INSIDE

Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

3 2020

BKK VerbundPlus

Dem Lagerkoller keine Chance

Wie Sie auch längere Zeiten zu Hause gut überstehen und für sich nutzen können

Selbstschutz vor dem Digitalen Hamsterrad

Gerade in Home-Office-Zeiten wird das immer wichtiger

Das kommt (nicht) in die Tüte!

So ermöglichen Sie Ihren Kindern einen zahngesunden Schulstart

GEMEINSAM FÜR EIN BESSERES MORGEN

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,

seit der vergangenen Ausgabe der INSIDE hat sich unsere Lebenswelt radikal verändert. Corona und seine Folgen sind allgegenwärtig. Wo in den vergangenen Jahren manche Initiativen gefühlt nie zum Ziel gekommen sind, wurde jetzt, wo es drauf ankam, vieles schnell angepackt und organisiert. Hinzu kommen die guten Erklärungen und konstruktiven Diskussionen der Virologen, die geholfen haben, die Lage besser zu verstehen. Doch so wichtig und sinnvoll viele Handlungen sind, die die Politik zur Bewältigung der Krise initiiert hat, gibt es doch zwei Seiten der Medaille.

Wir als BKK VerbundPlus sehen deutlich, dass schnelle Reaktionen zugleich auch die Gefahr bergen, nicht alles bedacht zu haben und die Komplexität der Folgen zu unterschätzen. Teil der Wahrheit ist aber auch: Kein europäisches Land hat mehr Beatmungsplätze als wir zur Verfügung. Und das, obwohl die Strukturen im Krankenhauswesen alles andere als optimal sind. Auch hier gilt festzuhalten: Viele Maßnahmen waren gut, aber einige waren nicht verzahnt. Wir werden in Zukunft genau hinschauen müssen, wie wir eine nachhaltig starke, finanzierbare Infrastruktur in diesem Sektor schaffen.

Das müssten wir konsequenterweise auch bei der Arzneimittelproduktion tun. Denn die Pandemie hat uns vor Augen geführt, dass nicht alles guten Gewissens ins Ausland ausgelagert werden kann, wenn uns Nachhaltigkeit, Verfügbarkeit, Sicherheit und Umweltschutz wirklich am Herzen liegen. Aber eine inner-europäische Produktion muss finanzierbar sein – das gilt für Arzneimittel ebenso wie beispielsweise für Masken und andere Schutzkleidung. Als Land der Organisierer und Experten sollte es unser Anspruch sein, dieses Problem zu lösen. Mit Mitteln und Wegen, die allen Beteiligten gegenüber fair sind.

Was also nehmen wir mit aus der Pandemie? Zum einen, dass es noch Monate dauern kann, bis ein Impfstoff zur Verfügung steht. In dieser Zeit bleibt Covid-19 ein Hauptthema – aber es sollte nicht über alles andere gestellt werden. Augenmaß bleibt wichtig. Grundsätzlich aber wird die digitale Welt sicherlich einen Schub bekommen: Es zeigt sich, dass Video- und Telefonkonferenzen viel (Reise-)Zeit ersparen können und Home-Office – unter den richtigen Voraussetzungen – eine Bereicherung sein kann. Aber wir lernen auch die persönliche Kommunikation und die Reisefreiheit, die so selbstverständlich waren, nun viel mehr zu schätzen. Wir gehen spazieren, genießen bewusster die Natur und die Gesellschaft jener, mit denen wir uns umgeben. Alles hat seine Daseinsberechtigung. Und wir merken: Wir bekommen das hin.

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

In diesem Sinne –
bleiben Sie gesund!

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus

INHALT 3 2020

TITELTHEMA

4 Kurzfilm für ein besseres Morgen
6 Gemeinsam durch die Krise
7 „Erfolge machen stolz, Niederlagen machen stark!“
8 Einblick ins Corona-Tagebuch
10 Dem Lagerkoller keine Chance
12 Selbstschutz vor dem Digitalen Hamsterrad
14 Zusatzschutz vom Service-Seriensieger
19 Rote Nasen trotzen Corona mit Fenstervisiten

16 Das kommt (nicht) in die Tüte!
17 Die gesunde Stulle
18 • neolexon-App erweitert Therapie Angebot
• Lauftreff weiterhin in der Schwebe

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: 85.378 Exemplare
Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

Kurzfilm für ein besseres Morgen

Die Corona-Krise ist ein in dieser Form nie dagewesener Einschnitt, der die Welt, wie wir sie kennen, verändert hat. Bei allen Sorgen und Problemen, die uns das Virus bereitet, zwingt es uns dazu, auch mal einen Gang herunterzuschalten und in uns zu gehen – ohne die üblichen Pflichten und sonstige Ablenkung. Was ist uns wirklich wichtig im Leben? Was kann ich tun, um meine und unsere Welt ein Stück weit besser zu machen? Welche Chancen bietet uns die Krise? Diese und andere Fragen hat die Kreativagentur DSG1 für die BKK VerbundPlus in einem Kurzfilm verarbeitet, der unter dem Hashtag #FürEinBesseresMorgen seit einigen Wochen auf YouTube zu sehen ist.

Der Film zeigt ...

... die hektische, globalisierte Welt ...

... die plötzlich stillsteht. Vieles, was da plötzlich kommt, können wir nicht beeinflussen. Und doch ist dies eine Chance zur Selbstreflexion:

iStock.com/silverblack/hoozone/jacoblund/mgost

Hier können Sie den Film sehen:

youtube.com/watch?v=4a7s78MDKRk

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mehr als zweihunderttausend Internet-User haben den Kurzfilm #FürEinBesseres-Morgen auf unserer Webseite und auf YouTube bereits gesehen. Einige haben dort auch schon einen Kommentar hinterlassen. Wir würden uns sehr freuen, wenn auch Sie uns mitteilen, wie Sie über das Video denken. Hat es Sie berührt? Was schießt Ihnen beim Betrachten in den Kopf? Mit welchen Hoffnungen, Erwartungen und/oder Ängsten gehen Sie in die Zukunft? Schreiben Sie uns an **inside@bkkvp.de**. Lassen Sie uns teilhaben an Ihren Gedanken! Lob und Kritik sind ebenso gestattet wie das Teilen des Videos über Ihre Sozialen Medien.

