

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 1 · Juni 2023

A photograph of two women hiking on a mountain trail. The woman on the left is older, with blonde hair, wearing a blue t-shirt and a large green and blue backpack. The woman on the right is younger, with dark hair, wearing a red tank top and a grey backpack. They are both smiling and high-fiving each other. The background shows a rocky mountain landscape under a clear sky.

DAS ALTERN AUFHALTEN?

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » Bonusprogramm – aktiv sein lohnt sich!
- » Ausblick elektronische Patientenakte
- » Organspende – Gesundheit schenken

Liebe Leserinnen und Leser!



**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

*„Nur mit mehr Prävention
bleibt Gesundheitsversorgung
bezahlbar.“*

Ein Drittel der EU-Bevölkerung bewegt sich nicht ausreichend. Dies führt zu Millionen von Fällen vermeidbarer Erkrankungen, die die Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen und die Volkswirtschaften belasten.

Ein neuer Bericht der WHO und der OECD mit dem Titel „Step up! Bekämpfung von Bewegungsmangel in der Europäischen Region der WHO“ zeigt, dass durch mehr körperliche Aktivität Tausende vorzeitiger Todesfälle in den EU-Ländern verhindert und jährlich Milliarden an Gesundheitsausgaben eingespart werden können.

Hier ist jetzt auch die Politik gefordert, dieses Potenzial nicht ungenutzt zu lassen. Denn angesichts der angespannten Haushaltslage der Krankenversicherung wurde das Bundesgesundheitsministerium gesetzlich verpflichtet, bis Ende Mai Empfehlungen für eine stabile, verlässliche und solidarische Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung vorzulegen und hierbei insbesondere auch die Ausgabenseite zu betrachten.

Ein Aspekt, der leider immer wieder aus dem Blick gerät und dem im Koalitionsvertrag gerade einmal neun Zeilen gewidmet wurden, ist die Prävention.

Die Hebelwirkung einer gesunden Lebensweise kann für den einzelnen Menschen, die Gesellschaft und das Gesundheitssystem gar nicht hoch genug geschätzt werden. Vor dem Hintergrund einer dramatischen Zunahme von lebensstilbedingten Erkrankungen müssen mehr Anstrengungen in die Förderung der Gesundheitskompetenz fließen. Viel zu wenig honoriert wird, wenn Menschen sich bemühen, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Das muss sich ändern, denn anders werden wir langfristig keine bezahlbare hochwertige Gesundheitsversorgung mehr gewährleisten können. Dabei liegt genau dieser Punkt – eine bezahlbare Gesundheitsversorgung – den Menschen besonders am Herzen. 99 Prozent der Deutschen halten ihn für wichtig oder sehr wichtig, so eine aktuelle Studie der Robert Bosch Stiftung.

Also lassen Sie uns gemeinsam Bewegung fördern!

Hier im Magazin finden Sie viele Anregungen. Nutzen Sie unsere Angebote für Ihre Gesundheit. Ihre Aktivitäten belohnen wir in unserem Bonusprogramm!

Ihr Thomas Johannwille
Vorstand



Inhalt

2023.1

- 04 Kurzmeldungen**
 - Tipp: neue Kurse von Bertelsmann Sport und Gesundheit
 - Save the Date: Gütersloh läuft 2023
 - Bonusprogramm 2022/2023 – aktiv sein lohnt sich!
 - Beitragsfreie Familienversicherung
 - Neue DiGA Smoke Free – Rauchentwöhnung per App
 - Meningokokken-B-Impfung
 - Gesund und mobil bleiben
 - Zahnersatz: digitaler Heil- und Kostenplan
 - Die elektronische AU-Bescheinigung (eAU)
 - Sie sind zufrieden mit uns?
 - Newsletter
- 08 Ausblick elektronische Patientenakte**
- 10 Darmkrebs**

Kürzere Vorsorgeintervalle bei familiärem Risiko geplant
- 11 Hautkrebs-Früherkennung**
- 12 Abnehmen nach Altersgruppe**

Abnehmen ist in jedem Alter gleichermaßen möglich – mit der richtigen Unterstützung
- 14 Wie Sie das Altern aufhalten können**

Sechs Möglichkeiten, das biologische Alter zu senken
- 16 Tipps zum Rundum-Schutz im Urlaub**
- 17 Impfen schützt vor Hirnentzündung FSME**

RKI nennt drei neue Zecken-Risikogebiete
- 18 „Wie zu klein geratene Männer“**

Interview zum Thema Gendermedizin mit Dr. med. Kerstin Schick
- 20 Bekanntmachung des Ergebnisses zur Sozialwahl 2023**
- 21 Jahresvergütungen**

Bezüge der Vorstände
- 21 Neu in der BKK**
- 22 Besser versorgt im Krankenhaus**
- 23 Organ- und Gewebespende**
- 23 Blutspenden**

KURZMELDUNGEN



Tipp: neue Kurse von Bertelsmann Sport und Gesundheit

Auch für die Sommermonate bietet Bertelsmann Sport und Gesundheit in Gütersloh wieder ein vielfältiges Programm mit Indoor-, Outdoor- und Online-Sportkursen. Der nächste Kurszeitraum startet Ende Juni.

- ✦ Bei regelmäßiger Teilnahme – mindestens zwei Drittel der Termine – können sich BKK-Versicherte zwei zertifizierte Kurse pro Jahr in voller Höhe erstatten lassen. Termine und Kursinhalte über: www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de

19. August 2023

Gütersloh läuft 2023

Sport, Gesundheit und tolle Zuschaueratmosphäre – all das kommt bei „Gütersloh läuft“ zusammen. Bereits zum 15. Mal findet die Veranstaltung am Samstag, 19. August im Stadtpark statt. Die Startgebühren für alle Bertelsmann-Läufer und -Walker übernimmt Bertelsmann Sport und Gesundheit. Wie gewohnt stehen verschiedene Läufe zur Auswahl. Und auch die ganz jungen und jugendlichen Läufer können erste Lauferfahrungen sammeln und vor großem Publikum ihre Schnelligkeit unter Beweis stellen. Laufen Sie mit!

» www.bertelsmann-bkk.de/termine
» www.guetersloh-laeuft.de

gütersloh läuft
LAUFEN, LÄCHELN UND GENIEßEN





» Bonusprogramm 2022/2023

Aktiv sein lohnt sich!

Ob Früherkennung, Prävention, Sport oder Nichtrauchen: Mit unserem Bonusprogramm belohnen wir Ihren gesunden Lebensstil. Und das lohnt sich: Im Bonusprogramm 2022 erhielten 2.900 Versicherte eine Zahlung von durchschnittlich rund 75 Euro. In Summe hat die BKK so 217.000 Euro an ihre Versicherten ausgezahlt.

Wer starken Einsatz für seine Gesundheit zeigt, hat eine Belohnung verdient. Am 1. Januar ist das neue Bonusprogramm 2023 gestartet. Lassen Sie sich Ihren Bonus nicht entgehen. Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten in der BKK-App und reichen Sie alle Aktivitäten bis zum 31.03.2024 zur Auszahlung ein. Mehr erfahren Sie unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/bonus



+ BKK-Tipp für Familien

Gerade für Familien ist das Bonusprogramm zunehmend interessant, denn jeder einzelne Versicherte – auch die Kleinsten – hat die Chance auf einen eigenen Bonus.

So hat eine vierköpfige Familie durch die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und mit der einen oder anderen sportlichen Aktivität die Möglichkeit, eine Bonuszahlung von rund 250 Euro zu erhalten. Eltern von Neugeborenen sollten sich alle U-Untersuchungen und Impfungen bestätigen lassen und können sich so kalenderjahrübergreifend für das erste Lebensjahr einen „Baby-Bonus“ von annähernd 150 Euro sichern.

Beitragsfreie Familienversicherung

Sie möchten auch Ihren Ehegatten und Ihre Kinder in unserer beitragsfreien Familienversicherung versichern?

Entdecken Sie unsere starken Mehrleistungen für Familien. Ihr Vorteil: ein zentraler Ansprechpartner für alle Krankenkassenthemen und unser Top-Service:

» www.bertelsmann-bkk.de/familie

Impressum

Herausgeber: Bertelsmann BKK, Carl-Miele-Str. 214, 33311 Gütersloh, www.bertelsmann-bkk.de · Redaktion: Christian Radtke (V. i. S. d. P.) · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: zweimal 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 · Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird in der Regel auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 11.04.2023

KURZMELDUNGEN

Rauchentwöhnung per App



» Neue DiGA Smoke Free

Die digitale Gesundheitsanwendung Smoke Free kann ab sofort von Ärzten sowie Psychotherapeuten bei tabakinduzierten psychischen oder Verhaltensstörungen verordnet werden. Die App wurde auf der Basis psychologischer Theorien zur Raucherentwöhnung entwickelt und folgt den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Rückfallprävention. Die Wirksamkeit der Therapie mit Smoke Free sei wissenschaftlich nachgewiesen und entspreche der S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit. Für Versicherte entstehen keine Kosten.

» www.bertelsmann-bkk.de/rauchfrei

Meningokokken-B-Impfung

Daten zeigen hohe Wirksamkeit

Die Serogruppe B ist in Deutschland der häufigste Auslöser einer Meningokokken-Erkrankung im Säuglings- und Kleinkindalter. Die Erkrankung ist selten, kann aber lebensbedrohlich verlaufen und schwere Folgeschäden verursachen. Bereits seit 2013 gibt es einen Impfstoff gegen Meningokokken B. Jetzt belegen neue Daten aus Spanien, dass die Impfung wirksam vor Erkrankungen schützt: Bei vollständiger Impfung liegt die Wirksamkeit bei 71 Prozent. Die Impfung wird derzeit in Deutschland jedoch noch nicht standardmäßig empfohlen. Lassen Sie sich dazu am besten individuell von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten.

