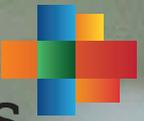


# INSIDE

BKK  
VerbundPlus



Das Versichertenmagazin  
der BKK VerbundPlus

**01 2020**



*Zehnkampf-Legende Jürgen Hingsen  
referiert im März bei der BKK VerbundPlus*

## **Bildschirm-fit am Arbeitsplatz**

Damit Sitzen NICHT  
zum neuen Rauchen wird

## **„Ich habe Rücken“**

Was tut überhaupt weh,  
wenn der Rücken schmerzt?

## **Den Kunden stets im Fokus**

Handelsblatt lobt BKK VerbundPlus  
als „exzellente Krankenkasse“

**Aktionstage für den**

**Rücken in Biberach**

## Betriebskrankenkasse VerbundPlus

### Eine Vorwahl, aber immer regional für Sie da!

Unsere Geschäftsstellen bieten Ihnen Beratung und Service vor Ort. Die Bündelung aller Standorte in einer Telefonanlage mit einheitlicher Vorwahl lässt uns effizient hinter den Kulissen für Sie zusammenarbeiten. Anrufe zu den Telefonnummern mit einheitlicher Festnetzvorwahl sind für Sie in der Regel ohne Zusatzkosten.

Hauptverwaltung und Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Biberach**

Zeppelinring 13 · 88400 Biberach  
Tel. 07351 1824-0 · Fax 07351 1824-811

Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Bernburg**

Friedensallee 43 · 06406 Bernburg  
Tel. 07351 1824-765 · Fax 07351 1824-835

Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Dresden**

Wiener Straße 80b · 01219 Dresden  
Tel. 07351 1824-759 · Fax 07351 1824-820

Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Karlsruhe**

Kaiserstraße 201–203 · 76133 Karlsruhe  
Tel. 07351 1824-761 · Fax 07351 1824-825

Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Stuttgart**

Heßbrühlstraße 7 · 70565 Stuttgart  
Tel. 07351 1824-766 · Fax 07351 1824-842

Regionalservice

#### **BKK VerbundPlus Ulm**

Hindenburgring 15 · 89077 Ulm  
Tel. 07351 1824-762 · Fax 07351 1824-830

Ansprechpartner

#### **BKK VerbundPlus Hochrhein**

Manfred Heck  
Tel. 0151 27627273

**Unsere Servicehotline:  
0800 2 234 987**

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

## Liebe Leserinnen und Leser,

kaum zu glauben, wie schnell ein Jahr manchmal vergeht, nicht wahr? Vor allem, wenn viel los und viel zu tun ist. 2019 war definitiv ein solches Jahr für uns als BKK VerbundPlus: Viele neue Versicherte haben uns ihr Vertrauen geschenkt und dadurch ein großes Wachstum beschert.

Apropos (nachweihnachtliche) Bescherung: Unser seit Jahren sehr günstiger Beitragssatz bleibt auch zum Jahreswechsel stabil. Und das trotz umfassender politischer Reformen, die mit kontinuierlich steigendem Kostendruck einhergehen. Unser vielfach ausgezeichnetes Leistungsspektrum bleibt dabei auf dem gewohnt hohen Niveau. Ganz so, wie es sich für Ihren Verbündeten in Sachen Gesundheit gehört.

Dass wir so viele neue Versicherte in unserem Verbund begrüßen dürfen, freut uns natürlich ungemein. Zugleich wollen wir weiterhin unserem Anspruch gerecht werden, Ihnen der bestmögliche Partner und Lotse zu sein. Das ist bisweilen ein kleiner Balance-Akt. Denn als derart schnell wachsende Krankenkasse wie die BKK VerbundPlus kann man in Hochphasen nicht immer jeden Antrag blitzschnell umsetzen. Wichtig ist uns vor allem, jederzeit die bestmögliche Leistung und den persönlichsten Service für Sie sicherzustellen. Zugleich arbeiten wir mit Hochdruck daran, auch in Sachen Geschwindigkeit wieder das Optimum zu erreichen.

Nicht zuletzt deshalb packen wir im neuen Jahr eine große Aufgabe an: das Projekt „Elektronischer Posteingang“. Bis Ende 2020 soll Ihre Post komplett digitalisiert bei uns verwaltet werden. Das schont nicht nur Ressourcen, sondern sorgt dafür, dass Sie binnen kürzester Zeit Antworten erhalten und optimal von unseren Angeboten und Leistungen profitieren können. Damit wir die entsprechenden Synergien schaffen können, brauchen wir Ihre Unterstützung – indem Sie sämtliche postalisch verschickte Unterlagen künftig direkt an unsere Zentrale in Biberach senden. Zu Details informieren wir Sie zeitnah auf sämtlichen Kanälen.

Für den Moment wünsche ich Ihnen einen guten Jahresauftakt, Gesundheit und einen wunderbaren Winter.

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



Viel Freude bei der Lektüre der  
„INSIDE“ wünscht Ihnen

Ihre  
Dagmar Stange-Pfalz  
Vorstand der BKK VerbundPlus


**INHALT 1 2020**
**TITELTHEMA**

- 4 Gesunder Rücken kann entzücken ...
- 6 Aktionstage im Zeichen des Rückens
- 7 Zehnkampf-Legende  
Jürgen Hingsen im Interview
- 8 „Ich habe Rücken“ – aber welchen?
- 10 Damit Sitzen NICHT zum neuen  
Rauchen wird

- 12 HZV-Vertrag: Win-win für Patient und Hausarzt
- 14 Den Kunden stets im Fokus
- 15 Regierung will Betriebsrentner zeitnah entlasten!
- 16 Gut, besser, Biosimilars
- 17 Biberacher Genießerlauf: Erstmals auf dem Treppchen
- 18 Wichtiges in Kürze

**Impressum**

Herausgeber: BKK VerbundPlus · V. i. S. d. P.: Dagmar Stange-Pfalz · Redaktion: Peter Scheipel · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 78.369 Exemplare  
Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

# Gesunder Rücken kann entzücken ...

... doch leider gibt es deutschlandweit kein Leiden, von dem mehr Menschen betroffen sind als von Rückenschmerzen. Woher aber kommen die Schmerzen? Welche Varianten gibt es? Wann lohnt der Gang zum Arzt – und welche Alternativen gibt es zur OP? Die INSIDE geht auf Ursachenforschung.

## Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?

Unsere Wirbelsäule muss in vielen Alltagssituationen enormen Belastungen standhalten. Sie ist die zentrale Achse des Körpers, bildet das Bindeglied zwischen Kopf und Becken und trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Zudem muss sie elastisch sein, um Bück-, Streck- oder auch Drehbewegungen zu ermöglichen.

## Akut oder chronisch?

Schmerzen in der Region unterhalb des Rippenbogens und oberhalb der Gesäßfalte werden als Rückenschmerzen bezeichnet. Diese können auch in andere Körperregionen ausstrahlen oder von weiteren Beschwerden begleitet werden. Akute Rückenschmerzen treten plötzlich auf und dauern nicht länger als sechs Wochen an. Bleiben die Beschwerden länger als zwölf Wochen, wird von chronischen Rückenschmerzen gesprochen.