Wer und was zählt wirklich? Und wie können wir dieses Mehr an Zeit für uns sinnvoll nutzen?

Ob das Morgen tatsächlich besser wird, und wie wir darin leben werden, liegt jetzt auch in unseren Händen.

Wir von der BKK VerbundPlus glauben: Es gibt Grund zum Optimismus – wenn wir die Chance nutzen, etwas zu verändern.

Gemeinsam durch die Krise

Krise. Seit Corona ist dieser Begriff für Menschen nahezu überall auf der Welt etwas, mit dem sie tagtäglich umgehen müssen. Mit Verzicht, mit Einschränkungen, mit Verlusten und Existenzängsten. Nicht alle wollen wahrhaben, dass wir in einer globalen Krise stecken. Doch weit besser als die Fakten zu verdrängen, ist es, auch in schweren Zeiten Chancen für die persönliche Weiterentwicklung zu erkennen.

Krisen sind immer auch Wendepunkte. Lebensumstände ändern sich, gravierende Einschnitte und neue Anforderungen kosten Kraft. Doch selbst aus Krisenzeiten lässt sich Gutes ziehen – wenn man die Möglichkeit für Veränderungen erkennt und nutzt. Das ist einfacher, wenn man die vier verschiedenen Phasen einer Krise kennt:

1. Wir wehren uns, wollen die Krise nicht wahrhaben. Das kann bis hin zur Verleugnung der Situation führen.
2. Die Krise wird mit all ihren (negativen) Auswirkungen wahrgenommen. Wir fühlen uns hilflos und unsicher oder sind wütend und wissen nicht, wie es weitergehen soll.
3. Wir halten Ausschau nach Lösungsmöglichkeiten und Auswegen. Hier ist es wichtig, selbstbewusst und motiviert zu sein und einen klaren Blick auf die Situation zu bekommen.
4. Wir haben die Krise als Bestandteil unseres Lebens akzeptiert und erkennen vielleicht sogar, dass wir durch sie wichtige Erfahrungen gesammelt haben.

Gerade bei Veränderungen, die wir nicht beeinflussen können, ist es wichtig, die Initiative zu ergreifen und Wege zu finden, das Leben in die gewünschte Richtung zu führen.

Tipps für Krisensituationen

- Sprechen Sie mit Gleichgesinnten. Es kann helfen, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in der gleichen Situation befinden oder etwas Ähnliches durchlebt haben. Meiden Sie jedoch Personen, die eine zu negative Sicht auf die Situation haben. Auch Selbsthilfegruppen und professionelle Hilfe können in Krisen hilfreich und sinnvoll sein.
- Machen Sie sich eine Freude! Erinnern Sie sich an die schönen Dinge des Lebens. Halten Sie Kontakt zu guten Freunden oder entspannen Sie daheim. So entfliehen Sie dem Alltag und gewinnen Abstand zur derzeitigen Situation.
- Entlasten Sie sich! Machen Sie sich Luft – im wahrsten Sinne des Wortes. Geben Sie Ärger und Wut keine Chance, denn ein verklärter Blick kann Ihnen neue Möglichkeiten und Wege versperren. Treiben Sie Sport oder widmen Sie sich – sofern möglich – Ihren Hobbys, um ausgeglichener zu sein.
- Schaffen Sie sich einen klaren Blick! Anfangs möchte man die Veränderung nicht anerkennen und wünscht sich das alte Leben zurück. Doch Leben heißt Veränderung, und nur durch Veränderungen sind Sie heute da, wo Sie sind. Versuchen Sie, den Ausgang der Krise vorherzusagen. Allein dadurch zeigen sich Ihnen neue Möglichkeiten auf.

Auch Corona ist fraglos eine Krise – und sie betrifft uns alle. Lassen Sie uns deshalb gemeinsam unser Bestes tun, um sie bestmöglich zu überstehen. Weitere Infos und Tipps zur Krisenbewältigung finden Sie unter **bkk-verbundplus.de/krise**.

iStock.com/Gajus

„Erfolge machen stolz, Niederlagen machen stark!“

Mit 16 Jahren turnte Janine Berger in der Weltklasse. 2012 belegte sie bei den Olympischen Spielen in London den 4. Platz im Sprung. Eine fragwürdige Kampfrichter-Entscheidung brachte sie um den Medaillengewinn. Eine schwere Knieverletzung verhinderte vier Jahre später ihre Olympia-Teilnahme in Rio. Seit Kurzem ist sie bei der BKK VerbundPlus versichert. Im INSIDE-Interview erzählt die mittlerweile 24-Jährige, wie sie die vielen Tiefschläge weggesteckt hat.

FLOWVISION Media

Die Turnerin Janine Berger lässt sich nicht unterkriegen

Frau Berger, wie kommt eine Hochleistungssportlerin damit zurecht, dass ihre Turnhalle zuletzt wochenlang geschlossen war?

Am Anfang war das schon ein Schock. Ich bin ja neben dem Studium fast täglich in der Halle beim Training. Turnen ist mein Leben. Ich hab dann nach dem Shutdown versucht, das Beste daraus zu machen und mich daheim fit gehalten. Seit 21. April ist aber nun Gott sei Dank wieder ein geregelter Trainingsablauf möglich. Mit Einschränkungen zwar, aber immerhin.

Was war für Sie schlimmer? Die eigentlich verdiente Medaille in London nicht zu bekommen, oder die Verletzungsserie der Jahre danach?

Ganz klar die Verletzungen. In London hab ich meine Leistung gebracht. Nach den ersten Tränen war aber klar, dass ich mir die Medaille dann halt beim nächsten Mal holen werde. Bei einer schweren Verletzung zeigt einem der eigene Körper die Grenzen auf. Da hat man erstmal keine Wahl. Ich hatte aber nie den Gedanken aufzuhören. Schließlich hat jeder Sportler Höhen und Tiefen. Wichtig ist, dass man aus den Tiefen stärker herauskommt, als man vorher war. Daraus hat sich auch mein Leitspruch entwickelt: Erfolge machen stolz, Niederlagen machen stark!

