

VerbundPlus

# INSIDE

BKK  
VerbundPlus



Das Versichertenmagazin  
der BKK VerbundPlus

03 2019



## Prävention

Das alles leistet  
Ihre Krankenkasse

## Präventionsgesetz

Drei Projekte mit ganz  
viel Tiefgang

## Genießerlauf

Wir laden  
50 Versicherte ein

**Jeder Mensch ist**

**UNVERGLEICHLICH**

## 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,

vielleicht haben Sie zuletzt ja in den Medien auch vom „Spahnsinn“ in der Politik gehört: Unser Gesundheitsminister positioniert sich mit Forderungen nach schnelleren Reaktionszeiten und dem Abbau der finanziellen Reserven der Krankenkassen – schließlich seien diese keine Sparkassen.

Wie ist dies einzuordnen? Nun, prinzipiell sind kürzere Reaktionszeiten selbstverständlich etwas Gutes und auch in unserem Sinne. Nur sollte das nicht ohne Rücksicht auf Verluste im Hau-Ruck-Verfahren geschehen, sondern durchdacht. Sicher: Es gibt digitale Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, die schneller verfügbar gemacht werden können. Ein entsprechendes Konzept hat der BKK Dachverband mit der „Fast-Track“-Methodik bereits vorgelegt. Allerdings sind nicht alle Methoden und Produkte für dieses beschleunigte Verfahren geeignet.

Unsere Politiker wiederum sind in aller Regel nicht nah genug am Geschehen dran, um die Konsequenz solch tiefgreifender Maßnahmen in vollem Umfang beurteilen zu können. Dass aber künftig allein eine von Lobbyarbeit beeinflusste Politik über die Zukunft unseres Krankenversicherungswesens entscheidet, kann nicht im Sinne unserer Versicherten sein.

Auch die monetären Reserven der Krankenkassen sind durchaus mit Augenmaß aufgebaut. Angesichts dessen, wie sich der medizinische Fortschritt und die Altersstruktur der Bevölkerung entwickeln – von der möglichen konjunkturellen Entwicklung ganz abgesehen – werden diese Rücklagen mit großer Wahrscheinlichkeit in absehbarer Zeit benötigt, um das hohe Level an qualitativer Versorgung aufrecht zu erhalten.

Sicher profitieren werden Sie, werte Versicherte, hingegen vom neuen, regionalen Schulungszentrum Ihrer BKK VerbundPlus, das im Lauf des Jahres eröffnet wird. Dort trainieren wir intensiv, um Ihnen künftig noch bessere Partner in Sachen Gesundheit und Prävention sein zu können.

Apropos Prävention: Jeder von uns wünscht sich, bis ans Lebensende fit zu bleiben. Damit das gelingt, sind Geist und Körper gleich wichtig. Als Ihr Verbündeter in Sachen Gesundheit engagieren wir uns deshalb traditionell im Bereich Prävention quer durch alle Lebenswelten, was Sie in der Regel auch gerne und bewusst in Anspruch nehmen. Insofern werden Sie in dieser Ausgabe der INSIDE jede Menge interessanten Lesestoff vorfinden: Vom Projekt „BKK bauchgefühl“, das speziell Jugendliche anspricht, bis hin zu den „Roten Nasen“, die künftig mit viel guter Laune und Humor die Einsamkeit aus den Pflegeheimen vertreiben möchten. Und natürlich sind wir auch im dritten Jahr in Folge beim „Genießerlauf“ am Start. Passende

Kurse und Trainingstipps finden alle Lauffreunde und Neueinsteiger auf unserer Website.

In diesem Sinne: Frohen Lesegenuss – und bleiben Sie gesund.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz  
Vorstand der BKK VerbundPlus



Titel: iStock.com/luna4, Privat: BKK VerbundPlus



## Inhalt

- |  |   |
|--|---|
| <b>4</b> Prävention –<br>Das alles leistet Ihre Krankenkasse | <b>14</b> Mit der BKK VerbundPlus<br>zum Genießerlauf         |
| <b>6</b> Das ist neu in Sachen Vorsorge                      | <b>16</b> Vivy: Volle Kontrolle über<br>Ihre Gesundheitsdaten |
| <b>8</b> Zusammenleben wie in<br>einer Großfamilie           | <b>18</b> Wichtiges in Kürze                                  |
| <b>10</b> Das Mädchen aus der 1. Reihe                       | <b>20</b> Kursprogramme starten nach<br>den Sommerferien      |
| <b>12</b> Auf Visite mit den Klinik-Clowns                   |   |

### 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: vierteljährlich · Gesamtauflage: 62.069 Exemplare  
Um eine bessere Lesbarkeit der INSIDE zu gewährleisten, verzichten wir bewusst auf eine Genderisierung unserer Texte.

# Prävention – Das alles

# leistet Ihre Krankenkasse

## Gesundheit ist unbezahlbar

Wer das auch so sieht, tut gut daran, Krankenkassen nicht nur anhand deren Beitragssatz zu vergleichen, sondern sich auch mit den Leistungen zu befassen.

Gerade wer Wert auf geistige und körperliche Fitness legt, findet bei der BKK VerbundPlus ein breites Angebot an Präventions- und Vorsorgeleistungen, das jedem Wettbewerb standhält.



### Individualprävention – so halten Sie sich selbst gesund

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Basis für langfristige Gesundheit. Wer hierbei Unterstützung sucht, für den steht in ganz Deutschland ein breites Angebot an Kursen bereit:

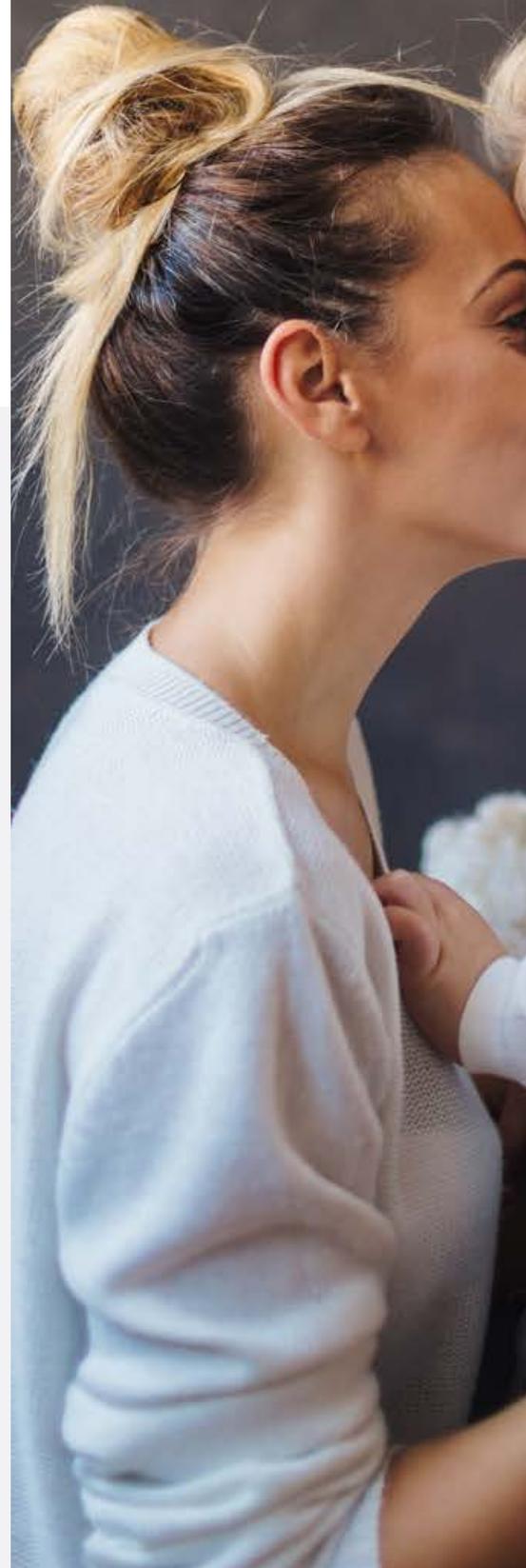
- Herz-Kreislauf-Training
- Muskelaufbau-Training und Rückenschule
- Kurse zur ausgewogenen Ernährung und Gewichtsreduktion (z. B. LowFett30)
- Stressreduktion: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- Kurse zur Nikotin-Entwöhnung und Alkoholreduktion
- Kurse zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten
- Kurse zur Prävention des Drogenmissbrauchs

Alle Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert sind, werden von uns mit bis zu 90 Prozent bezuschusst. Die Kosten für zertifizierte Kurse unserer Kooperationspartner in Biberach, Ulm und Stuttgart (siehe Rückseite) bezuschussen wir sogar zu 100 Prozent. **Stets gilt: Wir zahlen bis zu 150 Euro je Kurs für zwei Kurse im Jahr.**



### Aktive Erholung im Urlaub

Eine tolle Möglichkeit, im Urlaub etwas für seine Gesundheit zu tun, bieten BKK-Aktivwochen und die mehrtägigen fit-for-well-Pakete. Alternativ zu den Gesundheitskursen zu Hause bezuschussen wir diese Angebote einmal jährlich mit bis zu 190 Euro. Die jeweiligen Kataloge erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen oder auf Anfrage von uns per Post.



## Vorsorgen ist besser als Heilen



Mit zunehmendem Alter steigen die Risiken für ernste Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Je früher diese erkannt werden, desto größer sind die Heilungschancen. Es empfiehlt sich deshalb, die Vorsorge-Angebote der BKK VerbundPlus zu nutzen. Wir übernehmen die Kosten für alle gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei zahlreichen weiteren Maßnahmen, von erweiterten Kinder- und Jugenduntersuchungen bis hin zur Krebsvorsorge. Aktuelle Neuerungen in diesem Bereich haben wir für Sie ab Seite 6 zusammengefasst.

## Mehr Zahnvorsorge geht nicht



Gesunde Zähne sind ein wichtiger Gesundheits- und Wohlfühlfaktor.

Deshalb hat sich die BKK VerbundPlus dieses Thema ganz besonders auf die Fahnen geschrieben. Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ermöglichen wir Ihnen bei bestimmten Zahnärzten zweimal im Jahr kostenlos. Für die PZR bei Ihrem Wunschzahnarzt steuern wir einmal jährlich bis zu 75 Euro bei (80 Prozent der Kosten). Daneben bieten wir mit der Fissuren- oder der Glatflächen-Versiegelung bei kieferorthopädischen Eingriffen weitere sinnvolle Zusatzleistungen für Kinder. Keine andere Krankenkasse in Deutschland ist in diesem Bereich derart breit aufgestellt, was unabhängige Krankenkassenvergleiche immer wieder bestätigen.

## Auch Impfen ist Prävention



Kaum ein Gesundheitsthema wird derzeit hitziger diskutiert als das Impfen. Der jüngste Todesfall eines erwachsenen Masern-Patienten hat die Debatte verschärft und die Politik auf den Plan gerufen.

Gesundheitsminister Jens Spahn möchte eine Impfpflicht einführen, was von Impfgegnern strikt abgelehnt wird. Wir von der BKK VerbundPlus sind vom Nutzen des Impfens überzeugt, weil sich damit zahlreiche ansteckende Infektionskrankheiten verhindern lassen. „Wir empfehlen unseren Versicherten, sich impfen zu lassen“, sagt Fachbereichsleiterin Eva Bachthaler. „Deshalb übernehmen wir auch weiterhin die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Instituts empfohlenen Schutzimpfungen.“ Darunter fallen neben der Grippe- und Zeckenschutzimpfung auch alle notwendigen Impfungen vor Reisen ins Ausland.



## Prävention – das steckt dahinter

„Prävention“ ist im Gesundheitswesen ein weitläufiger Begriff. Per Definition umfasst sie alle Maßnahmen, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden oder das Krankheitsrisiko zu senken. Das gilt besonders im individuellen Bereich, wo die BKK VerbundPlus eine Vielzahl an Leistungen für jeden Einzelnen bietet. Aber auch in der Betrieblichen Gesundheitsförderung und im Handlungsfeld „Prävention in Lebenswelten“ fördern wir ausgewählte Projekte. Drei dieser Projekte stellen wir Ihnen ab Seite 8 vor.

Unter [bkk-verbundplus.de/gesund-es-leben/praevention](http://bkk-verbundplus.de/gesund-es-leben/praevention) finden Sie Hinweise, welche Vorsorgeuntersuchung Sie auf jeden Fall vornehmen sollten. Auch das Kursangebot der ZPP und die Programme unserer Gesundheitsreisen-Anbieter sind dort buchbar.

# Gesundheitsuntersuchungen und Früherkennung

## Das ist neu

## in Sachen Vorsorge

**Gesundheit ist Lebensqualität. Deshalb helfen wir unseren Versicherten, ihre (Gesundheits-)Vorsätze noch einfacher in die Tat umzusetzen.**

**Für die Vorsorge hat der Gesetzgeber in den letzten Monaten ein paar Neuerungen beschlossen, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.**



### Früh übt sich ...

... wer einmal gesunde Zähne haben will! Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen können künftig bereits ab dem 6. Lebensmonat wahrgenommen werden. Bisher war dies erst für Kinder ab dem 3. Lebensjahr möglich.