Ihr BKK-Tipp:

Die Bertelsmann BKK erstattet die Impfung gegen Meningokokken-B (MenB) als Mehrleistung in voller Höhe.

Gesund und mobil bleiben

App „Up & Go“ testet Kraft und Gleichgewicht

Mit der neuen kostenlosen App „Up & Go“ können ältere Menschen ihre persönliche Kraft und das eigene Gleichgewicht testen. Die App wertet die Ergebnisse aus und weist auf mögliche Probleme hin, beispielsweise die Gefahr eines Sturzes. Grundlage ist der sogenannte Timed „Up and Go“-Test (TUG-Test), der wahrscheinlich gebräuchlichste Mobilitätstest zur Beurteilung der Beweglichkeit bzw. des Körpergleichgewichts. Was vorher als Test nur unter medizinischer Aufsicht machbar war, kann jetzt auch alleine am Smartphone ausgeführt werden. Bisher ist die App nur im Google Play-Store verfügbar. Ab Herbst soll es auch eine Version für das iPhone im App-Store geben.



Zahnersatz: digitaler Heil- und Kostenplan

Seit Jahresbeginn gibt es das neue „Elektronische Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für Zahnärzte“ (EBZ). Sie erhalten vom Zahnarzt nur noch eine Ausfertigung des Heil- und Kostenplans mit allen wesentlichen Inhalten, einschließlich der erforderlichen Erklärung, dass Sie mit der geplanten Behandlung einverstanden sind. Das restliche Verfahren findet ausschließlich digital zwischen Zahnarztpraxen und Krankenkassen statt.



Vorteil für alle Beteiligten:

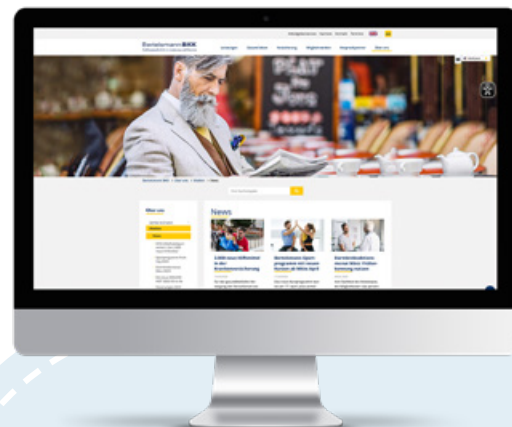
Das EBZ ist schneller und einfacher, die Genehmigung erfolgt manchmal noch am selben Tag. Neben Behandlungsanträgen für Zahnersatz werden mit dem EBZ auch jene für Kieferbruch und Kiefergelenkserkrankungen sowie für Zahnspangen digital übertragen.

Die elektronische AU-Bescheinigung (eAU)

Seit dem 01.01.2023 werden für gesetzlich versicherte Arbeitnehmer die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen („gelbe Zettel“) für den Arbeitgeber oder die Krankenkasse nicht mehr auf Papier ausgestellt.

Die Ärzte übermitteln die Daten zur Arbeitsunfähigkeit an die Krankenkassen. Der Arbeitgeber bzw. die lohnabrechnende Stelle ruft die Daten wiederum bei den Krankenkassen ab. So gelangen sie sicher und schnell an die zuständigen Stellen.

Wichtig:
Unverändert gilt, dass Sie sich im Krankheitsfall weiterhin in Ihrem Unternehmen krankmelden.



Newsletter

Es gibt es immer etwas, worüber sich zu berichten lohnt. Deshalb informiert Sie der Newsletter der Bertelsmann BKK regelmäßig über interessante Gesundheitsthemen, neue Leistungen und Termine der Krankenkasse oder gibt Tipps zu Krankenversicherung und gesundem Leben – und das jetzt im neuen Design! Wenn Sie neben unserem Kundenmagazin also noch mehr Informationen von uns frei Haus erhalten möchten, dann ganz einfach online anmelden:

» www.bertelsmann-bkk.de/newsletter

Sie sind zufrieden mit uns?

Wir freuen uns über Ihre Bewertung bei Google! Ihre Empfehlung hilft anderen, die Vorzüge der Bertelsmann BKK zu entdecken. Einfach den QR-Code scannen oder Link eingeben. Vielen Dank! » www.bertelsmann-bkk.de/google

PS: Nicht zufrieden?

Ihr Feedback hilft uns, Ihre Erwartungen bestmöglich zu erfüllen. Schreiben Sie uns: feedback@bertelsmann-bkk.de



» Ausblick elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte (ePA) soll ab dem Jahr 2025 für alle gesetzlich Krankenversicherten verpflichtend werden. Befürworter der ePA erhoffen sich so einen Durchbruch bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Wer die ePA nicht nutzen möchte, wird die Möglichkeit bekommen, einer Nutzung zu widersprechen. Derzeit ist dies noch nicht gesetzlich geregelt, ein Widerspruch daher nicht möglich.

„Bis zum Jahr 2025 sollen 80 Prozent der gesetzlichen Versicherten über eine elektronische Patientenakte (ePA) verfügen.“

Dies schreibt das Bundesministerium für Gesundheit in seiner Digitalisierungsstrategie für das Gesundheitswesen und die Pflege. Dies ist ein großes Ziel: Weniger als ein Prozent der Versicherten nutzen derzeit das digitale Angebot.

Dr. Rainer Thiel und Lucas Deimel in der Kurzexpertise der Bertelsmann Stiftung „Forschungsdatenfreigabe von ePA-Daten in Europa“:

„Die Vorteile einer ePA liegen auf der Hand: Alle relevanten Dokumente und Informationen zur eigenen Gesundheit sind an einem Ort abgelegt und können auf Wunsch mit jedem Arzt geteilt werden. Der Zugriff auf Informationen wirkt sich positiv auf die Versorgungsqualität aus und ermöglicht Ärzten ein ganzheitliches Bild vom Gesundheitsstatus der Patienten.“



Die ePA soll dabei in Zukunft nicht nur stärker genutzt werden, um eine genauere und schnellere Versorgung von Patienten zu gewährleisten, sondern auch um anonymisierte Daten datenschutzkonform für Forschungsprojekte zu liefern. Von den Erkenntnissen, die die Medizin hier gewinnen kann, versprechen sich die Akteure eine bessere medizinische Versorgung. Welche Daten freigegeben werden sollen, können die Patienten in der ePA-App individuell einstellen. Umfassen wird dies Gesundheitsdaten wie beispielsweise Vorerkrankungen, Blutwerte, erfolgte Untersuchungen und eingenommene Medikamente. Diese Daten können die Nutzer zudem anderen Behandlern zugänglich machen. Zum Beispiel um unnötige Doppeluntersuchungen zu vermeiden oder Behandlungen zu beschleunigen. Ohne Einwilligung des Versicherten bzw. des Patienten ist der Einblick in die Daten derzeit, aber auch zukünftig nicht möglich.

Bereits heute ist die ePA auf freiwilliger Basis in Form einer Smartphone-App nutzbar, dem sogenannten Opt-in-Verfahren.

Jeder Versicherte kann sie aus den bekannten App-Stores herunterladen und sich von seiner Krankenkasse freischalten lassen. Ab Ende 2024 soll dann jeder gesetzlich Versicherte automatisch eine ePA erhalten, laut Lauterbach soll es aber eine Möglichkeit geben, per Opt-out zu widersprechen. Doch wie genau Versicherte Widerspruch einlegen können, wenn sie nicht möchten, dass ihre Gesundheitsdaten elektronisch gespeichert werden, wird sich erst im Laufe des Jahres klären. Wir bitten daher, die Entwicklung abzuwarten und erst dann Widersprüche zu senden, wenn die gesetzlichen Regelungen stehen. Aktuell können wir diese nicht rechtssicher abwickeln, da weder Regelung noch technische Voraussetzungen vorliegen bzw. bekannt sind.

Für gegenwärtige ePA-Nutzer gibt es keine Änderungen

„Im Vergleich zur künftigen Opt-out-Lösung müssen sich Versicherte zurzeit bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse für eine ePA registrieren, um eine elektronische Patientenakte angelegt zu bekommen. Dieser Prozess soll im Rahmen der Opt-out-Lösung deutlich vereinfacht werden. Die aktuelle Version der ePA kann indes weiter genutzt werden und wird in den kommenden Monaten fortentwickelt. Wer bereits jetzt eine elektronische Patientenakte besitzt oder plant, sich eine einzurichten, wird später seine Daten auch in der Opt-out-Variante nutzen können“, betont Andreas Titlbach, Bereichsleiter Leistung und Service bei der Bertelsmann BKK.

Mehr Informationen und persönliche Beratung

Den jeweils aktuellen Stand erfahren Interessierte auf der BKK-Internetseite unter

» www.bertelsmann-bkk.de/epa

oder per Newsletter. Bestellung unter

» www.bertelsmann-bkk.de/newsletter

Für Fragen erreichen Sie das BKK-Team unter Fon 05241 80-74038 (Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr).