## Welche Ursachen können

## Rückenschmerzen haben?

Eine Vielzahl. Insbesondere verkümmern Teile der Rückenmuskulatur durch:

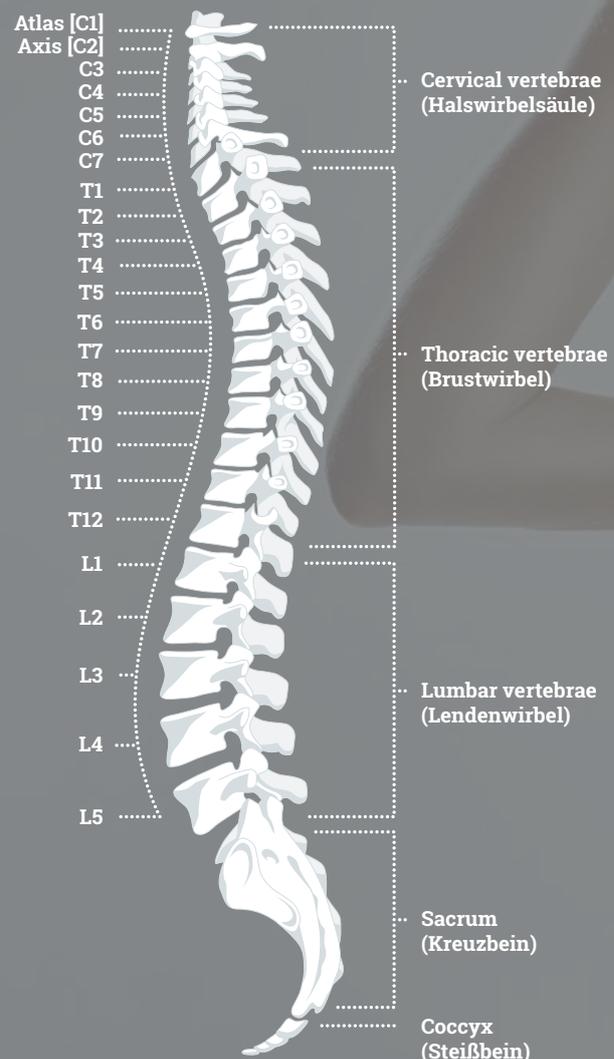
- Fehlhaltungen
- mangelnde Bewegung
- Verspannungen der Rückenmuskulatur
- Überbeanspruchung (z. B. durch langes Sitzen oder einseitige Körperhaltung)
- Übergewicht

Übermäßiger Stress im Job, Mobbing oder Depressionen führen zudem häufig zu Rückenschmerzen, die nicht auf Beschwerden im Wirbelsäulenbereich zurückzuführen sind.

## Die s-förmig geschwungene Wirbelsäule besteht aus:

- 7 Halswirbeln
- 12 Brustwirbeln
- 5 Lendenwirbeln
- dem Kreuzbein
- dem Steißbein

Zwischen den Wirbeln liegen Bandscheiben, die Bewegungen abfangen und Belastungen dämpfen. Stabilisiert wird das Ganze durch Bänder, die zwischen Wirbelkörpern, Wirbelbögen und Wirbelfortsätzen verlaufen.



## Sind Rückenschmerzen gefährlich?

Ist keine konkrete Ursache für die Schmerzen vorhanden, kann die Ungewissheit ganz schön quälend sein. Die gute Nachricht ist: In den allermeisten Fällen sind Rückenschmerzen harmlos und verschwinden von selbst. In den wenigsten Fällen liegt tatsächlich eine ernsthafte Ursache vor. Bei langanhaltenden Rückenschmerzen, die sich nicht von selbst verflüchtigen, sollten Sie zunächst den Hausarzt aufsuchen. Warnzeichen, die zu sofortiger Facharztbehandlung oder Krankenhausbehandlung bei Rückenschmerzen führen, können sein:

- Entzündungszeichen und Nervenschäden im Bereich der Wirbelsäule
- Kribbeln oder sogar Lähmungserscheinungen der Beine
- Vorgeschichte: z. B. Krebserkrankung, Cortisonbehandlung oder HIV-Infektion
- ungewollter Harn-/Stuhlabgang



## Volkskrankheit Nr.1

Rückenschmerzen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und sind somit die Volkskrankheit Nummer 1. Laut BKK Gesundheitsreport 2018 sind deswegen im Berichtsjahr 2017 stolze 1.179 Arbeitsunfähigkeitstage je 1.000 Mitglieder angefallen.

## Wie werden Rückenschmerzen behandelt?

Bei unspezifischen Kreuzschmerzen bessern sich die Beschwerden in der Regel nach kurzer Zeit von selbst. Bettruhe oder Schonung sind für die Genesung eher hinderlich. Neben Bewegung, medizinischer Aufklärung und Beratung sowie medikamentöser Therapie gibt es eine Reihe von Maßnahmen, wie Entspannungs- oder aktivierende Heilmittelverfahren (z. B. Krankengymnastik), welche die Behandlung unterstützen können. Wenn die Maßnahmen über mehrere Wochen zu keiner Besserung führen, ist eine Facharztbehandlung einzuleiten.

## Vor der OP ins FPZ

Bevor Sie allerdings einem operativen Eingriff zustimmen, lohnt sich häufig der Weg in ein FPZ Therapiezentrum. In mehr als 200 Therapiezentren in Deutschland wird eine spezielle analyse- und gerätegestützte Schmerztherapie für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rückenschmerzen angewendet.

## Kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

Ja. Viel Bewegung und Sport halten fit und stärken den Rücken. Im Alltag bieten sich viele Bewegungsmöglichkeiten an. Neben „Treppe statt Aufzug“ können Sie beispielsweise das Fahrrad zur Arbeit und für kleinere Erledigungen nutzen. Durch Schwimmen bauen Sie effektiv Muskulatur im Rückenbereich auf, ohne Gelenke, Sehnen und Wirbel übermäßig zu belasten. Auch Gesundheitskurse wie Rückenschulen, Autogenes Training oder Aquafitness können Rückenschmerzen vorbeugen.

“ Die FPZ Therapie wird von uns bezahlt und hat schon so manche Operation überflüssig gemacht. ”

Eva Bachthaler, Fachbereichsleiterin Versorgungsmanagement bei der BKK VerbundPlus

# Gesundheitswoche in Biberach:

## Aktionstage im Zeichen

## des Rückens

Am 15. März 2020 wird in Deutschland mit verschiedensten Aktionen und Infoveranstaltungen der „Tag der Rückengesundheit“ zelebriert. Auch die BKK VerbundPlus startet in Biberach zahlreiche Aktivitäten.



Rückenschmerzen sind nach Infektionen des Atemtrakts der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch. Statistisch gesehen klagen etwa 80 Prozent aller Deutschen mindestens einmal im Leben darüber. Deshalb wurde schon im Jahr 2002 der „Tag der Rückengesundheit“ durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Im Landkreis Biberach hat die Kommunale Gesundheitskonferenz für den 15. März 2020 ein Aktions- und Informationsprogramm zum Thema erarbeitet, an dem sich auch die BKK VerbundPlus beteiligt.

### Rücken-Z-E-H-N-K-A-M-P-F

#### mit Jürgen Hingsen

Es freut uns sehr, dass es uns gelungen ist, die Leichtathletik-Legende Jürgen Hingsen für einen Vortrag in Biberach zu gewinnen. Hingsen hat äußerst unterhaltsame Anekdoten aus seiner aktiven Zeit auf Lager und ist als Markenbotschafter für die FPZ Therapie auch in Sachen Rücken ein Experte. Neben seinem Impulsvortrag „Rücken-Z-E-H-N-K-A-M-P-F“ stellte er einen zertifizierten Online-Kurs „FPZ MultiFit“ vor, den Versicherte der BKK VerbundPlus im Rahmen der Individualprävention für einen Eigenanteil von 6,90 Euro buchen können.

### Sitzen ist das neue Rauchen

Arbeitsplatz-Ergonomie ist eine Wissenschaft für sich. Hanna Butscher, die Autorin des Textes „Damit Sitzen nicht zum neuen Rauchen wird“ (siehe S. 10), gibt in ihrem Vortrag jede Menge Tipps, wie man sein „Revier“ im Büro richtig einstellt, um Haltungsschäden vorzubeugen. Außerdem zeigt die Expertin zahlreiche Übungen für einen gesünderen Arbeitsalltag.

### Funktionelles Rückentraining

Richtig zur Sache geht es im Nachbargebäude unserer Hauptverwaltung. Dort findet im Rahmen der Rückengesundheitswoche am Montagabend und Freitagvormittag ein öffentliches Training statt. Durchführen wird es Renate Rudischhauser, die erfahrene Kursleiterin der Turngemeinde Biberach.

### Ergonomie im Auto

Zum Abschluss laden wir die Biberacher im Rahmen des Wochenmarktes zu einem Ergonomie-Coaching fürs Auto ein. Experten vom Impuls-Gesundheitszentrum zeigen dabei, wie man die Sitze im Auto am idealsten einstellt, um möglichst gesund zu sitzen.