Wer mehr über Janine Berger wissen möchte, der findet Infos auf ihrer Webseite **janine-berger.com** sowie auf Facebook und Instagram.

Wie haben Sie diese schweren Phasen in Ihrem Leben überstanden?

Eine wichtige Rolle hat dabei meine Familie gespielt. Ich war damals ja noch am Gymnasium. Außerdem hatte ich ein hervorragendes Ärzte-Team an meiner Seite, das mir sehr geholfen hat, schnell wieder Vertrauen in meinen Körper zu finden. Das ist in meiner Sportart ganz wichtig. Es gibt einige, die damals gesagt haben, dass ich nie wieder springen kann. Und jetzt turne ich schon wieder seit drei Jahren für den SSV Ulm 1846 in der 1. Bundesliga und träume von Olympia 2021 in Tokio.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus Ihren persönlichen Krisen gewonnen?

Ich weiß, dass das alles nicht selbstverständlich ist und gehe jetzt mit einer anderen Einstellung ins Training. Man weiß viel mehr zu schätzen, was man hat. Das Wichtigste ist, dass man den Glauben an sich selbst niemals verliert. Dann kann man alles schaffen.

Einblick ins Corona-Tagebuch

Als Andrea Weber am 11. März dieses Jahres zum Skifahren ins Tiroler Ötztal aufbrach, ahnte sie nicht, dass dieser Kurzurlaub sie etwas länger von ihrem Arbeitsplatz im Dokumentenmanagement der BKK VerbundPlus fernhalten wird. Die 55-Jährige geht als erster Covid-19-Fall in unsere Unternehmensgeschichte ein. Für die INSIDE hat sie ihr Corona-Tagebuch geöffnet und gibt uns einen Einblick in ihren Krankheitsverlauf.

In Norditalien wurden Mitte März bereits viele Tote registriert. Auch das Wintersport-Domizil Ischgl war bereits Sperrgebiet, als Andrea und Holger Weber im Ötztal eintrafen. Der aus China stammende Virus hatte hier noch nicht seine Wirkung entfaltet, Einwohner und Urlauber wähnten sich in Sicherheit. „Es gab auch keine Reisewarnung oder dergleichen, weshalb wir keinen Grund sahen, warum wir unseren gebuchten Urlaub am Campingplatz in Sölden nicht antreten sollten“, sagt Andrea Weber. Zumal sie und ihr Mann mit Apres-Ski-Partys wenig am Hut haben und in ihrem Wohnmobil völlig unter sich waren. Was sollte da schon passieren?

Ansteckung gleich am ersten Abend

Wie sich leider zeigen sollte: jede Menge. Denn am Abend des Anreisetags hatten die Webers keine Lust mehr zu kochen. Stattdessen gingen sie zum Essen in eine Pizzeria und anschließend in eine Bar, um noch auf einen fröhlichen Skiurlaub anzustoßen. Wenige Tage vor Einführung von Ausgangsbeschränkungen, Abstands- und Hygieneregeln war in beiden Gaststätten einiges los. Die gute Wetterprognose und für die Jahreszeit hervorragende Pistenverhältnisse hatten noch einmal viele Urlauber ins Ötztal gelockt. Rückblickend ist für Andrea Weber klar: „Vermutlich haben wir uns gleich an dem Abend angesteckt.“

Erste Symptome zeigten sich schon wenige Tage später. Für den Abend des 14. März notierte sie später in ihr Corona-Tagebuch „Schüttelfrost“ und „Abgeschlagenheit“. Am nächsten Tag, dem Tag der Heimfahrt, kamen „Gliederschmerzen, Schwindel, trockener Husten und ein leichtes Halskratzen“ mit dazu. Auch bei ihrem Mann setzten die ersten Anzeichen einer Corona-Erkrankung ein. Glück im Unglück: „Wir waren froh, dass wir es noch nach Hause geschafft haben, bevor die Grenzen dicht gemacht wurden.“

Drei Tage später ging es zum Corona-Test. Dieser brachte am Nachmittag des 21. März die Gewissheit: Die Webers haben sich infiziert und müssen 14 Tage in Quarantäne. Zum Glück blieben ihre Lungen verschont und die Krankheit nahm einen weitgehend milden Verlauf. Im Tagebuch ist von einem „Auf und Ab der Symptome“ die Rede.

BKK VerbundPlus/Peter Scheipel

„Gedanken zum Befinden“

Am 20. März schrieb Andrea Weber unter der Überschrift „Gedanken zum Befinden“ in ihr Corona-Tagebuch: „Gefühlt wird’s etwas besser. Plötzliche Hitzeattacken in der Nacht. Mal denke ich, es geht aufwärts, und eine Stunde später geht’s mir dann wieder schlechter. Ein ständiger Wechsel zwischen Gliederschmerzen, starken Kopfschmerzen, Schwindel und Abgeschlagenheit sowieso die ganze Zeit. Dann ein Wechsel zwischen Schwitzen und Frieren. Die ersten Tage mit erhöhter Temperatur so um die 38 bis 38,5. Es ist ganz anders als bei einer normalen Grippe. Es ist unbeschreiblich.“

Erst am 26. März ging es ihr dann wieder langsam besser. Und drei Tage später notierte sie schließlich: „Soweit beschwerdefrei.“ Zwar kamen Kopfschmerz und Schwindel in den Tagen danach immer wieder mal hoch, doch im Großen und Ganzen war die Infektion überwunden.

Hoffen auf einen Impfstoff

Was bleibt, sind viele Gedanken und die Hoffnung auf eine schnelle Eindämmung der Pandemie. Wenn die Virologen Recht behalten, dann wird der Virus erst zu bändigen sein, wenn weltweit Impfstoffe zur Verfügung stehen.