» Bei der elektronischen Patientenakte herrscht noch großer Informationsbedarf

Wie eine repräsentative Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom im Oktober 2022 ergeben hat, können sich 59 Prozent der Menschen ab 16 Jahren in Deutschland vorstellen, die elektronische Patientenakte künftig zu nutzen. 37 Prozent können sich dies nicht vorstellen, weniger als 1 Prozent nutzt sie bereits. Die große Mehrheit von 79 Prozent möchte vor allem besser über die Vorteile sowie die Nutzung der ePa informiert werden.

Achim Berg, Bitkom-Präsident (www.bitkom.de):

„Die verbindliche Einführung der elektronischen Patientenakte ist ein Durchbruch bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Die elektronische Patientenakte ist das Kernstück einer digitalen Gesundheitsversorgung. Mit ihr erhalten die Versicherten einen schnellen Zugriff auf ihre medizinischen Daten und Diagnosen, Ärzte können sich ein viel besseres Bild über die Krankengeschichte ihrer Patienten machen.“



» Darmkrebs

Kürzere Vorsorgeintervalle bei familiärem Risiko geplant

Darmkrebs ist in Deutschland die zweithäufigste Krebsart bei Männern und Frauen. Jährlich erkranken circa 61.000 Menschen neu daran, etwa 24.300 Erkrankte sterben an den Folgen der Erkrankung. Doch das kann verhindert werden: Bei rechtzeitiger Früherkennung betragen die Heilungschancen über 90 Prozent. Denn bis gutartige Vorstufen (Polypen) von Darmkrebs entarten, dauert es etwa zehn Jahre.

Wenn Sie glauben, dass bei Ihnen aufgrund erblicher Vorbelastung oder einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung ein erhöhtes Darmkrebsrisiko besteht, sollten Sie ein besonderes Augenmerk auf die Darmkrebsfrüherkennung legen und sich ärztlich beraten lassen. Wenn Eltern oder Geschwister bereits an Darmkrebs erkrankt sind, verdoppelt sich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Zukünftig soll daher im Falle familiärer Vorbelastung eine Vorsorgekoloskopie bereits in jüngeren Jahren möglich sein. Sobald diese Regelung in Kraft ist, wird die Bertelsmann BKK entsprechend informieren.

Mehr zum Thema unter:

» www.felix-burda-stiftung.de

Bei rechtzeitiger Früherkennung betragen die Heilungschancen über 90 %

Ab 30 Jahren kostenloser immunologischer Stuhltest

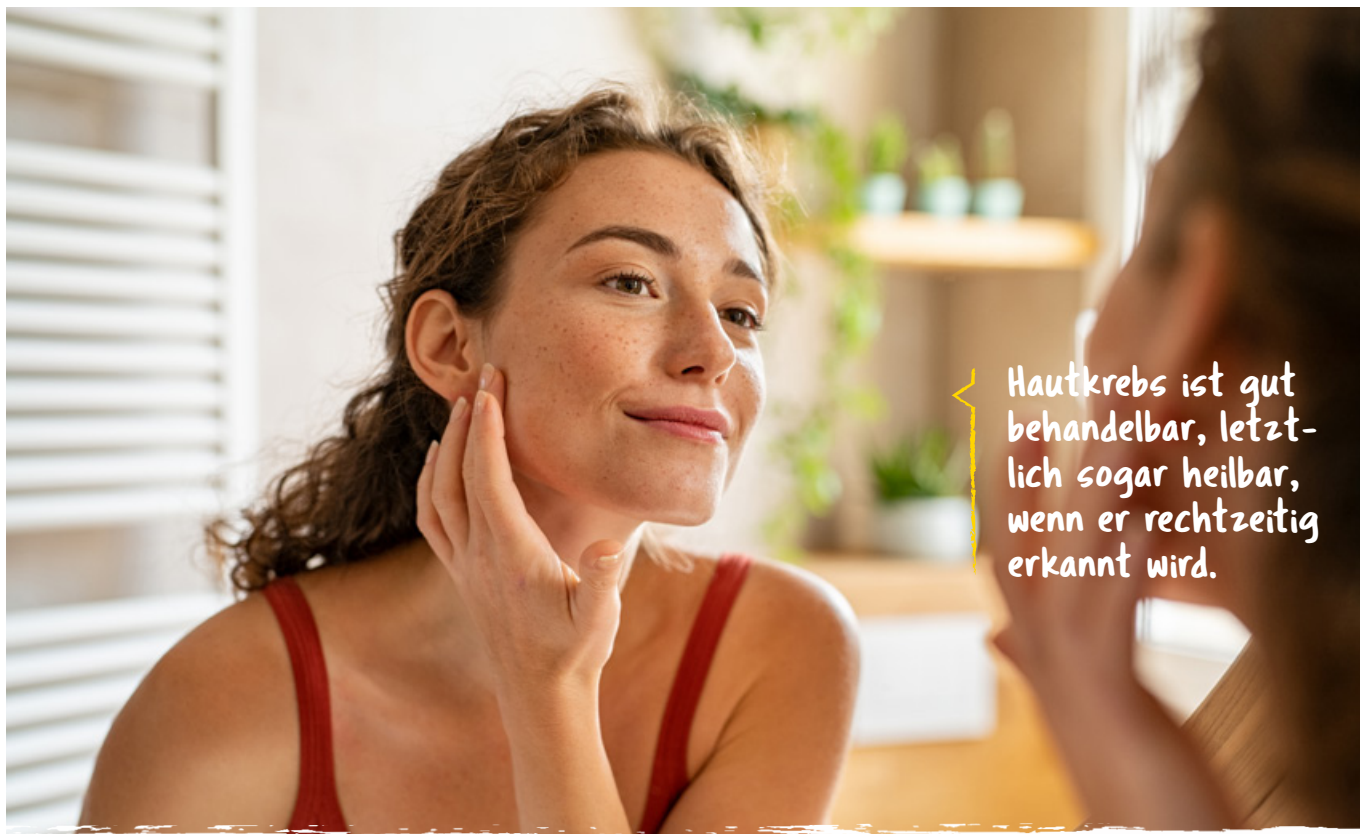
Als Versicherter der Bertelsmann BKK haben Sie bereits ab 30 Jahren die Möglichkeit, aktiv vorzusorgen. Einen kostenfreien immunologischen Stuhltest sieht der Gesetzgeber ansonsten erst ab 50 Jahren vor. Zudem haben Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren die Möglichkeit, eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen zu lassen.



Bestellen Sie hier Ihr kostenloses Testset:

» www.praevention.care/bertelsmannbkk





Hautkrebs ist gut behandelbar, letztlich sogar heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird.

Hautkrebs-Früherkennung

Jährlich erhalten in Deutschland rund 300.000 Menschen die Diagnose Hautkrebs. Für rund 4.000 Erkrankte endete die Erkrankung 2020 tödlich. Hautkrebs ist damit die häufigste Krebserkrankung überhaupt.

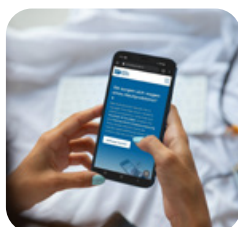
Die meisten Betroffenen erkranken am hellen oder weißen Hautkrebs, der nur selten Tochtergeschwülste bildet und daher weniger bedrohlich ist als der schwarze, das maligne Melanom. Dieses tritt in den vergangenen Jahren aber immer häufiger auf. Die gute Nachricht: Hautkrebs ist gut behandelbar, letztlich sogar heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird.

» Tipp: Hautarzt online

Sie sorgen sich wegen eines Hautproblems und möchten nicht lange auf einen Termin bei einem Hautarzt warten? **Hier hilft OnlineDoctor, eine Mehrleistung der Bertelsmann BKK, mit dem Angebot einer online erfolgreichen hautärztlichen Untersuchung.**

In wenigen Schritten wählen Sie aus 400 Dermatologen bundesweit einen Hautarzt, um diesen online zu konsultieren.

» www.bertelsmann-bkk.de/online-doctor



Das Erkrankungsalter sinkt

Bei Frauen zwischen 20 und 29 Jahren ist der schwarze Hautkrebs inzwischen die häufigste Krebsart, bei Männern die zweithäufigste. Frauen, die an einem malignen Melanom erkranken, sind im Durchschnitt 61 Jahre alt, Männer 66, wobei das Erkrankungsalter sinkt. Bereits jeder zweite mit einem Melanom ist zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 60 Jahre.

Ihr Vorteil: die Hautkrebsfrüherkennung unter 35 Jahren

Der Gesetzgeber sieht ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine über die Gesundheitskarte abgerechnete hautärztliche Früherkennungsuntersuchung vor.

Als Mehrleistung haben wir diese Altersgrenze gesenkt.

- + In Nordrhein-Westfalen startet der Anspruch mit 20 Jahren, in Thüringen mit 18, in Baden-Württemberg, Bayern und Saarland mit 15 Jahren, in allen weiteren Bundesländern gibt es kein Mindestalter.
- + Zudem profitieren Sie in manchen Regionen von einem jährlichen Anspruch auf die Untersuchung (Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Bremen, Hamburg)

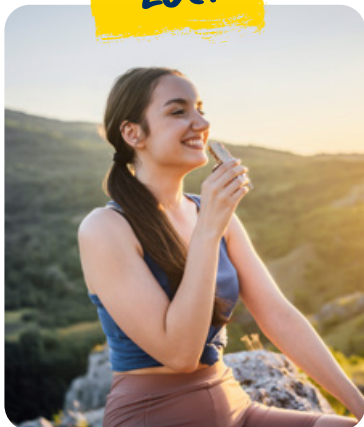
ABNEHMEN NACH ALTERSGRUPPE



Abnehmen ist in jedem Alter gleichermaßen möglich – mit der richtigen Unterstützung

Abnehmen gestaltet sich in den verschiedenen Phasen des Lebens unterschiedlich schwer. Während wir in den 20ern oft essen können, was wir möchten, verändert sich dies über die Jahre. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei unserem Partner Oviva, erklärt, worauf in den 20ern, 30ern, 40ern und 50ern zu achten ist.

