

VerbundPlus

# INSIDE

Das Versichertenmagazin  
der BKK VerbundPlus

**03 2017**

BKK  
VerbundPlus



## Von kleinen und großen Sünden

Ausgewogene Ernährung erlaubt  
auch kleinere Schlemmereien

### Wer trainiert, sündigt nicht

pur-life: Das Fitness-Studio  
für immer und überall

### Kann denn Leistung Sünde sein?

Bei Schwangerschaft  
und Geburt:  
BKK VerbundPlus  
in den Top 10



## Betriebskrankenkasse VerbundPlus

Hauptverwaltung und Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Biberach**

Bismarckring 64 · 88400 Biberach

Tel. 07351 1824-0

Fax 07351 1824-32

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Bernburg**

Friedensallee 43 · 06406 Bernburg

Tel. 03471 6228-95

Fax 03471 6241-41

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Dresden**

Wiener Straße 80b · 01219 Dresden

Tel. 0351 43611-0

Fax 0351 43611-58

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Karlsruhe**

Kaiserstraße 201 – 203 · 76133 Karlsruhe

Tel. 0721 464645-30

Fax 0721 464645-45

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Rheinfelden**

Zähringerstraße 19 · 79618 Rheinfelden

Tel. 07623 797637-0

Fax 07623 797637-5

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Stuttgart**

Heßbrühlstraße 7 · 70565 Stuttgart

Tel. 0711 722475-30

Fax 0711 722475-52

Regionalservice

### **BKK VerbundPlus Ulm**

Hindenburgring 15 · 89077 Ulm

Tel. 0731 140508-0

Fax 0731 140508-29

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst und die kalte Jahreszeit stehen vor der Tür. Mit unseren Tipps zur Stärkung des Immunsystems lotsen wir Sie hoffentlich gesund durch die nächsten Monate und helfen Ihnen, Erkältungen, Husten und Schnupfen vorzubeugen.

Kennen Sie den alten Spruch „Man ist, was man isst“? Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber topaktuell. Denn im weltweiten Vergleich nimmt die Bundesrepublik eine Spitzenposition bei den Übergewichtigen ein und gleichzeitig steigt die Anzahl der Probleme mit Essstörungen wie Magersucht. In dieser Ausgabe informieren wir Sie rund um unsere Angebote zur Ernährungsberatung. Wer sich ausgewogen ernährt und viel bewegt, darf ab und zu auch sündigen. Aus diesem Grund haben unsere Versicherten nun die Möglichkeit, mit dem Online-Fitness-Studio „pur-life“ zu trainieren. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7.

Verbünden Sie sich gemeinsam mit uns gegen Ihren inneren Schweinehund! Informationen, wie Sie das schaffen, erhalten Sie auf den Seiten 10 und 11.

Wenn Sie diese Versichertenzeitschrift in den Händen halten, ist die Wahl zum 19. Deutschen Bundestag vorüber. Es bleibt abzuwarten, wie die Weichen in der Gesundheits- und Sozialpolitik in den nächsten Wochen gestellt werden. In unserer INSIDE werden wir darüber berichten.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen und vor allem „gesunden“ Herbst.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz  
Vorstand der BKK VerbundPlus



Unsere  
Servicehotline:  
**0800 2 234 987**  
(aus dem Inland  
kostenfrei)

**info@bkkvp.de · www.bkk-verbundplus.de**



## Inhalt

- 4** Gegen Übergewicht und Essstörungen: Ausgewogen, gesund, genau richtig!
- 6** Mit der BKK VerbundPlus zum 1. Biberacher Genießerlauf
- 7** Neues Angebot für VerbundPlus-Versicherte: Das Fitness-Studio für immer und überall
- 8** Hilfe für pflegende Angehörige
- 10** Tipps gegen Aufschieberitis: Was Du heute kannst besorgen ...
- 12** Keine Chance für Triefnasen: So schützen Sie sich im Herbst vor Erkältungen
- 14** Geschäftsbericht 2016: Positive Entwicklung in allen Bereichen
- 16** Wichtiges in Kürze
- 18** Organspende: Jein gilt nicht! #entscheidenzählt

### Impressum

Herausgeber: BKK VerbundPlus · Redaktion: Peter Scheipel · Bildnachweise: siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 – D-Sign-Grafix GmbH, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag · Projektidee: SDO GmbH, www.sdo.de · Erscheinungsweise: viermal jährlich · Gesamtauflage: 53.578 Exemplare

# Gegen Übergewicht und Essstörungen

**Ausgewogen, gesund,  
genau richtig!**



**Das ist ja ein dickes Ding: Deutschland ist zu fett. Im weltweiten Vergleich nimmt die Bundesrepublik bei den Übergewichtigen eine Spitzenposition ein. Gleichzeitig haben immer mehr junge Frauen Probleme mit Essstörungen wie Bulimie und Magersucht. Egal, bei welchen Ernährungsproblemen – die BKK VerbundPlus ist mit Rat und Tat für Betroffene da.**

## BMI höher als 25

Wir sind Europameister! Aber ein Grund zum Jubeln ist das nicht, bezieht sich der Titel doch auf die „Disziplin“ Übergewicht. Zwei Drittel der Bevölkerung hat laut der Weltgesundheitsorganisation WHO einen Body Mass Index (BMI) von mehr als 25 und fällt somit in diese Kategorie. Von den Industriestaaten liegt lediglich die USA noch knapp vor „Europameister“ Deutschland.

## Woher kommt's?

Die Gründe für die zunehmende Verfettung sind auch historisch bedingt: Die Menschen bewegen sich zu wenig, essen und trinken zu viel von den falschen Dingen: Fett, Zucker, Alkohol. Parallel dazu hat sich auch das Konsumverhalten verändert. Beispiel Fleisch: Heute wird in großen Mastbetrieben Billigfleisch für die Supermärkte produziert, das in Plastik verpackt den Weg in unsere Kühlschränke findet. Das Angebot bestimmt häufig die Nachfrage, der Preis die Kaufentscheidung. Qualität ist Nebensache.