Im Leben der Webers hat die Begegnung mit Corona jedenfalls einiges verändert. „Wir werden in Zukunft noch mehr auf Abstand gehen. Bei Großveranstaltungen überlegen wir uns jetzt schon genau, wo wir hingehen“, sagt Andrea Weber. Das gelte auch für künftige Urlaube. Die geplante Reise nach Südfrankreich ist bereits storniert. Und auch der Skiurlaub in Sölden wird im kommenden Winter mit großer Wahrscheinlichkeit ausfallen.

Wie Sie auch längere Zeiten zu Hause gut überstehen und für sich nutzen können

Dem Lagerkoller keine Chance

Durch Corona haben wir alle die Erfahrung gemacht, wie es ist, das Haus kaum mehr zu verlassen und die sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Auch Unfälle oder Pflegebedürftigkeit können für räumliche Distanz zwischen Menschen sorgen. Wie Sie diese überwinden und womit Sie sich daheim ohne Lagerkoller-Gefahr beschäftigen können, lesen Sie hier.

Lagerkoller. Ein Wort, das wohl kaum so oft genutzt wurde wie in den vergangenen Wochen. Und, keine Frage: Sowohl für Alleinstehende, deren Kontakte zu anderen plötzlich kaum mehr existent waren, wie auch für Familien, die plötzlich ohne Ausweichmöglichkeit aufeinandersitzen und einander aushalten mussten, ist eine Ausgangsbeschränkung fordernd. Das Schöne ist aber: Es gibt jede Menge Möglichkeiten, sich in den eigenen vier Wänden sinnvoll zu beschäftigen, sofern die Gesundheit es zulässt. Einige davon haben wir für Sie zusammengestellt.

Zeit sinnvoll nutzen

Sortieren Sie aus!

Vom Keller über die Schränke bis hin zu Kommoden und Küchenschubladen: Prüfen Sie Ihr Zuhause auf Dinge, die sie schon längst nicht mehr brauchen oder benutzen. Was noch gut beieinander ist, kann auf Online-Plattformen verkauft oder gespendet werden, der Rest für später – wenn Wohnung oder Haus wieder verlassen werden können – in Kisten für den Müll gepackt.

Planen Sie Neues

Sie hatten schon so lange vor, ein neues Gemüsebeet anzulegen, den Balkon umzugestalten, das Bad zu renovieren oder Möbel umzubauen? Das ist die Gelegenheit alles nachzuholen, was im stressigen Alltag liegen geblieben ist. Auch schön: Künftige Reiseziele recherchieren. Auch, wenn Sie noch nicht wissen, wann das möglich sein wird, macht das Schmökern in Reiseberichten doch gute Laune und gibt Kraft.

iStock.com/Deagreez/lisegagne/tapui ,TGfit

Sich inspirieren lassen

Bücher lesen

Sie wollten schon seit Monaten ein bestimmtes Buch lesen, den Buchempfehlungen der Freunde nachkommen oder Ihr Wissen durch Fachliteratur erweitern? Ab dafür!

Mit Freunden telefonieren

Wie oft nimmt man sich vor, liebe Verwandte, Bekannte oder Freunde anzurufen – und verschiebt es immer wieder. In diesen Tagen ist die Chance, sich Zeit für gute Gespräche am Telefon zu nehmen. Auch, um einander Freude und Mut zu schenken.

Serien und Filme schauen

Ja, es geht nicht 24/7 – aber dennoch hat man nun mehr Gelegenheit, neue Lieblingsserien zu entdecken oder geliebte Filmklassiker zu genießen. Und wenn es dann mal mehrere Folgen am Stück sind, ist das auch nicht tragisch. Dann haben Sie schon mehr Stoff zum Diskutieren in den Freundesgruppen.

Die Umgebung hygienisch auf Vordermann bringen

Lichtschalter und Türklinken reinigen

Ob Lichtschalter, Putzschwämme, Türklinken oder Sofakissen: Viele Keimherde in den eigenen vier Wänden bleiben meist viel zu lange unbeachtet. Greifen Sie zu Reinigern für das Mobiliar, saugen Sie Kissen & Co. gründlich ab, ehe sie diese in die Wäsche geben – und wenn sie schon dabei sind: Der Kühlschrank gehört auch ab und zu ausgeräumt und grundgereinigt. Essig kann hier wahre Wunder gegen Keime und Gerüche vollbringen.

TIPP: fit bleiben von zu Hause aus

Ihr Fitness-Studio hat geschlossen, ist zu teuer oder zu weit weg? Macht nichts. Auch daheim gibt es tolle Möglichkeiten, fit zu bleiben, Kondition und Muskeln zu stärken und die Figur zu formen – ganz ohne Menschenmassen drumherum. Zum Beispiel die Video-Angebote unserer Kooperationspartner TG Biberach und SSV Ulm 1846. Die beiden Vereine haben in den vergangenen Wochen zahlreiche Traningsfilme auf ihre Webseite und YouTube-Kanäle gestellt, bei denen jeder problemlos zu Hause mitmachen kann.

Online zusammenfinden

Netflix ist längst nicht alles. Wer Freunde, Familie und Bekannte nicht persönlich treffen kann, kann das Internet auch nutzen, um auf verschiedenste Weise bereichernd in Kontakt zu bleiben – sei es per Video-Session oder Chat:

- **Literarisches Quartett:** Warum nicht einander die neuesten Bücher vorstellen? Zeit zum Lesen ist ja genug. Funktioniert natürlich auch mit Serien, Filmen und Musik.
- **Füreinander da sein:** Auch, wenn man nicht am selben Tisch sitzt, hilft es doch, einander die Gefühlslage mitzuteilen, sich gegenseitig zu unterstützen und einander Mut zu machen.
- **Gemeinsam kochen:** Dank moderner Technik lassen sich auch an getrennten Orten die Küchenerlebnisse via Video-Schalte teilen. Und auch, wenn jeder nachher für sich is(s)t – die gemeinsame Zubereitung macht Spaß und vertreibt die Zeit.

Das Wichtigste ist: Bleiben Sie guten Mutes. Jede Krise birgt auch Chancen. Daheim gibt es viel zu reflektieren, zu entdecken, zu tun. Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich darauf ein. Und wenn wir als Ihre BKK VerbundPlus Sie irgendwie unterstützen können – lassen Sie es uns gerne wissen!

