

INSIDE

BKK
VerbundPlus



Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

2 2021

**Digitalisierung,
Impfschema
und Check-up-Extras**

Das ändert sich 2021

Du bist NICHT allein!

Auch in Corona-Zeiten gibt
es Hilfe bei psychischen
Krankheiten

**Zehnmals staunen,
wetten, dass?**

10 kurze Gesundheits-Fakten

Themen-Special Schwangerschaft / Kindervorsorge

BESTE WACHSTUMS-

AUSSICHTEN

BKK VerbundPlus –**Ihr Gesundheitslotse**

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

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

BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13
88400 Biberach

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

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



Liebe Leserinnen und Leser,

das erste Quartal 2021 liegt schon wieder hinter uns – und es hat uns als Gesellschaft wie auch jedem Einzelnen einmal mehr vieles abverlangt: Geduld. Die Fähigkeit, sich die Zuversicht zu bewahren. Und nicht zuletzt Durchhaltevermögen. Auch wir als BKK VerbundPlus mussten und müssen mit einigen Dingen umgehen, über die zu entscheiden nicht allein in unseren Händen liegt. Gesetzliche Vorgaben beispielsweise, denen wir folgen müssen, die sich teils tagtäglich ändern und die wir manchmal – in Ihrem Sinne – lieber ein klein wenig anders oder pragmatischer lösen würden. Auch, dass wir noch nicht wieder von Angesicht zu Angesicht für Sie, unsere Versicherten, da sein konnten, war zwar sinnvoll und unumgänglich, aber dennoch schade.

Doch wir wären nicht Ihre Verbündeten in Sachen Gesundheit, wenn wir nicht trotzdem alles tun würden, um Sie zu unterstützen, für Sie da zu sein und Ihnen das Leben ein wenig leichter zu machen. Deshalb treiben wir Neuerungen und Innovationen wo immer möglich voran. Und dabei spielen digitale Formate nicht erst seit der Pandemie eine sehr wichtige Rolle. So wird auch die INSIDE in der Form, wie Sie sie jetzt in Händen halten, zum Herbst durch ein digitales Format abgelöst. Dadurch können wir Sie schneller, aktueller, ressourcenschonender und vielfältiger informieren.

Stark für Sie da sind wir auch in den Bereichen Schwangerschaft und Familienvorsorge. Hier haben unsere Angebote in verschiedenen Tests sehr gut abgeschnitten und bieten eine große Vielfalt an Leistungen und Unterstützung für (werdende) Familien. Viele davon sind auch telefonisch sowie online buch- und nutzbar, informieren mit praktischen Newslettern oder vereinfachen das Leben dank Chats, Videos und weiteren Medien. In unserem Themenspecial ab Seite 6 stellen wir Ihnen einige dieser Angebote vor – nutzen Sie uns gerne aus!

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



Vor allem aber - bleiben Sie gesund.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus

**Unsere Servicehotline:
0800 2 234 987**

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

info@bkkvp.de · bkk-verbundplus.de



Lösungen von Magazin-Rückseite

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

Bilder-Ratespiel

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

Inhalt

- 4 Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras
- 6 Beste Wachstumsaussichten

- 10 Du bist NICHT allein!
- 12 10 kurze Gesundheits-Fakten
- 14 Brexit und die Folgen

- 15 Selbsthilfegruppen: So finden Sie Unterstützung und Hilfe
- 16 Rätselspaß

Impressum

Herausgeber: BKK VerbundPlus · V. i. S. d. P.: Dagmar Stange-Pfalz · Redaktion: Klemens Kolbe, Simon Denninger · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de
 Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 87.260 Exemplare
 In diesem Medium werden die Leistungen nur in Auszügen dargestellt. Grundlage für den Versicherungsschutz und alle Leistungen ist allein die jeweilige Leistungsbeschreibung in der aktuell gültigen Satzung der BKK VerbundPlus. Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

Digitalisierung, Impfschema und Check-up-Extras

Das ändert sich 2021

Dieses Jahr bringt einige positive Entwicklungen auf den Weg: verbesserte Check-ups gegen Hepatitis-Viren, mehr Digitalisierung im Krankenkassenbereich sowie ein vereinfachtes Impfschema für Säuglinge.



Digitalisierung für mehr Gesundheit

Die Digitalisierung macht – auch befeuert durch die Corona-Pandemie – im Gesundheitsbereich große Schritte. Video-Sprechstunden, elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept sowie die elektronische Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten (ab Herbst 2021) werden bald selbstverständlich sein.