20er



Stoffwechsel in Höchstform

In den 20ern ist der Körper in Höchstform. Der Stoffwechsel arbeitet schnell und der Grundumsatz im Ruhezustand ist am höchsten. **In diesen Jahren werden weiterhin Knochen und Bindegewebe aufgebaut, ein guter Zeitpunkt also, um Muskeln zu stärken.** Dennoch fällt es manchen schwer, ihr Gewicht zu halten. Schuld daran sind vor allem Lebensumstände und ein aufregendes Leben. Partys, Ausbildung und ausgedehnte Abende sorgen oft dafür, dass schnell zum Fastfood gegriffen wird. Dazu Veronika Albers:

„Der Körper muss in den 20ern vor allem mit Nährstoffen gefüttert werden, die fit halten und das Immunsystem unterstützen. So sind gesunde Snacks in der Tasche, wie Nüsse oder zuckerarme Müsliriegel, eine gute Wahl, um keine Heißhungerattacken zu bekommen und zum Fast Food zu greifen.“

30er



Veränderter Stoffwechsel

Ab dem 30. Lebensjahr nehmen viele Menschen zu, ohne mehr zu essen. Das liegt daran, dass mit zunehmendem Alter der Energie- und Kalorienbedarf eines Menschen im Wandel ist. **Der Stoffwechsel verändert sich, Muskeln werden ab- und Fettzellen aufgebaut.** Das Abnehmen ab 30 kann sich deshalb häufig schwieriger gestalten als noch mit Anfang 20. Der Kalorienbedarf reduziert sich, weshalb es nun besonders wichtig ist, Muskeln aufzubauen. Die richtige Ernährung und Bewegung sind deshalb umso wichtiger.

„Eine wichtige Maßnahme, um nicht zuzunehmen, ist, Muskelmasse aufzubauen, um den Grundstoffwechsel zu erhöhen und dadurch Pfunde purzeln zu lassen“, so die Ernährungsexpertin. „Auf dem Speiseplan sollten jetzt im besten Fall Ballaststoffe, gesundes Eiweiß, frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte stehen.“

Mehr Informationen:



Besuchen Sie unsere Webseite:

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



Weitere Infos von Oviva zum Thema Abnehmen im Alter und ab 50 finden Sie unter:

» oviva.com/de/de/abnehmen-ueber-50

40er



Bewegung und Knochenaufbau

Der Körper beginnt sich grundlegend zu ändern. Der Stoffwechsel wird stärker verlangsamt, wir verbrauchen weniger Kalorien und der Hormonhaushalt ändert sich. „Wichtig ist nun, bloß nicht zu hungern. Der Körper schaltet auf Sparflamme und baut Muskelmasse ab. Dadurch verbrennen wir noch weniger Energie“, so Veronika Albers. Der Fokus sollte auf dem Muskelerhalt und weiteren Muskelaufbau für eine weitere gute Kalorienverbrennung liegen. Statt des Fahrstuhls nun lieber die Treppen nehmen und Strecken, die sonst gefahren wurden, einfach einmal laufen oder das Rad nehmen.

„Lebensmittel, die lange satt machen, aber möglichst wenig Kalorien haben, sollten nun vermehrt auf dem Speiseplan stehen: ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst in allen Varianten, fettarme Milch- und Fleischprodukte.“

50+



Stoffwechsel ankurbeln oder normalisieren

Häufig werden wir im Laufe des Älterwerdens inaktiver, was kontraproduktiv zum Kalorienverbrauch und zur Gesunderhaltung ist. „Mit dem Alter haben viele Menschen schon unterschiedliche Diäten ausprobiert, was den Stoffwechsel so richtig aus der Bahn wirft! So bedeutet es im höheren Alter nach mehreren gescheiterten Diäten, den Stoffwechsel erst einmal wieder zu normalisieren“, so die Ernährungsberaterin von Oviva.

„Der Fokus sollte nun auf regelmäßiger Bewegung, dem Muskelerhalt und -aufbau sowie einer ausgewogenen Mischkost zur Stärkung des Immunsystems liegen.“

» Fazit

Es gibt jedoch gute Nachrichten für alle, die auch im höheren Alter abnehmen möchten: Eine Auswertung der digitalen Ernährungsberatung Oviva von über 25.000 Patienten über einen Zeitraum von drei Monaten im Jahr 2022 zeigt, dass Abnehmen in jedem Alter gleichermaßen möglich ist. So nahmen die Patienten von Oviva in drei Monaten zwischen 3,1 und 3,5 Prozent ihres Körpergewichts ab, unabhängig vom Alter. Professionelle Ernährungsberatung kann daher helfen, wenn wir selbst merken, dass es schwerfällt, die eigenen Ziele zu erreichen.

Unser Partner Oviva



Europas führender Anbieter von digital-unterstützter Ernährungstherapie – mit mehr als 200.000 betreuten Patienten – deckt alle Indikationen für die Ernährungstherapie ab. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Das zeichnet die Programme aus:

- + Unterstützung durch persönliche Gespräche mit einer zertifizierten Ernährungsfachkraft
 - + Wählen Sie zwischen Präventionskursen ohne ärztliche Verordnung – die Sie kostenfrei nutzen können – oder bei entsprechender Indikation und nach ärztlicher Verordnung die Oviva Ernährungstherapie bzw. die neue DiGA Oviva Direkt bei Adipositas.
- Online von zu Hause mit der Oviva App
- + Kostenfrei für Versicherte der Bertelsmann BKK

WIE SIE DAS ALTERN AUFHALTEN KÖNNEN

Sechs Möglichkeiten, das biologische Alter zu senken

Die Zeit kann man nicht zurückdrehen – oder etwa doch? Erkennen Sie Anzeichen früher Alterungsprozesse rechtzeitig und nutzen Sie unsere Tipps als Motivation für einen Neuanfang. Beginnen Sie noch heute damit, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun – denn so ist es möglich, das Zahlenrad rückwärts zu drehen. Verpassen Sie nicht die Chance auf ein langes Leben voller Energie und Freude.



Wie kann man sein biologisches Alter gezielt beeinflussen?

Das biologische Alter zu senken, ist ein komplexer Prozess, der etwas Geduld und Willensstärke erfordert. Es gibt jedoch einige effektive Strategien, die helfen können, den Alterungsprozess aufzuhalten oder sogar umzukehren. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Ruhepausen sowie die richtige Balance von Stress und Entspannung.

1 Ernährung ändern

Eine gesunde Ernährung ist eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, um das biologische Alter zu senken. Essen Sie viel Gemüse und Obst und versorgen Sie Ihren Körper täglich mit Vitamin C, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen. Vermeiden Sie umgekehrt zuckerhaltige und stark fettige Lebensmittel, Fertiggerichte und Alkohol, da diese die Entwicklung von Zellalterung begünstigen können. Auch die Reduktion der Kohlenhydrat-Aufnahme in Kombination mit einer proteinreichen Ernährung kann laut Studien den Alterungsprozess verlangsamen und die Zellen vor Schäden schützen.

2 Ausreichend schlafen

Einige Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig schlafen und durchschlafen, ein geringeres biologisches Alter haben als Menschen mit unregelmäßigem oder unzureichendem Schlaf. Wenn Sie also das Altern aufhalten möchten, sollten Sie sicherstellen, dass Sie jede Nacht mindestens sieben bis acht Stunden schlafen.

3 Regelmäßig Sport treiben

Regelmäßiger Sport ist eines der effektivsten Mittel zur Verlangsamung des Alterns, besonders, wenn es sich um Aktivitäten an der frischen Luft handelt, wie Joggen oder Radfahren.

Diese helfen beim Abbau von freien Radikalen und steigern die Blutzirkulation im Körper – beides wirkt sich u. a. positiv auf die Hautalterung aus.

4 Offen für neue Erfahrungen bleiben

Neue Erfahrungen können nicht nur Spaß machen, sondern sie helfen Ihnen auch dabei, jung zu bleiben. Indem Sie sich neuen Herausforderungen stellen, halten Sie Ihre Gehirnzellen frisch und schieben so den Prozess des Alterns hinaus.

5 Stress vermeiden

Stress kann Ihren Körper vorantreiben und die Alterung beschleunigen. Um das zu vermeiden, sollten Sie versuchen, stressfreie Orte und Zeit für Entspannung zu finden. Zur Stressvermeidung gehört auch, nicht zu versuchen, immer perfekt zu sein. Denn dann neigen wir dazu, uns ständig Sorgen zu machen und uns unnötig unter Druck zu setzen. Eine gute Technik, um Stress zu reduzieren, ist Achtsamkeit. Dabei lernt man, besser in Einklang mit sich selbst zu kommen. Das bedeutet, dass man die negativen Gedankengänge reduziert und mehr Zeit damit verbringt, genau im Moment anwesend zu sein.

6 Tun, was Spaß macht

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder andere Aktivitäten ausüben, die Ihnen Spaß machen, fühlen Sie sich besser als sonst. Dadurch optimiert sich auch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand und Sie altern nicht so schnell.