## Das Aktivprogramm der BKK VerbundPlus zur Rückengesundheitswoche in Biberach



MO 16.03.	17 UHR	Funktionelles Rückentraining mit Renate Rudischhauser von der TG Biberach	Vortragssaal der BKK VerbundPlus
DI 17.03.	18 UHR	Impulsvortrag „Rücken-Z-E-H-N-K-A-M-P-F“ mit Jürgen Hingsen	Vortragssaal der BKK VerbundPlus
MI 18.03.	18 UHR	„Sitzen ist das neue Rauchen“ Vortrag und Coaching zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz mit Hanna Butscher	Vortragssaal der BKK VerbundPlus
FR 20.03.	10:30 UHR	Funktionelles Rückentraining mit Renate Rudischhauser von der TG Biberach	Vortragssaal der BKK VerbundPlus
SA 21.03.	10-13 UHR	„Richtig Sitzen im Auto“ Ergonomie-Coaching mit FPZ Experten vom Impuls-Gesundheitszentrum	Viehmarktplatz Biberach

Programmänderungen und -ergänzungen sind möglich. Bitte beachten Sie deshalb unsere Veröffentlichungen in den regionalen Medien kurz vor der Rückengesundheitswoche!



# Zehnkampf-Legende Jürgen Hingsen im INSIDE-Interview:

## „Meine Wirbelsäule sah aus wie ein Stock“



Jürgen Hingsen war in den 1980ern Deutschlands bester Zehnkämpfer und hält heute noch den Deutschen Rekord mit 8.832 Punkten. Im INSIDE-Interview spricht der 60-Jährige über sein Leben und seine Tätigkeit als Markenbotschafter für die FPZ RückenTherapie.

### **Wie belastend ist Spitzensport, wie Sie ihn betrieben haben?**

Rückenprobleme begleiten mich seit meiner Kindheit. Richtig heftig wurde es aber mit einem Wachstumsschub im Alter zwischen 14 und 16 Jahren. Meine Wirbelsäule sah aus wie ein Stock, nicht wie üblich wie ein S. Der Arzt meinte, falls ich weiter Leistungssport machen wolle, müsse ich dringend mein Training anpassen. Also habe ich intensives Wirbelsäulen- und spezielles Krafttraining gemacht. Später kamen aufgrund der hohen Belastungen beim Zehnkampf aber immer wieder Rückenbeschwerden hinzu.

### **Wie kam es zu Ihrem Engagement als Markenbotschafter für die FPZ Therapie?**

Ich fuhr zufällig am Tag der Eröffnung des FPZ Therapiezentrums Köln-Bayenthal mit dem Fahrrad vorbei und wunderte mich über das bunte Treiben. Also ließ ich mir die Geräte und die Therapie erklären. Da ich kurz zuvor einen Sturz vom Fahrrad erlitten und wieder starke Rückenschmerzen hatte, passte an diesem Tag alles zusammen: Ich entschied mich für die FPZ Therapie. Und was soll ich sagen, ich mache hervorragende und messbare Fortschritte. In Gesprächen mit dem Therapeuten und der Geschäftsleitung

kam später dann die Idee auf, meine Begeisterung zu nutzen und mich als Markenbotschafter einzusetzen. Erst kürzlich traf ich meinen alten Rivalen Daley Thompson, mit dem ich heute befreundet bin, und wir schauten beim FPZ vorbei. Auch Daley probierte die Trainingsmaschinen persönlich aus. Er war genauso begeistert wie ich.

### **Wie genau darf man sich die Zusammenarbeit vorstellen?**

Aktuell liegt der Fokus auf meinem Vortrag „Rücken Z-E-H-N-K-A-M-P-F“, den ich am 17. März bei der BKK VerbundPlus in Biberach präsentiere. Jeder Buchstabe des Wortes dient mir dabei als Themenoberbegriff, etwa Z für Zielsetzung und N für Nervenstärke. So werden die Zuhörer ganz nebenbei motiviert, selbst die richtigen Schritte für ihre Ziele einzuleiten. Unterstützend baue ich Geschichten, Fotos und Videos aus meinem Sportlerleben ein.

### **Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere an der FPZ Therapie?**

FPZ ist seit über 25 Jahren auf dem Markt. Die Therapeuten können auf eine wissenschaftlich erstellte Vergleichsdatenbank mit Werten von über

250.000 Probanden zurückgreifen. Dazu kommen über 240 FPZ Therapiezentren in Deutschland. Dort kann ich als Patient und Trainierender die ganz spezielle Therapie für die Rücken- und Nackenmuskulatur absolvieren und spreche dabei – dank des hochspezialisierten und gezielten Trainings – auch tiefliegende Muskelgruppen an. Die Kombination aus Erfahrung, Wissenschaft und Technologie ist einmalig.

# i

## Über Jürgen Hingsen

Mit 10 Jahren gewann Hingsen einen Sichtungswaldlauf und begann mit Leichtathletik. Mit 17 wechselte er zum Zehnkampftraining zu Bayer Uerdingen, mit 18 war er Deutscher Jugendmeister. Es folgten im Lauf der Karriere drei Weltrekorde, Deutscher Rekord, die Vize-Welt- und Europameisterschaft sowie Silber bei Olympia 1984 in Los Angeles.

# „Ich habe Rücken“ – aber welchen?

Das Kreuz mit dem Kreuz ist in Deutschland nach wie vor eines der häufigsten Leiden. Doch was tut überhaupt weh, wenn der Rücken schmerzt? Was kann man selbst in den Griff bekommen und wann empfiehlt sich der Gang zum Arzt?

Beinahe jeder Mensch hat einmal im Leben Rückenbeschwerden. Dies ist in den meisten Fällen harmlos und geht von allein wieder weg. Aufwendige Untersuchungen wären in einem solchen Fall zu viel des Guten – denn nicht jede Veränderung an der Wirbelsäule im Lauf eines Lebens ist zwangsläufig Ursache für Rückenschmerzen. Seit einigen Jahren werden bildgebende Untersuchungen (MRT) an Menschen ohne Beschwerden durchgeführt. So konnte man beispielsweise feststellen, dass bis zu ca. 80 Prozent dieser Personen Bandscheibenvorwölbungen bzw. -vorfälle hatten, ohne je etwas gemerkt zu haben.



## Wann sollte man besser zum Arzt gehen?



Nicht jedes neue Schmerzsignal muss gleich zu einem Arztbesuch führen. Bei folgendem Hinweis ist allerdings eine medizinische Abklärung wichtig:

- für Sie neuer, sehr hoher (unerträglicher) Schmerz
- ein vorausgegangener Unfall (Sturz)
- Ausstrahlungen in Arme oder Beine (Schmerz, Taubheit, Kraftverlust)

## Dem Rückenschmerz entgegentreten

Fest steht: Bis wir bewusst Schmerz wahrnehmen und als solchen deuten, sind es nur Impulse, die von Nerven weitergeleitet werden. Bewegung wiederum hemmt Signale, die zu Schmerz werden können – und körpereigene Schmerzmittel (Botenstoffe) können diese Signale schon im Nervensystem des Rückens mindern. Das beste Mittel bei Rückenschmerzen, die nicht in die Kategorie „Arzt muss her“ fallen, ist daher Bewegung. Klassiker, die Sie gut in den Alltag einbauen können, sind Treppensteigen oder Spazierengehen.

Wichtig dabei: Wenn Sie akute Schmerzen haben, können Sie trotzdem trainieren – gerade bei länger anhaltenden unspezifischen Rückenschmerzen ist das erste Ziel die Steigerung der Belastbarkeit, nicht die Schmerzreduktion. Bewegen Sie sich also von Woche zu Woche im Idealfall ein wenig mehr. Aber: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und übertreiben Sie es nicht.

## Buchtipps und Verlosung

Viele weitere Tipps und Übungen für einen starken Rücken finden sich unter anderem im Buch „Der kleine Rücken-Coach“ der beiden Physiotherapeuten Volker Sutor und Tim Bumb (Thieme Verlag).



### Verlost werden drei Exemplare

Um teilzunehmen, schreiben Sie bis zum **26. Januar 2020** eine E-Mail an [gewinnspiel@bkkmagazin.de](mailto:gewinnspiel@bkkmagazin.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Schluss mit Rückenschmerzen“ an: BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück eins von drei Exemplaren. Absender nicht vergessen.

