

GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK | Ausgabe 3 · Dezember 2023

DIE VERBORGENE SUPERKRAFT

Stabiler
Beitragssatz
2024

+ erhöhter Zuschuss
für Professionelle
Zahnreinigung

Gesundheit liegt bei
uns in der Familie. 

Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service

- » TeleClinic – Video-Sprechstunde per App
- » Körper und Geist in kraftvoller Symbiose
- » Was Mütter nach der Geburt brauchen
- » E-Rezept Start am 1. Januar

Liebe Leserinnen und Leser!



Wir sind optimistisch, dass wir mit dem E-Rezept ab Januar sowie der elektronischen Patientenakte (ePA) ab 2025 einen großen Schritt nach vorne machen, der uns alle von Bürokratie befreit und die Behandlungsqualität und Behandlungssicherheit erhöht.

So können beispielsweise Eltern nach dem Einlösen eines Rezepts 100 Tage lang in der E-Rezept-App auf das Rezept zugreifen und nachschauen, welche Dosierung benötigt wird und ob noch andere Einnahmehinweise durch den Arzt vermerkt wurden.

Aber nicht nur das, in den Folgejahren sollen die in der ePA digital abgelegten Befunde anonymisiert der Forschung zugutekommen. Experten versprechen sich hiervon wertvolle Erkenntnisse zu neuen und verbesserten Behandlungsmöglichkeiten – auch weil sich hier durch das neue Wundermittel „Künstliche Intelligenz“ (KI) ganz neue Chancen eröffnen, um Krebs und andere Volkskrankheiten zu bekämpfen.

Aber Digitalisierung und KI sind nicht alles. Jede und jeder kann etwas für seine Gesundheit und in sein

Wohlergehen investieren. Dafür braucht es vor allem Bewegung – jeder Schritt zählt. Und auch die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen, Check-ups und Impfangeboten zahlt sich aus. Machen Sie mit und freuen Sie sich über einen schönen Bonus. Im neuen Jahr überweisen wir rund 4000 Versicherten ihren Bonus für gesundheitliche Aktivitäten im Jahr 2023. Sind Sie bereits dabei? Falls nicht, melden Sie sich jetzt im Bonusprogramm 2024 an. Mehr dazu erfahren Sie auf den Folgeseiten.

Dort stellen wir Ihnen auch erstmals wichtige Qualitätskennzahlen Ihrer BKK vor. Sie werden sehen, dass das BKK-Team Ihre Kundenanliegen, soweit es der gesetzliche Rahmen zulässt, in der Regel im ersten Anlauf bewilligt. Widersprüche oder gar Klageverfahren sind erfreulicherweise sehr selten.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Jahresausklang und alles Gute für ein gesundes Jahr 2024.

Ihr Thomas Johannwille
Vorstand

Sie haben Fragen oder wünschen eine Beratung? Wir sind gerne für Sie da!



Ihr BKK-Team

Bertelsmann BKK - Carl-Miele-Str. 214 - 33311 Gütersloh
Fon 05241 80-74000 (Montag - Freitag, 08:00 - 17:00 Uhr)
service@bertelsmann-bkk.de, www.bertelsmann-bkk.de

TeleClinic:
Online-Arztbesuch
per App –
rund um die Uhr

08



Angst –
Die verborgene
Superkraft

14



Was Mütter nach der
Geburt brauchen!

18



Inhalt

2023.3

- 04 Kurzmeldungen**
- Mit Schwung ins neue Jahr
 - Bonusprogramm 2023/2024
 - Erhöhter Zuschuss für Ihren Gesundheitsurlaub
 - E-Rezept Start am 1. Januar
 - Stabiler Beitragssatz und erhöhter Zuschuss für Professionelle Zahnreinigung
 - Bemessungsgrenzen 2024
 - Weitersagen lohnt sich!
- 08 TeleClinic: Online-Arztbesuch per App – rund um die Uhr**
- 10 Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt**
- 11 Das Widerspruchsverfahren bei der Bertelsmann BKK**
Transparenzbericht 2022
- 12 Körper und Geist in kraftvoller Symbiose**
Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates
- 14 Die verborgene Superkraft**
Wie Sie Angst zu Ihrem Verbündeten machen
- 16 Wenn der Husten nicht verschwindet ...**
Bronchitis: Was Sie rund um die Symptome und Behandlung wissen sollten
- 18 Was Mütter nach der Geburt brauchen!**
Kleine Tipps rund ums Wochenbett von Kerstin Lüking: Hebamme, Buchautorin und siebenfache Mutter
- 20 Schulung mentaler Ersthelfer**
- 21 Neu in der BKK**
- 21 Wir bilden aus**
- 22 Neuer Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK**
- 22 Satzungsnachträge**
- 23 Jahresergebnis 2022**
Ergebnisse der Rechnungslegung nach § 305 SGB V

KURZMELDUNGEN

BeFit

Bertelsmann Sport & Gesundheit

Anmeldung
ab 06.12.2023

kostenfrei bei regelmäßiger Teilnahme



Mit Schwung ins neue Jahr

Der Jahreswechsel steht vor der Tür und bietet eine ideale Gelegenheit, gesundheitliche Vorsätze in die Tat umzusetzen. Pünktlich zum Start des neuen Jahres präsentiert Bertelsmann Sport und Gesundheit daher wieder ein vielfältiges Angebot von Gesundheits- und Entspannungskursen für Bertelsmann-Beschäftigte und BKK-Versicherte.

Bei regelmäßiger Teilnahme – mindestens zwei Drittel der Termine – sind die Sportkurse für Bertelsmann-Beschäftigte kostenfrei. Für im Schichtdienst tätige Mitarbeitende gilt eine Teilnahmequote von mindestens 33 Prozent.

Die Anmeldung zum neuen Kursprogramm von Bertelsmann Sport und Gesundheit in der Region Gütersloh ist ab sofort möglich:

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



Tipp

Nicht bei Bertelsmann tätige Versicherte erhalten für ihre Teilnahme an einem zertifizierten Kurs eine Rechnung, die zur vollen Erstattung von zwei Kursen bei der BKK eingereicht werden kann. Übermitteln Sie diese einfach über die Bertelsmann BKK-App und dokumentieren Sie Ihre Teilnahme auch gleich im BKK-Bonusprogramm.

Bonusprogramm 2023/2024

Jetzt Aktivitäten dokumentieren und einreichen

Ob Sportkurs, Fitnessstudio, Impfungen oder Check-up beim Hausarzt: Ein gesunder Lebensstil zahlt sich bei uns aus! Nicht nur für Mitglieder, natürlich auch für familienversicherte Ehepartner und Kinder. Dokumentieren Sie jetzt Ihre Aktivitäten des laufenden Jahres für Ihr Bonusprogramm 2023 – und freuen Sie sich über einen schönen Bonus von Ihrer BKK. Einen Mindestbetrag für die Einreichung gibt es nicht. Aber Achtung, alle Aktivitäten müssen bis zum 31. März 2024 übermittelt werden. Am 1. April 2024 verfällt der Anspruch.

So sichern Sie sich Ihren Bonus

Erfassen Sie Ihre bonusfähigen Aktivitäten ganz einfach in der Online-Geschäftsstelle „meine BKK“. Diese können Sie per Internet oder Smartphone-App nutzen. Am einfachsten ist es per Smartphone: einfach die Teilnahmebelege fotografieren, hochladen und per Klick an die BKK senden.

Ausblick: Am 1. Januar startet das neue Bonusprogramm 2024.

» www.bertelsmann-bkk.de/2024





Erhöhter Zuschuss für Ihren Gesundheitsurlaub

Auch 2024 bieten wir Ihnen mit den BKK-Aktivwochen die beliebte Mehrleistung für Ihren Gesundheitsurlaub. Dabei kombinieren Sie Urlaub mit aktiver Gesundheitsvorsorge – und bekommen Ihr Gesundheitsprogramm komplett bezahlt: Sie zahlen nur Unterkunft und Verpflegung. Neu ist, dass wir Ihnen die Teilnahme an der Aktivwoche ab 2024 mit 200 Euro für Erwachsene (anstatt 160 Euro) bezuschussen. Für Kinder ab sechs Jahren im Familienprogramm erhöht sich der Zuschuss auf 150 Euro.

Den neuen Aktivwochen-Katalog erhalten Sie unter service@bertelsmann-bkk.de oder Fon 05241 80-74000. Alle Angebote, Infos und Termine finden Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche.