Fazit

Insgesamt lässt sich also festhalten: Ja, man kann sein biologisches Alter gezielt senken. Wenn Sie bestimmte Verhaltensweisen ändern und Ihren Lebensstil anpassen möchten, können Sie das Altern erfolgreich aufhalten oder sogar umkehren. Indem Sie die oben beschriebenen sechs Möglichkeiten anwenden, können Sie Ihr biologisches Alter effektiv senken, ohne dabei Medikamente oder Hormonersatz-Therapien einsetzen zu müssen.

Tipps zum Rundum-Schutz im Urlaub



Sie planen Ihren Urlaub in einem Land der EU? Dann sollte nicht nur die Gesundheitskarte (eGK) mit dabei sein, auch eine private Reisekrankenversicherung ist unverzichtbar. Zudem sind Reiseimpfungen für viele Urlaubsregionen sinnvoll und notwendig. Die Bertelsmann BKK trägt als Mehrleistung die Kosten.

In welchen Ländern gilt die Gesundheitskarte bzw. Europäische Krankenversicherungskarte?

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte auf der Rückseite der eGK kann eine ärztliche Behandlung oder ein Krankenhausaufenthalt am Urlaubsort direkt mit der deutschen Krankenkasse abgerechnet werden.

Dies gilt für: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien/Nordirland, Irland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Mazedonien, Montenegro, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien, Ungarn, Zypern (griechischer Teil). Auch in Bosnien und Herzegowina, Tunesien oder der Türkei gilt grundsätzlich der gesetzliche Krankenversicherungsschutz. Hier jedoch über den Auslandskrankenschein, der über die Online-Geschäftsstelle oder direkt bei der BKK erhältlich ist.

Was aber, wenn der Arzt am Urlaubsort auf privater Abrechnung besteht?

Nicht immer wird die Europäische Krankenversicherungskarte am Urlaubsort akzeptiert. Stattdessen rechnen die Ärzte privat ab. Die Rechnung kann bei der BKK zur Erstattung der Vertragssätze eingereicht werden. Diese sind aber in der Regel deutlich niedriger als die Kosten der Privatbehandlung. Die Restkosten kann jedoch eine Zusatzversicherung abdecken.

Und wenn der Urlaub in ein Land führt, mit dem kein Sozialversicherungsabkommen besteht, also weder Karte noch Auslandskrankenschein gelten?

Um in beiden Fällen nicht auf hohen Kosten sitzen zu bleiben, rät Nadine Popanda aus dem BKK-Service-Center zum Abschluss einer Reise-Krankenversicherung.

„Wir haben eine Kooperation mit der Barmenia Krankenversicherung abgeschlossen. Der Tarif „Extra Plus“ beinhaltet neben vorteilhaften Gruppenvertrags-Konditionen auch einen medizinisch notwendigen Rücktransport.“

Informationen bietet die Barmenia unter der Service-Telefonnummer 0202 438-3560 oder unter: www.extra-plus.de

Reiseimpfungen

Für mein Reiseziel werden Impfungen empfohlen. Trägt meine BKK die Kosten?

Versicherte der Bertelsmann BKK profitieren von der vollen Kostenübernahme für Reiseimpfungen, erhalten aber zunächst eine Privatrechnung von ihrer Arztpraxis. **Die Rechnung für die Impfung oder eine Malaria-Prophylaxe kann abfotografiert ganz einfach über die Online-Geschäftsstelle der BKK zur vollen Erstattung eingereicht werden.**

Sechs Wochen vor Reiseantritt mit dem Impfen beginnen

Viele Impfungen bestehen aus mehreren Impfdosen und bauen den vollständigen Schutz erst nach einer gewissen Zeit auf. Deshalb sollte man mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt mit dem Impfen beginnen. Relativ wenig Zeit, bis zu 15 Tage, benötigt man für Impfungen gegen Gelbfieber, Hepatitis A, FSME im Schnellimpfschema, Meningokokken, Cholera und Typhus. Der vollständige Schutz gegen Polio, Hepatitis B, Tollwut sowie Japanische Enzephalitis baut sich dagegen erst nach 28 Tagen und mehr auf.

Gütersloh: Impfberatung durch den Betriebsärztlichen Dienst Bertelsmann

Bertelsmann-Mitarbeitende der Region Gütersloh, deren Standorte zum Betreuungsbereich des Betriebsärztlichen Diensts von Bertelsmann gehören, erhalten beim Betriebsärztlichen Dienst eine reisemedizinische Beratung und als BKK-Mitglied ebenfalls kostenfrei auch die entsprechende Impfung.

Impfen schützt vor Hirnentzündung FSME

RKI nennt drei neue Zecken-Risikogebiete

Das Robert Koch-Institut hat in Bayern und Sachsen-Anhalt neue Gebiete ausgewiesen, in denen Menschen sich mittels Impfung vor der von Zecken übertragenen Hirnentzündung Frühsommer-Meningoenzephalitis schützen sollten. Neu sind die Landkreise Anhalt-Bitterfeld und Fürstfeldbruck sowie der Stadtkreis München. Damit sind nun knapp 180 Kreise bundesweit als Risikogebiete ausgewiesen.

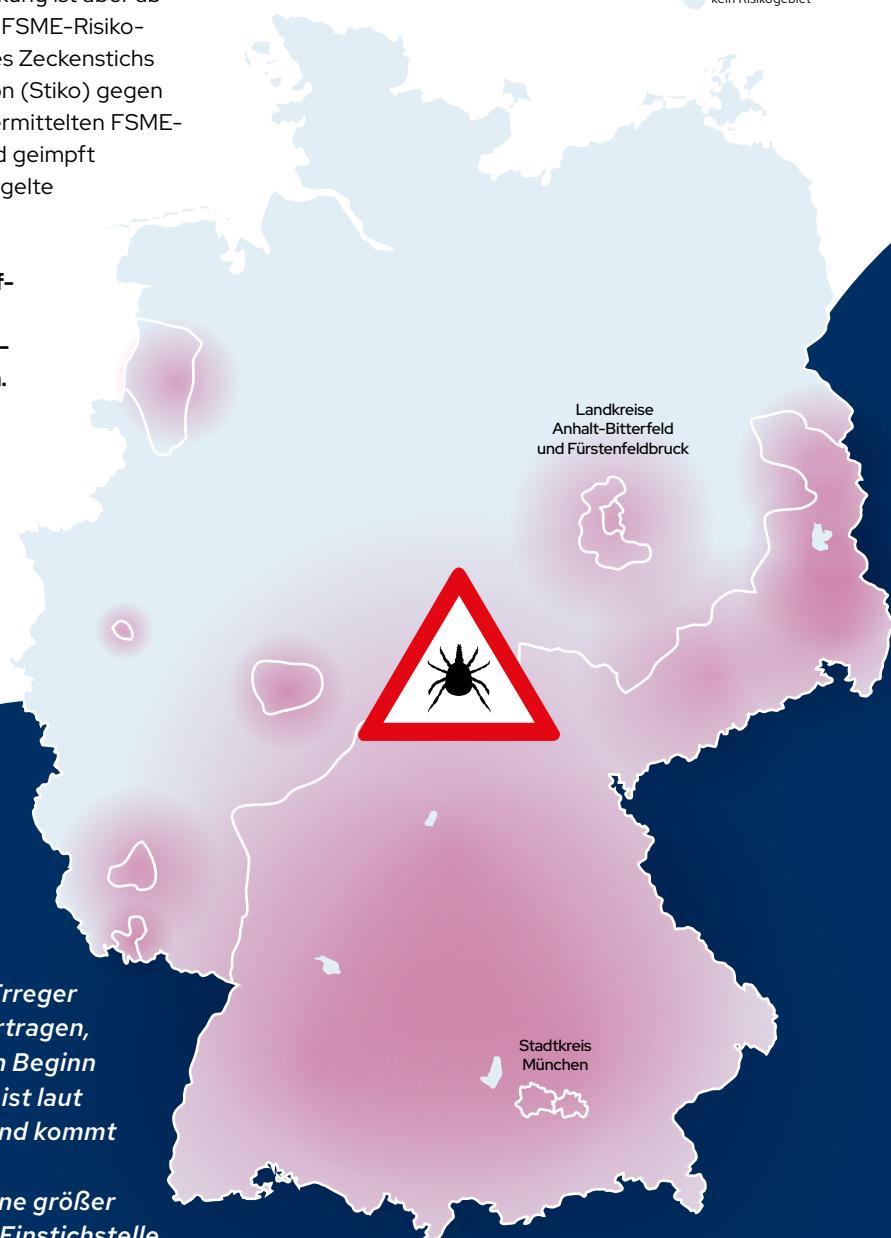
Überwiegend verlaufen die Infektionen mit den Viren ohne Symptome. Das Risiko einer schweren Erkrankung ist aber ab 60 Jahren deutlich erhöht. Wer sich in einem FSME-Risikogebiet aufhält und sich dabei der Gefahr eines Zeckenstichs aussetzt, sollte laut Ständiger Impfkommission (Stiko) gegen FSME geimpft sein. 98 Prozent der 2022 übermittelten FSME-Erkrankten sei aber laut RKI nicht ausreichend geimpft gewesen. Ein hoher Anteil von Erkrankungen gelte somit als vermeidbar.

Die Bertelsmann BKK trägt auch hier die Impfkosten. Werden diese nicht über die Gesundheitskarte abgerechnet, können die Rechnungen zur vollen Erstattung eingereicht werden.

Zeckenstiche können zum Teil durch Schutzmaßnahmen wie das Tragen geschlossener Kleidung, das Vermeiden von Unterholz und hohen Gräsern sowie das Verbleiben auf festen Wegen verhindert werden.