#### Gewinnspielteilnahme und Datenschutzhinweise

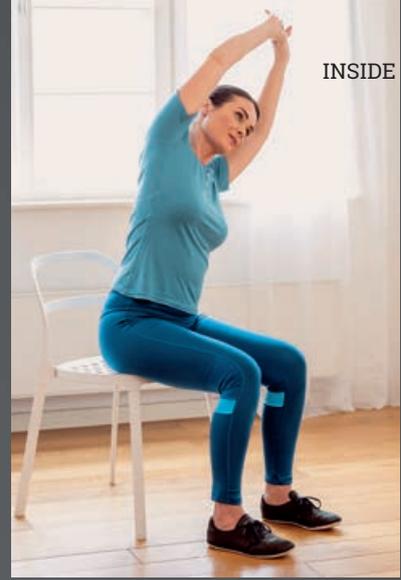
Teilnahmeberechtigt sind alle Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von DSG1 GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von DSG1 GmbH benachrichtigt.

Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten: Durch Zusendung des Stichworts unter Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der Gewinnspiel-Durchführung verwendet werden dürfen. Die VerbundPlus BKK und die durchführende DSG1 GmbH verwenden Ihre Daten ausschließlich zur Gewinnermittlung und -bekanntgabe und löschen Ihre Daten mit Ablauf des Gewinnspiels. Eine weitere Verwendung Ihrer übersandten personenbezogenen Daten z. B. zu Werbezwecken erfolgt nicht.

Bitte beachten Sie: Gemäß DSGVO Art. 12 sind wir verpflichtet, Sie auf Ihre Rechte hinsichtlich Ihrer erhobenen Daten aufmerksam zu machen. Sie haben gem. DSGVO Art. 15f das Recht, jederzeit anzufragen, welche Daten über Sie gesammelt wurden, sowie diese berichtigen, löschen und sperren zu lassen sowie der Verarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu widersprechen.

# Aktiv gegen Schmerzen

Mit diesen zwei praktischen Übungen können Sie Ihren Rücken stärken. Bitte führen Sie diese nur durch, wenn Sie Schmerzen weniger als vier Wochen verspüren, diese nur mittig im Rückenbereich wahrnehmbar und nicht sehr stark sind und bereits abklingen.



## Seitstütz

Darum geht es: Bei dieser Übung wird die gesamte Flanke gefordert. Wenn Sie das Training seitlich am Rumpf und Gesäß spüren, war alles richtig.

### Ausgangsposition

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf eine Körperseite. Oberkörper, Becken und Beine bilden eine gerade Linie. Die Füße liegen übereinander oder direkt hintereinander auf dem Boden auf. Stützen Sie sich auf Ihren Ellenbogen (direkt unter der Schulter) und lassen Sie die Hand abgelegt. Die obere Hand ist auf dem oberen Becken abgelegt.

### Ausführung

Bringen Sie nun das Becken in eine Linie mit dem restlichen Körper so weit nach oben, wie Sie können. Senken Sie das Becken dann wieder ab. Solange Sie die Übung ausführen, sollten Sie mit Ihrem Po niemals den Boden berühren.

### Test

Zählen Sie mit und notieren Sie Ihre absolut maximale Wiederholungszahl. Wiederholen Sie anschließend auf der anderen Seite.

## Im Sitzen: Streck-dich-Beweglichkeit

„Esel streck dich ... heißt es im Märchen der Gebrüder Grimm. Hier wird es für Sie zwar keinen Goldregen geben, aber Ihr Rücken wird es Ihnen danken.“

Darum geht es: Die perfekte Übung, um den Tag zu beginnen und die Wirbelsäule zu wecken. Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder werden hier gleichermaßen gedehnt und in Bewegung gebracht – ideal, um Schmerzen vorzubeugen.

### Ausgangsposition

Sie sitzen vorne auf der Sitzfläche, die Füße sind schulterbreit und fest auf dem Boden aufgestellt. Nehmen Sie einen aktiven Sitz ein. Richten Sie die Wirbelsäule auf, die Schultern zeigen nach hinten unten. Strecken Sie beide Arme, so weit Sie können, nach oben und fassen Sie die Finger.

### Ausführung

- Neigen Sie nun den gesamten Oberkörper mit den gestreckten Armen zu einer Seite. Halten Sie dort für fünf Sekunden die Dehnposition.
- Führen Sie anschließend die Arme langsam über die Mitte zur anderen Seite und halten Sie auch hier die Spannung für fünf Sekunden.
- Wenn Sie wieder in aufrechter gerader Position sind, lassen Sie mit dem Ausatmen die Arme locker fallen.
- Wiederholen Sie alles zwei- bis dreimal.

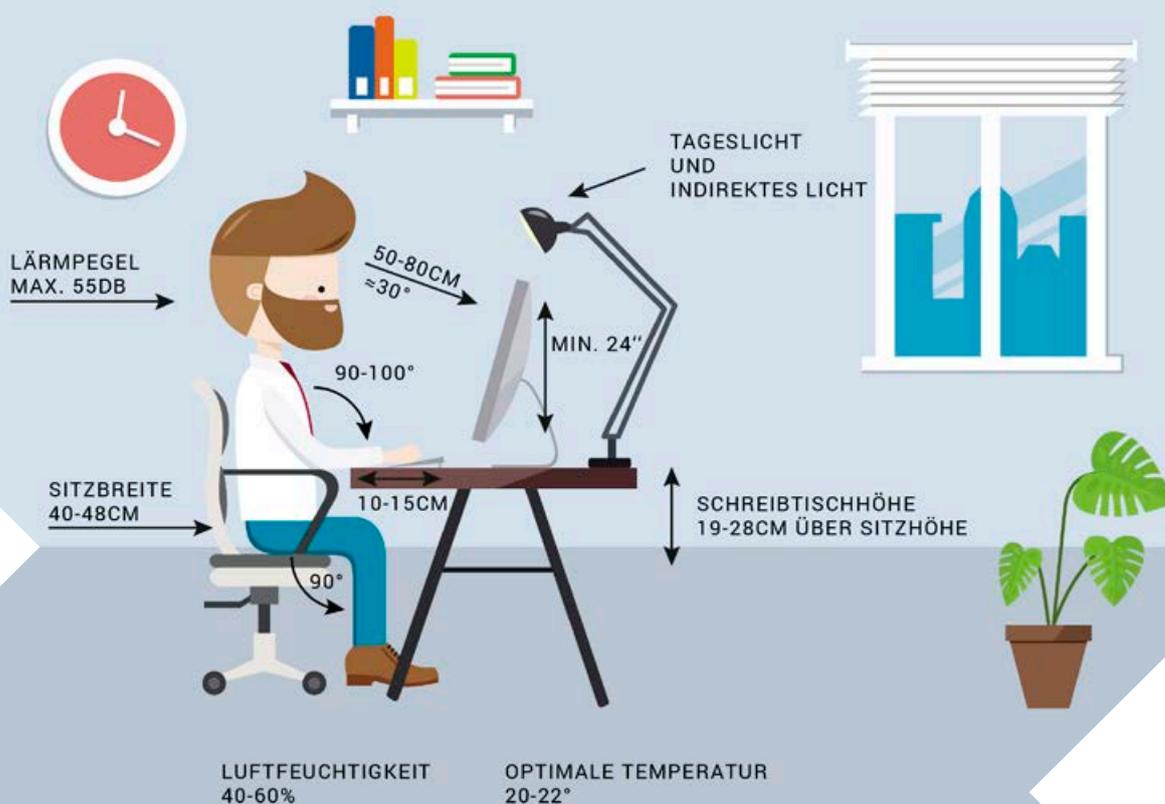


## Bildschirm-fit am Arbeitsplatz:

# Damit Sitzen NICHT

# zum neuen Rauchen wird

Die digitale Welt erleichtert viele Prozesse, kann aber auch gesundheitliche Beschwerden verursachen. Vor allem die weit verbreitete Bildschirmtätigkeit geht nicht spurlos an unserem Bewegungsapparat vorbei. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Augenbrennen sind nur einige der Folgen. Ergonomie-Coach Hanna Butscher zeigt Ihnen, worauf Sie achten sollten, damit Sie auch am Bildschirmarbeitsplatz fit und schmerzfrei bleiben.