## Das können die Auswirkungen sein

Spätestens jetzt greift der Spruch: Man ist, was man isst. Wer täglich deftig frühstückt, mittags eine vollwertige Mahlzeit zu sich nimmt, ein Stück Kuchen zum Kaffee genießt und am Abend zum Wurstsalat nicht aufs Feierabendbier verzichten mag, muss sich nicht wundern, wenn der Körper den Überschuss an Energie an den bekannten Stellen speichert: Bauch,

**„ Die Deutschen sind Europameister in der „Disziplin“ Übergewicht. “**

Beine, Po sind dann nicht zu übersehen. Dass auch Herzkranzgefäße, Leber und andere Organe verfetten, wird meist erst erkannt, wenn es schon zu spät ist. Herzinfarkt, Diabetes, Leberschäden und andere Leiden können die Folge sein. Wer sich hingegen ausgewogen ernährt, darf ruhig ab und an mal ernährungstechnisch sündigen.



## Prävention mit der BKK VerbundPlus

Die BKK VerbundPlus startet im Oktober 2017 an der Hildegard-Realschule in Ulm das Präventionsprogramm „bauchgefühl“, das sich dem Thema Essstörungen annimmt. Im Mittelpunkt steht dabei ein 8-stündiges Unterrichtsprogramm, das Lehrerinnen und Lehrer dabei unterstützt, das Thema im Unterricht und Schulalltag aufzugreifen. Es zeigt, wie gesundes Essverhalten, eine positive Einstellung gegenüber dem eigenen Körper sowie das allgemeine Selbstwertgefühl gefördert und gestärkt werden können.

Informationen stehen unter [bkk-bauchgefuehl.de](http://bkk-bauchgefuehl.de) bereit.

Interessierte Schulen im Einzugsbereich der BKK VerbundPlus dürfen sich gerne bei Carolin Teubner melden:  
Tel. 0731 140508-25  
[cteubner@bkkvp.de](mailto:cteubner@bkkvp.de).

Hilfe und Informationen finden Betroffene oder deren Angehörige und Freunde unter: [bzga-essstoerungen.de](http://bzga-essstoerungen.de)



### Kostenlose Ernährungsberatung

Die gute Nachricht: Richtige Ernährung kann optisch wie gesundheitlich vieles zum Guten wenden. Aber wie sieht die aus? Wer bei der Zusammenstellung seines Speiseplans Hilfe braucht, ist bei der BKK VerbundPlus genau richtig. Versicherte mit Lebensmittel-Allergien, -Unverträglichkeiten, Stoffwechselproblemen oder Übergewicht erhalten bei uns eine kostenlose Ernährungsberatung und/oder ein Gewichtcoaching – zum Beispiel vom „Richtig Essen Institut“.

Neben fundierten Beratungs- und Coaching-Paketen verfügt dieses Partnerunternehmen über ein bundesweites Beraternetz mit über 240 zertifizierten Ernährungs-Fachkräften.

Eine Suchfunktion auf [richtig-essen-institut.de](http://richtig-essen-institut.de) hilft bei der Suche nach Beratern vor Ort. Aber auch die MitarbeiterInnen in den Regionalgeschäftsstellen der BKK VerbundPlus sind Ihnen bei der Suche nach Ihrem persönlichen Ernährungsberater behilflich.

Informationen und weitere Angebote wie das Online-Abnehmprogramm „LowFat 30“, das Programm „KinderLeicht“ oder unseren „Online-Coach Kindergesundheit“ finden Sie unter [bkk-verbundplus.de](http://bkk-verbundplus.de).

### Das andere Extrem

Nicht ganz so stark verbreitet, aber ebenso gefährlich sind Ernährungs-Extreme wie Bulimie, die Binge-Eating-Störung oder Fettsucht (Adipositas). Meist sind Jugendliche und junge Frauen betroffen. Im Rahmen einer großen Studie des Robert-Koch-Instituts zeigte nahezu jedes dritte Mädchen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren Symptome einer Essstörung.

### So erkennen Sie Essstörungen

- **Magersucht:** Neben dem geringen Körpergewicht – wobei Betroffene sich oft selbst noch als „dick“ empfinden – sind Haarverlust, brüchige Nägel und Muskelschwäche klare Anzeichen für eine entsprechende Essstörung.
- **Bulimie:** Auch äußerlich Normalgewichtige können an Bulimie leiden, da sie ihr Gewicht durch das Erbrechen großer Nahrungsmengen eher halten und nicht unbedingt verringern. Oft ist hier auch mangelndes Selbstwertgefühl eine Kernursache.
- **Binge Eating:** Betroffene schlagen sich immer wieder beinahe anfallartig den Bauch voll oder essen den ganzen Tag über nahezu ohne Pause. Entsprechend bauen sie in vergleichsweise kurzer Zeit starkes Übergewicht auf und leiden häufig auch psychisch unter den eigenen „Fressattacken“.

# Mit der BKK VerbundPlus

## zum 1. Biberacher Genießerlauf

Am Sonntag, 22. Oktober 2017, startet der 1. Biberacher Genießerlauf. Die BKK VerbundPlus ist dabei sowohl mit eigenen Laufteams wie auch als einer der Hauptsponsoren vertreten – und Sie können mit dabei sein.

Laufen ist eine der wirkungsvollsten Sportarten, um seinen Körper fit zu halten und/oder wieder in Form zu bringen. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Lauf-Events einen Stammpplatz in kommunalen Veranstaltungskalendern erobern. In Biberach haben sich nun Laufsport-Begeisterte zu einem Verein zusammengetan, um ein solches Event mit tollem Rahmenprogramm auf die Beine zu stellen.

„Den modernen Genießerlauf verstehen wir als ‚Lauf für Jedermann‘“, erklärt die Vereinsvorsitzende Constanze Harbort. „Wir wünschen uns, dass möglichst viele Läuferinnen und Läufer am BKK VerbundPlus Halbmarathon mitmachen. Wie viel Zeit jemand auf der Strecke braucht, ist dabei zweitrangig.“

### Fit für die Laufpiste

Ganz ohne Vorbereitung ist die Teilnahme freilich kaum zu machen. Das gilt für die halbe Marathon-Strecke von 21 km mit Start und Ziel am Biberacher Marktplatz ebenso wie für die 7 km beim Staffelwettbewerb.

Seit Anfang August finden sich deshalb einige VerbundPlus-Mitarbeiter zum regelmäßigen Lauftreff im Biberacher Ortsteil Birkenhard ein. Darunter zwei Damen, die noch zu Jahresbeginn schwer verletzt waren – Sarah Egle mit einem Kreuzbandriss, Simona Uetz mit einem Knöchelbruch. Beide wollen unbedingt in der Staffel mitlaufen. „Die 7 km müssten zu schaffen sein“, so Egle. „Die Zeit darf halt keine Rolle spielen“, ergänzt Simona Uetz. Was ganz im Sinne der Organisatoren ist.