Selbstschutz vor dem Digitalen Hamsterrad

Gerade in Home-Office-Zeiten wird das immer wichtiger

Verkehrsmeldungen im Radio hatten zuletzt oft eines gemeinsam. Nämlich den Satz: „Es liegen keine Störungen vor." Viele Straßen und Firmenparkplätze waren wie ausgestorben. Kein Wunder, denn viele Unternehmen haben ihre Mitarbeiter ins Home-Office geschickt. Da sind sie zwar vor Corona weitgehend sicher, aber nicht vor einer anderen unsichtbaren Gefahr: Dem Digitalen Hamsterrad.

Eigentlich sollte man meinen, dass die Arbeit daheim deutlich entspannter von der Hand geht als im Büro. Doch das Gegenteil ist oft der Fall: Denn gerade im Home-Office fällt es Vielen schwer, dienstlich und privat zu trennen. Das Internet ist jederzeit verfügbar, also müssen wir im Dauertakt Nachrichten beantworten und Posts kommentieren. Je mehr wir uns parallel aufhalsen, desto größer Stress. Und schwupp – schon sitzen wir im Digitalen Hamsterrad.

Nachrichtenflut – nicht erst seit Corona

In Krisenzeiten, in denen Menschen um ihren Job und ganze Unternehmen um ihr Fortbestehen bangen, wird dies noch verstärkt. Ein weiteres Problem: Je mehr wir uns in der digitalen Welt bewegen, desto mehr tendieren wir dazu, unsere Umwelt auszublenden – wer oder was umgibt uns, wie riecht die Luft, wie schmeckt das Essen ...? Social Distancing und Ausgehbeschränkungen verschärfen das Problem zusätzlich, befinden wir uns doch den größten Teil des Tages mit eingeschränkten sozialen Kontakten in den eigenen vier Wänden.

Gegenparts zum Digitalen schaffen

Jede Nachricht, jeder Mail-Check und jede Reaktion auf einen Post ist eine kleine Unterbrechung. Für sich allein gesehen ist das nicht schlimm.

Doch in der Masse sorgen diese Ablenkungen dafür, dass

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

Dafür

- steigt das Aufmerksamkeitsbedürfnis
- werden Informationen nur oberflächlich verarbeitet
- definieren sich soziale Kontakte vermehrt über Chat-Nachrichten und „Likes"

Wissenschaftler nennen das Krankheitsbild „Digitale Demenz", da sich der Stirnlappen des Gehirns bei exzessiven Internetnutzern langfristig verändert – ähnlich wie bei Demenzkranken. Warum also begeben wir uns in diese Abhängigkeit? Ein Grund ist, dass Likes, Kommentare oder Benachrichtigungen das Belohnungssystem in unserem Gehirn triggern – es fühlt sich gut an, wichtig zu sein. Das kann allerdings zur echten Sucht werden: Wahrgenommen werden wird zur digitalen Droge.

So stoppen Sie das Hamsterrad

Das setzt uns auch deshalb so zu, weil wir prinzipiell nicht dafür gemacht sind, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Nein, auch Frauen nicht, bei allen viel beschworenen Multitasking-Fähigkeiten. Wir können es, aber es hat seinen Preis.

Und der besteht in sinkender Leistungsfähigkeit, je mehr Aufgaben wir uns parallel aufhalsen. Doch Home-Office und moderne Medien verlangen uns genau das ab: im Dauertakt Nachrichten beantworten, Online-Konferenzen besuchen und Mails checken. Und das führt dazu, dass wir ineffizient werden.

Dabei bringt die digitale Kommunikation auch Vorteile. Der uneingeschränkte Zugang zu Informationen ist eine wertvolle Errungenschaft. Ebenso die Möglichkeit, mit Menschen oder Geschäftspartnern am anderen Ende der Welt ohne Zeitverlust zu kommunizieren oder Daten auszutauschen. Doch anstatt, dass die Digitalisierung uns mehr Zeit schenkt, raubt sie uns gefühlt immer mehr davon. Die gute Nachricht ist: Sie können dem digitalen Hamsterrad durchaus entkommen, ohne gleich wie ein Einsiedler zu leben.

Ein paar simple Grundregeln können dabei helfen:

- Machen Sie sich frei vom Kontrollzwang: Checken Sie ruhig Ihre E-Mails. Aber nicht wahllos alle paar Minuten. Sondern zu festen Zeiten – beispielsweise stündlich. Einen ähnlich festen Rhythmus können Sie auch bei MessengerApps oder auf SocialMedia einführen – dann auch gern mit größeren Zeitabständen.
- Im Wort „Home-Office“ steckt der Begriff „Office“. Und wenn Sie dieses verlassen, ist Feierabend. Sobald Sie sich in Ihre wohlverdiente Freizeit verabschieden, sollten Sie Laptop und Firmen-Handy idealerweise komplett aus dem Blickfeld verschwinden lassen.
- Sorgen Sie für handyfeie Zonen: Vor allem das Schlafzimmer sollte tabu sein. Vergessen Sie die Ausrede „aber ich nutze mein Handy als Wecker“. Ein einfacher Radiowecker wirft sie genauso wirkungsvoll aus dem Bett und kostet keine zehn Euro.
- Eliminieren Sie Suchtfaktoren: Haben Sie Spiele installiert, die Sie täglich mehr als 15 Minuten ans Smartphone zwingen, damit Sie Ihren Fortschritt nicht gefährden? Weg damit. Weniger Zwänge bedeuten mehr Lebensqualität.

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

iStock.com/alphaspirit

Zusatzschutz vom Service-Seriensieger

In dieser herausfordernden Zeit ist „Gesund bleiben und Vorsorgen“ wichtig für uns alle. Gemeinsam mit unserem Zusatzversicherer Münchener Verein nutzen wir alle Möglichkeiten, um Sie dabei zu unterstützen und Ihnen die besten Angebote für Ihre Vorsorge zu bieten – und zwar rund um die Uhr. Einfach, bequem und digital.

Doppelt hält besser: Rainer Breitmoser mit den beiden Siegermedaillen des Deutschen Servicepreises 2020.