Tipp

Wer erst einmal reinschnuppern möchte, erhält bei der drei- bis fünftägigen Variante „Well-Aktiv“ ebenfalls attraktive Angebote. Hier beträgt der Zuschuss für Erwachsene jetzt je nach Umfang des Präventionsprogramms bis zu 200 Euro.



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: 08.12.2023

KURZMELDUNGEN

E-Rezept Start am 1. Januar

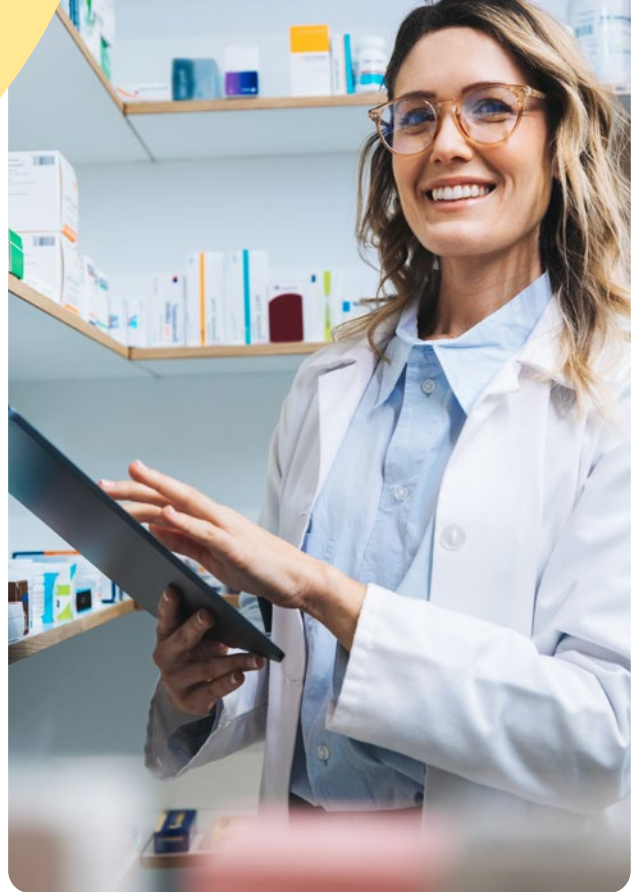
Spürbare Erleichterungen bringt das elektronische Rezept – kurz E-Rezept – im neuen Jahr für Patienten, Arztpraxen und Apotheken. In der Arztpraxis ausgestellte Rezepte lassen sich dann ganz einfach mittels Gesundheitskarte in der Apotheke abrufen. Das Einstecken der Karte in ein entsprechendes Lesegerät reicht aus – eine PIN-Nummer ist dafür nicht erforderlich. Noch mehr Vorteile bieten sich, wenn Patienten die E-Rezept-App verwenden.

Zum Jahreswechsel wird das E-Rezept Pflicht. Die Apotheken sind nach eigenen Worten vorbereitet. In den Arztpraxen laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Gegebenenfalls werden diese technisch bedingt nicht alle zum 1. Januar abgeschlossen sein. Sobald dies erfolgt ist, sollen aber auch die Arztpraxen von der Einführung profitieren – das Drucken der Rezepte und händisches Unterzeichnen durch den Arzt ist dann Geschichte.



Die E-Rezept-App

Die App hat eine Reihe von Vorteilen, wie das Weiterleiten eines E-Rezepts an Angehörige. Diese können dann mit ihrer E-Rezept-App das Rezept einlösen. Viele Wege können so eingespart werden. Hierzu braucht es jedoch eine PIN der Krankenkasse. Derzeit ist zur Ausstellung der PIN noch der persönliche Besuch in der BKK erforderlich, da Versicherte sich per Ausweis identifizieren müssen. Mittelfristig soll dies aber vereinfacht werden. Zudem ist eine Gesundheitskarte mit NFC-Funktion notwendig (erkennbar am Kürzel G2.1 rechts oben). Fürs Erste ist daher die Gesundheitskarte der einfachste Zugang zum E-Rezept. Einfach Karte ins Lesegerät der Apotheke stecken und schon kann die Apotheke das Rezept abrufen. Eine PIN ist hierfür nicht erforderlich.



„Auch für Versicherte bietet das E-Rezept große Vorteile. Etwa bei Folgerezepten: Wer regelmäßig Medikamente braucht, muss innerhalb eines Quartals nicht für jedes neue Rezept in der Praxis erscheinen. Die Arztpraxis kann das E-Rezept digital ausstellen – in der Apotheke einlösen können Versicherte es dann ganz einfach mit ihrer Gesundheitskarte oder der E-Rezept-App“, erläutert Andreas Titlbach, Bereichsleiter Service und Leistung bei der Bertelsmann BKK.

Große Erleichterung für chronisch Kranke

Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen oder Diabetes mellitus: Über 40 Prozent der Deutschen sind chronisch krank. Und das heißt auch: Millionen Betroffene benötigen dauerhaft Medikamente – vom Blutdrucksenker über das Asthmaspray bis zum Insulin.

Hinzu kommt Multimorbidität: Mehr als 70 Prozent der 65- bis 74-Jährigen haben Mehrfacherkrankungen. Ein Drittel der über 65-Jährigen nimmt regelmäßig fünf und mehr Arzneimittel ein. Die damit verbundenen Fahrten zur Arztpraxis, Wartezeiten und Fahrten zur Apotheke sind für diese Menschen oft ein großer Aufwand, insbesondere da 80 Prozent der chronischen Patienten durch ihre Erkrankung eingeschränkt sind. Das E-Rezept und auch die E-Rezept-App sollen hier nun spürbare Erleichterungen bringen.

Information

Mehr zum E-Rezept und zur E-Rezept-App erfahren Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/einfachdigital oder im BKK-Service-Center unter 05241 80-74000 (Montag bis Freitag, 08:00 bis 17:00 Uhr).



Stabiler Beitragssatz und erhöhter Zuschuss für Professionelle Zahnreinigung

Frohe Kunde für 2024: Die solide Haushaltslage ermöglicht die Beibehaltung des attraktiven Zusatzbeitragssatzes von nur 1,4 Prozent und eine deutliche Erhöhung des Zuschusses für die Professionelle Zahnreinigung (PZR) auf 50 Euro.

Einen entsprechenden Beschluss haben die Vertreter der Versicherten und des Unternehmens in der Sitzung des BKK-Verwaltungsrates am 6. Dezember in Gütersloh gefasst.

„Für das Jahr 2023 zeichnet sich ab, dass der erwartete Überschuss der Ausgaben niedriger ausfällt als geplant. Vor diesem Hintergrund freuen wir uns, am unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag festhalten zu können und zugleich den Zuschuss für die viel gefragte Mehrleistung der Professionellen Zahnreinigung von 20 auf 50 Euro anheben zu können“, erläutert Thomas Johannwille, Vorstand der Bertelsmann BKK. Tipp: Reichen Sie private Rechnungen wie für die PZR einfach über die Bertelsmann BKK-App ein.

Mit einem Zusatzbeitrag in Höhe von 1,4 Prozent liegt die Bertelsmann BKK auch 2024 unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag. Für 2024 steigt dieser auf 1,7 Prozent. Den Zusatzbeitrag teilen sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber, insofern beträgt der Anteil des Mitglieds 0,7 Prozent.

Alle Neuerungen 2024 ersehen Sie auch auf unserer Internetseite unter www.bertelsmann-bkk.de/2024.



Bemessungsgrenzen 2024

Die Beitragsbemessungsgrenze für die Kranken- und Pflegeversicherung steigt zu Jahresbeginn auf bundeseinheitlich 62.100 Euro bzw. 5.175 Euro monatlich. Bisher lag sie bei 59.850 Euro bzw. 4.987,50 Euro im Monat.

In der Rentenversicherung und in der Arbeitslosenversicherung werden 2024 bis zu einem Einkommen von 90.600 Euro bzw. monatlich 7.550 Euro (West) und 89.400 Euro (Ost) bzw. monatlich 7.450 Euro Beiträge fällig. 2023 liegt die Grenze bei 87.600 Euro (West) und 85.200 Euro (Ost).

Mehr Zahlen und Werte für 2024 unter: www.bertelsmann-bkk.de/2024



Weitersagen lohnt sich!

Sie fühlen sich bei der Bertelsmann BKK bestens versichert? Empfehlen Sie uns weiter und stärken Sie so die BKK-Gemeinschaft. Erzählen Sie Ihren Freunden, Bekannten, der Familie oder Arbeitskollegen, warum es sich lohnt, bei der Bertelsmann BKK Mitglied zu werden. Für jedes geworbene Neumitglied erhalten Sie von uns 25 Euro Prämie als Dankeschön.