Zecken können auch die Erreger der Lyme-Borreliose übertragen, was oft erst Stunden nach Beginn des Saugakts erfolgt. Sie ist laut RKI wesentlich häufiger und kommt deutschlandweit vor. Erstes Symptom ist oft eine größer werdende Rötung um die Einstichstelle herum, später können Nerven, Gelenke und Herz von den Bakterien befallen werden. Eine Impfung ist noch nicht möglich.

● Risikogebiet
● kein Risikogebiet



» „Wie zu klein geratene Männer“

Interview mit Dr. Kerstin Schick

123 Jahre ist es her, dass in Deutschland die ersten Frauen zum Medizinstudium zugelassen wurden. Seitdem hat sich viel getan: Zwei Drittel aller Medizinstudenten heute sind weiblich. Umso erstaunlicher, dass noch immer wenig Bewusstsein für die medizinisch relevanten Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Körper existiert.



» **Frau Dr. Schick, Sie beklagen, dass Frauen medizinisch nach wie vor behandelt werden wie zu klein geratene Männer. Warum ist das ein Problem (worin unterscheiden sich Männer- und Frauenkörper aus ärztlicher Sicht)?**

Heute weiß man: Männer und Frauen werden unterschiedlich krank. Sie können ganz andere Anzeichen für eine Erkrankung aufzeigen, weisen zum Teil eine unterschiedliche Medikamentenwirksamkeit auf und interagieren und kommunizieren im Arzt/Patienten-Verhältnis zum Teil sehr unterschiedlich. Männer und Frauen nehmen Krankheiten nicht identisch wahr und formulieren ihre Beschwerden anders. All diese Aspekte führen dazu, dass man an die behandelnden Ärztinnen und Ärzte zwingend die Forderung stellen muss, sich der Unterschiede ihrer Patientinnen und Patienten während der Untersuchung und Behandlung immer bewusst zu sein.

» **Wie gefährlich ist es, den Unterschied zwischen den Geschlechtern in der Medizin zu ignorieren?**

Leider kann es sehr gefährlich sein, wenn man diese wichtigen Aspekte ignoriert! Wenn sich bei Frauen Erkrankungen anders bemerkbar machen als bei Männern und die untersuchende Ärztin oder der Arzt daran nicht denkt, kann es sein, dass die Erkrankung nicht bemerkt wird. Das allgemein bekannteste Beispiel für eine solche Situation: der Herzinfarkt, der leider bei Frauen noch immer häufiger übersehen wird als bei Männern. Und das mit potenziell tödlicher Folge. In vielen anderen Bereichen der Medizin ist es etwas weniger dramatisch, aber auch dort gilt: Wenn Erkrankungen nicht rechtzeitig erkannt werden, können sie weiter voranschreiten und eventuell langfristig Schäden verursachen.

» **Können Sie konkrete Beispiele nennen, vielleicht aus Ihrem Fachgebiet, der Gefäßmedizin?**

In der Gefäßmedizin gibt es einige Erkrankungen, bei denen Frauen und Männer Unterschiede aufweisen, zum Beispiel die Thrombose. Bei Frauen spielt dabei der Einfluss der Hormone eine ganz gravierende Rolle. Sei es unter Pilleneinnahme zur Empfängnisverhütung, während der Schwangerschaft und im Wochenbett oder, weil die Patientin eine Hormonersatztherapie zur Behandlung ihrer Wechseljahresbeschwerden verordnet bekommen hat: In all diesen hormonell beeinflussten Lebensphasen durchläuft die Frau ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Thrombose. Keines davon erlebt der männliche Patient.

Ein weiteres Krankheitsbild stellt außerdem die Schaufensterkrankheit, also die arterielle Durchblutungsstörung dar. Insgesamt erleiden deutlich mehr Männer als Frauen eine solche Erkrankung. Wenn man aber nach Lebensalter differenziert, dann gibt es Altersgruppen, in denen die Frauen die Männer zahlenmäßig sogar überholen. Vor den Wechseljahren haben die Frauen durch das Hormon Östrogen eine gefäßschützende Wirkung. Nach Abschluss der Wechseljahre hat sich der Hormonstatus der Frau verändert und der Effekt des Gefäßwandschutzes lässt leider nach. Wenn Frauen dann noch Raucherinnen sind oder mit Bluthochdruck, Diabetes oder zu hohen Cholesterinwerten leben, wird es auf einmal sehr wahrscheinlich, dass ihre Arterien eine Verkalkung entwickeln und die Patientin eine Durchblutungsstörung bekommt. Daher brauchen auch vor allem Patientinnen hierzu eine ausführliche Aufklärung.

Der Herzinfarkt wird bei Frauen häufiger übersehen als bei Männern.



» **Warum haben Sie speziell ein Buch zu Frauen-Beinen geschrieben? Inwieweit sind diese anders als Männerbeine?**

Männer- und Frauenbeine unterscheiden sich natürlich grundsätzlich nicht in der Anatomie oder der Funktionalität. Aber sehr wohl zum Beispiel im Anteil der Muskelmasse. Während Männer circa 40 Prozent Muskelanteil am gesamten Körpergewicht haben, beträgt der Muskelanteil bei Frauen im Durchschnitt nur 23 Prozent. Das macht sich natürlich auch an den Beinen bemerkbar. Außerdem unterscheidet sich bei den Geschlechtern zum Beispiel auch die Struktur des Bindegewebes und die schon angesprochene hormonelle Beeinflussung der Gefäße.

» **Gibt es auch Krankheiten, bei denen Männer benachteiligt sind?**

Eine sehr gute und berechtigte Frage! Die Gendermedizin beschreibt nämlich nichts anderes als geschlechterspezifische Unterschiede – und diese eben sowohl von Frauen als auch von Männern. Wir sind also nicht in einem reinen Frauenthema, sondern im Bereich der individuell angepassten Medizin. Und ja, es gibt auch Bereiche, in denen Männer nicht genügend berücksichtigt werden. Zum Beispiel bei der Erkennung der Osteoporose, die ja überwiegend der Frau zugeschrieben wird. Auch die Depression ist eine Erkrankung, die bei Männern seltener diagnostiziert und adäquat behandelt wird. Die spezifische Männergesundheit sollte daher in Zukunft ebenfalls deutlich mehr Beachtung finden!

Benachteiligt werden aber auch Männer, wenn sie z. B. an der klassischen Frauenkrankheit „Osteoporose“ erkranken.

» **Wie erklären Sie sich, dass diese Unterschiede bis heute nicht genug beachtet werden?**

Die Medizin ging bis in die achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts davon aus, dass Erkrankungen bei Männern und Frauen identisch ablaufen. Und dabei erachtete man(n) nun mal den männlichen Körper auch als Prototyp für beide Geschlechter. Ob diese Sichtweise einzig daran lag, dass die Medizin seit Jahrhunderten eine männlich dominierte Wissenschaft und Lehre war, kann man sicherlich diskutieren. Fakt ist, dass zeitgleich mit einem zunehmenden Frauenanteil in der Medizin auch die Gendermedizin Einzug genommen hat. Wir dürfen also auf die weiteren Veränderungen der Zukunft gespannt sein!

» **Was muss getan werden, um die Situation zu verbessern? Wo sehen Sie den ersten Ansatz auf dem Weg zur geschlechtersensiblen Medizin – in Forschung und Lehre? Oder in der Weiterbildung von Ärztinnen und Ärzten? In der Politik?**

Tatsächlich in allen gerade genannten Bereichen! Wir müssen unbedingt in der Wissenschaft die geschlechterspezifischen Aspekte deutlich mehr beachten, um vor allem in der Grundlagenforschung und in den Medikamentenstudien mehr Erkenntnisse zu gewinnen. Diese müssen zwingend Teil des Studiums und der Ausbildung der nachfolgenden Ärztinnen und Ärzte werden. Und natürlich müssen diese Gedanken darüber hinaus auch in der Gesellschaft wie auch in der Politik ankommen. Es gibt also noch viel zu tun auf dem Weg zu einer im Alltag gelebten Gendermedizin.



Zur Expertin

Dr. med. Kerstin Schick ist Gefäßchirurgin und Phlebologin aus Leidenschaft. Die gebürtige Fränkin studierte Medizin an der Universität Erlangen-Nürnberg mit Auslandsaufenthalten u. a. in Stellenbosch, Oxford und Harvard. Nach ihrer Facharztausbildung an den Münchner Unikliniken und der München Klinik leitet sie seit 2014 in Partnerschaft die Gefäßmedizin München. 2023 erschien ihr Buch „Venusvenen. So werden Frauenbeine gesund, stark und schön“ bei Lübbe Life.

Weitere Informationen zum Buch finden Sie hier: » www.venusvenen.de

Bekanntmachung des Ergebnisses zur Sozialwahl 2023

Im Sommer endet die sechsjährige Amtsperiode für die Interessenvertreter der Versicherten und der Arbeitgeber in den Verwaltungsräten der Krankenkassen. Im Zuge der Sozialwahl 2023 werden die Vertreter neu gewählt.

Da für die neue Amtsperiode des Verwaltungsrats der Bertelsmann BKK nur je eine Liste mit Arbeitgebervertretern durch Bertelsmann Personalvorstand Immanuel Hermreck und nur eine Liste mit Versichertenvertretern durch den Konzernbetriebsrat eingereicht worden ist, gelten die eingereichten Bewerber und Bewerberinnen mit Ablauf des Wahltags 31. Mai als gewählt. Eine Wahlhandlung zur Sozialwahl 2023 erfolgt nicht. Im Zuge der konstituierenden Sitzung des BKK-Verwaltungsrats am 11. August in Gütersloh werden die neuen Verwaltungsratsmitglieder ihre Tätigkeit aufnehmen.