Zwischen dem 6. und dem 34. Lebensmonat besteht nun zusätzlich ein Anspruch auf drei Untersuchungen, die zeitlich auf die Kinderuntersuchungen U5 bis U7 abgestimmt sind.

Zwischen dem 3. und dem vollendeten 6. Lebensjahr sind weiterhin drei zahnärztliche Untersuchungen vorgesehen (bei hohem Kariesrisiko kombiniert mit einer Fluoridierung der Zähne). Alle Eltern sollten für ihre Kinder dieses neue Angebot lückenlos nutzen, weil die Milchzähne die Platzhalter für die bleibenden Zähne sind.

### Die Gesundheitsuntersuchung „Check up“

Diese Untersuchung bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie auf Stoffwechselstörungen. Sie ist jetzt zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr einmal und ab dem 36. Lebensjahr alle drei Jahre vorgesehen. Als Versicherte werden Sie dabei über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau von Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.

#### Das modifizierte Programm:

- Fragen zur Krankheitsvorgeschichte (Eigen- und Familienanamnese) und zu persönlichen Lebensumständen, die für die Entstehung von Krankheiten bedeutsam sein können; Impfstatus,
- eingehende körperliche Untersuchung („von Kopf bis Fuß“),
- Blutuntersuchung (Cholesterin-/Zuckerwerte grundsätzlich ab 36. Lebensjahr),
- Urinuntersuchung (Harnstreifentest),
- abschließendes Beratungs-/Aufklärungsgespräch (einschl. Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

**” Nutzen Sie die Chance und nehmen sie alle drei Jahre am „Check up“ teil! “**



## Krebsfrüherkennung...

### ... für Frauen

Lassen Sie sich von Ihrem 20. Geburtstag an einmal im Jahr von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt vorsorglich untersuchen. Das Untersuchungsmaterial (Abstrich) wird im Labor auf eventuelle Krankheitsanzeichen untersucht. Ab 30 Jahren werden Brust und Lymphknoten abgetastet (einschl. Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung). Für Frauen ab 50 Jahren ist alle zwei Jahre (bis zum Ende des 70. Lebensjahres) eine Röntgenuntersuchung der Brust vorgesehen (Mammographie-Screening). Durch diese erweiterte Vorsorge können selbst kleine Tumore erkannt werden.

### ... und für Männer

Alle Männer sollten einmal im Monat ihre Hoden auf Verdickungen bzw. Verhärtungen abtasten. Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien ab dem 45. Geburtstag, des Dickdarms ab 50, umfassen folgende Leistungen:

- Gespräch, ob und ggf. welche Beschwerden vorliegen bzw. Veränderungen beobachtet werden konnten.
- Untersuchung der äußeren Genitalien. Der ärztliche Vorsorgefinger im Schutzhandschuh untersucht die Prostata vom After aus. Außerdem wird darauf geachtet, ob Lymphknoten angeschwollen sind.

## Darmkrebsvorsorge

Auch die Richtlinie für die Darmkrebsvorsorge wurde geändert. Wegen ihres höheren Risikos können Männer nun schon ab dem Alter von 50 Jahren die erste Darmspiegelung (Koloskopie) beanspruchen, nicht erst ab 55. Bei Frauen bleibt die Schwelle bei 55 Jahren. Bei besonderen Risiken oder Beschwerden können nach wie vor unabhängig davon Darmspiegelungen erfolgen.

Für beide Geschlechter gilt: Nach mindestens zehn Jahren besteht Anspruch auf eine zweite Darmspiegelung. Nimmt man das Angebot erst ab 65 Jahren wahr, hat man nur Anspruch auf eine derartige Untersuchung. Ab 75 wird Darmkrebsvorsorge nicht mehr empfohlen.

Frauen und Männer können zwischen 50 und 54 Jahren jährlich einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl durchführen lassen. Auffällige Befunde können dann ebenfalls mit einer Darmspiegelung abgeklärt werden. Sie gilt nach wie vor als effektivste Methode, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Fast alle Tumore und die meisten Polypen (mögliche Vorstufen von Krebs) können bei der Untersuchung mit dem Koloskop entdeckt werden.

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten wurde diese Krankheit hierzulande im Jahr 2014 rund 61 000 mal diagnostiziert, rund 25 000 Patienten starben. Als Risikofaktoren gelten Rauchen, Übergewicht, ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel sowie regelmäßiger Konsum von rotem Fleisch und Alkohol.



## Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung

- Versicherte werden von uns im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren jeweils quartalsweise zur Darmkrebsfrüherkennung eingeladen.
- Den Einladungsschreiben ist eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den vorgesehenen Untersuchungen sowie eine Aufklärung zur Datenverarbeitung und zum Widerspruchsrecht beigefügt.

# Projekt „Regenbogenland“

## Zusammenleben

## wie in einer Großfamilie

Senioren und Vorschulkinder bestreiten gemeinsam den Alltag, fast wie in einer Großfamilie. Eine schöne Vorstellung, finden Sie nicht? – Finden wir auch! Und fördern deshalb das Lebenswelten-Präventionsprojekt „Regenbogenland – Generationen verbinden für ein gesünderes Leben“, das in Meckenbeuren gestartet ist.

Der Wohnpark St. Georg integriert 31 seniorengerechte Wohnungen mit Serviceangeboten, eine Kindertagesstätte für 30 Kinder und ein Pflegeheim mit 45 Plätzen unter einem Dach. „Es ist unser Anliegen, die Kita mit dem Altenhilfe-Bereich zu verknüpfen“, beschreibt Wohnparkleiter Sven Köhl die besondere Herausforderung, der

„**Das Projekt verfolgt die Vision vom Miteinander von Kindern und Senioren.**“

er sich zusammen mit der Kita-Leiterin Ramona Achberger gestellt hat. „Für uns ist es nicht damit getan, sich gegenseitig nur zu besuchen. Wir wollen das Miteinander weiter stärken.“ „Regenbogenland“ passt da perfekt zur Zielsetzung. Denn auch das Projekt verfolgt die Vision vom dauerhaften Miteinander von Kindern und Senioren – wie in einer Großfamilie.