So einfach geht's

1. Das Neumitglied meldet sich online unter www.bertelsmann-bkk.de/empfehlen an und gibt Sie als Werber an. Mit zwei Kalendermonaten Kündigungsfrist ist dies jederzeit möglich.
2. Sobald das neue Mitglied bei uns angemeldet ist, erhalten Sie Ihre Prämie von uns aufs Konto.

Tipp: Ihre Vorteile auf einen Blick: www.bertelsmann-bkk.de/vorteile



TeleClinic: Online-Arztbesuch per App – rund um die Uhr



Versicherte der Bertelsmann BKK profitieren von exklusiven Vorteilen

Sie sind krank oder hätten gern einen ärztlichen Rat? Bei Ihrer Arztpraxis erhalten Sie keinen kurzfristigen Termin? Dann können Ihnen die Ärzte unseres neuen Partners TeleClinic per Online-Beratung helfen. In maximal 30 Minuten Wartezeit erhalten Sie Zugang zu einem Arzt und können Ihr Anliegen besprechen. In der TeleClinic-App können Sie zudem eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhalten.

Rund 60 Behandlungsfelder deckt TeleClinic ab

TeleClinic deckt Behandlungsfälle der Allgemeinmedizin, chronische Krankheiten sowie spezielle Erkrankungen von Frauen und Männern ab, die nach allgemein anerkannten fachlichen Standards in der Regel für die Online-Behandlung geeignet sind.

Eine individuelle Einschätzung der Patientenanfrage erfolgt aber in jedem Fall durch den behandelnden TeleClinic-Arzt. Das Behandlungsspektrum umfasst unter anderem:

- + Erkältung und Grippe
- + Kopfschmerzen und Migräne
- + Bauchschmerzen und Durchfall
- + Blasenentzündungen
- + Kinderkrankheiten: von Akne bis Windpocken
- + und viele weitere Krankheitsbilder, die Sie in der App ersehen können oder im Kontakt mit TeleClinic erfahren

Neben Allgemeinmedizinern können auch Fachärzte konsultiert werden: Kinderärzte, Gynäkologen, Orthopäden, Urologen, HNO-Ärzte und Hautärzte.



Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen

Liegt eine Arbeitsunfähigkeit vor, kann eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) als Erstbescheinigung ausgestellt werden. Folgebescheinigungen sind nicht möglich. Die über die TeleClinic-Plattform ausgestellten eAUs sind für Kurzzeiterkrankungen ausgelegt. Medizinische Fälle, die eine längere Arbeitsunfähigkeit mit sich ziehen, empfiehlt TeleClinic bei einem Arzt vor Ort abzuklären.

Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Das TeleClinic-Ärzteteam kann eine Bescheinigung für Kinderkrankengeld ausstellen. Hierzu muss für das Kind eine separate Registrierung in der TeleClinic-App erfolgen.

„Unser Ziel ist es, die bestmögliche ambulante ärztliche Versorgung mittels Video-Sprechstunde zur Verfügung zu stellen. Unsere Versicherten können über TeleClinic bequem von zu Hause aus ärztlichen Rat einholen, ersparen sich die Fahrt in die Praxis, wenn sie weniger mobil sind, und vermeiden darüber hinaus das Ansteckungsrisiko in vollen Wartezimmern. Die Beratung kann zudem auch auf Reisen im Ausland genutzt werden“, erläutert Stefan Döding, Vertragsleiter der Bertelsmann BKK.



Ihre Vorteile

Versicherte der Bertelsmann BKK sind Premiumpatienten bei TeleClinic – dem Testsieger von Stiftung Warentest (07/2022) als beste Telemedizin-Plattform. Dies beinhaltet:

- + Beratung rund um die Uhr 24/7 – auch an Sonn- und Feiertagen
- + Online-Arzttermin innerhalb von 30 Minuten
- + Wunschtermin frei wählbar
- + Foto-Hautcheck

Und so funktioniert's:

Der digitale Arztbesuch leicht gemacht:

1. Registrieren

Um mit Ihrem digitalen Arztbesuch zu starten, registrieren Sie sich – unkompliziert auf www.teleclinic.com oder gleich über die TeleClinic-App, die Sie im App- oder Playstore für Ihr Smartphone finden.

2. Medizinischen Fragebogen ausfüllen

Beantworten Sie wichtige Fragen zu Ihrer Gesundheit und wählen Sie, ob Sie den Arzt gegebenenfalls auch um eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung oder ein Privatrezept bitten möchten.

3. App-Download

Um am Arztgespräch teilnehmen zu können, müssen Sie – falls nicht bereits geschehen – nun die TeleClinic-App herunterladen. Darin können Sie auch Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, Rezepte und Termine verwalten.

4. Arztgespräch

Nachdem Sie die TeleClinic-App heruntergeladen haben, kann Sie der Arzt zum vereinbarten Zeitpunkt per Videogespräch über die App erreichen. Dieser wird sich dabei so lange Zeit für Sie nehmen, bis sämtliche Anliegen geklärt sind.

Sie wünschen weitere Informationen?

Das BKK-Service-Center ist gerne für Sie da. Fon 05241 80-74000 von Montag bis Freitag von 08:00-17:00 Uhr oder schreiben Sie uns über das Nachrichtenpostfach der Online-Geschäftsstelle.

Pflegebedürftige werden entlastet und unterstützt



Informationen

- + Bertelsmann BKK, Service-Team Pflegeversicherung, Fon 05241 80-74059 (Montag bis Freitag, 08:00 bis 17:00 Uhr)
- + Bürgertelefon Pflegeversicherung Fon 030 340 60 66-02
- + Bundesgesundheitsministerium www.bmg.bund.de

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), die längst fällige Reform der Pflegeversicherung, soll Pflegebedürftige bei steigenden Kosten entlasten und ihre Angehörigen unterstützen. Im Folgenden informieren wir zu den Änderungen zum 01.01.2024.

Die häusliche Pflege wird gestärkt

Die Leistungsbeträge im ambulanten und vollstationären Bereich werden in mehreren Schritten angepasst, um die Pflegebedürftigen bei steigenden Kosten zu entlasten und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Im ersten Schritt werden das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen, die durch einen Pflegedienst erbracht werden, um 5 Prozent angehoben.

Pflegegrad	Pflegesachleistung	Pflegegeld
2	761 Euro	332 Euro
3	1.432 Euro	573 Euro
4	1.778 Euro	765 Euro
5	2.200 Euro	947 Euro

Ebenfalls steigt der Zuschuss zum pflegebedingten Anteil in Heimen für die ersten zwölf Monate von 5 Prozent auf 15 Prozent, die weiteren Zuschüsse werden jeweils um 5 Prozentpunkte angehoben, zum Beispiel nach 24 Monaten von 45 Prozent auf 50 Prozent.

Verbesserung im Bereich Pflegeunterstützungsgeld

Das Pflegeunterstützungsgeld, das bisher auf insgesamt zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person beschränkt war, kann von Angehörigen künftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person in Anspruch genommen werden.

Kurzzeit- und Verhinderungspflege bei Pflegebedürftigen bis 25 Jahren

Die Verhinderungspflege und die Kurzzeitpflege werden zu einem gemeinsamen Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zusammengefasst. Damit steht für Pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit schwersten Beeinträchtigungen (Pflegegrad 4 und 5) künftig ein kalenderjährlicher Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.386 Euro zur Verfügung, den sie nach ihrer Wahl flexibel für beide Leistungsarten einsetzen können. Die bisherigen unterschiedlichen Übertragungsregelungen entfallen dann und müssen somit nicht mehr beachtet werden.

Mehr Transparenz

Ab dem 01.01.2024 erhalten Pflegebedürftige auf Wunsch regelmäßig einmal im Kalenderhalbjahr eine Übersicht über die von ihnen in Anspruch genommenen Leistungen und deren Kosten.

Kontaktieren Sie uns bitte, wenn wir Ihnen kalenderhalbjährlich diese Übersicht zusenden sollen.

Transparenzbericht 2022

Das Widerspruchsverfahren bei der Bertelsmann BKK

Wie leistungsfreudig ist meine Krankenkasse? Mit den Zahlen zum Widerspruchsverfahren im Jahr 2022 möchten wir Transparenz hinsichtlich der Leistungsgewährung durch die BKK schaffen. Uns liegt es am Herzen zu zeigen, wie Kundenorientierung bei der BKK gelebt wird und sich in konkreten Zahlen widerspiegelt und sich belegen lässt.