## Tipp 1: Stellen Sie Ihr Revier

### optimal auf Sie ein

- Ihr Bürostuhl muss so eingestellt sein, dass im Hüftgelenk ein Winkel von mindestens 90 Grad entsteht, um die Durchblutung für den Hüftbeuger zu gewährleisten.
- Stellen Sie den Tisch so ein, dass im Ellenbogen ebenfalls ein Winkel von mind. 90 Grad entsteht.
- Das Lordosekissen der Rückenlehne sollte sich in die natürliche Wölbung im unteren Rücken einfügen, um den Rücken beim Anlehnen zu entlasten.
- Die obere Kante des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden.
- Um Schulterschmerzen vorzubeugen achten Sie auf die Position von Maus und Tastatur. Positionieren Sie Unterlagen entweder seitlich oder vor der Tastatur und achten Sie auf die Armposition der Maushand. Der Ellenbogen soll möglichst nah am Körper bleiben.

Doch auch der beste Bürostuhl schützt noch lange nicht vor Rückenschmerzen. Es kommt schon auch auf das Verhalten. Denn der Stütz- und Bewegungsapparat ist bei der Bildschirmarbeit besonderen Belastungen ausgesetzt. Fehlhaltungen, Dysbalancen und Schmerzen sind die Folgen. Ziel ist es daher, so wenig wie möglich zu sitzen und so viel Dynamik wie möglich in den Büroarbeitsalltag zu integrieren.

## Tipp 2: Bewegungspausen einbauen

Versuchen Sie, das Dauersitzen so oft es geht zu unterbrechen und nutzen Sie jede Gelegenheit zum Aufstehen. Ist kein höhenverstellbarer Schreibtisch vorhanden, gestalten Sie sich Ihren persönlichen Steharbeitsplatz mit entsprechenden Büromöbeln. Kurze Bewegungspausen können Verspannungen und negativen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System vorbeugen.

Versuchen Sie mehr Bewegung in den sitzenden Arbeitsalltag zu integrieren, indem Sie

- beim Telefonieren aufstehen und die Schultern kreisen
- Meetings im Stehen oder Gehen abhalten
- das Auto etwas weiter weg von der Arbeitsstelle parken
- die Mittagspause nutzen, um ein paar Schritte an der frischen Luft zu gehen
- Nachrichten persönlich überbringen, anstelle eine E-Mail zu schreiben
- die Treppe statt den Aufzug nehmen
- Besprechungen mit einer Dehnungsübung beginnen

## Durchblick bewahren

Die Arbeit am PC ist nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Augen sehr anstrengend. Bis zu 30.000 Blickbewegungen tätigen unsere Augen während einer achtstündigen PC-Arbeit. Leider vergessen wir bei der starren Arbeit für das Auge das Blinkeln. Kopfschmerzen, müde und trockene Augen und Nackenverspannungen sind die Folgen der einseitigen Augenbelastung.

## Tipp 3: Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit!

Reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander. Legen Sie anschließend die aufgewärmten Handballen mit wenig Druck auf die geschlossenen Augen. Bleiben Sie in dieser Position für 30 bis 60 Sekunden. Genießen Sie die Wärme und die Dunkelheit und spüren Sie, wie Ihre Augenmuskulatur völlig entspannt.

*Hanna Butscher von der Trainingsinsel zeigt Andreas Schwarz ein paar Übungen, wie man bei der Arbeit am PC nicht einrostet.*



i

## Prävention und BGM

Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz sind ein vielseitiges Problem, körperliche und seelische Schmerzen haben viele Gesichter. Reizbarkeit und nachlassende Energie, Versagensängste und Fehlzeiten sind nur einige wenige davon. Deshalb haben wir als Ihr Verbündeter in Sachen Gesundheit verschiedene Präventionsangebote für Sie im Portfolio, die Sie auf unserer Webseite unter [bkk-verbundplus.de/gesund-leben/praevention](https://bkk-verbundplus.de/gesund-leben/praevention) nachlesen können. Arbeitsplatz-Ergonomie ist aber auch ein Thema für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Unternehmen, die hierbei Unterstützung suchen, sind bei unserem BGM-Referenten Andreas Schwarz bestens aufgehoben. Sie erreichen ihn am besten per E-Mail unter [aschwarz@bkkvp.de](mailto:aschwarz@bkkvp.de).

## 10 Jahre erfolgreiche HZV im Landkreis Biberach

# Win-win für Patient und Hausarzt

Der Hausarzt ist in der Regel die erste Anlaufstelle für Patienten. Mit dem Hausarztprogramm „BKK.Mein Hausarzt“ erhalten Versicherte der BKK VerbundPlus in Baden-Württemberg eine qualitativ starke medizinische Betreuung aus einer Hand. Ergänzt um Versorgungsmodule für Patienten mit Adipositas, Herzinsuffizienz und Diabetes wird das erfolgreiche Programm kontinuierlich weiterentwickelt. Nach 10 Jahren ziehen die BKK VerbundPlus und der Hausärzteverband Baden-Württemberg ein überaus positives Fazit.

### i Über BKK.Mein Hausarzt

Über 2.500 Ärzte und mehr als 145.000 Versicherte nehmen in Baden-Württemberg am Programm „BKK.Mein Hausarzt“ der BKK Vertragsarbeitsgemeinschaft (VAG) Baden-Württemberg, des Hausärzteverbandes Baden-Württemberg und MEDI Baden-Württemberg teil. Im Landkreis Biberach sind es 65 Ärzte und 5.350 Versicherte. Die Hausarztzentrierte Versorgung (HZV) hat sich mittlerweile fest im Land etabliert. Anlässlich des Jubiläums wurden teilnehmende Versicherte befragt. 70 Prozent fühlten sich nicht nur intensiver betreut, sondern achteten auch aufmerksamer auf Warnhinweise ihres Körpers. 96 Prozent der befragten Hausärzte gab an, dass sie sich in ihrer Arbeit durch die VERAH® entlastet fühlen.

Wie gut, dass es den Hausarzt gibt. Er vermittelt unkompliziert notwendige Termine bei Fachärzten oder in Krankenhäusern, dokumentiert durchgängig alle Befunde und entwickelt hieraus patientenindividuelle Therapieempfehlungen. So vermeidet er Doppeluntersuchungen und unnötige Krankenhauseinweisungen für seine Patienten. Für Versicherte wird all dies dank des Hausarztprogramms „BKK.Mein Hausarzt“ noch effizienter.

#### Sondersprechstunden und verkürzte Wartezeiten

„Durch das Programm erhalten unsere Versicherten eine medizinische Betreuung aus einer Hand“, unterstreicht Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand der BKK VerbundPlus. „Sie erfahren mehr Qualität in der Behandlung und profitieren von attraktiven Serviceangeboten wie Sonderterminsprechstunden oder verkürzten Wartezeiten.“

**Möglich wird dies, da sich alle am Programm teilnehmenden Hausärzte verpflichten,**

- eine wöchentliche Früh-, Abend- oder Samstagssprechstunde für Berufstätige anzubieten,
- ihre Praxisausstattung immer dem aktuellen Stand der Technik anzupassen,
- BKK Versicherte stets nach den aktuellen medizinischen Standards zu behandeln sowie
- spezielle hausärztliche Fortbildungen zu besuchen, beispielsweise zur Arzneimitteltherapie.

„Das Qualitätszirkelnetz, das sich daraus in Baden-Württemberg entwickelt hat, ist einmalig in Deutschland“, ergänzt Dr. med. Frank-Dieter Braun, Facharzt für Allgemeinmedizin in Biberach und 2. Vorsitzender des Hausärzteverbandes Baden-Württemberg. „Dadurch haben sich nicht nur die Versorgung der Patienten, sondern auch die Arbeitsbedingungen der Hausärzte in vielfältiger Weise verbessert. „BKK.Mein Hausarzt“ stärkt den Hausarzt in seiner Position als Steuermann und reduziert dessen bürokratische Aufgaben durch eine vereinfachte Abrechnung. Dadurch hat er wieder mehr Zeit für seine Patienten gewonnen.“

#### Top versorgt dank VERAH®

Die „Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis“, genannt VERAH®, ergänzt beispielsweise die Tätigkeit des Hausarztes und entlastet diesen gleichzeitig erheblich: Während das „Versorgungsmodul Adipositas“ das Ziel verfolgt, Patienten zur langfristigen Senkung und Stabilisierung des Körpergewichts zu verhelfen, dient „VERAH® TopVersorgt“ der intensiveren Betreuung von Patienten mit höhergradiger Herzinsuffizienz und/oder Diabetes mellitus Typ 2. Dabei übernimmt die VERAH® verschiedene Aufgaben: Sie pflegt den Medikationsplan, motiviert und unterstützt die Patienten und schult sie im Umgang mit ihrer Erkrankung.