### Kinder und Senioren profitieren gleichermaßen

In der von der St. Elisabeth-Stiftung betriebenen Einrichtung profitieren Kinder und Senioren gleichermaßen von dieser Ausrichtung. Für die Großen ersetzen die Kleinen die oft viel zu seltenen Besuche der eigenen Familie. Die Kleinen wiederum freuen sich über die Leih-Oma oder den Leih-Opa, der im Wohnpark für sie da ist. „Es ist unheimlich schön zu sehen, wie die beiden Generationen miteinander umgehen“, sagt Konstantin Giese, der das Projekt für die BKK VerbundPlus begleitet.

Für Giese ist der familiäre Aspekt allerdings nur ein erfreulicher Nebeneffekt. Damit die Krankenkasse so ein Projekt fördern kann, fordert das Präventionsgesetz in erster Linie einen gesundheitlichen Ansatz. Diesen erfüllt „Regenbogenland“ durch seine Fokussierung auf die Stressbewältigung. „Es geht darum, die

Beteiligten für die Themen Entspannung, Achtsamkeit und Balance zu sensibilisieren und diese nachhaltig in den Alltag der Einrichtung zu integrieren“, erklärt Simone Linden vom Verein „Mehr Zeit für Kinder“, der das Projekt entwickelt hat.

Stress ist nicht nur im Arbeitsleben ein Thema. Bei Kindern entsteht er beispielsweise durch verstärkten Medienkonsum, einen zu voll gepackten Alltag oder zu wenig Zeit zum Spielen. Senioren sind oft von Einsamkeit, vom Gefühl der Abhängigkeit und von Schmerzen geplagt, Demenzerkrankte von innerer Unruhe und Ängsten.

### Stressabbau und Entspannung

Anfang Juni ist „Regenbogenland“ in St. Georg gestartet. Ein halbes Jahr lang begleiten zwei Entspannungspädagogen nun den Wohnpark. Sie schulen das Betreuungsteam und die Erzieherinnen, führen Workshops mit den Kindern und





Senioren durch. In vier Lern- und Praxis-einheiten – angelehnt an die Farben des Regenbogens – werden unterschiedliche Inhalte behandelt:

- **Rot:** Progressive Muskelentspannung (PMR)
- **Gelb:** Autogenes Training und Fantasiereisen
- **Grün:** Yoga und ganzheitliche Sinnesübungen
- **Blau:** Atmung und aktivierende Mobilisation

Am Ende der Maßnahmen verbleibt eine ausführliche Materialsammlung zur nachhaltigen Verankerung des Erlernten im Wohnpark. Erste Erfahrungen aus anderen Einrichtungen zeigen, dass der gemeinsame Alltag durch das Projekt deutlich an Qualität gewonnen hat. „Kinder und Senioren treten wirklich in Beziehung und sind gesundheitlich aktiv“, berichtet Simone Linden.

Und somit dürfte sich auch ein wichtiger Bestandteil des Wohnpark-Konzeptes von St. Georg erfüllen, nämlich sein Selbstverständnis als Generationen-Quartier: unterschiedliche Generationen begegnen sich, lernen voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Ein Beispiel, das hoffentlich Schule macht.



### Konstantin Giese

Referent für Prävention in Lebenswelten

Der 38-jährige Biberacher setzt bei der BKK VerbundPlus die Vorgaben des 2016 in Kraft getretenen Präventionsgesetzes um.

Neben der Planung und Durchführung zahlreicher Lebenswelten-Projekte unterstützt der studierte Sportwissenschaftler auch den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Bei Fragen rund um diese beiden Themen ist Giese unter **Telefon 07351 1824-283** erreichbar, per Mail an [kgiese@bkkvp.de](mailto:kgiese@bkkvp.de).

# Projekt „BKK bauchgefühl“

## Das Mädchen aus der 1. Reihe

„Hey, ich bin Jana und ich bin essgestört.“ – Mit diesem Statement eröffnet Jana Crämer ihren Blog endlich-ich.com. Zusammen mit ihrem besten Freund, dem Musiker Batomae, bildet die Autorin ein einzigartiges Crossover-Projekt, das schon an zahlreichen Schulen für Furore gesorgt hat. Jetzt holt die BKK VerbundPlus die beiden zu einer Doppel-Konzertlesung in die Biberacher Stadthalle.

In ihrem Buch „Das Mädchen aus der 1. Reihe“ erzählt Jana von einem Leben abseits medial diktiertener Schönheitsideale. Die Protagonistin leidet unter einer Essstörung: Binge Eating, eine unkontrollierte Fresssucht. Die Heißhungeranfälle, den Ekel vor sich selbst und dem eigenen Körper, der die Folgen der Krankheit spiegelt – ihre eigene Geschichte – schildert Jana drastisch und unverfälscht. Vor wenigen Jahren wog sie noch 180 Kilo. „Inzwischen habe ich mich tatsächlich halbiert“, sagt sie. „Geholfen hat mir kein Low-Carb, Slow-Carb oder No-Carb. Sondern die Freundschaft zu meinem besten Freund.“

Der Freund heißt David. Künstlurname: Batomae. Bis Ende 2016 tourte er mit seiner Band „Luxuslärm“ durch Deutschland, unter anderem ist er Co-Autor des Mega-Hits „Musik sein“ von Wincent Weiss. Aktuell ist er mit seiner neuen Single „Niemand ist wie du“ im Radio zu hören. Als Jana ihm ihr Tagebuch anvertraute, ermutigte er sie, es zu veröffentlichen, und schrieb spontan

zu Gast. Der Sender VOX erkor sie in einer vierstündigen Doku zum Thema Essstörungen zu einer der Hauptdarstellerinnen. Ihre mutigen Nacktbilder wurden in der auflagenstärksten Tageszeitung abgedruckt.

### Keine falsche Scheu

„Wir haben uns entschlossen, schonungslos ehrlich zu sein“, sagt Batomae. So entstand eine Konzertlesung, bei der seine Songs mit ihrem Leben verschmelzen. „Wo meine Worte enden, beginnt seine Musik“, ergänzt Jana. Das Duo ist seit drei Jahren Bestandteil des Präventionsprojekts BKK bauchgefühl, das die BKK VerbundPlus schon an Schulen in Ulm, Stuttgart und Laupheim präsentiert hat. Die Geschichte, die Jana Crämer auf der Bühne erzählt, besticht durch Authentizität und eine Sprache, die einem mitunter den Atem verschlägt. Mit voller Wucht legt sie die Finger in die Wunden – in ihre eigenen und in die vieler ihrer Zuhörer. Sie spricht über das Zusammenleben mit dem alkoholkranken Vater,

„Wir haben uns entschlossen, schonungslos ehrlich zu sein – wo meine Worte enden, beginnt seine Musik.“

den Soundtrack dazu. Das Video zum Titelsong „Unvergleichlich“ wurde bei Youtube fast 400.000 Mal gesehen. Auch im Fernsehen lief der Clip mehrfach. Sie war in Talkshows und Magazinen

über Fressattacken, Mobbing und ihren Selbsthass, aber auch über die Glücksgefühle bei Konzerten ihrer Lieblingsband und den einzigartigen Stellenwert von Freundschaft.