Im Jahr 2022 hat die Kundenberatung der Bertelsmann BKK rund 16.200 Leistungsfälle der Krankenversicherung ihrer gut 47.700 Versicherten bearbeitet. Die tatsächliche Zahl der Kundenkontakte ist um ein Vielfaches höher, in die Betrachtung fließen jedoch nur bestimmte Leistungen ein, von beispielsweise Hilfsmitteln über Krankengeld hin bis zu Mutter-Kind-Kuren, um so eine Vergleichbarkeit in der gesetzlichen Krankenversicherung zu ermöglichen.

Dem gegenüber steht die Zahl der durch die Kunden eingelegten Widersprüche nach erfolgter Ablehnung bis hin zum Klageverfahren, wenn dem Widerspruch nicht abgeholfen werden konnte und Klage vor dem Sozialgericht eingereicht wird. In allen Schritten prüft das BKK-Team im Sinne ihres Kunden, ob im Rahmen der gesetzlichen Regelungen eine Bewilligung des Antrags möglich ist. Werden zum Beispiel wichtige Unterlagen oder Gutachten nachgereicht, kann die BKK einem Widerspruch abhelfen bzw. den Antrag genehmigen. Fast jeder zweite Widerspruch hat sich so zum Wohle des Kunden aufgelöst. Nicht selten werden Widersprüche auch durch den Kunden zurückgenommen, wenn mangels gesetzlicher Grundlage keine Aussicht auf Erfolg besteht.

In rund 70 Fällen jedoch mussten die Mitglieder des Widerspruchsausschusses der BKK nach eingehender Prüfung und Beratung – meist wegen rechtlicher und sachlicher Beschränkungen und mangels Alternativen – den Widerspruch bestätigen und die BKK einen Widerspruchsbescheid erlassen. Gegen diesen kann vor dem Sozialgericht Klage eingereicht werden.

Im Jahr 2022 wurden so insgesamt acht Klagen vor Gericht entschieden. Diese bezogen sich auf Widerspruchsbescheide aus dem gleichen Jahr bzw. davor. In sechs Fällen haben die Kläger die Klage zurückgenommen, eine wurde durch das Gericht zurückgewiesen, eine per Vergleich abgeschlossen.

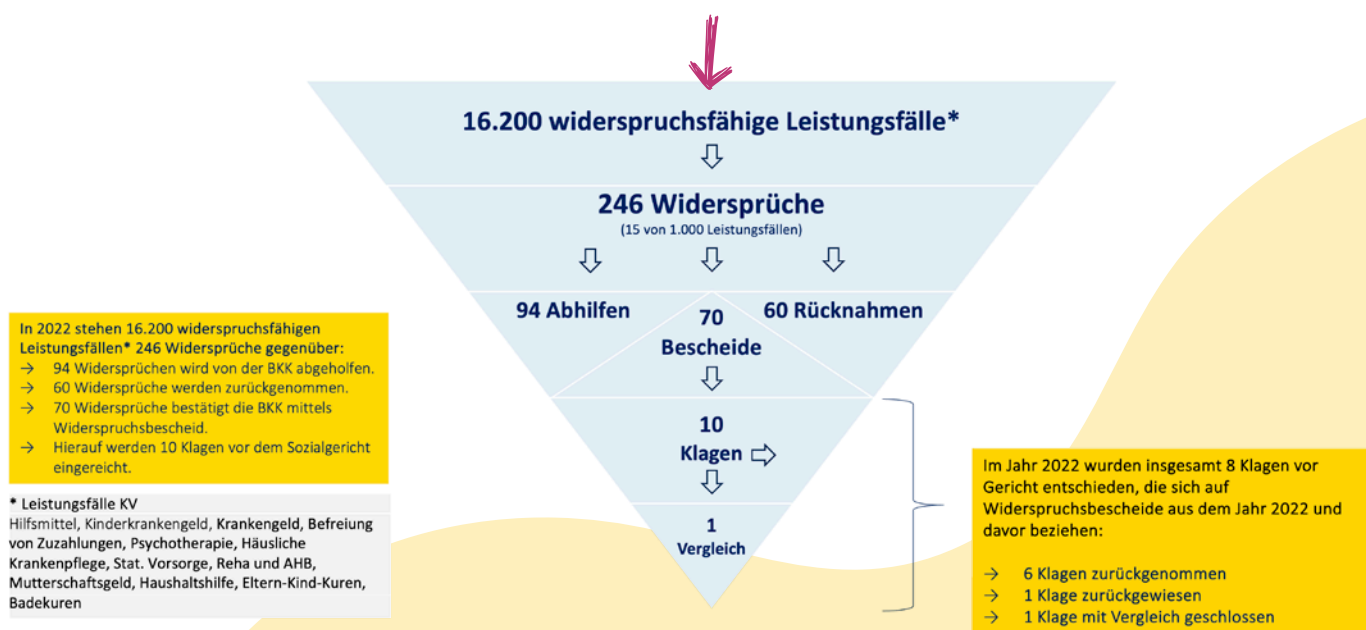
„Auf die BKK ist Verlass. Die Zahlen zeigen, dass die BKK sehr kundenorientiert handelt und alle Möglichkeiten ausschöpft, um im Rahmen der gesetzlichen Regelungen für ihre Kunden da zu sein,“

so das Fazit von BKK-Vorstand Thomas Johannwille.

Mehr zum Thema unter www.bertelsmann-bkk.de/transparenz



Widersprüche und Klagen 2022 Krankenversicherung



Körper und Geist in kraftvoller Symbiose

Tiefenmuskulatur stärken durch Pilates



Der Unterschied zu Yoga

Auf den ersten Blick scheinen sich Yoga und Pilates stark zu ähneln, denn bei beiden geht es um bewusste Bewegungen, Atmung und Balance. Yoga ist theoretisch betrachtet jedoch gar keine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie mit einem Jahrtausende alten spirituellen Hintergrund. Der Grundgedanke dabei ist, Selbsterkenntnis zu erlangen und den eigenen Körper mit der Seele durch Atemtechnik, Meditation und innere Ruhe in Einklang zu bringen. Die Bewegung dient dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, und steht nicht im Mittelpunkt der Lehre.

Pilates gibt es hingegen erst seit dem 20. Jahrhundert und wurde ursprünglich als Kräftigungsprogramm für Soldaten im Ersten Weltkrieg entwickelt. Beim Pilates steht die Bewegung im Mittelpunkt. Insbesondere die Stärkung der Stütz- und Muskulatur in der Körpermitte, das Beanspruchen der Tiefenmuskulatur und Balanceübungen führen zu einer Verbesserung des Körpergefühls und der Haltung.

Die Praktiken gehen weit über simples Fitnessstraining hinaus: Beim Pilates werden Körper und Geist miteinander verbunden und Ihre physischen und mentalen Grenzen herausgefordert. Der ganzheitliche Ansatz von Pilates steht für Anmut, Stärke und Hingabe. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Pilates, in der sich Tradition und Innovation verbinden.

Erwecken vergessener Muskelgruppen

Pilates ist ein ganzheitliches, systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es umfasst neben Krafttraining auch Stretchingelemente, ebenso ist eine bewusste Atmung wichtig. Durch die Stärkung kleinerer, tiefliegender Muskelgruppen trägt das Training zu einer gesunden Körperhaltung bei. Joseph Pilates, Schöpfer dieser einzigartigen Methode, erkannte vor Jahrzehnten, dass der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und dem Erreichen innerer Balance in der gezielten Stärkung des „Powerhouse“ liegt, das den Kern des Körpers umfasst.

Das Körperzentrum stärken

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Stütz- und Muskulatur, im Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet. Dieses umfasst die Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule inklusive Beckenboden, unterer Rücken und Bauchmuskeln. Dieser Bereich wird bei den meisten Übungen beansprucht.

Auf den Körper konzentrieren

Ähnlich wie beim Yoga werden die Übungen konzentriert und langsam ausgeführt, wodurch auch Muskelgruppen trainiert werden, die bei anderen Sportarten weniger beansprucht werden. Diese sind wichtig, um Haltungsfehler zu vermeiden. Pilates verbindet Krafttraining mit Beweglichkeit, Stretching und

Balance. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Atmung soll dabei helfen, die Muskeln besser zu spüren und anzusteuern.

Für Viel-Sitzer empfohlen

Angestrebt werden die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung sowie die Anregung des Kreislaufs. Bei Problemen mit dem unteren Rücken sind häufig Funktionen des Muskelkorsetts und der Tiefenmuskulatur gestört: Wirbelkörper und -gelenke und Bandscheiben geraten ohne muskuläre Stabilisierung unter Druck. Beim Pilates wird dieser Bereich mit dem „Powerhouse“ besonders gestärkt.