„Die enge und konstruktive Zusammenarbeit von BKK-Leitung und Verwaltungsrat ist ein Erfolgsrezept unserer BKK“, erklärt BKK-Vorstand Thomas Johannwille. „Die Mitglieder des Verwaltungsrats haben die BKK mit ihren Erfahrungen, Fragen und Denkanstößen stets konstruktiv begleitet.“ Mit seiner weitsichtigen auf Kontinuität ausgerichteten Finanzpolitik hat der Verwaltungsrat für ein stabiles Fundament gesorgt, auf dem der neue Verwaltungsrat nun aufbauen kann.

**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

„Ich bedanke mich bei allen ausscheidenden Mitgliedern für ihre wertvolle Unterstützung und die langjährige sehr gute Zusammenarbeit. Gleichzeitig freue ich mich auf die Arbeit mit dem neuen Verwaltungsrat, dem viele bekannte Personen, aber auch einige neue Unternehmensvertreter angehören werden.“



» Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK

Mitglieder:

- 1 Kewitsch, Martin (geb. 1968), Gütersloh
- 2 Cordes, Ulrich (geb. 1967), Gütersloh
- 3 Tiemann, Friederike (geb. 1987), Melle
- 4 Rohrhurst, Meike (geb. 1978), Mayen
- 5 Fuchs, Jochen (geb. 1976), Gütersloh
- 6 Königs, Dirk (geb. 1968), Köln
- 7 Rady, Philine (geb. 1985), Sinzheim

Stellvertreterinnen und Stellvertreter:

- 1 Puls, Senta (geb. 1974), Bielefeld
- 2 Zeyen, Christina (geb. 1975), Bochum
- 3 Schipper, Jörn (geb. 1964), Bielefeld
- 4 Jochum, Marco (geb. 1977), Garmisch-Partenkirchen

» Versichertenvertreter im Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK

Mitglieder:

- 1 Gettkant, Helmut (geb. 1953), Gütersloh
- 2 Stricker, Ilka (geb. 1969), Harsewinkel
- 3 Henkenherm, Andrea (geb. 1966), Gütersloh
- 4 Rieckhaus, Katja (geb. 1967), Gütersloh
- 5 Gehres, Birgit (geb. 1968), Pulheim
- 6 Göbel, Günter (geb. 1968), Steinhagen
- 7 Schmikal, Andreas (geb. 1966), Bielefeld

Stellvertreterinnen und Stellvertreter:

- 1 Kuge, Torben (geb. 1976), Rheda-Wiedenbrück
- 2 Viezens, Detlef (geb. 1965), Rietberg-Mastholte
- 3 Mechow, Boris (geb. 1971), Rheda-Wiedenbrück
- 4 Hundehege, Michael (geb. 1968), Gütersloh
- 5 Bernhörster, Sabine (geb. 1964), Gütersloh
- 6 Bernhold, Monja (geb. 1970), Schildow
- 7 Baurhenn, Tanja (geb. 1979), Werl

Jahresvergütungen

Bezüge der Vorstände

Nachfolgend informieren wir über das Gehalt des Vorstands der Bertelsmann BKK im Jahr 2022 und über die Gehälter der Vorstände der Verbände, denen die Bertelsmann BKK angehört.

Vorstand der Bertelsmann BKK

Das Gehalt ist mit dem Verwaltungsrat vereinbart und vom Bundesamt für Soziale Sicherung genehmigt. Die Grundvergütung betrug 147.942 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 4.474 Euro wird versteuert. Für die Betriebsrente wurden 629 Euro aufgewendet, für die private Unfallversicherung 53 Euro.

BKK-Landesverband Nordwest

Grundvergütung Vorstand: 187.575 Euro. Der Zuschuss zur privaten Altersvorsorge beträgt 10.000 Euro. Ein Dienstwagen steht zur Verfügung, auch privat. Der geldwerte Vorteil in Höhe von 2.874,75 Euro wird versteuert. Als Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen gelten die Beendigung durch außerordentliche Kündigung bzw. im Falle einer Entbindung oder bei Fusionen die automatische Beendigung mit Ablauf des dritten folgenden Kalendermonats.

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Grundvergütung Vorstandsvorsitzende 262.000 Euro, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 254.000 Euro und Vorstandsmitglied 250.000 Euro. Hinsichtlich der Versorgungsregelung wurden für die Vorstandsvorsitzende 49.166 Euro aufgewendet, für den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 71.807 Euro und für das Mitglied 30.118 Euro.

Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat mit Wirkung zum 1.1.2023 nachfolgende Satzungsnachträge beschlossen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat diese genehmigt.

Nachtrag 45: Der kassenindividuelle Zusatzbeitragssatz beträgt ab 1. Januar 2023 1,4 Prozent.

Nachtrag 46: Der Beitragssatz zur Umlageversicherung U1 zum Ausgleich der Kosten bei Arbeitsausfällen aufgrund von Krankheit (Entgeltfortzahlungskosten) beträgt ab 1. Januar 2023 2,4 Prozent. Der Umlagesatz U2 zum Ausgleich der Kosten bei Mutterschaft und Beschäftigungsverboten von Schwangeren beträgt ab dem 1. Januar 2023 0,35 Prozent der umlagepflichtigen Einnahmen.

Nachtrag 47: Der Nachtrag beinhaltet in Folge gesetzlicher Änderungen redaktionelle Anpassungen in § 6 Kündigung der Mitgliedschaft sowie eine Ergänzung der Satzungsbetriebe.

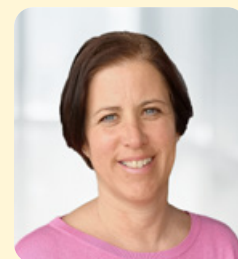
Die Satzungsnachträge im Wortlaut und die vollständige Satzung ersehen Sie auf unserer Internetseite unter: www.bertelsmann-bkk.de/satzung

Eine vollständige Übersicht der Beitragssätze erhalten Sie unter: www.bertelsmann-bkk.de/beitragssaetze

NEU IN DER BKK

Allgemeine Verwaltung

Wir freuen uns, **Daniela Venz** als neues Teammitglied in der Allgemeinen Verwaltung begrüßen zu dürfen. Sie folgt auf Elisabeth Kempkensteffen, die sich zu Beginn des Jahres in den Ruhestand verabschiedet hat. In der Vergangenheit konnte Daniela bereits vielseitige Berufserfahrungen als Reiseverkehrskauffrau, Flugbegleiterin und Sachbearbeiterin sammeln, bevor sie sich entschied, die Stelle in unserer BKK anzutreten.



In ihrer Freizeit ist sie vor allem gerne sportlich unterwegs – beim Radfahren oder Walken in der Natur findet sie einen Ausgleich zum Büroalltag. Zudem hält sie das Familienleben als Mutter von drei Töchtern alltaglich fit und bei guter Laune!

Vertrieb und Kommunikation

Als Key Account Managerin unterstützt **Johanna Wahrenberg** seit Januar das Team Vertrieb und Kommunikation. Neben



ihrer Position als Kita-Leitung absolvierte sie in den vergangenen Jahren ein BWL-Studium, um sich nun den neuen Herausforderungen im Vertrieb zu stellen.

Persönliche und digitale Beratungsgespräche sowie die Planung und Organisation zahlreicher Gesundheitsaktionen gehören ab sofort zu Johannas neuem Alltag.

Es sind vor allem diese abwechslungsreichen Aufgaben und der persönliche Austausch mit den Mitarbeitenden und Personalabteilungen der Bertelsmann Divisionen, die ihre Tätigkeit für sie so reizvoll machen.



Besser versorgt im Krankenhaus

Rund ein Drittel aller Leistungsausgaben wendet die Bertelsmann BKK jährlich für die Versorgung ihrer Versicherten in Krankenhäusern auf. 8.900 Versicherte begaben sich im Jahr 2022 geplant in ein Krankenhaus ihrer Wahl oder als Notfall in die nächstgelegene Klinik. Nicht immer aber ist das nächsterreichbare Krankenhaus auch die beste Lösung.

Wie aktuelle Studien zeigen, kann sich der Erfolg der Behandlung von Klinik zu Klinik unterscheiden – mit gravierenden Folgen für die Patienten. So werden Patienten mit Herzproblemen oder Brustkrebs vielfach nicht optimal versorgt, weil sie in Kliniken ohne adäquate Fallzahlen und Ausstattung eingeliefert werden. Im Falle eines Herzinfarkts sollte beispielsweise möglichst innerhalb einer Stunde eine Herzkatheter-Behandlung erfolgen. Kliniken, die nur wenige Fälle behandeln, haben diese teure Ausstattung jedoch oft nicht. Die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt daher, Krankenhäuser ohne ein solches rund um die Uhr verfügbares Katheterlabor zu umgehen.

**Thomas Johannwille,
Vorstand Bertelsmann BKK:**

„Im Krankenhausratgeber Weiße Liste lassen sich Kliniken hinsichtlich Ausstattung, Qualifikation und Patientenzufriedenheit vergleichen. Wir empfehlen daher bei planbaren Behandlungen dort die bestgeeignete Klinik zu recherchieren und dies nach Möglichkeit mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.“

Ähnliches Potenzial sehen Experten bei der Brustkrebsversorgung. Begeben sich Patientinnen in ein zertifiziertes Brustkrebszentrum, profitieren sie davon, dass es ein eingespieltes Team mit ausreichend Routine und eine bewährte Prozesskette gibt. Auch hier hilft der Krankenhausratgeber Weiße Liste.