### Starke Patienten-Arzt-Bindung

„Um die Versorgungsqualität der BKK Versicherten sowie die Existenz der Hausarztpraxis vor Ort zu sichern, entwickeln die Betriebskrankenkassen zusammen mit den Hausärzten neue Versorgungsmodule, IT-gestützte Systeme zur weiteren Vereinfachung von Abrechnungsprozessen und vergüten die hausärztlichen Leistungen größtenteils pauschaliert“, so Stange-Pfalz. Laut Dr. Braun fördere der Hausarztvertrag auch eine starke Patienten-Arzt-Bindung und böte den Hausärzten deshalb eine wirtschaftliche Planbarkeit und Sicherheit. Beide sind sich einig: „BKK.Mein Hausarzt ist eine Win-win-Situation für Versicherte und Patienten, die Ärzteschaft sowie die Krankenkassen. Und die gemeinsam erarbeiteten Verbesserungen in den vergangenen 10 Jahren machen Lust auf die kommende Zusammenarbeit.“

### Bundesweite HZV-Versorgung

Die BKK VerbundPlus bietet ihren Versicherten übrigens seit 2015 auch außerhalb von Baden-Württemberg den besonderen HZV-Service an. Entscheidend ist in den anderen Bundesländern, dass der jeweilige Hausarzt dem entsprechenden Vertrag beigetreten ist.



Dagmar Stange-Pfalz und Dr. med. Frank-Dieter Braun zogen nach 10 Jahren HZV im Landkreis Biberach Bilanz.

# Den Kunden stets im Fokus

**Versicherte wissen es längst, nun sagt es auch das Handelsblatt: Die BKK VerbundPlus ist eine exzellente Krankenkasse. Wie schon Focus Money und andere Vergleichsportale lobt das große deutsche Wirtschaftsmagazin unser hervorragendes Leistungsangebot.**

Unter der Schlagzeile „Welche Krankenkasse die besten Zusatzleistungen bietet“ hat das Deutsche Finanz Service Institut (DFS) im Auftrag des Handelsblatts 72 Gesetzliche Krankenversicherungen untersucht. Im Fokus dieser Studie standen die von Versicherten am häufigsten abgefragten Leistungen: Von der Professionellen Zahnreinigung über die Osteopathie bis hin zum Bonus für die Einhaltung aller Schutzimpfungen wurden die Top 15 Zusatzleistungen bewertet.

„ Von 72 getesteten Kassen ist die BKK VerbundPlus unter den Top 2 “

## Klares Punkte-Plus

Die BKK VerbundPlus belegt in diesem Vergleich mit 7,53 Punkten den hervorragenden 2. Platz, hauchdünn hinter dem Testsieger, aber deutlich vor anderen Schwergewichten der Branche. So kam z. B. die DAK lediglich auf 6,88 Punkte, die Barmer gar nur auf 6,05 Punkte. Auch von den Allgemeinen Ortskrankenkassen kam keine auch nur annähernd an die BKK VerbundPlus heran. Das „grüne Lager“ wird angeführt von der AOK Plus mit 7,05 Punkten. Noch weiter hinten rangieren die AOK Baden-Württemberg (6,84), AOK Sachsen-Anhalt (6,60) und die AOK Bayern (5,88).

„Ein günstiger Beitragssatz und attraktive Zusatzleistungen schließen sich nicht aus“, konstatiert DFSI-Geschäftsführer Thomas Lemke im entsprechenden Artikel. „Dass diese Kombination möglich ist, dafür steht (...) die BKK VerbundPlus.“ Außerdem ging die BKK VerbundPlus auch in diesem Vergleich wieder mit großem Abstand als die beste Zahnkasse Deutschlands hervor.

## Bestnote 1,0 bei krankenkasseninfo.de

Als eine von lediglich vier Krankenkassen wird die BKK VerbundPlus im aktuellen Test des Vergleichsportals krankenkasseninfo.de mit der Bestnote 1,0 in der Gesamtwertung ganz oben gelistet. Auch bei den speziellen Leistungen für Azubis, Studenten, Selbständige sowie für Schwangere & junge Familien bekamen wir die Note „Sehr Gut“.



# Regierung will Betriebsrentner zeitnah entlasten!

## 25 Euro Prämie für Ihre Empfehlung

Viele gute Gründe also, die BKK VerbundPlus zu empfehlen. Fragen Sie doch einfach mal Ihre Verwandten, Freunde oder Arbeitskollegen, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind – in aller Regel ist die BKK VerbundPlus günstiger und besser aufgestellt, wenn es um die gefragtesten Leistungen geht (siehe oben). So wird Ihre Überzeugungsarbeit leicht gemacht! Und die lohnt sich: Denn für jedes neue Mitglied, das Sie für uns werben, zahlen wir Ihnen eine Prämie in Höhe von 25 Euro.

## Arbeitsplatz wechseln –

## Krankenkasse wechseln

Übrigens wurden erst kürzlich die Möglichkeiten für einen Krankenkassen-Wechsel in bestimmten Fällen erleichtert. So ist beispielsweise bei einem Arbeitsplatzwechsel nun auch ein sofortiger Kassenwechsel ohne Kündigungsfrist möglich, wenn der Arbeitnehmer seinem neuen Arbeitgeber innerhalb von zwei Wochen die Mitgliedsbescheinigung der neuen Krankenkasse vorlegt. Voraussetzung: Die 18-monatige Bindungsfrist bei der alten Kasse ist bereits abgelaufen. „Die Mitteilung an die alte Krankenkasse erledigen dann wir für das neue Mitglied“, erklärt Rainer Rothmund, Abteilungsleiter Versicherung und Beiträge Privatkunden bei der BKK VerbundPlus. Für mehr Infos kontaktieren Sie uns gerne.



Sie erreichen  
**Rainer Rothmund** unter:  
[mitgliedschaft@bkkvp.de](mailto:mitgliedschaft@bkkvp.de)

Gute Nachricht für viele pflichtversicherte Bezieher einer laufenden Betriebsrente bzw. Rentner, die aus einer einmalig gezahlten Kapitalleistung (Direktversicherung) Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen. Sie werden künftig um bis zu 360 Euro entlastet. Die Bundesregierung hat das GKV-Betriebsrentenfreibetragsgesetz auf den parlamentarischen Weg gebracht und kurz vor Weihnachten verabschiedet. Damit ist das Gesetz zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten.

## Wie macht sich der Freibetrag bemerkbar?

Ab sofort gibt es in der Krankenversicherung nun einen Freibetrag, der 2020 bei 159,25 Euro monatlich liegt. Das bedeutet, bis zu diesem Betrag bleibt ein laufender Versorgungsbezug und eine auf 10 Jahre verbeitragte einmalige Kapitalleistung beitragsfrei!

## Kleiner Wermutstropfen

Die Entlastung wird aber nicht sofort im Januar 2020 erfolgen können. Die Krankenkassen und Zahlstellen der Versorgungsbezüge müssen erst noch die technischen Möglichkeiten für die Umsetzung schaffen. Es ist also etwas Geduld von den Betriebsrentnern gefragt. „Mit maschinellen Lösungen wird im ersten Halbjahr 2020 kaum zu rechnen sein“, sagt Winfried Schelkle, Fachbereichsleiter Versicherung & Beiträge bei der BKK VerbundPlus.