### Spezial-Angebot für VerbundPlus-Versicherte

Sie haben Lust auf den Genießerlauf bekommen? Sind sich aber nicht sicher, ob eine Teilnahme sinnvoll ist? Am Montag, den 9. Oktober 2017, können Versicherte der BKK VerbundPlus und deren Angehörige auf eigene Verantwortung bei einem Lauftreff testen, ob sie fit genug für eine 7-km-Runde sind. Treffpunkt: 17:30 Uhr, Sporthalle Birkenhard.

Anmeldungen für den „BKK VerbundPlus Halbmarathon“, der auch als 3x7-km-Staffel absolviert werden kann, sind noch bis 17. Oktober möglich. An der Staffel können Jahrgänge ab 2005 oder älter teilnehmen.



#### Anmeldung zum Lauftreff am 9. Oktober bitte an:

Peter Scheipel  
Tel. 0731 140508-24  
pscheipel@bkkvp.de

Alle Infos zum Event und zur Anmeldung finden Sie unter  
[biberacher-genießerlauf.de](http://biberacher-genießerlauf.de)



# Das Fitness-Studio für immer und überall



## Jetzt anmelden und einen Monat kostenlos testen!

### Ihr Vorteilsangebot:

Als Mitglied der BKK VerbundPlus erhalten Sie bei pur-life eine vergünstigte Mitgliedschaft. Sie können wählen:

- Jahresmitgliedschaft „GOLD“ für 7 Euro/Monat (statt 13,99 Euro)
- Jahresmitgliedschaft „PREMIUM“ für 5 Euro/Monat (statt 9,99 Euro)

Die Anmeldung (siehe Bild unten) ist selbsterklärend. Folgen Sie einfach den Anweisungen der Plattform.

Das Passwort für Ihre Anmeldung lautet:

**BKKVPVERSICHERTE**



[pur-life.de/co/bkkvp](http://pur-life.de/co/bkkvp)

## Neues Angebot für VerbundPlus-Versicherte

**Fitter sein, abnehmen, an Kraft zulegen oder das Herz-Kreislauf-System stärken: Für Fitnesstraining in seinen unterschiedlichen Formen gibt's viele gute Gründe. Doch der innere Schweinehund sowie der alltägliche Termindruck macht dem Training oft einen Strich durch die Rechnung.**

Damit ist jetzt Schluss – dank des pur-life-Angebots Ihrer BKK VerbundPlus. pur-life ist ein Online-Fitness-Studio mit Kursangeboten, an denen Sie teilnehmen können, wann und wo immer es Ihnen danach ist. Ungünstige Öffnungs- oder Kurszeiten? Nerviges Warten auf freie Trainingsplätze? Unsympathische andere Studiogänger? Mit pur-life alles Schnee von gestern. Und das Beste dabei: Versicherte der BKK VerbundPlus profitieren von einer vergünstigten Mitgliedschaft.

### Die Vorteile im Überblick

- Große Vielfalt und Abwechslung: Mehr als 2.500 Videos in über fünfzig Kategorien und zu den unterschiedlichsten Themen erwarten Sie.
- Immer und überall: Egal ob vor dem PC, Laptop, Fernseher, Tablet oder Smartphone – trainieren Sie, wann und wo Sie wollen.
- Alle Videos sind laut pur-life medizinisch korrekt. So trainieren Sie ganz sicher, entspannt und effektiv.
- Einige Programme kommen sogar live auf den Bildschirm. Seminare und Talkshows zum Thema Gesundheit runden das Angebot ab.
- Wer regelmäßig trainiert, darf sich ab und zu auch ohne Probleme mal ein paar Extra-Kalorien in Form von kleineren Leckereien gönnen.



# Hilfe für pflegende Angehörige

**Zwei Drittel aller Pflegefälle in Deutschland möchten zu Hause von ihren Angehörigen betreut werden. Doch das kostet viel Kraft und Zeit. Oft benötigen auch pflegende Angehörige Unterstützung.**

**Die gibt es bei der BKK VerbundPlus.**

Die meisten der insgesamt 2,6 Mio. Pflegebedürftigen bundesweit werden in den eigenen vier Wänden versorgt, 1,2 Mio. davon überwiegend vom Lebenspartner oder von nahen Angehörigen. Diese leisten Tag für Tag anspruchsvolle Arbeit. Denn die Pflege eines geliebten Menschen ist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch eine große Herausforderung. Wenn die Eltern alt werden oder die Krankheit des Partners den Alltag bestimmt, rücken eigene Bedürfnisse rasch in den Hintergrund. Bewusst wird das den meisten Pflegenden erst, wenn sie selbst gesundheitliche Probleme bekommen.