Für immer mehr Versicherte sind zudem Apps und Tracker fester Bestandteil ihrer Gesundheit: Sie sorgen spielerisch für mehr Bewegung, erinnern an die Tabletteneinnahme, helfen bei der Gewichtsabnahme oder managen die Zuckerkontrolle bei Diabetes. Jedoch: Was ist seriös und fundiert, was bedenklich oder gar schädlich? Hier hilft Ihre BKK VerbundPlus. Geprüfte und vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

(BfArM) zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) finden Sie unter www.diga.bfarm.de – ob bei Tinnitus, Übergewicht, Angst- und Schlafstörungen oder Rückenschmerzen. Wenn Sie diese Anwendungen nutzen wollen, erhalten Sie nach Vorlage der Verordnung einen Freischalt-Code von uns. Die Kosten übernehmen wir für Sie, ohne die sonst üblichen Zuzahlungen.

Surftipps:

Weitere fundierte und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:

- www.gesundheitsinformation.de
- www.gesund.bund.de
- www.bkk-verbundplus.de



Neues Impfschema für Säuglinge und Kleinkinder

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

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

Der Wegfall einer Impfung ist zum einen ein Entgegenkommen an die Eltern und Kinderärzte, da so weniger Arzttermine nötig sind und die zeitgerechte bzw. vollständige Umsetzung gefördert wird. Zum anderen werden Impfstoffe eingespart und Kosten verringert. Allerdings sollten Frühgeborene (vor der 37. Schwangerschaftswoche) weiterhin zusätzlich auch im Alter von drei Monaten geimpft werden (Schema 3:1). Zu einem kompletten Impfschutz und damit den besten Start in ein gesundes Leben gehören noch die Impfungen gegen Rotaviren (beginnend im Alter von sechs Wochen) und die Impfungen gegen Pneumokokken, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Humane Papillomviren (HPV). Auffrischimpfungen vervollständigen den Impfschutz.

Surftipps:

- www.rki.de
- www.g-ba.de



Check-up 35 um

Hepatitis-Tests erweitert

Von 18 bis 34 Jahre einmalig, ab 35 Jahre alle drei Jahre: Der Check-up bildet die allgemeine Basis-Untersuchung für Ihre Gesundheit. Darin sind unter anderem enthalten: das Messen des Blutdrucks sowie die Feststellung des Impfstatus, der Risikofaktoren, der Blutzucker- und Cholesterinwerte usw. Sie ergeben neben der körperlichen Untersuchung ein abgerundetes Programm.

Künftig haben **Versicherte ab 35 Jahre** zudem einmalig den Anspruch, sich dabei auf die Virus-Erkrankungen Hepatitis-B und -C testen zu lassen. Dabei gilt: Bitte den Impfpass mitnehmen. Wie wichtig diese Neuerung ist, zeigt die Tatsache, dass das Hepatitis-B-Virus hochansteckend und eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten ist, aber zugleich häufig unbemerkt bleibt.

Themenspecial Schwangerschaft / Kindervorsorge

Beste Wachstumsaussichten

Von Anfang an, ein Leben lang – unsere Leistungen für junge und wachsende Familien

Manchmal ist etwas ganz Kleines das größte Glück der Welt. Gerade werdende oder junge Eltern wollen natürlich nur das Beste für ihren Nachwuchs. Doch worauf gilt es zu achten, wenn Familienzuwachs ansteht, beziehungsweise bereits da ist und allmählich vom Kind zum jungen Erwachsenen wird? Die gesetzlichen Leistungen zur Schwangerschafts- und Kindervorsorge sind in Deutschland grundsätzlich schon umfassend gestaltet. Doch wir tun noch einiges mehr für die Vorsorge von Mutter, Vater und Kind. Wir helfen, beraten und leisten – damit Sie bestens versorgt sind und Ihr Nachwuchs gesund durchs Leben gehen kann.