Dabei unterstützt uns unser Partner Münchener Verein Krankenversicherung mit einem umfassenden digitalen Angebot an Zusatzversicherungen. Diese reichen von hochwertigem Zahnersatz, umfassenden Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen über Naturmedizin bis hin zur Chefarzt-Behandlung und höheren Leistungen im Pflegefall. Mit diesen maßgeschneiderten und vielfältig kombinierbaren Angeboten sichern Sie sich Gesundheitsleistungen auf hohem Niveau zu äußerst günstigen Konditionen. Unter anderem diese:

Zahnzusatzversicherung

Extraschutz für Ihre Zähne, ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Für Zahnersatz, Implantate, hochwertige Inlays und Prophylaxe – mit bis zu 100 Prozent Erstattung des Eigenanteils.

Ambulante Zusatzpakete

Ob zusätzliche Absicherung für Naturmedizin, Akupunktur, Sehhilfen oder Vorsorgeuntersuchungen: Stellen Sie sich Ihr individuelles Plus an umfassenden Gesundheitsleistungen individuell zusammen.

Ausland & Reise

Verreisen Sie ganz entspannt – mit der Auslandsreise-Krankenversicherung sind Sie für alle beruflichen und privaten Reisen bis zu 70 Tage abgesichert.

Krankentagegeld

Sichern Sie sich Ihren Lebensstandard auch im Krankheitsfall. Bis zu 20 Euro Auszahlung pro Tag – ohne Gesundheitsprüfung.

Stationäre Leistungen

Genießen Sie im Krankenhaus den Status eines Privatpatienten.

Pflegevorsorge

Schützen Sie sich und Ihre Familie vor hohen Kosten und erhalten Sie die Unterstützung, die Sie sich wünschen.

Thomas Ecke/DISQ/n-tv

So können Sie Zusatzversicherungen abschließen

Neugierig geworden? Auf unserer Webseite finden Sie alle wichtigen Fakten, Vorteile und Leistungspakete. Mit dem Tarifrechner sehen Sie sofort, was optimale Absicherung kostet und wie günstig sie sein kann. Unsere Zusatzversicherungen schließen Sie ganz bequem online ab unter: **bkk-verbundplus.de/zusatzversicherungen**

Sie möchten lieber persönlich beraten werden?

Dann wählen Sie die kostenlose Servicehotline **0800 77010-50** wochentags von **8 Uhr bis 19 Uhr**. Das Serviceteam des Münchener Verein stellt Ihnen gerne Ihr individuelles Wunschpaket zusammen.

Oder senden Sie einfach eine E-Mail an **bkk-verbundplus@muenchener-verein.de**.

Attraktive Konditionen – starker Service

Die Zusatzversicherungen des Münchener Verein garantieren die Kostenübernahme für hochwertige Versorgungsleistungen. Zusätzlich profitieren Sie von attraktiven Konditionen:

- keine Wartezeiten in vielen Tarifangeboten
- günstige bzw. rabattierte Beiträge
- keine oder wenige Gesundheitsfragen

Der Münchener Verein überzeugt seit Jahren in punkto Produktqualität und Service. So hat beispielsweise der Nachrichtensender n-tv unseren Partner im Jahr 2020 zum siebten Mal in Folge mit dem **Deutschen Servicepreis** ausgezeichnet und 2019 zum achten Mal in Folge zum **Versicherer des Jahres** gekürt.

„Sieben Mal in Folge den Deutschen Servicepreis zu gewinnen – schon das ist eine wirklich sensationelle Serie, die branchenweit unerreicht ist. Abgeräumt haben wir diesmal sogar in den Kategorien „Versicherungen (Servicetests)“ und „Versicherungen (Kundenurteil)“ jeweils mit Platz 1 und haben deshalb gleich zwei Servicepreise erhalten.“

Rainer Breitmoser, Chief Customer Officer (CCO) des Münchener Verein

So ermöglichen Sie Ihren Kindern einen gesunden Schulstart

Das kommt (nicht) in die Tüte!

Für viele Kinder ist es der bis dato spannendste Tag im Leben: die Einschulung. So viele neue Gesichter, ein neuer Lebensabschnitt, eine neue Welt des Lernens. Und was darf zu diesem besonderen Anlass nicht fehlen? Natürlich – die Schultüte. Die besteht meist zum Großteil aus allerlei Naschkram. Dabei gibt es sehr viel mehr und vor allem sehr viel zahnfreundlichere Möglichkeiten, sie zu befüllen.

Sie ist schon was Besonderes, diese Schultüte – auf beinahe jedem Erinnerungsfoto zur Einschulung zu sehen, ist symbolträchtig und immer voller Überraschungen. Und egal ob handgefertigt oder gekauft, sie will natürlich gefüllt werden. Aber … muss sie tatsächlich jede Menge ungesunder Zuckerbomben enthalten? Keineswegs!

Tipps für Schultüten-Geschenke

- Freundebücher und Poesie-Alben helfen Bekanntschaften zu schließen und sind tolle Erinnerungen an den Beginn der Schulzeit.
- Ein eigener Wecker hilft den langsam selbstständiger werdenden Kindern, morgens rechtzeitig aus dem Bett und zur Schule zu kommen.
- Reflektoren fürs Fahrrad verschönern die Speichen und machen in der dunklen Jahreszeit den Schulweg sicherer.
- Ein Set leuchtstarker Buntstifte fördert die Lust an Kreativität.
- Ein hochwertiger Füller macht die ersten Schreibversuche gleich noch spannender.

Und, ja – natürlich darf auch die ein oder andere Nascherei in die Schultüte. Aber mit Bedacht, wie Zahnärztin Dr. Bianca Römer betont:

„Lieber wenige, ausgesuchte Süßigkeiten hinein geben, als wahllos große Mengen. Denn die Bakterien im Mund wandeln Zucker in Säuren um und das greift die Zähne an. Milchzähne sind gegenüber Säureattacken sehr empfindlich und es entsteht schnell Karies (Löcher). Und Löcher in Milchzähnen können genauso schmerzhaft sein wie bei Erwachsenen!“

iStock.com/romrodinka; Vara Irina Wagner/Hirsch Nördlingen

Die gesunde Stulle

Jedes fünfte Kind geht ohne Pausenbrot zur Schule. Das hat das Forschungsinstitut Forsa herausgefunden. Ein unmöglicher Zustand, findet auch Daniela Kluthe-Neis. Die Ernährungstherapeutin erklärt uns, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist.