Überall und jederzeit trainieren

Im bei uns gängigen Pilates arbeitet man meistens mit dem eigenen Körpergewicht auf einer Matte. Manchmal wird zusätzlich kleines Trainingszubehör wie leichte Hanteln, verschiedene Bälle oder Therabänder verwendet. Für viele ist nämlich die Flexibilität ein großer Vorteil des Trainings: Pilates kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, so auch zu Hause. Die Trainingseinheiten können nach Bedarf länger oder kürzer ausfallen, so dass es leicht ist, Pilates in den Alltag zu integrieren.



„Ein paar gut durchdachte Bewegungen, in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt, sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben oder gezwungene Verrenkungen.“

– Joseph Pilates –

Rückentraining im Pilates-Stil

1 Superman:

- + Legen Sie sich auf den Bauch, heben Sie Ihren Kopf und Ihre Arme nach oben.
- + Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus.
- + Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab.
- + Halten Sie diese Position für einige Sekunden, senken Sie Arme und Beine langsam wieder ab und spannen Sie sie erneut an.



2 Schulterbrücke:

- + Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine nebeneinander auf, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.
- + Drücken Sie beim Ausatmen langsam die Hüften nach oben, rollen Sie Wirbel für Wirbel ab, bis Schultern, oberer Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
- + Halten Sie die Brückenposition für einen Moment.
- + Beim Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel sanft und kontrolliert zurück auf den Boden ab, beginnend mit dem oberen Rücken, bis Rücken und Becken wieder in der neutralen Ausgangsposition liegen.



3 Wirbelsäulen-Rotation:

- + Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme seitlich aus, die Beine sind angewinkelt und die Füße stehen flach auf dem Boden.
- + Heben Sie das rechte Knie beim Ausatmen zur Brust an.
- + Lassen Sie das angehobene Bein zur linken Seite in Richtung des Bodens absinken, während Sie Oberkörper und Arme in die andere Richtung drehen. Die Schultern bleiben am Boden.
- + Halten Sie kurz die Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
- + Wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite, indem Sie das linke Knie zur rechten Seite und Oberkörper und Arme in die entgegengesetzte Richtung drehen.



Melden Sie sich gerne für einen Gesundheitskurs an!

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge und bezuschussen Ihre Pilates-Kurse zweimal jährlich mit bis zu 80 Euro (max 85 Prozent der Kurskosten).



Mehr zum Kursangebot unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/fitness

Die verborgene Superkraft

Wie Sie Angst zu Ihrem Verbündeten machen

Was wäre, wenn auch Sie eine Superkraft hätten, die Sie zum Alltagshelden macht? Sie besitzen sie bereits und wir zeigen Ihnen jetzt, wie Sie sie richtig einsetzen!



Sind Sie bereit, Ihre Vorstellung von Angst auf den Kopf zu stellen und Ihre versteckten Potenziale zu entfesseln?

Lästige Begleiterin mit Potenzial

Man fühlt sich ihr ausgeliefert, machtlos und klein: Niemand hat gerne Angst. Wir empfinden sie als Gefährtin, die uns daran hindert, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Das unbeliebte Gefühl kann sich jedoch als extrem hilfreich erweisen. Die durch Angst ausgelöste Stressreaktion verleiht uns nämlich ungeahnte Superkräfte. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch Angst bedingte Hemmungen in Leistungsfähigkeit transformieren und sie positiv für sich nutzen können. So kann die Angst zu Ihrem Verbündeten werden.

Warum haben wir überhaupt Angst?

Die Ursachen von Angst sind vielfältig und reichen von genetischen Faktoren über traumatische Ereignisse bis hin zu bestimmten Lebenssituationen. Manchmal kann Angst auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Je mehr uns eine Situation als nicht beeinflussbar erscheint, desto negativer können sich Angstgefühle auswirken.

Unterscheidung von normaler und übermäßiger Angst

Übermäßige Angst unterscheidet sich durch ihre Intensität und anhaltende Präsenz von „normaler“ Angst. Die Anzeichen von gewöhnlicher Angst sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dazu gehören Nervosität, Unruhe sowie leichte körperliche Reaktionen wie eine erhöhte Herzfrequenz und ein veränderter Atemrhythmus, Schweißausbrüche, trockener Mund oder Muskelverspannungen. Die Symptome halten jedoch nicht lange an und sind in der Regel nicht schwerwiegend. Daher können sie auch zum Vorteil genutzt werden.

Woran erkenne ich übermäßige Angst?

Körperliche Anzeichen

- + starkes Herzklopfen
- + Schweißausbrüche
- + Zittern
- + Schwindelgefühl
- + Magen-Darm-Beschwerden

Psychische Anzeichen

- + Nervosität
- + Konzentrationsschwierigkeiten
- + Schlafstörungen
- + Reizbarkeit
- + negative Gedankenmuster

Auslöser von Angst

Angustzustände lösen eine Stressreaktion aus, die dazu dient, uns zu schützen. Ein Teil des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus, wird aktiviert und sorgt für eine Leistungssteigerung. Der Körper wird so darauf vorbereitet, mit potenziell gefährlichen Situationen umzugehen. Faktoren, die unsere Angst auslösen oder verstärken können, sind folgende:

1 Medial wahrgenommene Bedrohungen

Das menschliche Gehirn reagiert hierauf ähnlich wie auf tatsächliche Gefahren. Das kann zu überängstlichen Reaktionen in ungefährlichen Situationen führen.

2 Mangelnde Anpassungsfähigkeit

Für unsere Vorfahren war es überlebensnotwendig, zu flüchten oder zu kämpfen. Heute ist das nicht mehr notwendig, der Körper reagiert jedoch noch wie damals.

3 Negative Denkmuster

Durch Angst verschiebt sich der Fokus auf das mögliche Eintreten von Misserfolgen. Versagensangst hält uns davon ab, unser volles Potenzial auszuschöpfen.

4 Soziale Normen

Als soziale Wesen sehnen wir uns nach Zugehörigkeit und Akzeptanz. Die Vorstellung, abgelehnt oder isoliert zu werden, löst oft intensive Ängste aus und bremst uns.



Angst ist eine natürliche Reaktion

Es ist völlig normal, sich hin und wieder vor etwas zu fürchten. Wichtig ist jedoch, sich nicht von seinen Ängsten vereinnahmen zu lassen und handlungsfähig zu bleiben. Entwickeln Sie Strategien, um mit Ihren persönlichen Ängsten umzugehen. Auf diese Weise können Sie die Superkraft der Angst nutzen.

BKK-Tipp:

Im Falle einer Angststörungen, Panikstörung, Agoraphobie oder Sozialer Angst können digitale Gesundheitsanwendungen eine wertvolle Hilfe sein. Mehr erfahren Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/diga



3 Wege aus der Angst

Boxatmung:

Mit einer kontrollierten, tiefen Atmung steuern Sie der Angst physisch entgegen. Atmen Sie langsam ein, halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen Sie danach langsam wieder aus. Wiederholen Sie die Übung vier Mal.

Selbstreflexion:

Hinterfragen Sie, was hinter der Angst steckt. Warum lösen bestimmte Szenarien Angst bei Ihnen aus? Wenn Sie den Ursachen auf den Grund gehen, nehmen Sie Ihrer Angst die Macht und können ihr besser entgegenwirken.

Perspektivwechsel:

Angst ist nicht zwangsläufig etwas Negatives. Sie sorgt auch für eine Leistungssteigerung. Durch die Stressreaktion der Angst – sofern sie nicht überhandnimmt – können Sie sich optimal fokussieren und sind klar und konzentriert.



Unerwartete Vorteile von Angst

Was wäre, wenn wir Angst nicht mehr als lähmendes Hindernis betrachten würden, sondern als Superkraft, die wir für uns nutzen können?

1 Erhöhte Aufmerksamkeit

Angst kann die Aufmerksamkeit steigern, sofern sie nicht übermäßig empfunden wird. Die erhöhte Wachsamkeit und Konzentration dient dazu, potenzielle Gefahren zu erkennen und schnell darauf reagieren zu können. Nutzen Sie die verbesserte Aufmerksamkeit dazu, Aufgaben effizienter zu erledigen und bessere Leistungen zu erzielen.

Wenn Sie das nächste Mal Bammel bei der Vorbereitung einer Präsentation haben, machen Sie sich den Nutzen des Gefühls bewusst: Unter Angst nimmt Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit zu und Sie sind besser in der Lage, relevante Informationen zu erfassen, zu analysieren und zu speichern.

