetreuung bereiterklären.

Ich habe bereits einen Organspendeausweis. Wird auf einer Intensivstation trotzdem alles medizinisch Mögliche für mich getan, wenn ich lebensbedrohlich erkrankte?

Ziel aller medizinischen Maßnahmen im Falle eines Unfalls oder einer schweren Erkrankung ist es, das Leben des Patienten zu retten. Die Bemühungen der Notärzte, Rettungsteams und der Intensivmediziner sind allein auf dieses Ziel ausgerichtet. Manchmal kann der Patient trotz aller Bemühungen nicht mehr gerettet werden, Krankheit oder Unfallfolgen sind zu weit fortgeschritten. Mitunter tritt der Tod dabei durch den irreversiblen Ausfall des gesamten Gehirns (Hirntod) ein; Kreislauf und Atmung können nur noch künstlich durch Beatmung und Medikamente aufrechterhalten werden.

Nur bei dieser kleinen Gruppe von Verstorbenen stellt sich die Frage einer Organspende: Voraussetzung für die Organspende ist dabei immer, dass der Tod des Organspenders gemäß dem Transplantationsgesetz von zwei dafür qualifizierten Ärzten unabhängig voneinander festgestellt worden ist. Diese Ärzte dürfen weder an der Entnahme noch an der Übertragung der Organe des Organspenders beteiligt sein, noch der Weisung eines beteiligten Arztes unterstehen.

Ich bin noch nicht volljährig. Kann ich trotzdem einen eigenen Organspendeausweis ausfüllen?

Minderjährige können ab dem 16. Lebensjahr ihre Bereitschaft zur Organspende auf einem Ausweis dokumentieren. Der Widerspruch kann bereits ab dem 14. Lebensjahr erklärt werden.

Kann die Familie den Verstorbenen nach der Organentnahme nochmals sehen?

Die Familie kann in der von ihr gewünschten Weise Abschied von dem Verstorbenen nehmen. Nach der Entnahmeoperation wird die Operationswunde mit der gebührenden Sorgfalt verschlossen. Der Leichnam kann aufgebahrt werden und die Bestattung wie gewünscht stattfinden.



Ist die Organspende möglich, wenn gleichzeitig eine Patientenverfügung existiert?

Ja. Man kann diese so verfassen, dass die Möglichkeit zur Organspende erhalten bleibt. Um Unsicherheiten und Konflikte zu vermeiden, ist es wichtig, gerade zu diesen Punkten eindeutige Angaben zu machen und die Angehörigen darüber zu informieren. Vom deutschen Ärztetag gibt es dazu einen ausformulierten Textvorschlag: „Grundsätzlich bin ich zur Spende meiner Organe/Gewebe bereit. Es ist mir bewusst, dass Organe nur nach Feststellung des Hirntods bei aufrechterhaltenem Kreislauf entnommen werden können. Deshalb gestatte ich ausnahmsweise für den Fall, dass bei mir eine Organspende medizinisch infrage kommt, die kurzfristige (Stunden bis höchstens wenige Tage umfassende) Durchführung intensivmedizinischer Maßnahmen zur Bestimmung des Hirntods nach den Richtlinien der Bundesärztekammer und zur anschließenden Entnahme der Organe.“

Welche gesetzliche Regelung gilt in Deutschland?

Seit November 2012 gilt in Deutschland die sogenannte Entscheidungslösung. Sie schreibt vor, dass jeder Bürger regelmäßig in die Lage versetzt werden soll, sich mit der Frage der eigenen Entscheidung zur Organspende ernsthaft zu befassen und eine Erklärung zu dokumentieren. Seit Inkrafttreten des deutschen Transplantationsgesetzes im Dezember 1997 gilt in Deutschland außerdem: Der Wille des Verstorbenen zu Lebzeiten hat Vorrang. Liegt keine Zustimmung vor, z. B. in Form eines Organspendeausweises, werden die Angehörigen gebeten, eine Entscheidung nach dem vermuteten Willen des Verstorbenen zu treffen. Hat der mögliche Organspender die Entscheidung auf eine bestimmte Person übertragen, tritt diese an die Stelle des nächsten Angehörigen.



Weitere Informationen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) www.bzga.de oder www.organspende-info.de
- Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) www.dso.de, Infotelefon Organspende: 0800 9040400 (Mo – Fr / 9 – 18 Uhr)



Organspende rettet Leben!

Das Ausfüllen ist völlig unbürokratisch – einfach
Ausweis heraustrennen!

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder **JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:

oder **JA**, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:

oder **NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über **JA** oder **NEIN** soll dann **folgende Person entscheiden**:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder **JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:

oder **JA**, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:

oder **NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über **JA** oder **NEIN** soll dann **folgende Person entscheiden**:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder **JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:

oder **JA**, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:

oder **NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über **JA** oder **NEIN** soll dann **folgende Person entscheiden**:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder **JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:

oder **JA**, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:

oder **NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über **JA** oder **NEIN** soll dann **folgende Person entscheiden**:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**

DATUM

UNTERSCHRIFT

Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder **JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:

oder **JA**, ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:

oder **NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über **JA** oder **NEIN** soll dann **folgende Person entscheiden**:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**

DATUM

UNTERSCHRIFT

Organspende rettet Leben!

Das Ausfüllen ist völlig unbürokratisch – einfach
Ausweis heraustrennen!

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

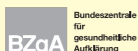


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

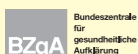


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Empfehlen und profitieren

„Ich erhalte viele Zusatzleistungen und habe immer kompetente Ansprechpartner.“

Miriam Lange,
Moderatorin bei RTL



Jetzt Empfehlungsprämie sichern!

Wählen Sie:
25 Euro Prämie
oder spenden Sie.

Sie haben Kollegen, die unsere vielen Vorteile noch nicht kennen? Oder Sie möchten die Bertelsmann BKK zu Ihrer Familienkasse machen? Dann empfehlen Sie uns weiter.

Mehr unter:

www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service