Es muss aber niemand befürchten, dadurch benachteiligt zu werden, erklärt Schelkle: „Sobald die Änderung technisch umgesetzt ist, erfolgt die Korrektur selbstverständlich rückwirkend, so dass niemandem Nachteile entstehen.“ Widersprüche gegen nicht korrekt berechnete Beiträge sind deshalb nicht notwendig und könnten aktuell auch nicht abschließend bearbeitet werden.

## Achtung!

In der Pflegeversicherung bleibt es im Übrigen bei der bisherigen Regelung. Beiträge sind vom ersten Euro an zu zahlen, wenn der oben genannte Betrag überschritten wird.

Für Fragen erreichen Sie unser Team aus dem Bereich Versicherung & Beiträge – Privatkunden, **Telefon: 07351 1824-755**. Selbstverständlich können Sie auch den Kontakt über unsere Online-Geschäftsstelle, per **E-Mail: [mitgliedschaft@bkkvp.de](mailto:mitgliedschaft@bkkvp.de)** suchen. Auch auf unserer Homepage halten wir Sie über die Entwicklung zu diesem Gesetz auf dem Laufenden.

# Gut, besser, Biosimilars

Womöglich haben Sie ihn ja auch bereits gelesen: In vielen Medien macht derzeit der Begriff „Biosimilars“ die Runde. Was sich hinter diesen Arzneimitteln verbirgt und was Sie als Versicherte davon haben, lesen Sie in diesem Artikel.

## Was steckt dahinter?

Biologische Arzneimittel, die in natürlichen Organismen produziert werden – wie etwa Insulin, Wachstumshormone oder bestimmte Antikörper – bezeichnet man als Biologika. Deren Herstellung durch biotechnologische Verfahren ist sehr aufwendig, die Produkte sind deshalb meist sehr kostenintensiv. Biosimilars sind Nachfolgeprodukte bereits zugelassener Biologika, deren Patent abgelaufen ist. Da für die Herstellung der Biosimilars nicht alle Studien nochmals durchgeführt werden müssen, sind sie in der Regel deutlich günstiger in der Entwicklung – und letztlich auch für den Verbraucher. Und das bei gleichwertigen Wirkstoffkopien, vergleichbar mit den sogenannten „Generika“ bei chemisch hergestellten Arzneimitteln.

## Weshalb nimmt die Bedeutung dieser Arzneimittel zu?

Von Rheuma über Multiple Sklerose bis hin zu Diabetes: Die moderne Medizin setzt immer mehr auf biologische Arzneimittel. So wurden laut den forschenden Pharmaunternehmen (vfa) von den 36 neuen Wirkstoffen, die 2018 auf den Markt gekommen sind, nur 16 klassisch chemisch synthetisiert.

## Was müssen Biosimilars können?

Ehe Biosimilars zugelassen zum Einsatz kommen, muss erwiesen sein, dass sie so eingesetzt werden können wie entsprechende Originalprodukte – und zwar sowohl für Patienten, die vorher noch keine Therapie mit Biologika erhalten haben, als auch für solche, die zuvor bereits entsprechend behandelt worden sind.

## Weshalb „Similars“?

Das „similar“ im Namen (lat. similare = ähnlich) weist auf die natürlichen Abweichungen von Produkt zu Produkt hin. Diese entstehen, weil Biosimilars aufgrund der Herstellung in lebenden Zellen nie 1:1 identisch mit dem Referenzprodukt sein können. Sicher ist der Wirkstoff dennoch: Zugelassen werden die „Biosimilars“ nämlich durch die europäische Arzneimittelbehörde EMA (European Medicines Agency). Für das Zulassungsverfahren müssen umfangreiche Studien durchgeführt werden, die belegen, dass die Biosimilars mit den Originalarzneimitteln in Bezug auf Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit gleichwertig sind.

## Inwiefern profitieren Sie als Versicherte davon?

- Biosimilars sind im Durchschnitt ein Viertel günstiger als das Originalprodukt – und können so einen Wettbewerb bei den teuren Biologika erzeugen.
- Durch ihre Wirtschaftlichkeit tragen Biosimilars dazu bei, dass mehr Patienten eine Biologika-Therapie erhalten können.
- Viele Darreichungsformen oder Zubereitungen der Originalprodukte werden dank Biosimilars weiterentwickelt.

## Was, wenn Ihr Arzt Ihnen Biosimilars empfiehlt?

Die Umstellung von einem Biologika auf ein entsprechendes Biosimilar hat immer mit einer umfassenden Information einherzugehen. Scheuen Sie sich nicht, dabei alle Fragen zu stellen, die Sie bewegen. Unabhängig davon wird intensiv geprüft, ob Sie die Alternative gut vertragen. Falls Sie sich für das Biosimilar entscheiden, checkt Ihr Arzt in der Folge ganz genau, ob dieses wie gewünscht bei Ihnen wirkt – bislang sind diesbezüglich jedoch noch keine Probleme mit Biosimilars bekannt geworden.

## Weitere Informationen

Informationen zum Thema finden Sie auf der Website [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) mit dem Suchbegriff „Biosimilars“



# Erstmals auf dem Treppchen

Bei der dritten Auflage des Biberacher Genießerlaufs landete mit Susanne Petzold aus Neukirch erstmals eine Starterin aus dem Team der BKK VerbundPlus auf dem Siegertreppchen.

## Der Genießerlauf gesamt

- Rund **1.200** Laufsportfreunde
- Gesamtsieger: **Lamin Bah** (Gambia / SSV Ulm 1846)
- Neuer Streckenrekord: **1:12:00 Std.**

## Das BKK VerbundPlus Laufteam

Im leuchtend gelben Shirt der BKK VerbundPlus gingen auf die Strecke:

- **22 Teilnehmer**, 12 davon in 4 Staffeln
- Teamschnellster im Halbmarathon: **Marcus Mohr** (Bad Waldsee), **1:30:35**, **5. Platz** in der Altersklasse M45
- Teamschnellste: **Susanne Petzold**, **1:46:33**, **Platz 3** in der Altersklasse W50



Die schnellsten Halbmarathon-Läufer im Team der BKK VerbundPlus: Susanne Petzold und Marcus Mohr



Schnellste Staffel im Team: Jan May, Simona Uetz und Frank Mayer.

## Staffelwettbewerb über 3 x 7 Kilometer

- **Frank Mayer, Jan May** und **Simona Uetz** belegen **Platz 8** in der Mixed-Staffel.
- Die verstärkte Azubi-Staffel mit **Maxi Langenwalter, Fabian Ritter** und **Regina Kiltau** erreicht den starken **Rang 65** unter 241 angetretenen Staffeln.

## Glückspilz des Tages

- **Werner Stöckl**. Der Biberacher gewann einen Gutschein für eine BKK-Aktivwoche im Parkhotel Jordanbad mit Halbpension und Gesundheitsprogramm.

Den Gutschein überreichte Martin Joswig vom Jordanbad (Mitte). Konstantin Giese gratulierte für die BKK VerbundPlus.



## Projekt Regenbogenland:

**„Wir sind näher  
zusammengerückt“**

Mit einem fröhlich-bunten Regenbogenfest ging im Wohnpark St. Georg in Meckenbeuren das „Regenbogenland“ zu Ende. Ziel des von der BKK VerbundPlus geförderten Präventionsprojekts war es, mehr Entspannung und Achtsamkeit in den Alltag der Kindertagesstätte und des Pflegeheims zu bringen.

„Die vergangenen Monate waren eine total spannende Zeit und seit Beginn des Projekts ist eine enorme Veränderung spürbar“, berichtet die Leiterin der Kindertagesstätte, **Ramona Achberger**. „Das war ein richtig guter Start in unsere Kooperation zwischen Pflegeheim und Kindertagesstätte. Das Thema Regenbogen und Entspannung ist seitdem überall präsent, die Kinder fordern das regelrecht ein.“

„Es entstehen unglaubliche Energien. Die einen werden ruhiger, die anderen viel fitter“, bestätigt **Jens Köhler**. Er und **Julia Schuler** vom Verein „Mehr Zeit für Kinder“ haben als Entspannungstrainer mehrere Praxiseinheiten mit den Kindern und den Bewohnern in St. Georg durchgeführt. Parallel dazu wurden die Mitarbeiter der Kita und des Seniorenzentrums geschult.