## Helfen, bis man selbst Hilfe braucht

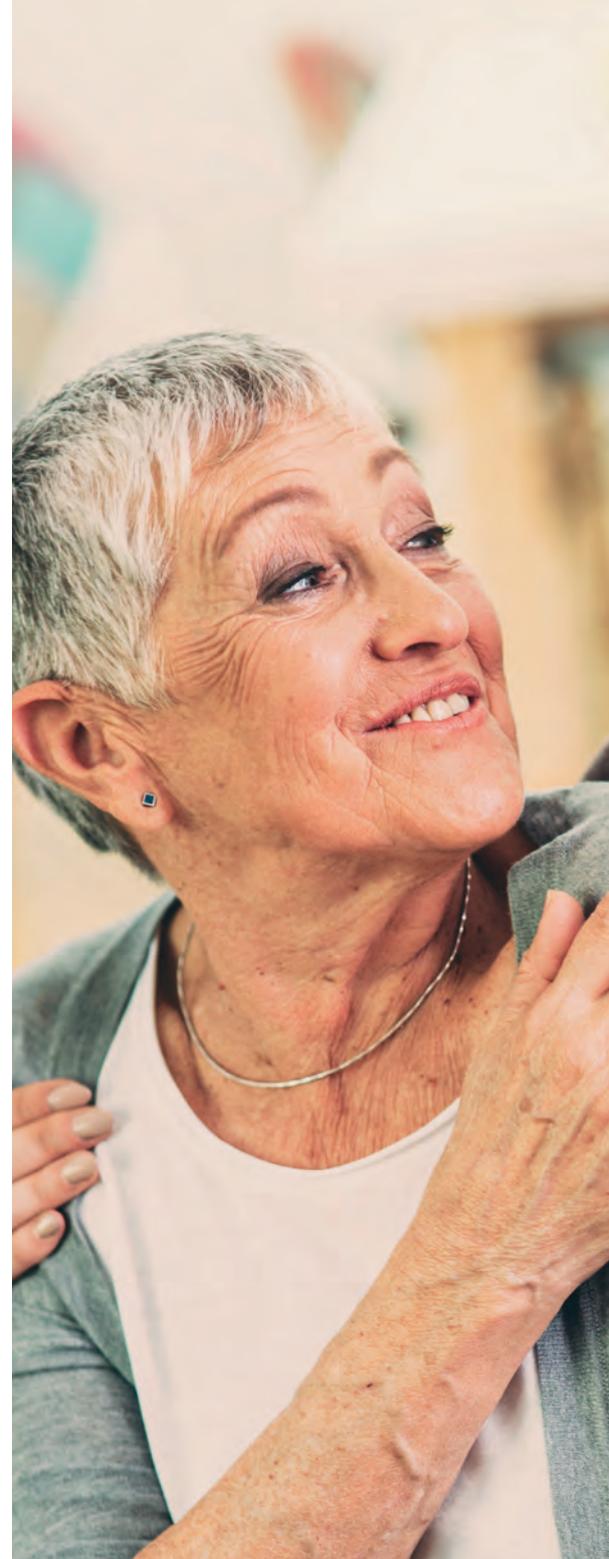
„Das Leben ist nur noch getaktet durch die Pflegemaßnahmen. Häusliche Pflege kann Familienmitglieder an ihre Grenzen führen“, weiß Marco Gantz von der Pflegekasse der BKK VerbundPlus. „Außerdem belastet die Aussichtslosigkeit der Situation Angehörige schwer. Sie fühlen sich oft gestresst und überfordert.“ Für die eigene Familie, für den Partner, Freunde und Hobbys bleibt kaum noch Zeit. So kommt ein Drittel aller pflegenden Angehörigen an einen Punkt, an dem sie selbst Hilfe brauchen: Sie leiden unter Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder psychischen Symptomen wie Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen. Die sich daraus ergebende seelische Überforderung macht sich durch Erschöpfung und Gereiztheit, aber auch durch Verspannungen bemerkbar. „Um sich vor Überlastung zu schützen, sollten pflegende Angehörige für sich selbst klare Grenzen setzen“, empfiehlt Marco Gantz. „Dazu gehört auch, dass man sich frühzeitig Unterstützung holt.“

## Die VerbundPlus unterstützt Sie

Die BKK VerbundPlus hilft ihren Versicherten dabei mit einem breitem Spektrum an Leistungen. Dazu zählen:

- Pflegegeld für den Pflegebedürftigen
- Pflegesachleistungen, um den Pflegedienst zu finanzieren.
- Pflegehilfsmittel, die wir – wie beispielsweise bei Pflegebetten – komplett finanzieren, wobei wir sogar auf den gesetzlichen Eigenanteil des Versicherten verzichten.
- Schulungen und Pflegekurse, in denen Angehörige und ehrenamtliche Helfer kostenlos medizinisches Wissen und pflegerische Techniken vermittelt bekommen, die ihnen die Arbeit zu Hause erleichtern.

Gerne vermitteln wir auch Kontakte zu Beratungsstellen vor Ort. Sprechen Sie uns einfach an – die Kontaktdaten finden Sie am Ende des Artikels.



## Der kleine Pflegebegleiter



Broschüre mit vielen Tipps für pflegende Angehörige, erhältlich in allen Geschäftsstellen der BKK VerbundPlus.

## “ Die BKK VerbundPlus hilft ihren Versicherten mit einem breiten Spektrum an Leistungen. ”

### Urlaub von der Pflege

Was viele Angehörige nicht wissen: Auch Laienpfleger haben Anspruch auf Erholung; Angehörige eines Versicherten der BKK VerbundPlus können eine Auszeit von der Pflege nehmen. Um den entsprechenden Urlaub zu organisieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- **Verhinderungspflege (6 Wochen):** Dabei bleibt der Kranke zu Hause und wird z. B. von einem ambulanten Pflegedienst oder einer nahestehenden Person versorgt. Verhinderungspflege kann gewährt werden, wenn vorher bereits 6 Monate gepflegt wurde.
- **Kurzzeitpflege (8 Wochen):** Dabei wird der Versicherte vorübergehend stationär betreut.

Für beide Pflegeformen stehen unseren Versicherten jeweils bis zu 1.612 Euro im Jahr zu. Sie können auch kombiniert werden. Daraus ergibt sich ein finanzieller Zuschuss von bis zu 3.224 Euro für maximal 14 Wochen Pflegeurlaub im Jahr.

### Unterstützung im Alltag

Alle Versicherten haben zudem Anspruch auf zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Monatlich erstattet die Pflegekasse dafür zweckgebunden 125 Euro. Damit können Empfänger ihren Eigenanteil für teilstationäre Tagespflege, Nachtpflege oder Kurzzeitpflege verringern. Auch Alltagsbegleiter zur allgemeinen Unterstützung und Betreuung zu Hause oder Haushaltshilfen können aus diesem Budget bezahlt werden. Welche Unternehmen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen in der Region infrage kommen, erfahren Versicherte und deren Angehörige direkt bei der Pflegekasse.

### Pflege goes online

Wer einen Angehörigen zu Hause pflegt, kann von vielfältiger Unterstützung profitieren. Infos und einen Überblick bietet zum Beispiel das Online-Portal „Mit Rat und Tat“ unter [bkk-verbundplus.de/pflegeportal](http://bkk-verbundplus.de/pflegeportal).

Wer konkrete Unterstützung möchte, wendet sich am besten direkt an die Pflegekasse des Pflegebedürftigen.