Foto: Ben Wolf

## Ausgezeichnete Performance

Jana und Batomae nehmen ihr Publikum mit auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Selbst die „allercoolsten“ und skeptischsten unter den Schülern merken schnell, dass da nicht jemand nur eine Geschichte vorliest, sondern von seinem Leben erzählt – mit allen Facetten, Problemen und Emotionen. „Genau darum geht es“, sagt Batomae. „Wir wollen den Jugendlichen zeigen, dass es gerade die Fehler sind, die einen Menschen besonders machen. Und dass sie dazu stehen sollen. Gefühle sind nicht uncool.“

Dieser Meinung war auch die Jury des SignsAward 18, die jedes Jahr „Zeichensetzer aus Wirtschaft, Politik und Kultur“ auszeichnet. Jana und Batomae erhielten den Award in der Kategorie „Mut in der Kommunikation“. „In Zeiten vorgespielder Perfektion via Instagram (...) ist es umso wichtiger, dass Menschen den Mut haben, offen darüber zu sprechen, dass es in Ordnung ist, nicht perfekt zu sein.“, hieß es in der Laudatio.

## Auch Sie können dabei sein

Am 17. September ist die Konzert-Lesung „Musik trifft Roman – Batomae und das Mädchen aus der 1. Reihe“ in Biberach zu sehen. Am Vormittag zunächst im Rahmen des Unterrichts für die Schüler der Matthias-Erzberger-Schule. Abends um 18 Uhr gibt es dann eine zweite, öffentliche Vorstellung, zu der neben den Eltern, Lehrern und Freunden auch alle anderen Interessierten geladen sind. Der Eintritt ist frei. „Es ist wichtig, auch das Umfeld der Betroffenen aufzurütteln und zu sensibilisieren. Deshalb möchten wir nicht nur die Schüler, sondern auch deren Familien und Angehörigen erreichen“, erklärt Konstantin Giese von der BKK VerbundPlus den Sinn dieser deutschlandweit einmaligen Doppelveranstaltung. Der Veranstaltungsort steht noch nicht fest. Bitte beachten Sie hierzu die regionale Presse.



Gruppenselfie mit Fans nach dem Auftritt in Laupheim.



## Konzertlesung sucht Schule

Im Rahmen des Präventionsprojektes BKK bauchgefühl hat die BKK VerbundPlus noch eine weitere Konzertlesung mit Jana Crämer und Batomae fürs Schuljahr 2019/2020 gebucht. Interessierte Schulen können sich per Mail an [kgiese@bkkvp.de](mailto:kgiese@bkkvp.de) bewerben.

Infos über die Konzert-Lesungen und Schüler-Feedback finden Sie unter <http://www.endlich-ich.com/bkk-bauchgefuehl/>

Wow ❤️ Ich bewundere sowas von deinen mut 😭❤️ du bist so eine tolle und dein Lachen bringt so viel Energie in einem Raum. Du hast mein Respekt. Heute hatte ich das Gefühl, ob du meine Lebensgeschichte erzählst nur aus einer anderen Situationen. Gib nicht auf 💪

### Jana Crämer auf der Bühne:

Authentisch und schonungslos offen.

Reaktion einer Schülerin nach einer Konzertlesung.

## Projekt „ROTE NASEN“

# Auf Visite mit den Klinik-Clowns

Die heimlichen Stars im Seniorenheim St. Franziskus heißen „Liesel und Lotti“. Auf einem riesigen Poster zieren die Klinik-Clowns das Foyer. Belegschaft und Bewohner sind spürbar aufgeregt. Denn heute kommen die beiden zu ihrer wöchentlichen Visite. Möglich macht dies eine Projektförderung der BKK VerbundPlus. Wir haben die beiden Frohsinnsstifter bei ihrer Visite begleitet.



Als Liesel und Lotti den Gemeinschaftsraum einer Station betreten, zeigen einige Bewohner sofort lächelnd mit dem Zeigefinger auf die beiden Clowns. „Der Freitagnachmittag ist hier inzwischen ein Highlight“, flüstert Hausleiter Helmut Willi, während die Clowns den Kontakt zu den Bewohnern suchen. Eine ist besonders angetan. „Monika, wie geht's?“, wird sie von Liesel gefragt. „Wenn ich Euch sehe, gut“, kommt es wie aus der Pistole geschossen.

Dann wird gesungen. „Lass die Sonne in Dein Herz“ und andere Mitsinglieder füllen den Raum. Es dauert nicht lange, bis sich andere Bewohner\*innen Monika anschließen.

### Clownsvisiten

... sind anerkannter Teil der Präventionsleistungen in Pflegeeinrichtungen. Sie helfen bei der Alltagsbewältigung, fördern die Denk- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Bereitschaft zur Teilnahme am Sozialleben.

Gute Gründe also für die BKK VerbundPlus, das Projekt ROTE NASEN in Heidenheim zu fördern.



Foto: Alexander Kaya

### Keine Show, sondern Präventionsarbeit

„Die Mädels sind ein Geschenk Gottes. Was die für unsere Bewohner erreichen, ist unbeschreiblich“, schwärmt Lars Helfert, Leiter des Wohnverbundes Heidenheim, dem das Heim angehört. „Die Mädels“, das sind Katrin Strazzeri und Hanna Münch, die „Liesel und Lotti“ verkörpern. Die beiden Ulmerinnen sind Klinik-Clowns mit Leib und Seele. „Wir erleben als Klinikclowns jeden Tag kleine und große Wunder“, erzählt Katrin vor

” **Schön ist's, miteinander schweigen, schöner, miteinander lachen.** “

*Friedrich Nietzsche (Philosoph)*

dem Auftritt mit leuchtenden Augen. Hanna, die als ausgebildete Schauspielerin schon auf Theater- und Kabarett-Bühnen stand, nickt zustimmend. „Es gibt Patienten, die haben ein Jahr lang schon nicht mehr gesprochen und singen plötzlich mit uns Kinderlieder.“

Das, was sie machen, sei keine Show, sondern Präventionsarbeit, betonen die beiden. „Wir suchen den Kontakt zu den Leuten, geben ihnen Selbstbewusstsein. Das stärkt die Resilienz und ihre kognitiven Fähigkeiten“, sagt Katrin. Und Hanna schiebt nach: „Wir verbünden uns mit den Menschen, werden zu ihren Komplizen. Das macht sie weicher und weniger aggressiv, weil sie sich nicht mehr über sich selber ärgern. Gerade demente Menschen können sich dem Eintauchen in unsere Welt gar nicht entziehen.“