Mehr als 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs verbraucht unser Gehirn. Das entspricht mindestens 120 bis 150 Gramm Traubenzucker. Am besten holt man sich diesen über stärkehaltige Nahrungsmittel. Fünf bis sechs regelmäßige Mahlzeiten dürfen es für ein Kind im Wachstum schon sein. Die Energie direkt aus Zucker einzuspeisen sei jedoch ungünstig, weil dadurch der Blutzucker-Spiegel rasch ansteigt. Was wiederum die Insulinproduktion sehr stark anregt. Die Blutzucker-Kurve geht zwar rasch wieder nach unten, aber damit auch unsere Leistungsfähigkeit.

„Schulkinder brauchen ein gesundes Pausenbrot, um mit Energie und Konzentration durch den Vormittag zu kommen", sagt Kluthe-Neis. Doch was sollen Eltern dafür morgens in die Brotdose packen? „Am besten einen ausgewogenen Mix aus guten Kohlehydraten, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen", sagt Kluthe-Neis und nennt Beispiele:

- Gemüse schmeckt auch Gemüsemuffeln, wenn man es in witzige Formen schneidet oder z. B. aus verschiedenfarbigen Paprikastreifen ein Sträußlein bindet.
- Sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie verschiedene Brotsorten verwenden, gerne auch mal Knäckebrot.
- Garnieren Sie zu Wurst und Schinken immer auch ein Salatblatt, Tomaten-, Gurken- oder Radieschen-Scheiben. Das fördert die Bekömmlichkeit und hilft dem Magen bei der Verdauung.
- Verwenden Sie statt Wurst auch mal Frischkäse oder farbstarke vegetarische Aufstriche mit geraspelter Möhre oder anderem Gemüse.
- Kleine Überraschungen sorgen für Abwechslung. Packen Sie Ihrem Kind doch gelegentlich ein Päckchen Studentenfutter, ungeschälte Erdnüsse, Trockenfrüchte oder einen Nussriegel mit in den Schulranzen. Das ist nicht nur nahrhaft, sondern fördert auch die Motivation.

Und noch ein wichtiger Tipp der Ernährungsexpertin: „Wasser ist für einen gut funktionierenden Stoffwechsel enorm wichtig. Eine schöne, nachfüllbare Wasserflasche hilft dem Kind dabei, nicht auf regelmäßige Trinkpausen zu verzichten."

iStock.com/vaaseenaa; BKK VerbundPlus/Peter Scheipel

neolexon-App erweitert Therapieangebot

In Deutschland haben ca. 1,12 Millionen Kinder eine Störung in der Sprachentwicklung. Wird die Sprechstörung frühzeitig erkannt und therapeutisch betreut, lässt sie sich aber gut behandeln. Hierbei hilft die therapeutisch erprobte Artikulations-App neolexon, die für Versicherte der BKK VerbundPlus kostenfrei ist.

Damit eine Sprachtherapie erfolgreich und nicht zum Stressfaktor wird, ist es wichtig, dass die Kinder ergänzend ein regelmäßiges Eigentraining absolvieren. Herkömmliche Übungsblätter sind jedoch oft nicht sehr motivierend. Die neolexon-App wirkt dem entgegen, indem sie das tägliche Übungsprogramm der Kinder spielerisch unterstützt und die Eltern entlastet. Von Sprachtherapeuten und Wissenschaftlern entwickelt, ist die App kinderfreundlich aufgebaut und kann elternunabhängig eingesetzt werden, was einen schnelleren Behandlungserfolg verspricht.

So kommen Sie an die kostenfreie App:

Eltern, die neolexon in der Sprachtherapie ihres Kindes nutzen möchten, erhalten vom Logopäden einen Antrag, den sie vollständig ausfüllen und per E-Mail an **versorgungssteuerung@bkkvp.de** bei uns einreichen. Sie erhalten daraufhin einen Gutscheincode zum kostenfreien Download der App. Weitere Infos finden Sie unter **neolexon.de** und unter **bkkstarkekids.de**. Dort kann auch der Antrag heruntergeladen werden. Für Rückfragen steht Ihnen zudem unsere Abteilung Versorgungssteuerung zur Verfügung, die Sie telefonisch unter **07351 1824-764** erreichen.

Lauftreff weiterhin in der Schwebe

Die Vorfreude war auf allen Seiten groß: So früh wie nie sollte in diesem Jahr der Lauftreff der BKK VerbundPlus zur Vorbereitung auf den Biberacher Genießerlauf starten. Doch dann kam Corona mit seinen Einschränkungen. Seither warten wir auf positive Nachrichten seitens der Landesregierung von Baden-Württemberg. Zur Drucklegung dieser Ausgabe war Sport im Außenbereich in vielen Bereichen zwar schon wieder möglich, die aktuelle Verordnung (Stand 3. Juni 2020) verbietet jedoch ausdrücklich Lauftreffs im öffentlichen Raum. Natürlich wollen und werden wir aber schnellstmöglich wieder starten. Damit Sie sich kurzfristig über die neuesten Entwicklungen informieren können, haben wir eine WhatsApp-Gruppe gegründet. Darin geben wir alle Infos rund um den Genießerlauf und den – hoffentlich baldigen – Start des Lauftreffs bekannt. Wenn Sie an diesen Informationen interessiert sind, schicken Sie uns Ihre Handy-Nummer einfach per E-Mail an **inside@bkkvp.de**.