2 Persönliches Wachstum

Wer seine Ängste überwindet, wird mit persönlichem Wachstum belohnt. Stellen Sie sich Ihren Ängsten, denn wenn Sie sie bewältigen, stärkt das Ihr Selbstvertrauen. Die eigene Komfortzone kann so verlassen werden und neue Erfahrungen führen zu persönlicher Entwicklung und Entfaltung.

Sie haben Angst, vor anderen Menschen zu sprechen? Finden Sie den Mut, sich dieser herausfordernden Situation bei der nächsten Gelegenheit in einem kleinen Rahmen zu stellen, anstatt sich von Ihrer Angst daran hindern zu lassen. Sammeln Sie kleine Erfolgserlebnisse, mit denen Sie es Schritt für Schritt leichter schaffen.

3 Motivation zur Veränderung

Ängstlichkeit und Unsicherheit können dazu anspornen, nach Lösungen zu suchen, um die unangenehmen Gefühle zu verringern oder zu bewältigen. Demzufolge kommt es dann zu positiven Veränderungen in der Denkweise, im Verhalten oder in den Lebensumständen. Angst kann also auch als Motivator dienen, anstatt zu behindern.

Die Angst vor dem Versagen in einer wichtigen Prüfung oder einem beruflichen Projekt treibt uns an, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen, die Zeit effektiver zu nutzen und die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Sie erinnert uns daran, dass wir uns bemühen müssen, um erfolgreich zu sein.

Wenn der Husten nicht verschwindet ...

Bronchitis: Was Sie rund um die Symptome und Behandlung wissen sollten



Husten, zäher Schleim, Schmerzen in der Brust: Bei einer akuten Bronchitis sind die unteren Atemwege vorübergehend entzündet – eine typische Erkrankung, die im Herbst und Winter viele Menschen plagt.

Symptome

Husten ist das typische Symptom einer akuten Bronchitis. Zu Beginn ist es meistens ein trockener Reizhusten. Später kann sich Schleim aus den Atemwegen lösen, der häufig in der Nacht abgehustet wird. Da eine Bronchitis oft zusammen mit einer Erkältung auftritt, haben viele Erkrankte weitere Beschwerden wie leichtes Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit. Das häufige Husten kann zudem zu Schmerzen hinter dem Brustbein führen und das Atmen stellenweise erschweren.

Ursachen

In der Regel ist eine Virusinfektion die Ursache für eine Bronchitis. Als Erreger kommen verschiedene Viren infrage, die auch Erkältungen, Grippe oder Nasennebenhöhlen-Entzündungen auslösen können. Nur in seltenen Fällen sind Bakterien, Schadstoffe oder Pilze die Ursache.

Einmal eingeatmet, gelangen Viren oder Bakterien bis in die Bronchien. Dort können sie sich in der Schleimhaut festsetzen und vermehren. Um die Eindringlinge abzuwehren, reagiert der Körper mit einer Entzündung. Die Schleimhaut schwillt an und bildet mehr Flüssigkeit und Schleim, damit Viren, Bakterien und abgestorbene Zellen abgehustet werden können. Dieses Abhusten verteilt mikroskopische Tröpfchen mitsamt den Erregern in der Luft und kann für andere ansteckend sein (Tröpfcheninfektion).

Diagnose

Der Besuch beim Hausarzt aufgrund hartnäckigen Hustens beinhaltet meistens eine Befragung zu den aktuellen Beschwerden und dem allgemeinen Gesundheitszustand. In der anschließenden körperlichen Untersuchung werden die Hals-Lymphknoten abgetastet, Rachen und Ohren inspiziert, die Nasennebenhöhlen beklopft und Lunge und Herz abgehört.

Folgenden Warnzeichen sollten Sie ärztlich abklären lassen:

- + Husten, der über acht Wochen anhält.
- + Fieber, das besonders hoch ist oder nach einer fieberfreien Phase zurückkehrt.
- + Begleiterscheinungen wie starkes Krankheitsgefühl, Schüttelfrost und nächtliches Schwitzen
- + sichtbares Blut im abgehusteten Schleim
- + verstärkte Atemnot und pfeifende Atemgeräusche

Bei diesen Symptomen sind weitere Untersuchungen wie Röntgen und Bluttests erforderlich, um schwerere Erkrankungen auszuschließen. Insbesondere für Personen mit einem geschwächten Immunsystem oder chronischen Herz- oder Lungen-Erkrankungen kann ein Arztbesuch bereits bei mildereren Beschwerden ratsam sein.

Verlauf

Normalerweise verschwindet eine Bronchitis von selbst und bleibt folgenlos – es sei denn, die Lunge ist vorgeschädigt. Die Erkältungssymptome wie Schnupfen oder Fieber bessern sich oft innerhalb einiger Tage – der Husten hingegen kann hartnäckig sein und mehrere Wochen verweilen.

Achtung!

Sollte der Husten länger als acht Wochen anhalten, wird es Zeit, einen Arzt aufzusuchen, da eine chronische Bronchitis vorliegen könnte. **Oftmals vom Rauchen verursacht, kann diese sich zur chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) entwickeln.**



Behandlung

Bei Erschöpfung und Krankheitsgefühl sind einige Ruhetage und der Verzicht auf Sport oder andere körperliche Belastungen empfehlenswert. Zudem werden heißer Tee oder Brühe meist als wohltuend empfunden.

Mittel wie Paracetamol oder Ibuprofen können dazu beitragen, Symptome wie Fieber und Schmerzen zu mildern. Die Wirksamkeit von Medikamenten, die den Hustenreiz mindern (Hustenstiller) oder das Abhusten fördern (Hustenlöser), ist bis jetzt nur unzureichend erforscht. Da der Hustenreflex eine wesentliche Rolle beim Abhusten von Schleim und Fremdkörpern spielt, sollten Hustenstiller lediglich kurzfristig und nur bei trockenem, quälendem Reizhusten verwendet werden. Darüber hinaus können bestimmte pflanzliche Arzneimittel und Honig Linderung verschaffen.

Vorbeugung

Wie bei allen Atemwegsinfektionen spielt die Hygiene eine wichtige Rolle: Sich regelmäßig die Hände zu waschen und möglichst nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen, senkt das Risiko, sich mit Erkältungsviren anzustecken. Weitere Vorsichtsmaßnahmen:

- ✦ nicht in die Hand husten oder niesen, sondern in die Armbeuge
- ✦ benutzte Taschentücher direkt entsorgen
- ✦ Abstand zu anderen Menschen halten
- ✦ auf Händedruck, Umarmungen oder Küsse verzichten

Auch ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz kann dabei helfen, sich selbst und andere vor einer Ansteckung mit den Viren zu schützen.

Tipp: Es ist nie zu spät, rauchfrei zu werden! Von der BKK geförderte Nichtraucher-Angebote sind zum Beispiel www.nichtraucherhelden.de und <https://smokefree.de>
Erfahren Sie mehr unter
» www.bertelsmann-bkk.de/rauchfrei.

Auch wenn uns Hygieneregeln gut vor einer Grippeansteckung schützen können, ist jetzt in der kühlen Jahreszeit ein optimaler Impfschutz gegen Grippeviren wichtig. Es gilt ein gleichzeitiges Auftreten von einer Grippewelle und ansteigenden Corona-Erkrankungen zu vermeiden. Die Bertelsmann BKK ruft daher alle mit einem erhöhten Krankheitsrisiko zur Teilnahme an der Grippeimpfung auf.

Gripeschutzimpfung beim Hausarzt

Risikogruppen erhalten die Impfung kostenfrei beim Hausarzt. Wird die Impfung nicht über die Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet, erstattet die Bertelsmann BKK nach Vorlage von Arztrechnung und Rezept die vollen Kosten. Tipp: Die Belege können auch digital über die Online-Geschäftsstelle eingereicht werden. In diesem Zuge kann die Impfung zugleich im Bonusprogramm eingereicht werden.

Weitere Infos unter

- » www.bertelsmann-bkk.de/impfen
- » www.impfen-info.de

Gripeschutzimpfung bei Bertelsmann

Die Bertelsmann BKK hat auch in diesem Herbst zusammen mit dem Betriebsärztlichen Dienst an vielen Standorten eine betriebliche Gripeschutzimpfung für Bertelsmann-Beschäftigte durchgeführt. Gegebenenfalls bietet sich hier noch die Möglichkeit zur Teilnahme. Bitte informieren Sie sich über die innerbetrieblichen Medien.

Was Mütter nach der Geburt brauchen!