Ansprechpartner für die Pflegekasse der BKK VerbundPlus ist **Marco Gantz**.  
Tel. 0721 464645-31  
[mgantz@bkkvp.de](mailto:mgantz@bkkvp.de)



# Was Du heute kannst besorgen ...

**... das verschiebe nicht auf morgen.  
Beinahe jeder kennt dieses Sprichwort.  
Erstaunlich viele Menschen schieben lästige  
Tätigkeiten trotzdem immer wieder auf die lange  
Bank. Aber welche Folgen kann das haben?  
Und wie machen Sie damit Schluss?**

Man muss es nur intelligent genug anstellen, schon hat man Ausreden wie zu viel Arbeit oder Stress parat, um zu rechtfertigen, Dinge eben nicht heute zu erledigen. Prokrastination – was so viel wie „extremes Aufschieben“ bedeutet – nennt man dieses Phänomen, das im schlimmsten Falle zu Gesundheitsschäden führen kann.

## Das sind die Hauptgründe für Aufschieberei

Es gibt ein vermeintliches Naturgesetz: Wenn etwas wirklich wichtig und dringend ist, verliert es schlagartig an Attraktivität. Dafür üben all die Nebensächlichkeiten plötzlich eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus – die Aufschieberitis hat uns gepackt. Ein Viertel aller Deutschen leidet laut Untersuchungen daran. Das kann folgende Gründe haben:

- kein oder schlechtes Zeitmanagement
- falsche Organisation
- Konzentrationsprobleme
- keine oder falsche Prioritäten
- Angst vor dem Scheitern
- Herunterspielen der eigenen Leistungsfähigkeit
- keine Lust auf eine bevorstehende Aufgabe

## Ständiges Verschieben erzeugt ungesunden Stress

Unlust bei einer bevorstehenden Aufgabe ist wohl der häufigste Grund, in Aufschieberitis abzudriften. Jeder von uns kennt diese Punkte auf der To-do-Liste, die keinen Spaß machen: der Hausputz oder die Steuererklärung; Auf der Arbeit kann eine chronische Prokrastination jedoch zum echten Problem werden. Daraus entwickelt sich nämlich ein Teufelskreis aus unerledigter Arbeit, immer kürzer werdenden Zeitfenstern und zunehmendem Stress. Und der schlägt sich früher oder später auf die Gesundheit nieder.



# 8 Tipps gegen das ewige Aufschieben

## Was können Sie tun, um wichtige Aufgaben im Job nicht immer vor sich herzuschieben?

### 1. Fangen Sie sofort an

Die 72-Stunden-Regel besagt, dass man Vorhaben innerhalb von 72 Stunden beginnen sollte. Danach sinkt die Chance, jemals den ersten Schritt zu machen, auf ein Prozent. Überwinden Sie sich also und lassen Sie keine Ausreden zu.

### 2. Feiern Sie Teilerfolge

Teilen Sie sich große, unüberschauliche Aufgaben in kleine Teilschritte ein. Für jeden Teilerfolg können Sie sich dann eine kleine Belohnung überlegen. Das stärkt die Motivation.

### 3. Erledigen Sie Unangenehmes zuerst

Am besten erledigen Sie die unliebsamen Aufgaben gleich zu Tagesbeginn. Dann wird Ihnen der Rest des Tages wie ein Kinderspiel vorkommen.

### 4. Lassen Sie keine Ablenkung zu

Ob Handy, Internet oder andere Menschen: Vermeiden Sie Störquellen, wenn Sie sich mit einer schwierigen Aufgabe befassen. Ein großes „Nicht stören“-Schild an der Zimmertür wirkt wahre Wunder.

### 5. Planen Sie Pausen ein

Auch, wenn Sie alles so schnell wie möglich erledigen möchten, sind es die Pausen, die Sie nachmittags genauso produktiv arbeiten lassen wie zu Tagesbeginn.

### 6. Schaffen Sie Routine

Eine gewisse Routine hilft dabei, Ziele zu erreichen. Beginnen Sie beispielsweise Ihre Arbeit jeden Tag um die gleiche Uhrzeit und legen Sie eine feste Mittagspause ein. Das lässt Sie produktiver arbeiten.

### 7. Schaffen Sie Ordnung am Arbeitsplatz

Räumen Sie regelmäßig Ihren Schreibtisch auf. Auch alte Kaffeetassen und Konzerttickets von letzter Woche lenken ab.

### 8. Nutzen Sie Ihre Hochphasen

Sie kennen sich selbst am besten und wissen, zu welcher Tages- oder Uhrzeit Sie am produktivsten arbeiten. Nutzen Sie diesen Effekt und strukturieren Sie sich so Ihren Tag.

## Abschalten und Gesundheit fördern – mit fitforwell und der BKK-Aktivwoche

So richtig zur Ruhe zu kommen fällt Ihnen im Alltag schwer? Dann buchen Sie doch einfach eine Gesundheitsreise.

Als Versicherte der BKK VerbundPlus können Sie zwischen einem mehrtägigen fitforwell-Aufenthalt oder einer BKK-Aktivwoche wählen. Im Rahmen dieser Programme erholen Sie sich in ausgewählten Hotels oder Ferienwohnungen in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands. Ihr individuelles Gesundheitsprogramm wählen Sie aus den Themenbereichen Ernährung, Entspannung und Bewegung. Unter kompetenter Leitung erlernen Sie praktische Übungen und werden in die Lage versetzt, das Erlernte zu Hause selbstständig weiterzuführen.

## + Unser LeistungsPlus

Wir bezuschussen die Teilnahme am fitforwell-Programm und der BKK-Aktivwoche einmal pro Kalenderjahr mit bis zu 190 Euro. Mehr Infos? Nicht aufschieben, sondern gleich mehr lesen unter [bkk-verbundplus.de/leistungen](http://bkk-verbundplus.de/leistungen). Kataloge gibt es in jeder Geschäftsstelle der BKK VerbundPlus.

### Die gute Nachricht zum Schluss:

Ein wenig Ablenkung schadet nicht. Vor allem, wenn man sich mit sinnvollen Dingen beschäftigt. Dann kann Aufschub sogar glücklich machen. Beim nächsten Durchhänger also einfach mal den Kopf freibekommen statt das hundertste Mal Facebook zu checken oder nach neuesten Katzenvideos zu googeln.

# Keine Chance für Triefnasen

## So schützen Sie sich im Herbst vor Erkältungen

Der Herbst steht vor der Tür – und damit die Jahreszeit, in der das Immunsystem besonders gestärkt sein sollte. Wir helfen Ihnen dabei, Husten, Schnupfen und Co. die Stirn zu bieten.

Wenn die Heizung wieder zum Einsatz kommt, wird unsere körpereigene Abwehr so richtig gefordert: Durch die trockene Hitze nimmt nämlich der Feuchtigkeitsgehalt der Luft ab. Die Folge: Schleimhäute trocknen rasch aus. Andererseits: In der Kälte fängt man sich schneller einen Infekt ein. Was also tun?