Phase I: Hurra, wir sind schwanger

Die frohe Botschaft ist raus – Nachwuchs steht ins Haus. Bei aller Euphorie ist es jetzt wichtig, neben Baby-Ausstattung und Kinderzimmer auch die Vorsorgeuntersuchungen für die angehende Mutter und den heranwachsenden Nachwuchs nicht aus den Augen zu verlieren. Im sogenannten „Mutterpass“

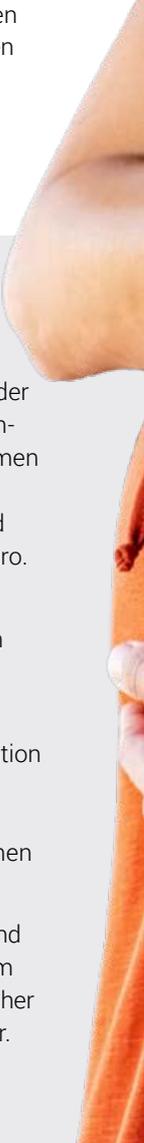
ist der Verlauf der Schwangerschaft mit den gesetzlichen Terminen zur Vorsorge vorgeplant. Verschiedene Bausteine, die wir unseren Versicherten zusätzlich anbieten, geben Ihnen noch mehr Sicherheit, dass Ihre Schwangerschaft „im grünen Bereich“ verläuft.



So unterstützt die BKK VerbundPlus Mütter rund um die Schwangerschaft

Wenn schwanger, dann am besten mit der BKK VerbundPlus. Denn bei uns haben Sie zusätzlich zu den gesetzlichen Leistungen unter anderem Anspruch auf:

- **Hebammensuche und Hebammenrufbereitschaft:** Damit die Hebamme Ihres Vertrauens in den letzten Schwangerschaftswochen ständig für Sie bereitsteht, können Sie mit ihr eine Rufbereitschaft vereinbaren, die wir bezuschussen. Und damit Sie die passende Hebamme Ihres Vertrauens überhaupt erst finden, helfen wir Ihnen auf unserer Website bei der Suche.
- **Online-Hebamme Kinderheldin:** Nicht nur, aber gerade auch in Zeiten von Corona ist ein Team aus erfahrenen Hebammen, das online rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr mit Rat und Hilfe zur Verfügung steht, Gold wert. Genau das leistet das Hebammen-Team von „Kinderheldin“ – damit werdende oder junge Mütter diese Lebensphase voller Freude genießen können. Besonders gefragt sind aktuell die Videokurse zu den Themen Geburtsvorbereitung (englisch/deutsch), Stillen und Rückbildung.
- **Zusätzliches Vorsorge-Budget:** Ob Toxoplasmose-Test oder 3-D- bzw. Farbdoppler-Ultraschall – damit Sie Ihre Schwangerschaft so sicher wie möglich erleben können, übernehmen bzw. bezuschussen wir über die gesetzlichen Vorgaben hinaus die Kosten für vom Arzt zusätzlich empfohlene und durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen mit bis zu 150 Euro.
- **Hallo Baby:** Dank diesem Vorsorgeprogramm profitieren Sie von zusätzlichen Untersuchungen – für einen sicheren Schwangerschaftsverlauf, sobald eine Schwangerschaft festgestellt wurde.
- **BabyCare:** Eine Frühgeburt ist die bedeutendste Komplikation im Verlauf einer Schwangerschaft. Mit diesem wissenschaftlich fundierten Programm helfen wir Ihnen, dieser vorzubeugen. BabyCare können Sie übrigens mit klassischen Beratungsunterlagen oder auch online als App nutzen.
- **Geburtsvorbereitung für Väter:** Auch für künftige Papas sind Kurse zur Geburtsvorbereitung sehr hilfreich und sinnvoll. Im Rahmen unseres LeistungsPlus bezuschussen wir diese daher für alle eigenständig bei uns versicherten (werdenden) Väter.





Phase II: Baby an Bord

Wenn aus „du und ich“ eine junge Familie wird, ist oft auch guter Rat von außen hilfreich. Natürlich bei Fragen rund ums Kind, aber auch für die Eltern, damit sie sich vor lauter Fokus auf das Neugeborene nicht selbst zu viel zumuten. Denn je entspannter sie sind, desto besser können sie auch für das Baby da sein. Wie gut, dass es für die gesunde Sicherheit von Anfang an verschiedenste hilfreiche Maßnahmen und Programme gibt, die über das gesetzliche Spektrum weit hinausgehen.