Kleine Tipps rund ums Wochenbett von Kerstin Lüking:
Hebamme, Buchautorin und siebenfache Mutter

Wie wunderbar der Moment, wenn wir das erste Mal unserem Baby ins Gesicht sehen, es riechen und fühlen können. Das Wochenbett ist die besondere Zeit des Ankommens, des Kennenlernens, der Heilung und der Neuorientierung.

Als Hebamme erlebe ich es immer wieder, dass alle an der Mutter und ihren Bedürfnissen vorbeirennen, um das Baby zu bestaunen. Aber: Jetzt ist Wochenbett-Zeit für Dich. Du darfst JETZT den Pausenknopf drücken!

Wochenbett bedeutet nicht, dass nun alles so ist wie vorher!

Das Wochenbett beginnt per Definition mit der Geburt der vollständigen Plazenta und dauert in der Regel sechs bis acht Wochen. In dieser Zeit sollten sich die Frauen tatsächlich schonen, da der Körper Ruhe zur Regeneration und Heilung braucht.

Und natürlich brauchen wir auch einen stressfreien Alltag, um die Bindung zum Kind aufbauen zu können. Sicherlich ist das nicht immer leicht umzusetzen, sollte für unsere Genesung aber dennoch an erster Stelle stehen.

Den alten Hebammenspruch „Sieben Tage im Bett, sieben Tage auf dem Bett und sieben Tage um das Bett herum“ möchte ich manchmal den Frauen auf den Badezimmer-Spiegel kleben, denn nicht selten reagiert der Körper auf Überlastung und Stress mit Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Brust- oder Unterleibsschmerzen – was alles eine beginnende Entzündung oder einen „Stau“ von Milch- oder Wochenfluss anzeigt. In diesem Fall sollte immer zügig die Hebamme oder der Arzt kontaktiert werden.

Wundheilung: das passiert jetzt mit dem Körper

Zunächst heilt die Wundfläche in der Gebärmutter ab, die durch das Ablösen der Plazenta entstanden ist.

Das Wundsekret wird Wochenfluss genannt, der sich in den ersten Wochen von der Farbe, Menge und Konsistenz verändert, bis er nach ungefähr sechs Wochen komplett versiegt ist.

Gerne empfehle ich den Frauen nach der Geburt eine Tee-Mischung zu gleichen Teilen aus Schafgarbe, Frauenmantel und Hirtentäschel.

Ein Teelöffel davon wird mit einer Tasse Wasser aufgegossen, die Ziehzeit beträgt maximal zehn Minuten. Der Tee hat eine kräftigende Wirkung auf die Gebärmutter und wirkt zudem blutungsstillend.



Wichtige Tipps für das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt

Nach einem Kaiserschnitt tut es den Frauen gut, wenn sie sich die ersten Tage bis Wochen immer noch über die Seite aufrichten und dabei eine Hand gegen den Bauch drücken. Danach langsam bis zur Bettkante vorrutschen, um sich mit einer Vorwärtsbewegung in den Stand zu drücken. Kurz durchatmen und dann loslaufen. Gegen Schmerzen dürfen übrigens immer Schmerzmittel eingenommen werden. Diese sind mit dem Stillen vereinbar und stellen, wenn die zulässige Dosis nicht überschritten wird, keine Gefahr für den Säugling dar.

Eine Narbenmassage macht das Gewebe weich

Nach ungefähr einem Monat kann mit einer Massage der Kaiserschnitt-Narbe angefangen werden. Das verklebte Gewebe wird dadurch gelockert und die Durchblutung wird gesteigert. Ich empfehle eine tägliche Massage nach dem Duschen. Bedingung ist allerdings, dass die Naht vollständig geschlossen ist und kein Sekret mehr austritt. Das Gewebe kann leicht mit den Fingern gezupft oder mit einem Narbenroller behandelt werden.

Das hilft bei Verletzungen im Damm- oder Vaginalbereich

Auch die eventuell aufgetretenen Verletzungen im Damm- oder Vaginalbereich sollten gepflegt werden. In den ersten Tagen nach der Geburt ist es sinnvoll, wenn die Frauen sich viel ausruhen und die Dammverletzungen nach jedem Toilettengang mit verdünntem Ringelblumenextrakt spülen, da es eine desinfizierende Wirkung hat.

Brühe und Eintöpfe – das alles gibt Kraft nach der Geburt

Eine gute Kost im Wochenbett ist tatsächlich Hausmannskost: Rindergulasch, Hühnersuppen, Gemüse Eintöpfe. Das gibt Dampf und füllt die „Säfte“ auf, die unter der Geburt durch Blut- und Flüssigkeitsverlust verloren gegangen sind.

Rückbildungsgymnastik – deshalb spielt sie eine wichtige Rolle

Heute haben sehr viele Frauen eine Beckenbodenproblematik, die durch Geburten und hormonelle Umstellungen verursacht wurde. Leider nehmen viele Frauen das Thema „regelmäßige Gymnastik“ und das Unterlassen von schwerem Heben nicht wirklich ernst, was aber die Grundvoraussetzung dafür ist, dass die Haltefunktion für die inneren Organe durch den Beckenboden langfristig gewährleistet werden kann.

Wochenbett-Depression: Hilfe holen ist wichtig

Wenn sich dauerhaft eine große Traurigkeit einstellt und das Gedankenkarussell nicht stillsteht, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe an Bord zu holen. Erste Ansprechpartnerin ist in diesem Fall die Hebamme oder die Gynäkologin.

Und grundsätzlich möchte ich noch an einem alten Spruch festhalten: *„Um ein Kind zu erziehen, bedarf es die Hilfe eines ganzen Dorfes.“* Ein Netzwerk, das Dich auffängt, ist wichtig für Dich.

Herzlichst
Kerstin

» www.hebammekerstinlueking.de
» www.kerstinlueking.de

Tipp: Gesund schwanger

Trotz immer neuer Diagnose- und Behandlungsmethoden wird heute jedes zehnte Kind zu früh geboren: vor der Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche und / oder mit weniger als 2.500 Gramm. Die Folge können Fehlbildungen und Entwicklungsverzögerungen oder -störungen sein. Als Auslöser gelten bakterielle Infektionen, Schwangerschafts-Diabetes oder Rauchen. Um Ihr Risiko zu senken, bieten wir das kostenfreie Vorsorgeangebot „Gesund schwanger“.



Mit der Teilnahme erhalten Sie zusätzliche Beratung und Früherkennung:

- + **Risiko-Screening**, inklusive ausführlicher Beratung und Aufklärung
- + **vaginaler Früh-Ultraschall** zur frühzeitigen Bestätigung einer intakten Schwangerschaft (vor Beginn der neunten Schwangerschaftswoche). Eileiter- oder Mehrlingsschwangerschaften können so frühzeitig erkannt werden.
- + **ärztlich durchgeführtes Infektions-Screening** zur Früherkennung einer Scheideninfektion (zwischen der 16. und 24. Schwangerschaftswoche)

Teilnehmende Ärzte finden Sie auf

» www.bertelsmann-bkk.de/gesundschwanger.



Oder fragen Sie Ihre Praxis, ob sie an dem Programm „Gesund schwanger“ teilnimmt.



Schulung mentaler Ersthelfer

Im Rahmen der „Mental First Aid“-Schulung haben sich 17 Mitarbeitende aus verschiedenen Abteilungen des Bertelsmann Corporate Centers zu mentalen Ersthelfern ausbilden lassen. Die Schulung wurde von der Bertelsmann BKK in Kooperation mit dem Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung CCO Netzwerke durchgeführt.