### Lachen ist die beste Medizin

Bevor sie in die nächste Station wechseln, schleichen Liesel und Lotti noch zu Frau S. aus B. ins Zimmer. Hildchen, wie sie von ihrem verstorbenen Mann genannt wurde, war mal Schaffnerin bei den Berliner Verkehrsbetrieben und hat ihren 100. Geburtstag längst hinter sich. Sie ist zwar dement und bettlägerig, aber ihre „Berliner Schnauze“ ist ihr geblieben. „Ihr seid aber hübsch“, sagt sie immer wieder zu den beiden Clowns. Sie singen miteinander und Hildchen haut einen lustigen Reim nach dem anderen raus. Zusammenhanglos, aber textsicher. Dazwischen ahmt sie die Trillerpfeife

nach, mit der sie einst die Fahrgäste vom Bahnsteig in die Wagons gescheucht hatte. Plötzlich scheint sie ganz aufzutauchen aus ihrer eigenen Welt. Unvermittelt erinnert sie sich: „Meine Mutter heißt Anna, Vater heißt Paul.“

Da war es nun also, das kleine Wunder, von dem Katrin gesprochen hatte. Helmut Willi erklärt es mit anderen Worten: „So etwas schafft kein Medikament der Welt.“ Und das beseelt am Ende nicht nur die Heimbewohner und Pflegekräfte, sondern auch die Clowns selbst. „Wir können gar nicht so viel rein geben, wie wir bei unseren Visiten raus bekommen“, beteuern die beiden Künstlerinnen, denen die Partnerschaft mit dem Verein „ROTE NASEN Deutschland e. V.“ weit mehr bedeutet als ein Mittel zum Broterwerb.



### ROTE NASEN – Das sind wir!

Der Verein „ROTE NASEN Deutschland e. V.“ hat sich zum Ziel gesetzt, Kranke und notleidende Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen und ihnen durch Humor neue Lebensenergie und Kraft zu geben. Die Clowns gehen dorthin, wo es eigentlich nichts zu lachen gibt: in Krankenhäuser, Hospize, Seniorenheime, Flüchtlingsunterkünfte oder direkt in Krisengebiete; Sie bringen Heiterkeit und Lebensfreude und lassen so für eine Weile Ängste, Sorgen, Schmerzen, Traumata und Leid vergessen. Um über die Präventionsprojekte der BKKn hinaus aktiv sein zu können, ist der ROTE NASEN e. V. auf Spenden angewiesen. Schon kleine Beträge können dabei helfen, die Aktivitäten der Klinikclowns auszubauen.

#### Spendenkonto:

IBAN: DE65 1002 0500 0003 3192 00  
BIC: BFSWDE33BER

Unter [rotenasen.de](http://rotenasen.de) können Sie auch online spenden.

# Mit der BKK VerbundPlus zum Genießerlauf

Der Countdown für den 3. Biberacher Genießerlauf hat begonnen. Am Sonntag, den 20. Oktober 2019 werden wieder bis zu 1.500 Läuferinnen und Läufer an den Start gehen. Auch Sie können mit dabei sein, denn wir laden bis zu 50 Versicherte der BKK VerbundPlus zum Mitlaufen ein.





Laufen Sie mit im Team der BKK VerbundPlus!

### Wir laden 50 Versicherte ein

Neben den eigenen Mitarbeitern möchten wir diesmal auch Sie, liebe Versicherte, an den Start des Genießerlaufs bringen. Wir übernehmen für 50 Läufer die Meldegebühr sowie die Kosten für die Teilnahme an der Lasagne-Party, die am Abend vor dem Lauf in der Stadtbierhalle stattfindet. Für Staffelläufer übernehmen wir die Startgebühr komplett. Teilnehmer des BKK VerbundPlus-Halbmarathons bezuschussen wir im Sinne der Gleichbehandlung mit 15 Euro.

### So kommen Sie kostenlos zum Genießerlauf:

1. Melden Sie sich bis zum 30. August 2019 kostenfrei unter [bkk-verbundplus.de/geniesserlauf](http://bkk-verbundplus.de/geniesserlauf) an.
2. Vertreten Sie am Tag des Laufes die Farben der BKK VerbundPlus, indem Sie unser hochwertiges Logo-Shirt tragen. Dieses erhalten Sie von uns kostenfrei zur Verfügung gestellt

**Achtung:** Da nur 50 Startplätze im Team der BKK VerbundPlus zu vergeben sind, ist möglicherweise Schnelligkeit gefragt – denn wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Sollten bis zu den Lauftreffs noch Plätze frei sein, nehmen wir die Anmeldungen auch dort entgegen.

## Regelmäßiger Lauftreff ab 8. Juli

Um Ihnen die Vorbereitung auf den Genießerlauf zu erleichtern, laden wir alle Läuferinnen und Läufer zum regelmäßigen Lauftreff in den Biberacher Burrenwald ein. Der Auftakt erfolgt am Montag, den 8. Juli 2019, um 18 Uhr am Parkplatz beim Kletterwald. Unter dem Motto „Gemeinsam läuft sich's leichter“ wollen wir uns bei diesen Treffen die nötige Fitness für den Genießerlauf erarbeiten. Anja Kulinna und ihre Laufcoach-Kollegen von der TG Biberach leiten das Aufwärm-/Cooldown-Programm und geben viele Tipps für das richtige Training. Vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Läufer ist jeder willkommen. Die Intensität der rund einstündigen Trainingseinheiten bestimmt am Ende jeder Teilnehmer selbst.



Im Vorjahr die schnellste Staffel der BKK VerbundPlus: Andrea Crämer, Frank Mayer und Sarah Egle.



# Volle Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten

## Mit „Vivy“ haben Sie Ihre Gesundheit einfach im Griff

Habe ich meine Unterlagen für den nächsten Arzttermin parat? Wann wurde die letzte Röntgenaufnahme gemacht und wann ist eigentlich die nächste Impfauffrischung fällig? Das und vieles mehr können erwachsene Versicherte der BKK VerbundPlus künftig auf einen Blick kontrollieren und eigenständig managen – mit der neuen Vivy-App. Und das zum Nulltarif!