Weitere hilfreiche Leistungen Ihrer BKK VerbundPlus vor und nach der Geburt

- Ganz besonders wichtig in dieser Phase: Das Online-Hebammenprogramm „Kinderheldin“ gibt Hilfestellung rund um die Geburt und für das ganze erste Lebensjahr Ihres Kindes.
- Unser Kindervorsorgeprogramm „BKK Starke Kids“ schließt eine Lücke bei der medizinischen Vorsorge von Klein- und Schulkindern. Zusätzliche Untersuchungen in verschiedenen wichtigen Lebensphasen ergänzen die etablierten Kinder- und Jugendvorsorgen U 1 bis U 9 und J 1, sorgen für eine effektivere Zusammenarbeit unterschiedlicher Leistungserbringer und können helfen, Doppeluntersuchungen, Doppelverordnungen sowie eventuelle Krankenhausaufenthalte zu vermeiden.
- Behandlungen (für Mutter und Kind) bei Osteopathen, die Mitglied in einem Berufsverband sind, bezuschussen wir mit bis zu 360 Euro im Jahr. Dabei werden mit sanften Griffen feine Impulse aktiviert, die Funktionsstörungen behandeln, die Selbstheilungskräfte aktivieren und auch bei „Schreibabys“ wirkungsvoll helfen können.
- Zahngesundheit ist ein wichtiger Baustein beim Heranwachsen. Mit einer festen Zahnspange wird ggf. die Basis für eine gute Mundgesundheit in der Zukunft gelegt – doch erschwert sie während des Tragens die Mundhygiene. Einen wirksamen Schutz vor Zahnschäden bietet die Versiegelung der Glattflächen mit einem Schutzlack. Wir zahlen dafür bis zu 100 Euro, wenn Kinder eine feste Zahnspange benötigen.

Auf der nächsten Seite geht's weiter



neolexon – frühe**Sprachtherapie per App**

Ihr Kind ist zwischen drei und sieben Jahre alt und in logopädischer Behandlung? Dann können Sie kostenfrei die neolexon-App nutzen. Deren spannende digitale Übungsmodule können für einen optimalen Therapieerfolg vom Logopäden individuell an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst werden. Damit wird effektives Sprachtraining zum Spaß.

TIPP: die Familienversicherung Ihrer BKK VerbundPlus



Ihr Baby soll von Tag eins an so ideal abgesichert sein wie Sie selbst? Bei vollem Versicherungsschutz und ohne zusätzliche Beitragszahlung? Kein Problem. Denn bei uns können Sie Ihre ganze in Deutschland lebende Familie bei der BKK VerbundPlus kostenfrei mitversichern – einschließlich:

- Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner (wenn diese kein Einkommen haben oder nicht selbst versichert sind)
- Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres – in bestimmten Fällen sogar bis zum 23. oder 25. Lebensjahr.
- Stief- und Enkelkinder, die Sie unterhalten oder die bei Ihnen leben
- Pflegekinder

**Info**

Infos zu den Voraussetzungen, Details und Anträgen finden Sie online unter www.bkk-verbundplus.de



Themen-Special Schwangerschaft / Kindervorsorge

Beste Wachstums- aussichten





Phase III: den Familienalltag managen

Alle Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich versorgt wissen. Nur: Wer hat schon die Zeit, sich alles zu merken und jeden Termin im Kopf zu behalten? Hier helfen wir Ihnen mit dem Online-Vorsorgeprogramm FamiliePlus. Das erleichtert das Management des Familienalltags ungemein – dank Informationen zu und Erinnerungen an:

- kommende Vorsorgetermine
- Beratung von Gesundheitsexperten
- Tipps für den Umgang mit Pubertierenden und kleinen Kindsköpfen
- Fitness-Übungen und Techniken für die innere Balance auch in stressigen Zeiten

Beim FamiliePlus Newsletter können Sie unterschiedliche Profile für jedes Familienmitglied anlegen. Als Eltern behalten Sie so den Überblick über alles, was für Ihren Nachwuchs wichtig ist. Egal ob Sie einen PC, Mac, ein Smartphone oder ein Tablet benutzen, die Darstellung ist für alle Endgeräte optimiert. Und falls doch einmal Fragen auftreten, bringt das Kontaktformular schnelle Hilfe. Ab 16 Jahren erhalten Jugendliche und „Familienmanager“ ihre Infos parallel zugestellt.

So nutzen Sie FamiliePlus

Geben Sie einfach unter bkk-verbundplus.familie-plus.info Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum und Ihr Geschlecht an, schon können Sie in Ihrem persönlichen Bereich Ihre Familienmitglieder selbst anlegen und die verschiedenen Profile mit Icons oder Ihren eigenen Fotos ganz individuell gestalten. Auf diese Weise vergessen Sie nie wieder einen Termin – und Ihre Familie bleibt bestens geschützt und versorgt.

Du bist

NICHT allein!