Psychologin Julia Thomas vermittelte den Teilnehmenden, wie mentale Belastungen sowie Anzeichen psychischer Erkrankungen bei Kollegen frühzeitig erkannt werden können. Zudem wurde thematisiert, wie sie sensibel und effektiv auf Betroffene zugehen können und wie zu handeln ist – auch im mobilen Arbeitskontext. Nach dem theoretischen Teil hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihr erworbenes Wissen in die Praxis umzusetzen. In einem Gesprächstraining mit einer professionellen Schauspielerin konnten sie das Gelernte direkt anwenden und sich so in realitätsnahen Szenarien üben. *„Mit der Schulung setzt sich das Corporate Center für einen offenen Umgang mit psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt ein“*, sagt Natascha Tabbert, Gesundheitsansprechpartnerin im Corporate Center. *„Die Teilnehmer stehen ab sofort und abteilungsübergreifend als Ansprechpartner für belastende Situationen zur Verfügung, so dass sich Kollegen, die psychische Themen haben bzw. von psychischen Belastungen betroffen sind, gerne an diese wenden*

können.“ Das Hauptziel ist dabei nicht die Diagnose oder Behandlung von Erkrankungen. Stattdessen geht es darum, eine zugängliche Hilfe für Mitarbeiter in stressigen Situationen bereitzustellen und gegebenenfalls den Weg zu therapeutischen Maßnahmen zu ebnen.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements fördert die Bertelsmann BKK die Schulungen auch in anderen Bertelsmann Divisionen. Mehr Informationen zu „Mental First Aid“ oder weiteren Gesundheitsprojekten unter:

» www.bertelsmann-bkk.de/gesund-leben/gesundheitsfoerderung



Neu in der BKK

Yvonne Brinkmann verstärkt seit Juli unser Team Gesundheitsmanagement im Rahmen der Elternzeitvertretung für Olga Rechling. Bevor sie zu uns kam, war Yvonne als Ernährungstherapeutin in einer Reha-Klinik tätig. Nun wird sie ihre Kenntnisse nutzen, um die Mitarbeitenden im Bertelsmann-Konzern aktiv bei der Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltags zu unterstützen. In ihrer Freizeit taucht sie gerne in Bücher ein und schwört auf Tanztraining als ihre wöchentliche Dosis gute Laune und Stressabbau.



Mit Freude begrüßen wir Christin Karch zurück in der Bertelsmann BKK-Familie. Nach ihrer Ausbildung bei uns im Hause hat sie in den vergangenen Jahren umfangreiche Erfahrungen in verschiedenen Krankenkassen und Arbeitsbereichen gesammelt und freut sich nun darauf, ihr Wissen im Service-Team Neukunden einzusetzen. Als sportlichen Ausgleich zum Arbeitsalltag verbringt Christin ihre Zeit gerne auf dem Fußballplatz, mit Freunden und Familie oder bei ihrem Patenpferd.



Wir bilden aus

Zum 1. August haben Jana Müller, Finja Schuster und Samuel Simon ihre Ausbildung bei der Bertelsmann BKK begonnen. Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr jungen Menschen den Start ins Berufsleben ermöglichen zu können. Unsere drei Nachwuchskräfte werden im Laufe der Ausbildung alle Bereiche der BKK von der Kundenberatung zu Leistungen und Versicherung bis hin zum Beitragseinzug im Service-Team Arbeitgeber kennenlernen.

Neuer Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK

Nach den diesjährigen Sozialwahlen sind die Arbeitgeber- und Versichertenvertreter der Bertelsmann BKK am 11. August zu ihrer ersten konstituierenden Sitzung in Gütersloh zusammengekommen. Zu ihrem Vorsitzenden wählte das 14-köpfige Gremium – wie in der abgelaufenen Periode – den Arbeitgebervertreter Martin Kewitsch, Stellvertreter bleibt Helmut Gettkant als Vertreter der Versicherten. Die beiden Vorsitzenden wurden einstimmig gewählt, ebenso wie im Anschluss die Vertreter für den Widerspruchsausschuss sowie den Grundsatz- und Finanzausschuss.

„Ich freue mich, dass es uns auch für die neue Wahlperiode wieder gelungen ist, sowohl von Versicherten- als auch von Arbeitgeberseite engagierte und qualifizierte Kollegen zu gewinnen, die sich im Verwaltungsrat und in den einzelnen Ausschüssen für die Interessen der Versichertengemeinschaft einsetzen. Diese Arbeit ist wertvoll für die BKK, aber natürlich auch wesentlich für

Bertelsmann, um die BKK im Sinne des Unternehmens auszurichten“, erklärte Martin Kewitsch, Executive Vice President HR Coordination, Corporate HR & Shared Services im Bertelsmann Corporate Center in Gütersloh in seiner Funktion als Verwaltungsratsvorsitzender. „Wir profitieren bei Bertelsmann vielfältig von der BKK.“

„Mir ist wichtig, und dafür stehe ich, dass auch der neue Verwaltungsrat das bestmögliche für die Versicherten erreichen und die Stabilität unserer BKK sichern wird“, sagte Helmut Gettkant, ehemaliger Vorsitzender des Konzernbetriebsrats bei Bertelsmann und stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats.

„Im Mittelpunkt steht die Erhaltung der Gesundheit und die Versorgung unserer Versicherten. Hierzu gilt es, innovative Vorsorge- und Versorgungsangebote anzubieten. Dieses Angebot sollen unsere Versicherten auch zukünftig zu einem attraktiven Beitragssatz erhalten.“



Der neue Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK (v. l.): Andreas Schmikal, Marco Jochum, Ulrich Cordes, Torben Kuge, Senta Puls, Birgit Gehres, Günter Göbel, Andrea Henkenherm, Ilka Stricker, Helmut Gettkant, Monja Bernhold, Thomas Johannwille, Friederike Tiemann, Martin Kewitsch, Michael Hundehöge und Jochen Fuchs Foto: Matheus Fernandes (Blitzgarten)

Satzungsnachträge

Der Verwaltungsrat der Bertelsmann BKK hat mit Wirkung zum 01.01.2023 bzw. 01.08.2023 nachfolgende Satzungsnachträge beschlossen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung hat die Nachträge genehmigt.

Nachtrag 48:

Der Nachtrag enthält redaktionelle Änderungen hinsichtlich der Satzungsbetriebe der Bertelsmann BKK. Zudem wird der Zuschuss für die Tastuntersuchung zur Brustkrebsfrüherkennung zum 01.01.2023 von 49,50 Euro auf 60,00 Euro angehoben.

Nachtrag 51:

Der Nachtrag enthält redaktionelle Änderungen hinsichtlich der Satzungsbetriebe der Bertelsmann BKK. In diesem Zuge erweitert sich der Erstreckungsbereich der BKK zum 01.08.2023 auf das Bundesland Mecklenburg-Vorpommern.

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



Jahresergebnis 2022

Ergebnisse der Rechnungslegung nach § 305 SGB V

Mitglieder-/Versichertenentwicklung	2022 absolut	2021 absolut
Versicherte	47.945	47.750
Mitglieder	36.353	35.870

Einnahmen	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	149.991.412,69	3.128,41
Zusatzbeiträge	10.004.201,35	208,66
sonstige Einnahmen	1.129.234,81	23,55
Einnahmen gesamt	161.124.849,00	3.360,62

Leistungsausgaben	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 in % je Versicherten
Ärztliche Behandlung	28.531.256,62	595,08	5,69
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	9.190.516,35	191,69	5,79
Zahnersatz	2.337.580,16	48,76	0,43
Arzneimittel	24.331.990,23	507,50	8,71
Hilfsmittel	5.888.129,84	122,81	4,84
Heilmittel	5.851.363,96	122,04	10,93
Krankenhausbehandlung	42.968.006,46	896,19	-2,41
Krankengeld	13.232.743,61	276,00	9,20
Fahrtkosten	3.894.044,51	81,22	26,50
Vorsorge- und Reha-Leistungen	2.324.813,70	48,49	3,95
Schutzimpfungen	2.189.297,65	45,66	52,65
Früherkennungsmaßnahmen	1.471.719,53	30,70	-21,68
Schwangerschaft u. Mutterschaft ohne stat. Entbindung	3.570.510,16	74,47	248,80
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	3.702.783,48	77,23	18,77
Dialyse	635.614,31	13,26	-7,06
sonstige Leistungsausgaben	205.614,17	4,29	-94,85
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	150.325.984,69	3.135,38	3,76
Prävention (als Davonposition aus 5999)	5.990.327,55	124,94	4,58

weitere Ausgaben	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro
Verwaltungsausgaben	8.815.169,56	183,86
sonstige Ausgaben	1.214.627,77	25,33
Ausgaben gesamt	160.355.782,02	3.344,58

Vermögen	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	5.397.198,45	112,57
Rücklage	5.365.000,00	111,90
Verwaltungsvermögen	66.585,61	1,39
Vermögen gesamt	10.827.784,06	225,86



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:



Ihr exklusiver BKK-Vorteil -
15 EUR geschenkt!*

Sie erhalten mit unserem Tarif **Mehr Zahn 80** immer 80 % Kostenerstattung inklusive Vorleistung Ihrer BKK:

- > Zahnersatz, z. B. Implantate, Kronen, Brücken und Prothesen
- > Zahnersatz GKV-Regelversorgung (100 % inkl. Vorleistung der GKV)
- > Inlays
- > Knochenaufbau
- > Funktionsanalyse und -diagnostik
- > Keramikverblendungen (für alle Zähne, auch im nicht sichtbaren Bereich)



Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560

Ab
4,60 €
im Monat

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.