### Im Handumdrehen zur Vivy-Nutzung

Alles, was Sie für den Start mit Vivy brauchen, ist ein aktuelles Smartphone (mindestens Android 6.0 bzw. iOS 10), Ihre elektronische Gesundheitskarte und einen Ausweis. Dann sind Sie nur noch zwei Schritte von Ihrem persönlichen digitalen Gesundheitsmanagement entfernt:

1. Surfen Sie mit dem Smartphone im Google Play Store oder im AppStore von Apple und suchen Sie nach Vivy. Der rechts abgebildete QR-Code führt Sie direkt in den Store für Ihr Smartphone.
  2. Installieren Sie die App und legen Sie sofort los. Bei der Anmeldung verwenden Sie bitte die BKK VerbundPlus als Ihre Krankenkasse.
- Erfassen Sie sämtliche Impfungen und behalten Sie den Überblick, wenn es drauf ankommt
  - Verwalten Sie Ihre medizinischen Dokumente papierlos und spielend einfach
  - Übertragen Sie Ihren individuellen Medikationsplan und erfahren Sie wichtige Details zu möglichen Wechselwirkungen
  - Tauschen Sie Ihre Gesundheitsdokumente sicher online zwischen Ärzten und Laboren aus
  - Erstellen Sie Ihre Notfalldaten und geben Sie diese Ersthelfern mittels Notfallsticker frei

## VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE!



Jetzt herunterladen



### Mit Vivy durch den Gesundheitsalltag

Als Ihre Gesundheitsassistentin erinnert Vivy Sie an Impf- und andere Vorsorgetermine. Auch die tägliche Medikamenteneinnahme lässt sich mit Vivy bestens organisieren. Sind Sie gesund, macht die App Vorschläge, damit das auch so bleibt. CheckUps rund um Bewegung, Ernährung, Körper und Geist geben wertvolle Impulse für Ihr Wohlergehen.

### Optimale Kommunikation

Vivy erklärt auf verständliche Weise wichtige Laborwerte, die Sie sonst allein nicht im Detail einschätzen könnten. Außerdem behält die App Ihre Arzt- und Untersuchungstermine im Blick und erinnert Sie rechtzeitig an anstehende Ereignisse. Benötigt ein Arzt für Ihre Behandlung spezielle Unterlagen – Röntgenbilder, Befunde oder Verordnungen – ermöglicht Vivy deren sichere Übermittlung. Sie selbst behalten die Entscheidungsfreiheit, wer wann welche Daten bekommt. Auf diese Weise können Behandlungen schneller eingeleitet, Mehrfachbehandlungen vermieden und Diagnosen genauer gemacht werden.

### Keine Kompromisse beim Thema Sicherheit

Es gibt kaum sensiblere Daten als die zur eigenen Gesundheit. Daher ist es für Vivy von höchster Priorität, medizinische Daten vor dem Zugriff unberechtigter Dritter zu schützen. Vivy ist als „Medizinprodukt der Klasse 1“ in der öffentlichen Datenbank des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) aufgeführt und verfügt über Zertifizierungen von unabhängigen externen Organisationen (z.B. ePrivacy). Modernste Verschlüsselungstechnologie und die Erfüllung strengster Datenschutzbestimmungen stellen sicher, dass Sie in puncto Zugriffsrechte und Kommunikation alle Zügel in der Hand behalten: Weder wir als Krankenkasse noch die Entwickler und Anbieter der Vivy-App können auf Ihre Daten zugreifen.



**Simone Eckardt**

Projektleiterin Vivy

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Installation oder im Umgang mit Vivy brauchen, steht Ihnen unsere Projektleiterin Simone Eckardt gerne zur Seite.

Sie erreichen Sie zu unseren normalen Bürozeiten unter **07351 1824-293** oder per Mail an **seckardt@bkkvp.de**.



## Pflege geht uns alle an

„In kaum einem anderen Wirtschaftszweig zeigen sich der Fachkräftemangel und der demographische Wandel so stark wie in der Pflege“, betonte Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand der BKK VerbundPlus, am Beginn des „Zukunftsdialogs Gesunde Pflege“, zu dem Führungskräfte und Entscheider von Kliniken und Pflegeeinrichtungen nach Biberach geladen waren. Es stelle sich daher die Frage, wie die Arbeit in der Pflege attraktiver gestaltet werden könne.

„können“, konstatierte Professor Dr. Volker Nürnberg, der die Unternehmen dazu aufrief, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. „Nicht wie es jetzt vielfach ist: Der Mensch ist Mittel. Punkt!“, so Nürnberg.

Dr. Oliver-Timo Henssler bezeichnete die Pflege als ein gesamtgesellschaftliches Thema, das alle angeht. „Es geht nicht nur darum, sich um die Pflegefälle zu kümmern, wir müssen auch diejenigen wertschätzen, die jeden Tag mit vollem Körpereinsatz die Pflegearbeit leisten.“ Das Pflegepersonalstärkungsgesetz ist für Henssler ein Anfang, allerdings müsse die gesamte Branche die Arbeitszufriedenheit erhöhen und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Zum Abschluss des Zukunftsdialogs berichtete Angelika Grimm von der St. Elisabeth-Stiftung über ihre Erfahrungen mit dem „Audit Beruf und Familie“. „Ein offener und ehrlicher Umgang zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist dringend nötig“,



Dr. Oliver-Timo Henssler, Angelika Grimm, BKK-Vorstand Dagmar Stange-Pfalz und Professor Dr. Volker Nürnberg sprachen bei der BKK VerbundPlus über die Zukunft der Pflege.

Ein Schlüssel dazu, so Stange-Pfalz, könnte ein systematisch angewandtes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sein. Denn ein solches fördert die Gesundheit von Pflegekräften, sichert ihre Arbeitsfähigkeit und leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der Pflegequalität.

„Wir haben immer mehr Menschen, die Pflege nötig haben, aber immer weniger Menschen, die pflegen

„**Ein offener und ehrlicher Umgang zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist dringend nötig**“

so Grimm. „Führungskräfte und Mitarbeiter müssen ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sich ihr jeweiliges Handeln auswirkt.“



## Sommerangebot im Jordanbad

Ein besonderes Sommerangebot bereitet das Jordanbad in Biberach allen erwachsenen Versicherten der BKK VerbundPlus:

**Vom 13. Juli bis 7. September 2019** zahlen Sie bei Vorlage Ihrer Versichertenkarte statt des normalen Preises nur den Ermäßigten-Tarif.

Die Aktion gilt nur für den Badebereich und ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.





## „Hallo Baby“ neu aufgelegt

Das Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ ermöglicht Schwangeren eine Reihe von Untersuchungen, um Frühgeburten und Geburtskomplikationen zu minimieren.