Auch in Corona-Zeiten gibt es Hilfe bei psychischen Krankheiten

Einsamkeit, Sorgen, Ängste, aber auch einschneidende Lebenssituationen oder Veranlagung können psychische Krankheiten auslösen. Was tun im Fall der Fälle – einfach einmal abwarten, sich weniger Stress machen und denken, das wird schon wieder? Auf keinen Fall. Psychische Krankheiten sind ein ernstes Thema. Und das nicht nur in Corona-Zeiten.



Zum Glück haben sich in diesem Bereich aber auch die Hilfsangebote für Betroffene enorm verbessert.

Die wichtigsten Schritte, um wieder gesund zu werden, sind:

1. Die Symptome schnell erkennen.
2. Sich die Krankheit eingestehen.
3. Professionelle Hilfe sowie Hilfe aus dem eigenen Umfeld annehmen.

Woran kann ich eine psychische**Erkrankung erkennen?**

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln. Wichtig: Krankheitsbilder können sehr individuell sein. Die folgenden Beispiele sind nur als Anhaltspunkte gedacht und müssen nicht immer zutreffen.

Chronische körperliche**Beschwerden ohne auffindbare****körperliche Ursache**

- Magenschmerzen
- Schlafstörungen
- Migräneanfälle

Dauerhaft schlechte**mentale Verfassung:**

- Ängstlichkeit
- Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit
- Müdigkeit

Sie sind nicht alleine!

Jedes Jahr leiden rund ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland an psychischen Krankheiten. Bei Krankschreibungen stellen diese die zweithäufigste Diagnosegruppe dar. Besonders häufig sind Depressionen und Angststörungen. Es gibt also keinen Grund, sich zu schämen und eine psychische Erkrankung nicht genauso zu behandeln wie eine körperliche.

Warum leiden so viele Menschen**unter psychischen Erkrankungen?**

Natürlich ist die Corona-Krise in vielerlei Hinsicht eine enorme mentale Belastung. Viele Menschen sorgen sich um ihre Gesundheit und die ihrer Liebsten, haben Angehörige verloren oder kämpfen in der schwierigen wirtschaftlichen Lage um ihre Existenz. Durch Kontaktbeschränkungen und den Wegfall von Freizeitangeboten fühlen sich viele zusätzlich auch noch einsam.

Neben der Pandemie dürfen wir aber auch die zahlreichen anderen Stressfaktoren nicht vergessen. So ist beispielsweise die Arbeitswelt seit einigen Jahren so stark im Umbruch wie selten in der Geschichte. Immer mehr Flexibilität wird gefordert, viele Branchen wandeln sich rasant. Komplexität und Veränderungen im Beruf können schnell zu einer Überforderung führen.

Individuelle Hilfe statt „one size fits all“

Jeder Krankheitsverlauf ist anders. Darum wird auch Ihr Hilfsprogramm idealerweise ganz individuell auf Sie abgestimmt. Es gibt eine Vielzahl von Angeboten. Welche davon verfügbar und am besten für Sie geeignet sind, besprechen Sie mit einem Experten.

i Zwei Beispiele**■ Kontaktlose Hilfe für zu Hause**

Einige Hilfsangebote können Sie schon mit sehr geringem Aufwand von zu Hause aus in Anspruch nehmen. Zu diesen gehören beispielsweise Online-Selbsthilfeprogramme, Telefon-Coachings oder Krisen-Hotlines.

■ In manchen Fällen gibt es Wahlmöglichkeiten für schwer psychisch Kranke

Auch bei schweren Krankheitsfällen tut sich im Moment viel: So muss die Behandlung nicht immer stationär in einer Klinik stattfinden. Es werden zunehmend Möglichkeiten geschaffen, auf Wunsch zu Hause eng von einem Team aus Facharzt und Bezugstherapeuten betreut zu werden. Während für einige das Klinikumfeld am meisten Sicherheit schafft, fühlen sich andere in ihrer vertrauten Umgebung wohler.

An wen wende ich mich nun?

- Als Ihre BKK beraten wir Sie gerne über unser umfassendes Angebot. Kontaktieren Sie einfach Ihren Ansprechpartner.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt. Dieser wird die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.
- Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson aus Ihrem Umfeld, die Ihnen bei der Umsetzung der nötigen Maßnahmen helfen kann.
- Bei einem akuten psychischen Zusammenbruch rufen Sie die Rettung: 112. Falls Sie fürchten, sich oder andere zu verletzen, rufen Sie zusätzlich die Polizei: 110.

10 kurze Gesundheits-Fakten

Zehnmal staunen, wetten, dass?