### Kräuterduft und Fußwonne

Es müssen nicht immer teure Vitaminpräparate aus der Apotheke her. Stattdessen lohnt sich ein Blick auf Methoden, die sich teils seit Jahrhunderten bewährt haben. Wechselfußbäder zum Beispiel.

**Und so geht's:** Nehmen Sie zwei Schüsseln. Füllen Sie eine mit kaltem, die andere mit 40 Grad heißem Wasser. Setzen Sie die Füße abwechselnd für 100 Sekunden ins warme, dann für 60 Sekunden ins kalte Wasser. Wiederholen Sie die Prozedur vier bis fünf Mal. Herrlich entspannend und wohltuend wird das Wechselfußbad, wenn Sie abgekochte Kräuter wie Kamille, Heublumen oder Fichtennadeln ins heiße Wasser geben. Auch ätherische Öle können die Nase frei machen. Fragen Sie aber vorher sicherheitshalber Ihren Apotheker, ob und welche Essenz sich für Sie eignet.

### Es gibt kein schlechtes Wetter ...

... nur unpassende Kleidung, heißt es. Und was die Stärkung des Immunsystems angeht, stimmt das. Denn die beste Medizin, um gut durch den Herbst zu kommen, ist, sich auf die Jahreszeit einzulassen.

Soll heißen: Gehen Sie auch bei Wind und Regen öfter mal an die frische Luft, genießen Sie das Laub und den Duft feuchter Erde. Das stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern ist auch gut gegen Stress. Denn nur ein starkes Immunsystem kann sich gegen anstürmende Viren erfolgreich zur Wehr setzen. Der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol hilft dabei ebenso wie genügend Schlaf.



## Bei Schnupfenalarm

Nasendusche mit  
Meersalzlösung



### Gesund durch den Herbst – mit unserer Hausmittel-Broschüre

Mehr starke Tipps für alle Lebenslagen finden Sie in unserer Hausmittelbroschüre. Diese ist in allen Geschäftsstellen der BKK VerbundPlus erhältlich und über das Kontaktformular unter [bkk-verbundplus.de/kontakt](http://bkk-verbundplus.de/kontakt) kostenlos bestellbar.

Für maximale  
IMMUN-POWER

Ingwer-Aufguss  
mit Honig



## Naturheilkraft für Herbstgesundheit

Und auch die Natur hat jede Menge Hilfsmittel in petto, um unsere Abwehrkräfte zu stärken oder Infekte zu bekämpfen. Einige bewährte Rezepte haben wir in unserer Hausmittelbroschüre gesammelt – zum Beispiel diese:

### Bei Schnupfenalarm:

#### Nasendusche mit Meersalzlösung

Niesreiz und verstopfte Atemwege sind oft erste Anzeichen einer Erkältung. Dann ist der richtige Zeitpunkt, um den Körper effektiv zu unterstützen. Holunder- oder Lindenblütentee steigern die Abwehr. Aber auch Nasenduschen mit Meersalz helfen der natürlichen Reinigungsfunktion der Nase und schleusen unerwünschte Bakterien aus. Dabei werden gleichzeitig die Schleimhäute befeuchtet. Die passenden Spülkannen lassen sich in der Apotheke oder im Internet erwerben. Bei den Salzlösungen sollten 0,9 g Meersalz in 100 ml Wasser gelöst sein – mit dem zugehörigen Dosier-Löffel gelingt dies schnell und unkompliziert. Bei starkem Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündungen bitte auf die Nasendusche verzichten!

### Bei Halsschmerzen:

#### Gurgeln mit Salbei

Wenn der Hals schmerzt, können Gurgellösungen Linderung schaffen. Die ätherischen Stoffe vieler pflanzlicher Lösungen wirken entzündungshemmend und desinfizierend. Gleichzeitig erfährt die Rachen- und Kehlkopfregion eine wohltuende Massage. Speziell der Salbei ist ein sehr effektives Hausmittel gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Zur Herstellung eines Tees aus frischem Salbei 2 bis 3 g kleingeschnittene Blätter mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Bei lauwarmer Temperatur in kleinen Portionen in den Mund nehmen und gurgeln. Gerne können auch ein paar Schlucke so getrunken werden. Nach Bedarf zwei bis max. acht Mal täglich anwenden. Salbeiprodukte sollten nicht länger als zwei Wochen innerlich angewendet werden.

### Für maximale IMMUN-POWER:

#### Ingwer-Aufguss mit Honig

Nasskaltes Wetter und trockene Heizungsluft fordern das Immunsystem besonders. Gerade Ingwer entpuppt sich dann als wahres Wundermittel der Natur. Die kleine unscheinbare Knolle enthält über 160 Inhaltsstoffe, wie zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe sowie eine große Menge an wertvollen, ätherischen Ölen, u. a. die sogenannten Gingerole (Scharfstoffe). Diese Powerstoffe wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

Für einen Ingwertee bringen Sie 300 ml Wasser zum Kochen. Schälen Sie ein ca. spielwürfelgroßes Stück Ingwer, schneiden ihn in dünne Scheiben und geben ihn in eine große Tasse. Drücken Sie die Ingwerscheiben mit einem Teelöffel gegen den Tassenboden, damit er seine ätherischen Öle besser entfaltet. Gießen Sie nun das leicht abgekühlte Teewasser hinzu und warten Sie 5 bis 10 Minuten. Geben Sie gegebenenfalls einen kleinen Teelöffel Honig hinzu.

## Gurgeln gegen Halsweh

3 g Salbeiblätter

+ 100 ml  
kochendes Wasser

10 Min. ziehen lassen

mind. 2x täglich



Geschäftsbericht 2016:

# Positive Entwicklung in allen Bereichen

**Ein deutlicher Einnahmenüberschuss und gestiegene Versichertenzahlen – die Zahlen im Geschäftsbericht 2016 sind ein deutlicher Beleg für die positive Entwicklung der BKK VerbundPlus.**

**Focus Money honoriert dies im aktuellen Finanzkrafttest mit dem Prädikat „Hervorragend“ und einem Platz in den Top 5 aller Krankenkassen in Deutschland.**

Trotz unterdurchschnittlichem Zusatzbeitragssatz konnte das abgelaufene Geschäftsjahr mit einem Plus von rund 3 Millionen Euro beendet werden (siehe Tabelle rechts). „Das liegt vor allem daran, dass eingeplante Kostensteigerungen in allen Leistungsbereichen nicht wie erwartet eingetreten, die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds aufgrund der guten Wirtschaftslage in Deutschland jedoch weiter gestiegen sind“, erklärt Mario Faust, Fachbereichsleiter Finanzen bei der BKK VerbundPlus.