Dank der Neuauflage können sich Schwangere ab **1. Juli 2019** wieder in diesen Vertrag einschreiben und die damit verbundenen Leistungen beim Facharzt kostenlos abrufen – darunter die Möglichkeit zu einer Streptokokken-Untersuchung zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche.

Auch der Toxoplasmose-Test wird ab sofort über dieses Programm abgewickelt, kann aber bei einer Teilnahme an diesem Zusatzprogramm nicht zusätzlich über unser satzungsgemäßes Schwangerschafts-Vorsorgebudget erstattet werden.

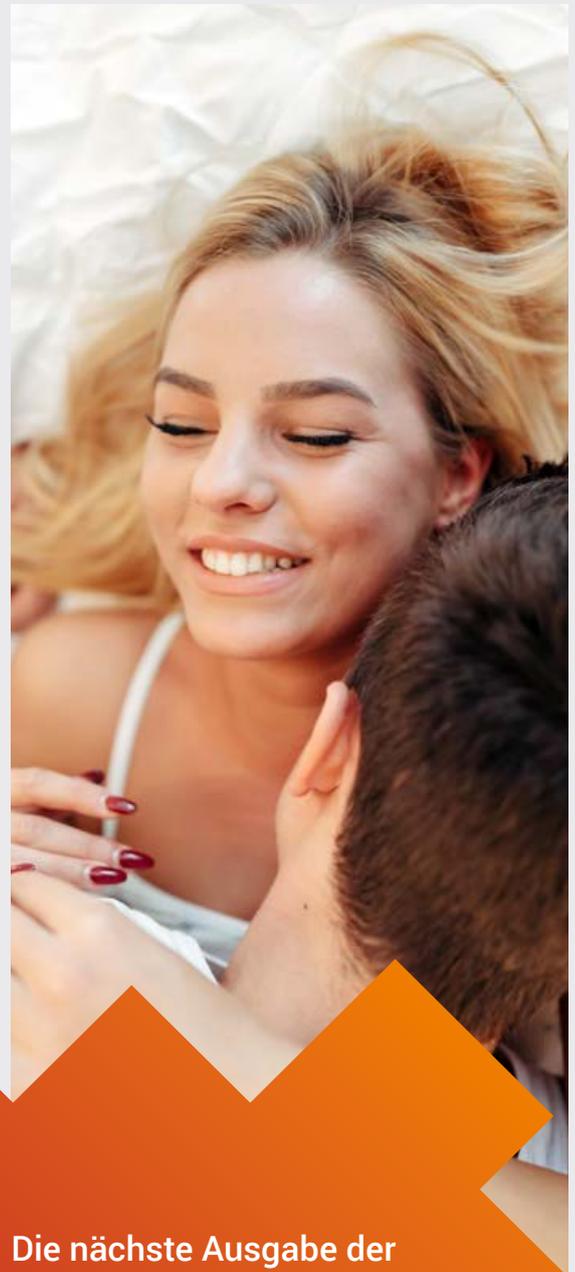


## Verhütung leicht(er) gemacht

Die Bundesregierung will jungen Frauen die Verhütung leichter machen. Deshalb ist die Anti-Baby-Pille seit Kurzem bis zum 22. Lebensjahr kostenlos.

Zuvor gab es die Pille nur bis zum vollendeten 20. Lebensjahr auf Rezept.

„Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Pille künftig zwei Jahre länger“, so Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU). „Das hilft jungen Frauen, ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden.“



## TSVG für bessere Versorgung

Mit dem kürzlich verabschiedeten Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) will Gesundheitsminister Jens Spahn erreichen, dass Kassenpatienten künftig schneller an Arzttermine kommen. Unter anderem verpflichtet das Gesetz die Ärzteschaft, ihr Mindest-Sprechstundenangebot von bisher 20 auf 25 Wochenstunden zu erhöhen. Terminservicestellen sind unter der **Telefonnummer 116 117** nun rund um die Uhr erreichbar.

Außerdem wurde die Versorgung mit Impfstoffen und Hebammen verbessert und sollen in ländlichen Gebieten mehr Arztpraxen oder Versorgungsalternativen entstehen.

Die nächste Ausgabe der  
**BKK VerbundPlus INSIDE**  
liefern wir Ihnen am  
**28. September 2019 frei Haus.**



# Kursprogramme starten nach den Sommerferien

Die Mehrzahl unserer Kooperationspartner geht mit ihren Kursen über die Ferien in die wohlverdiente Sommerpause. Lediglich im SanoGym in Stuttgart wird ohne Pause durchtrainiert. Nach den Ferien geht es dann auch beim SSV Ulm, im Jordanbad Biberach und bei der TG Biberach wieder mit attraktiven Angeboten weiter.

Das Jordanbad startet am Sonntag, den 15. September, mit einem Tag der offenen Tür im JordanFit. Von 13 bis 17 Uhr erwarten Sie verschiedene Vorträge zu den Themen Ernährung und Sport sowie Vorstellungen von neuen Trainingsmethoden. Ihre eigenen „inneren Werte“ erfahren Sie bei einer kostenlosen Körperanalyse mit InBody.

Neu im Programm der TG ist in diesem Jahr ein Kurs mit dem Titel „Mama fit, Baby mit“. Er unterstützt Mütter dabei, nach einer Schwangerschaft schnell wieder fit zu werden. Durch gezieltes Muskel- und Ausdauertraining wird der ideale Ausgleich für die alltäglichen Anforderungen geschaffen.

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwächen werden reduziert. Die Betreuung der Kleinen ist dabei kein Problem – die Babys sind mit dabei und werden in das Training mit eingebunden.



## Für all unsere Kooperationspartner gilt:

Die BKK VerbundPlus übernimmt die Kosten für zwei zuschussfähige Kurse pro Jahr zu 100 Prozent, bis zu 150 Euro je Kurs\*.

Alle Kurse sind 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)

\* für ausgewählte Angebote, welche die Kriterien nach §20 SGB V erfüllen



## Aktivwoche gewonnen

Der Gewinner unserer Verlosung in der letzten INSIDE heißt Nikolaus Dangel.

Rainer Rothmund, Teamleiter Versicherung und Beiträge, überreichte dem 30-Jährigen aus Hochdorf in Schwaben den Gutschein für eine BKK Aktivwoche. Er hatte die richtige Antwort auf unsere Gewinnfrage gewusst: **Bad Tölz befindet sich im schönen Isarwinkel.**



Der Gutschein beinhaltet sechs Übernachtungen mit Frühstück für zwei Personen inklusive Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen im 4-Sterne-Verwöhn-Hotel Alpenhof.

Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Vergnügen! Der Preis wurde von der Gesundheitsservice GmbH gesponsert, die in diesem Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum feiert.