Welches ist das größte und vielseitigste Organ des Körpers? Wie viel Prozent der Deutschen sind stark übergewichtig? Welche Tätigkeiten senken nachweislich das Stresslevel und wie viel Wasser sollten Erwachsene am Tag trinken? Kennen Sie die Antworten? Falls nicht, haben wir diese sowie andere erstaunliche und kurze Gesundheits-Fakten für Sie zusammengetragen:

1.

Die Haut ist das größte und funktionell vielseitigste Organ des menschlichen Körpers: Sie dient nicht nur als Schutz vor Umwelteinflüssen, sondern übernimmt auch wichtige Funktionen des Stoffwechsels, der Wärmeregulierung und der Immunantwort auf fremde Reize. Die Haut verfügt über vielseitige Abwehrmechanismen.

2.

An apple a day keeps the doctor away? Also: Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. Was ist an diesem beliebten Spruch dran? Äpfel enthalten auf jeden Fall viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe und sind sehr kalorienarm, da sie zu über 80 Prozent aus Wasser bestehen. Studien haben außerdem herausgefunden, dass das Wachstum von Leber- und Darmkrebszellen durch den regelmäßigen Verzehr von Äpfeln vermindert werden kann.

3.

Auch Musikhören, Kaffee- und Teetrinken und Spaziergehen senken das Stresslevel. Wer nicht gerne liest, kann auf diese Entspannungstaktiken zurückgreifen. Mit einer Senkung des Levels um 61, 54 bzw. 42 Prozent sind diese Tätigkeiten zwar nicht ganz so effektiv wie das Lesen, bringen aber doch einen deutlichen Effekt.

4.

Nahezu ein Viertel der Deutschen ist nach Zahlen des Robert Koch-Instituts stark übergewichtig. Fettleibigkeit erhöht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Schlüssel zum Gewichtsverlust ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung und viel Bewegung.



5.

Fluchen kann das Schmerzempfinden reduzieren. Bei einer Studie der Keele Universität in Großbritannien tauchten die Teilnehmer ihre Hände in eiskaltes Wasser. Dabei wurde festgestellt, dass sie die Schmerzen als weniger stark empfanden, wenn sie diesen durch Fluchen Ausdruck verliehen. Außerdem konnten sie die Schmerzen dadurch länger aushalten.

6.

Lesen senkt das Stresslevel um durchschnittlich 68 Prozent. Das fand das Team um den Neuropsychologen Dr. David Lewis bei einer Studie heraus. Damit war Lesen die Tätigkeit, die das Stresslevel am deutlichsten senken konnte.

7.

Dehnen erhöht die Durchblutung der Muskeln und beugt damit Verletzungen vor. Vor sportlichen Aktivitäten empfiehlt sich darum eine Dehneinheit. Wichtig ist dabei, nicht zu überdehnen.

8.

Mindestens vier Stunden Gehen pro Woche kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Gerade für Menschen in fortgeschrittenem Alter interessant: Bei einer Studie mit Teilnehmern über 65 Jahren wurde festgestellt, dass sich Krankenhausaufenthalte aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit dem genannten Maß an Bewegung reduzieren lassen.

9.

Der Körper braucht mehrere Stunden, um eine Mahlzeit vollständig zu verdauen – auch wenn das Essen nur wenige Minuten in Anspruch genommen hat. Darum empfiehlt es sich, nicht zu unmittelbar vor dem Zubettgehen zu speisen.

10.

Erwachsene sollten an einem normalen Tag mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser trinken, an heißen Tagen oder bei körperlicher Aktivität deutlich mehr. Am besten ist es, das Wasser über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, beispielsweise in sechs Portionen. Flüssigkeitsmangel macht sich sehr schnell durch Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen bemerkbar.

Brexit und die Folgen

So sind Sie aktuell im United Kingdom versichert

Kaum ein Thema hat sich vor der Corona-Pandemie so lang und zäh in den Nachrichten gehalten wie der Brexit. Was das Handels- und Kooperationsabkommen zwischen EU und Vereinigtem Königreich (UK) für Sie im Bereich Krankenversicherung bedeutet, fassen wir hier in Q&A-Form zusammen.

Was, wenn ich im UK erkrankte?

Stand Februar 2021 bleiben die bisherigen Bestimmungen für grenzüberschreitende Leistungen bei Krankheit grundsätzlich bestehen. Leistungen bei Pflegebedürftigkeit sind hingegen nicht erfasst. Ein Export von Pflegegeld kann nur bei vorübergehendem Aufenthalt im Vereinigten Königreich für maximal sechs Wochen erfolgen.