Weiterhin möglich ist die Anmeldung für das Laufteam der BKK VerbundPlus. Vorbehaltlich dessen, dass der Biberacher Genießerlauf am **18. Oktober 2020** auch tatsächlich stattfinden kann, steht unser Angebot: Wir laden 50 Versicherte ein, kostenlos daran teilzunehmen. Die Anmeldung hierfür ist noch bis zum **31. August 2020** online über **bkk-verbundplus.de/geniesserlauf** möglich. Es gilt das Prinzip: Wer zuerst kommt, nimmt kostenlos teil. Schnell sein lohnt sich also – nicht nur auf der Laufstrecke.

DonauRunning jetzt auch online buchbar

Der in der letzten INSIDE angekündigte DonauRunning-Wettbewerb ist ebenfalls von Corona betroffen. Weil das Hans-Lorenser-Sportzentrum des SSV Ulm (HaLo) als Fitness-Studio gilt und pandemiebedingt schließen musste, entfiel auch die Ausgabestelle für unsere kostenfreien Telemetrie-Chips beim DonauRunning. Seit 2. Juni ist das HaLo nun wieder geöffnet. Doch der SSV Ulm 1846 hat zwischenzeitlich reagiert und liefert die Chips, mit der die Zeiten auf der fünf Kilometer langen Laufstrecke an der Donau gemessen werden, ab sofort auch frei Haus. „Wir regeln die Anmeldung nun auf Anfrage auch per E-Mail und senden den DonauRunnern die Chips umgehend per Post“, teilt SSV-Geschäftsführer Fabian Göggel mit. Ein E-Mail an **info@donaurunning.de** genügt. Bitte nennen Sie darin neben Ihrem vollständigen Namen auch Ihr Geburtsdatum, die vollständige Adresse und Ihre Versicherten-Nummer, damit sie Ihren individuellen Chip gratis bekommen. Unser Wettbewerb läuft noch bis zum 31. August. Es ist also noch genügend Zeit, um Laufrunden an der Donau zu sammeln und an unserer Verlosung einer BKK-Aktivwoche teilzunehmen.

iStock.com/tommyl; © neolexon

iStock.com/AlexRaths; Sarah Jörg, Haus Lindenhof

ROTE NASEN trotzen Corona mit Fenstervisiten

Auch im schwierigen Alltag ein Lächeln auf die Gesichter zaubern – das ist das Ziel der von der BKK VerbundPlus geförderten Visiten der ROTE NASEN Clowns im Heidenheimer Seniorenheim Haus Lindenhof (wir berichteten). Zwar sind auch diese Auftritte von der Corona-Krise betroffen. Doch Not macht erfinderisch: Weil sie das Haus nicht betreten dürfen, verlegen die Clowns ihre Besuche seit April einfach nach draußen. Der Garten im Innenhof wird dabei zur Bühne. Über eine Stehleiter grüßen und winken sie ihren Fans, die an den Fenstern schon sehnsüchtig auf die Künstler warten. „Diese Fenstervisiten sind eine sehr schöne Abwechslung. Auch wenn sie für Außenstehende nur wie Kleinigkeiten erscheinen, für unsere Bewohner sind sie sehr wichtig", betont Heimleiter Helmut Willi.

Katrin Strazzeri und Hanna Münch alias „Liesel und Lotti" geben bei ihren Fenstervisiten alles zum Wohle der Heimbewohner.

Lichtblick in schwierigen Zeiten

Viele Bewohner können durch das Besuchsverbot schwere körperliche und seelische Beeinträchtigungen erleiden. Außerdem kann die Isolation zu Depressionen, Lethargie, Appetitlosigkeit und anderen Symptomen führen, die ihrerseits schwere gesundheitliche Schädigungen zur Folge haben können.

Hier kommen die Clowns ins Spiel. „Unfassbar, welche Wirkung sie in dieser außergewöhnlichen Situation auf unsere Bewohner haben", sagt Willi. Die Bewohner bewegen sich mehr, fangen an, Lieder mitzusingen, haben eine gesteigerte Aufmerksamkeit, ihr Stoffwechsel profitiert und es lässt sich ein positiver Effekt auf ihr Wohlbefinden beobachten. „Man sieht ihnen regelrecht an, wie gut ihnen diese Visiten tun. Das wirkt nach, und viele Bewohner fragen, wann die Clowns denn wiederkommen", berichtet der Heimleiter.

Reinhard Horstkotte freut sich, dass es in vielen Pflegeeinrichtungen und Kliniken gelungen ist, relativ schnell alternative Formate anzubieten, die sehr dicht an die regulären Visiten angelehnt sind. „Selten waren ein Lachen und ein optimistischer Geist so wertvoll wie in diesen Zeiten", so der künstlerische Leiter von ROTE NASEN. „Mit ihrer unbändigen Spielfreude, ihren Liedern und der zugewandten Ansprache sind die Clowns jetzt für Bewohner und Pflegende besonders wichtig. Denn sie tun alles, um mit ihrem Publikum in Kontakt zu sein und auch bei einem Mindestabstand von 1,50 Metern die Herzen zu erreichen."

Bereits vor Beginn der Fenstervisiten hatten die Clowns vor Ort Briefe an die Bewohner geschrieben, um die Senioren aufzumuntern und ihnen zu zeigen, dass sie nicht vergessen werden. Trotz all dieser Überbrückungsmaßnahmen sind aber auch die ROTEN NASEN froh, wenn wieder reguläre Visiten möglich sind. Natürlich unter Berücksichtigung aller Sicherheitsvorkehrungen.

Die nächste Ausgabe der BKK VerbundPlus INSIDE liefern wir Ihnen am 12. September 2020 frei Haus.

BKK VerbundPlus

Schon morgens das prickelnde Gefühl von

„Heute verblüffe ich sie alle“

Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellter (m/w/d)

Du liebst die Abwechslung? Interessierst dich für Gesundheitsthemen? Und magst es, mit Menschen umzugehen? Dann starte mit uns in die Zukunft und bewirb dich zum Ausbildungsstart 2021 für eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten.

Mehr Job-Infos unter:

www.bkk-verbundplus.de/ausbildung

BKK VerbundPlus
Postfach 11 30
88381 Biberach

Tel. 0800 2 234 987
karriere@bkkvp.de

www.bkk-verbundplus.de

Interessiert?
Dann sende uns deine Bewerbung zu

iStock.com/geber86