## Mehr als 7 Millionen Euro für Prävention

Größter Ausgabenposten waren erneut die Krankenhäuser, die mit 56,5 Mio. Euro zu Buche schlugen (plus 3,9 % im Vergleich zum Vorjahr). Gefolgt von den Ausgaben für die Ärztliche Behandlung (39,6 Mio., plus 2,8 %), für Arzneimittel (31,4 Mio., plus 4,6 %), Krankengeld (13,3 Mio., minus 2,0 %) und Zahnarzt-Behandlungen (13,6 Mio., plus 1,4 %). Insgesamt stiegen die Leistungsausgaben um 2,4 % auf 192,3 Mio. Euro. Darin enthalten sind mehr als 7 Mio. Euro für den Bereich Prävention.

In den Gesamtausgaben von 204,5 Mio. Euro sind Verwaltungskosten in Höhe von 10,3 Mio. oder 124,37 Euro je Versicherten enthalten. Der Durchschnitt aller Kassen, die am Finanzkrafttest von Focus Money beteiligt sind, wird mit 153,78 Euro angegeben. „Dass die VerbundPlus knapp dreißig Euro weniger braucht, kann als Indiz für eine umsichtige Haushaltsführung gesehen werden“, so Mario Faust.

## Deutlich vor vielen großen Kassen

Wie schon in den beiden Vorjahren konnte sich die VerbundPlus in fast allen Kategorien des Tests auf vorderen Rängen platzieren. Im Vergleich mit den bundesweit agierenden Krankenkassen liegt sie bei Liquidität und Nettovermögen aktuell auf Platz 2.

Beim transparenten Umgang mit den Geschäftszahlen sogar auf dem geteilten 1. Platz. Die Gesamtpunktzahl konnte auf 93,5 von 100 gesteigert werden (Vorjahr 89,8). Viele der großen Orts- und Ersatzkassen (AOK Baden-Württemberg 66,5, DAK 43,7, Barmer 67,7, TK 85,2, IKK Classic 77,3) rangieren deutlich dahinter.

Bei den Versichertenzahlen weist der Geschäftsbericht 2016 ein ungebrems-tes Wachstum aus. Im Berichtszeitraum konnten mehr als 2.275 neue Versicherte gewonnen werden, dadurch wurde zum Ende des Jahres die Marke von 83.000 durchbrochen. Ein Trend, der sich im laufenden Jahr fortsetzt. Zum 1. August 2017 waren mit 85.065 erstmals mehr als 85.000 Versicherte bei der BKK VerbundPlus registriert.



Der komplette Geschäftsbericht steht zum Download unter

[www.bkk-verbundplus.de/geschaeftsbericht](http://www.bkk-verbundplus.de/geschaeftsbericht) zur Verfügung.



**BKK VerbundPlus**  
 Bewertung der  
 Finanzkraft durch  
**FOCUS MONEY\*:**

**Finanzkraft  
 hervorragend**

\* Heft 34/2017

## Einnahmen

	in Euro	in Euro je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	206.021.557	2.502,48
sonstige Einnahmen	1.541.898	18,73
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>207.563.455</b>	<b>2.521,21</b>

## Ausgaben

	in Euro	in Euro je Versicherten
Krankenhausbehandlung	56.488.522	686,15
Ärztliche Behandlung	39.627.583	481,34
Arzneimittel	31.405.680	381,47
Krankengeld	13.339.313	162,03
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	13.600.110	165,20
Hilfsmittel	7.073.176	85,92
Heilmittel	6.886.532	83,65
Fahrtkosten	3.386.054	41,13
Vorsorge- und Reha-Leistungen	3.210.489	39,00
Früherkennungsmaßnahmen	2.879.641	34,98
Zahnersatz	2.770.548	33,65
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	2.559.879	31,09
Schwangerschaft/Mutterschaft ohne stat. Entbindung	2.030.248	66,88
Dialyse	1.387.357	16,85
Schutzimpfungen	1.902.518	21,11
sonstige Leistungsausgaben	3.722.951	45,22
<b>Leistungsausgaben gesamt</b>	<b>192.270.601</b>	<b>2.335,45</b>
davon Prävention	7.182.361	7,24
sonstige Ausgaben	1.997.484	24,26
Verwaltungskosten	10.238.903	124,37
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>204.506.988</b>	<b>2.484,08</b>
Überschuss der Einnahmen	3.056.467	37,13

## Vermögen

	gesamt in Euro	in Euro je Versicherten
Betriebsmittel	28.812.751	349,98
Rücklage	17.240.000	209,41
Verwaltungsvermögen	3.513.896	42,68
<b>Gesamt</b>	<b>49.566.646</b>	<b>602,07</b>



## 3 neue Azubis

Qualifizierte Mitarbeiter sind für die BKK VerbundPlus eine wichtiger Faktor, um Sie als Versicherten auch künftig serviceorientiert und fachkundig zu betreuen. Zum 1. September 2017 konnten wir gleich drei hochmotivierte junge Menschen für die Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten begeistern.

### Dürfen wir vorstellen: Unsere neuen „SoFas“ – Ihre künftigen Gesundheitslotsen:

**Sandrina Mönig**, 20 Jahre  
neu im Regionalservice Biberach  
Abitur 2015, danach zwei Jahre als Au-Pair in den USA

**Donja Melissa Aslan**, 20 Jahre  
neu im Regionalservice Karlsruhe  
Schule bis 2015, danach Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)  
und im Anschluss freiwillige Helferin bei der Arbeiterwohlfahrt

**Tom Staudenmaier**, 19 Jahre  
neu im Regionalservice Ulm  
Abitur 2017



Wir wünschen unseren neuen Auszubildenden viel Erfolg!



## 2. BGM-Gipfel in Ulm



Die Arbeitswelt ist im Wandel. Motivierte und gesunde Mitarbeiter zählen zu den wichtigsten Faktoren, um langfristigen Erfolg und Wettbewerbsfähigkeit zu sichern – und dafür ist ein effektives Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ein entscheidender Baustein.