Was, wenn ich neu ins UK ziehe?

Dann endet Ihre Pflegeversicherung mit dem Tag des Wohnortwechsels.

Was ist mit Karten und Bescheinigungen?

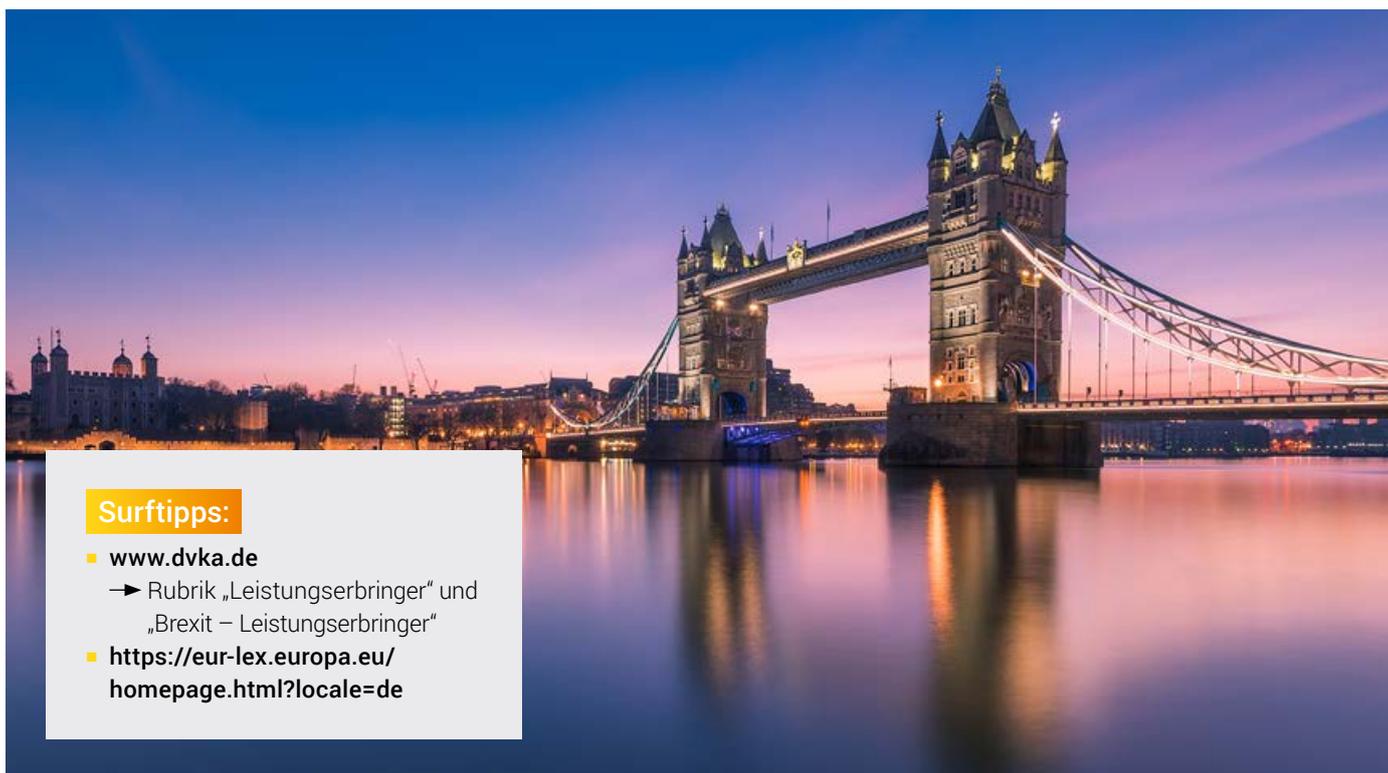
Stand Februar 2021 sind alle Europäischen Krankenversicherungskarten (EHICs), Provisorischen Ersatzbescheinigungen (PEBs) sowie Portable Documents (PD) S1 und S2 aus dem UK zu akzeptieren. Wenn in Deutschland versicherte Personen mit der EHIC oder auf Basis eines PD S1 oder PD S2 Leistungen bei Krankheit im UK in Anspruch nehmen, können die aktuell gültigen Dokumente eingesetzt werden.

Was ist mit der Gesundheitsgebühr?