Wohnparkleiter **Sven Köhl** betont die Bedeutung des Projekts für die Einrichtung: „Wir sind hier im Wohnpark näher zusammengerückt und haben gelernt, miteinander Projekte zu veranstalten. Außerdem haben wir neue Wege entdeckt, zu mehr Ruhe und Achtsamkeit im Pflege- und im Kita-Alltag zu finden.“



Regenbogenland hat Kita-Kinder und Senioren im Wohnpark St. Georg näher zusammengebracht.



## BKK-Experten-Chat: Zahngesundheit

Zum Thema Zahngesundheit und Zahnpflege gibt es viele Fragen: Wie putze ich richtig? Wie beuge ich Karies oder Parodontose am besten vor? Was ist bei Zahnfleischbluten zu machen? Wie bekomme ich weißere Zähne? Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es bei Zahnschäden? All diese Fragen beantwortet die Dentalhygienikerin **Doreen von Wiegen** im BKK-Experten-Chat am Montag, den 13. Januar 2020, von 20:30 bis 22 Uhr, den Sie wie gewohnt auf unserer Webseite **bkk-verbundplus.de** finden. Mit Fragen zu Kosten und Finanzierung von Zahnersatz wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenbetreuer bei der BKK VerbundPlus.

## Handsignierte Bücher gewonnen

Wow, was war das für ein mitreißender und emotionaler Auftritt von Autorin **Jana Crämer** und Sänger **Batomaë** in der Biberacher Stadthalle. Live dabei und begeistert war auch **Lea Löwrigkeit** (19) – umso mehr, als sie erfuhr, dass sie eines von drei handsignierten Büchern „Das Mädchen aus der 1. Reihe“ von **Jana Crämer** gewonnen hat. **Konstantin Giese**, bei der BKK VerbundPlus verantwortlich für alle Präventionsprojekte in Lebenswelten, überreichte ihr das Buch in einem Batomaë-Beutel. Die beiden anderen Bücher haben gewonnen: **Robert Waigel** aus München und **Franziska Dröge** aus Stuttgart.





## Rückenfitness und mehr

In diesen Tagen starten bei unseren Kooperationspartnern die neuen Präventionskurse. In den vielseitigen Programmen finden sich auch zahlreiche Angebote zur Stärkung des Rückens:

- **SanoGym Stuttgart:** Rückenfitness, jeweils am Mittwochabend und Freitagvormittag
- **TG Biberach:** Rückenfitness an allen Wochentagen, zu wechselnden Uhrzeiten
- **Jordanbad Biberach:** Präventives Rückentraining täglich, plus

Dienstag und Mittwoch abends Rückenfit-Kurs

- **SSV Ulm:** Wirbelsäulen-Gymnastik und Rückenfit-Kurse an jedem Wochentag, plus dienstags von 20:30 bis 21:30 Uhr – ideal für alle, die länger arbeiten müssen, oder für Mütter und Väter, die erst ins Training können, wenn die Kinder im Bett sind.

Für all unsere Kooperationspartner gilt: Die Kosten für zuschussfähige Kurse übernimmt die BKK VerbundPlus zu 100 Prozent\*.

Diese Kurse sind allesamt online buchbar. Sie finden Sie unter

- [jordanbad.com/kurse-verbundplus](http://jordanbad.com/kurse-verbundplus)
- [tgfit.de/kursangebot](http://tgfit.de/kursangebot)
- [ssvulm1846.de/vereinskurse](http://ssvulm1846.de/vereinskurse)
- [sanogym.de/kursplan](http://sanogym.de/kursplan)

\*2 Kurse pro Jahr, bis zu 150 Euro je Kurs für ausgewählte Angebote, welche die Kriterien nach §20 SGB V erfüllen

## Mit BAERchen kommt Bewegung in die Kita



BAERchen ist ein Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung im Kleinkind- und Vorschulalter. In Kooperation mit der Bayerischen Sportjugend (BSJ) wollen die Betriebskrankenkassen Kindern in Kitas spielerisch Freude an sportlichen Aktivitäten und gesunder Lebensweise vermitteln. Trainer von Sportvereinen kommen dazu direkt in die Kindertagesstätten. So auch in Neu-Ulm, wo Basketball-Coach **Jaivon Harris** vom Verein BBU 01 seit einigen Wochen die Kita-Kinder der Internationalen Schule auf Trab hält (Bild unten). Die BKK VerbundPlus hat für diese Partnerschaft die Patenschaft übernommen. **Christian Boneberger** (2. v. l.), Leiter unserer Geschäftsstelle in Ulm, überreichte im Rahmen einer Übungsstunde eine BAERchen-Tasche an **Manuela Oberfrank** von der internationalen Schule. Flankiert wurden die beiden von **Angelika Böck** von der BSJ und **Julian Buntz** von BBU 01, dem Verein hinter den Ulmer Bundesliga-Basketballern.

Die nächste Ausgabe der BKK VerbundPlus INSIDE liefern wir Ihnen am 28. März 2020 frei Haus.



# Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit!

## Der neue *fitforwell* Katalog ist da – Präventionsreisen mit Zuschuss Ihrer BKK VerbundPlus

Auch in 2020 bietet die BKK VerbundPlus ihren Versicherten in enger Zusammenarbeit mit dem Präventionsreisen-Anbieter AKON das *fitforwell*-Programm als qualifizierte Maßnahme zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Renommierte Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas stehen mit einem individuellen Aktivprogramm aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung zur Auswahl.

Die 4- bis 6-tägigen *fitforwell*-Reisen beinhalten neben Ernährungskursen beispielsweise Gesundheitswandern, Nordic Walking, Aktiv-Walking, Rückenfit, Aquafitness, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai Chi, Qigong, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Auch werden individuelle Programme z. B. speziell für Frauen, junge Erwachsene bis 35 Jahre, Berufstätige, Alleinreisende, Stressgeplagte oder die Generation ab 50 Jahren angeboten. Eine Kinderbetreuung für Familien während der Kurszeiten rundet das Angebot in verschiedenen Hotels ab.

Das Motto lautet: „Gesundheit zu fairen Preisen.“ Die *fitforwell* Tage beinhalten in der Regel die Unterbringung in einem komfortablen Sternehotel inklusive Halbpension sowie die Teilnahme am Kursangebot. Und das Beste: **Die BKK VerbundPlus bezuschusst die *fitforwell*-Kurse** im Rahmen der Individualprävention **mit 190 Euro pro Person**, wodurch sich Ihr Eigenanteil bei voller Leistung auf ein Minimum beschränkt. Schon ab 59 Euro sind Sie dabei!

### Kostenbeispiel

Gesamtkosten für 3 Ü/HP inkl. Kursprogramm	249,00 Euro
Zuschuss Ihrer BKK Verbundplus	190,00 Euro
<b>Ihr Anteil</b>	<b>59,00 Euro</b>

## Gewinnspiel:

Zum Start in die *fitforwell*-Saison 2020 verlosen wir zwei Gutscheine im Wert von je 139 Euro. Diese sind bei der Buchung einer AKON-Präventionsreise aus dem *fitforwell*-Katalog 2020 einlösbar.

### Gewinnspielfrage:

#### Wie hoch ist der Zuschuss der BKK VerbundPlus für eine *fitforwell*-Reise?

Ihre Antwort übermitteln Sie uns am besten online unter **[bkk-verbundplus.de/gewinnspiel](https://www.bkk-verbundplus.de/gewinnspiel)**. Alternativ können Sie uns Ihre Lösung auch per Post zukommen lassen. Bitte vermerken Sie außer Ihrem Namen noch Ihr Geburtsdatum und Ihre vollständige Adresse für die Gewinnbenachrichtigung.

**Einsendeschluss ist der 31.01.2020.\***



Alle *fitforwell*-Reisen aus dem neuen Katalog sind auch online buchbar. Sie finden die Angebote auf der Webseite **[akon.de/bkk-verbundplus](https://www.akon.de/bkk-verbundplus)**.

\*Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten der BKK VerbundPlus über 18 Jahre, ausgenommen Mitarbeiter der BKK VerbundPlus und deren Angehörige. Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gutscheine werden von AKON zur Verfügung gestellt und nicht aus Beitragsmitteln der BKK VerbundPlus bezahlt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich, auch nicht teilweise.