Freie Krankenhauswahl

1.903 Krankenhäuser zählt Deutschland im Jahr 2020. Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, sondern um eine geplante stationäre Behandlung, haben Sie das Recht, sich ein Krankenhaus auszusuchen. Denn in Deutschland gilt neben der freien Arztwahl grundsätzlich auch das Prinzip der freien Krankenhauswahl. Alle Versicherten können sich in allen zugelassenen

Krankenhäusern behandeln lassen. Zugelassen sind die Hochschulkliniken sowie die Krankenhäuser, die in den Krankenhausplan des Lands aufgenommen worden sind oder mit denen die Krankenkassen einen Versorgungsvertrag abgeschlossen haben.

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, müssen Sie sich in aller Regel nicht vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen. Liegt kein Notfall vor, brauchen Sie dafür eine Krankenseinweisung von Ihrem behandelnden Arzt. Der Arzt gibt dabei die beiden nächsterreichbaren Krankenhäuser an, die für die vorgesehene Behandlung geeignet sind. Sie können sich jedoch für ein anderes Krankenhaus entscheiden, wenn es sich dabei um ein zugelassenes Krankenhaus handelt. Wählen Sie ohne zwingenden Grund ein anderes als in der ärztlichen Einweisung genanntes Krankenhaus, kann die Krankenkasse allerdings verlangen, dass Sie eventuell anfallende Mehrkosten hierfür tragen. Die Bertelsmann BKK macht von dieser Regelung keinen Gebrauch.

**Uwe Schwenk, Leiter Programm Gesundheit,
Bertelsmann Stiftung:**

„Das politische Vorhaben, komplexe Versorgungsleistungen an spezialisierten Krankenhäusern zu konzentrieren, ist ganz im Sinne der Patienten. Dem Gewinn an Versorgungsqualität bei schwerwiegenden Eingriffen darf jedoch kein Verlust an Versorgungssicherheit und allgemeiner Verfügbarkeit entgegenstehen. Eine verbesserte Notfallversorgung sowie verlässliche ambulante Vor-Ort-Strukturen müssen gewährleisten, dass die Menschen insbesondere auch in ländlichen Gebieten die medizinische Versorgung bekommen, die sie im Notfall und bei alltäglichen Gesundheitseinschränkungen benötigen.“

Mehr unter: www.weisse-liste.de

Sie möchten anderen Gutes tun? Informieren Sie sich über die Vorteile und den großen Nutzen einer Organ- oder Blutspende. Mit einer Blutspende helfen Sie zudem nicht nur anderen in Not. Sie tun auch etwas für Ihre eigene Gesundheit.

Gesundheit
schenken

» Organ- und Gewebespende

Anderen Menschen die Chance auf ein besseres Leben eröffnen

Eine Organ- oder Gewebetransplantation kann kranken Menschen und Menschen mit Behinderung die Chance auf ein neues oder besseres Leben eröffnen. Voraussetzung ist und bleibt, dass Sie sich zu Lebzeiten bereit erklären, nach Ihrem Tod Organe und/oder Gewebe zu spenden. Wir bitten Sie daher: Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Organ- und Gewebespende, treffen Sie Ihre ganz persönliche Entscheidung und dokumentieren Sie diese!

Voraussetzungen

Eine Entnahme ist – vorausgesetzt, eine Zustimmung liegt vor – nur zulässig, wenn der unumkehrbare Hirnfunktionsausfall (Hirntod) festgestellt wurde. Für eine Gewebeentnahme reicht es aus, wenn der Herz-Kreislauf-Stillstand mehr als drei Stunden zurückliegt.

Altersgrenzen

Ab 16 Jahren kann die Einwilligung in die Entnahme ohne Zustimmung einer bzw. eines Erziehungsberechtigten zur Organ- und/oder Gewebespende erklärt werden. Bereits ab 14 Jahren kann einer Spende widersprochen werden. Eine feste Altershöchstgrenze für eine Organspende gibt es nicht. Entscheidend ist der tatsächliche biologische Zustand der Organe. Grundsätzlich werden alle Organe und Gewebe vor einer Transplantation untersucht. Es ist deshalb nicht erforderlich, dass Sie sich jetzt ärztlich untersuchen lassen, wenn Sie nach dem Tod Organe und/oder Gewebe spenden möchten.

Ihre Entscheidung dokumentieren

Folgende Möglichkeiten haben Sie zur Dokumentation Ihrer Entscheidung:

- Organspende-Register
- Organspendeausweis
- Patientenverfügung

Organspende-Register

Das Register wird im Jahr 2024 den Betrieb aufnehmen. Bitte informieren Sie sich, wann Sie Ihre Entscheidung dort elektronisch registrieren lassen können:

» www.organspende-register.de

Der Eintrag in das Register ist freiwillig und kostenlos. Er kann jederzeit geändert oder widerrufen werden. Alternativ zu einer elektronischen Dokumentation im Register können Sie Ihre Entscheidung auch weiterhin in einem Organspendeausweis oder in einer Patientenverfügung festhalten.

Organspendeausweis

Mit dem Organspendeausweis stellen Sie sicher, dass Ihr eigener Wille umgesetzt wird. Sollten Sie Ihre Entscheidung ändern wollen, entsorgen Sie daher einfach den Ausweis und füllen Sie einen neuen aus. Mit der Dokumentation Ihrer Entscheidung können Sie auch Ihre Angehörigen entlasten. Denn ohne einen dokumentierten Willen müssen die Angehörigen nach dem ihnen bekannten oder mutmaßlichen Willen der verstorbenen Person entscheiden. Lässt sich der mutmaßliche Wille nicht feststellen, werden sie gebeten, nach ihrer eigenen Auffassung zu entscheiden. Mehr Informationen:

» www.organspende-info.de

Sie können folgende Organe spenden:

Herz, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Darm.

Sie können folgende Gewebe spenden:

Horn- und Lederhaut der Augen, Herzklappen, Haut, Blutgefäße, Knochen-, Knorpel- und Weichteilgewebe sowie Gewebe, die aus Bauchspeicheldrüse oder Leber gewonnen werden. Gewebe werden – anders als Organe – in der Regel nicht direkt übertragen. Sie können in Gewebebanken konserviert und zwischengelagert werden, bis sich ein geeigneter Empfänger gefunden hat.

Beratung



Für eine persönliche Beratung steht das Infotelefon Organspende unter der kostenfreien Rufnummer 0800 9040400 von Montag bis Freitag, 9 Uhr bis 18 Uhr zur Verfügung.

» Blutspenden

Warum ist es wichtig, Blut oder Plasma zu spenden?

Blutkonserven und Blutprodukte sind unverzichtbar. Denn täglich werden in Deutschland rund 15.000 Blutspenden benötigt – meist nach schweren Unfällen, bei größeren Operationen oder zur Behandlung bestimmter schwerer Erkrankungen. Leider kommt es immer wieder zu Engpässen bei den Blutkonserven, zum Beispiel in der Ferienzeit. Daher wird jede einzelne Spende dringend benötigt.

Wofür genau werden Blut- und Plasmaspenden benötigt?

Blutspenden werden insbesondere im Zuge von Operationen und Transplantationen sowie zur Behandlung von Krebspatienten benötigt. Doch auch bei Herzerkrankungen, Magen- und Darmkrankheiten sowie bei Unfällen mit schwereren Verletzungen sind die betroffenen Personen – statistisch gesehen – vermehrt auf Spenderblut angewiesen. Einzelbestandteile des Blutplasmas werden vor allem für die Behandlung von primären Immundefekten (PID), bei Blutgerinnungsstörungen sowie zur Therapie bei Tollwut und Tetanus eingesetzt.

Ergeben sich gesundheitliche Vorteile durch eine Blutspende?

Menschen, die regelmäßig Blut spenden, haben ein geringeres Risiko, an einem Herzinfarkt zu erkranken. Außerdem deuten Studienergebnisse darauf hin, dass regelmäßiges Blutspenden für Menschen mit Bluthochdruck eine blutdruckmindernde Wirkung hat.

Mehr Informationen:

» www.blutspenden.de

» www.drk-blutspende.de

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

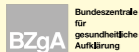


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



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

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

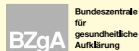


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



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

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

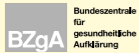


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



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



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



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

Organspendeausweis

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

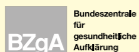


Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



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

Tipp Ihrer Bertelsmann BKK:

Bei der Bertelsmann BKK erhalten Sie den gesetzlichen Leistungskatalog und darüber hinaus viele von der BKK beschlossene Mehrleistungen für Ihre Gesundheitsvorsorge, wie unser Bonusprogramm, das Gesundheitsbudget, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere und Kinder, Reiseimpfungen und vieles mehr. Möchten Sie darüber hinaus Ihren Krankenversicherungsschutz gezielt ergänzen, empfehlen wir Ihnen die Angebote unseres Kooperationspartners Barmenia.

Unser konkreter Vorschlag zur Optimierung Ihres Gesundheitsschutzes heute:

Der Zusatzschutz für die schönste Zeit im Jahr – mit dem Tarif **BKKR** erhalten Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub 100 % der Kosten für:

- > Arzt, Zahnarzt, Krankenhaus, vom Arzt verordnete Arzneimittel, schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- > Medizinische Rettungsflüge und Krankentransport in die Heimat



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

Ab
5,16 €
für ein Jahr