Im UK eingeschriebene Personen und ihre Familienangehörigen, die im Rahmen eines Antrags auf Erteilung einer Einreise-, Arbeits- oder Aufenthaltsgenehmigung eine sogenannte Gesundheitsgebühr entrichten müssen, können deren Erstattung (ganz oder teilweise) beim britischen Wohnortträger beantragen.

Surftipps:

- www.dvka.de
→ Rubrik „Leistungserbringer“ und „Brexit – Leistungserbringer“
- <https://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=de>



Selbsthilfe-Gruppen

Unterstützung und Hilfe

Egal, ob man selbst oder ein Angehöriger von einer chronischen Krankheit oder Behinderung betroffen ist: Die Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich zu informieren sowie Trost und Unterstützung zu erfahren. Auch deshalb fördern wir von der BKK VerbundPlus seit Jahren intensiv verschiedenste Selbsthilfe-Projekte.

Mehr zu den Anträgen und Hintergründen unter: www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung_selbsthilfe_selbsthilfe.jsp

Gerne können Sie bei Fragen auch direkt Kontakt zu uns aufnehmen: info@bkkvp.de

So finden Sie eine passende Selbsthilfe-Gruppe

Ob und wo es eine Selbsthilfe-Gruppe für Ihr Krankheitsbild / Ihre Behinderung gibt, erfahren Sie zum Beispiel bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Eine Übersicht erhalten Sie unter www.nakos.de/adressen/rot. Wenn es keine Selbsthilfe-Gruppe in der Nähe gibt, lassen sich dennoch Hilfe und Informationen finden: bei der „Allianz chronisch seltener Erkrankungen (ACHSE)“ unter www.achse-online.de/de/ sowie unter www.nakos.de/adressen/blau.

Wir fördern Selbsthilfe-Projekte

Wir als BKK VerbundPlus fördern Projekte von Selbsthilfe-Gruppen auf regionaler Ebene. Unser Engagement für das Jahr 2019 in Zahlen:

	Sollwert je Versicherten gem. § 20h, Abs. 4 SGB V	Pauschal- förderung	Projekt- förderung
2019	1,13 Euro	70.627,60 Euro	40.483,04 Euro

In diesen beiden Fördersträngen werden die Gelder wie folgt verwendet:

- **Die kassenartenübergreifende Pauschalförderung**
Hier werden Selbsthilfe-Strukturen im Sinne einer Basisfinanzierung institutionell bezuschusst. Finanziert werden Maßnahmen, die den Routinebetrieb betreffen.
- **Die krankenkassenindividuelle Projektförderung**
Hier geht es darum, Konzepte zur Verbesserung der Selbsthilfe-Arbeit zu entwickeln und zu erproben oder die Fachtagungen/Seminare durchzuführen.



EUTB berät kostenlos rund ums Thema Behinderung

Die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB) unterstützt und berät alle von Behinderung bedrohten oder betroffenen Menschen sowie deren Angehörige individuell in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe – kostenlos, unabhängig und bundesweit. Eine solche Beratung lohnt sich beispielsweise, ehe Sie Leistungen beantragen:

Surftipps

Passende Beratungsangebote in Ihrer Nähe sowie Erklärungen rund um das Thema Teilhabe finden Sie unter: www.teilhabeberatung.de

Die passende „Teilhabeberatung“-App für iOS- und Android-Geräte ist im App Store bzw. Google Play Store erhältlich. Inhalte stehen auch in Gebärdensprache und leichter Sprache zur Verfügung.

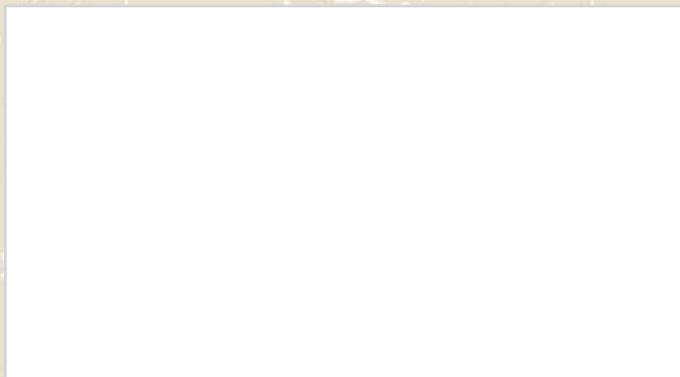
Ebenfalls informativ

zum Thema sind die Websites

- www.einfach-teilhaben.de
- www.gemeinsam-einfach-machen.de



Rätselspaß



Bilder-Ratespiel

Errate die kniffligen Bildausschnitte.



Zahlenlogik

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

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