Einen Einstieg in diese facettenreiche Welt und jede Menge Infos rund ums Thema liefert die BKK VerbundPlus zusammen mit der IHK Ulm auf

dem 2. Ulmer BGM-Gipfel, der am Montag, den 16. Oktober, im Haus der Wirtschaft der IHK stattfindet.

Experten berichten dort aus der Praxis und zeigen Möglichkeiten auf, wie Unternehmen mit individuellen Maßnahmen ihre Belegschaft gesünder und die Firma insgesamt leistungsfähiger machen können. Eingeladen sind Unternehmer und BGM-Verantwortliche aus dem Einzugsbereich der IHK Ulm.

Anmeldungen sind bis zum 6. Oktober online unter [ulm.ihk24.de](http://ulm.ihk24.de), Veranstaltungsnummer 177101609 möglich.



## BKK VerbundPlus in den Top 10

### Jetzt auch bei Schwangerschaft und Geburt: BKK VerbundPlus in den Top 10

Beim aktuellen Krankenkassentest der Vergleichsplattform [krankenkasseninfo.de](http://krankenkasseninfo.de) konnte sich die BKK VerbundPlus erstmals auch im Bereich Schwangerschaft/Geburt in den Top 10 platzieren. Die Gesamtnote 1,1 bedeutet einen hervorragenden 8. Platz unter 85 verglichenen Krankenkassen.

Mit ein Grund für das tolle Ergebnis ist die Einführung der neuen Satzungsleistungen im Bereich Schwangerschaftsvorsorge.



<a href="http://www.krankenkasseninfo.de">www.krankenkasseninfo.de</a>	
<b>BKK VerbundPlus</b>	
Stand 07/2017	Testnote
Im Test 85 gesetzliche Krankenkassen	<b>1,1</b>
	<b>Sehr Gut</b>
Für Schwangere & junge Eltern	



## Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit

### Bewegung in die Betriebe bringen:

Das Beispiel SCHWENK macht Schule: Immer mehr Unternehmen legen Wert auf qualitativ hochwertige Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung und holen sich das Training in die Betriebe.

So auch der Baustoff-Hersteller LithonPlus, bei dem Fitnesstrainer Karl-Wilhelm Lenger über den Sommer mit den Mitarbeitern regelmäßig trainiert hat. Mit beachtlichem Erfolg: „Allein durch das 15-minütige Training einmal die Woche konnten die subjektive Wahrnehmung von Schmerz um knapp 60 Prozent reduziert und die Körperstatik und Beweglichkeit um über 10 Prozent verbessert werden“, berichtete Lenger am Ende der Maßnahme, die von der BKK VerbundPlus finanziell unterstützt wurde.



## 85.065

... Versicherte zählte die BKK VerbundPlus zum 1. August dieses Jahres – damit ist erstmals in der Geschichte der BKK die 85.000er-Marke geknackt.

Der Bestand an Mitgliedern und Familienversicherten konnte innerhalb eines Jahres um 2.280 Versicherte oder knapp 3 Prozent gesteigert werden. „Wir wachsen langsam, aber stetig“, freut sich Winfried Schelkle, Leiter der Beitragsabteilung.

Was beweist: Echte Nähe und zuverlässiger Service werden von den Versicherten hoch geschätzt – und zahlen sich langfristig aus.

Der Test ist im Internet unter [krankenkasseninfo.de/personengruppen/schwangerschaft-elternzeit/test](http://krankenkasseninfo.de/personengruppen/schwangerschaft-elternzeit/test) einsehbar.

Was Sie als Versicherte im Rahmen unseres Leistungsangebots im Bereich Schwangerschaft alles nutzen können, sehen Sie unter [bkk-verbundplus.de/gesund-leben/schwangerschaft](http://bkk-verbundplus.de/gesund-leben/schwangerschaft).



Die nächste Ausgabe der BKK VerbundPlus INSIDE liefern wir Ihnen am 30. Dezember frei Haus.



## Organspende

# Jein gilt nicht!

# #entscheidenzählt

**Soll ich's wirklich machen – oder lass ich's lieber sein? Diese Frage hat sich wohl jeder von uns schon mal gestellt, wenn es um die Organspende geht.**

Zwar interessieren sich viele Jugendliche und junge Erwachsene für Organspende, wie eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2016 belegt. So stehen 89 Prozent der 14- bis 25-Jährigen der Organspende positiv gegenüber. Gut die Hälfte von ihnen hat bereits eine Entscheidung für oder gegen eine Spende getroffen (52 Prozent), aber nur 28 Prozent haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis dokumentiert (im Vergleich zu 33 Prozent in der Altersgruppe 26 bis 75 Jahre). Als Grund geben sie mehrheitlich fehlendes Wissen über die Entscheidungsmöglichkeiten in dem Dokument an.

### Reinschauen, schlau machen

Um diese Wissenslücke zu schließen, bietet die BZgA nun einen Kurzfilm an. Dieser zeigt in weniger als fünf Minuten leicht verständlich die Optionen des Organspendeausweises. „Junge Menschen stehen der Organ- und Gewebespende offen gegenüber“, betont die Leiterin der BZgA, Dr. Heidrun Thaiss. „Sie diskutieren das Thema im Freundes- und Familienkreis und können sich für die Notwendigkeit einer persönlichen Entscheidung bei der Organ- und Gewebespende sensibilisieren. Mit dem Film kommen wir dem vielfach geäußerten Wunsch nach mehr Infos zum Thema entgegen.“

### Kostenfrei informieren

Der Film steht unter [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de) zum Download bereit und kann kostenfrei als DVD bestellt werden. Auf der DVD ist neben dem Kurzfilm ein separater Zusammenschnitt der BZgA-Infoclips zum Thema Organspende enthalten. Das DVD-Booklet beantwortet die häufigsten Fragen zum Organspendeausweis. Außerdem sind auf der DVD PDF-Dateien mit einem Flyer und einem integrierten Organspendeausweis sowie Erläuterungen zur in Deutschland geltenden Entscheidungslösung vorhanden – abrufbar unter [organspende-info.de/infothek](http://organspende-info.de/infothek).

Für ein persönliches Beratungsgespräch ist das Infotelefon Organspende unter der kostenlosen Rufnummer 0800 90 40 400 montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr erreichbar.

**„Ich entscheide.  
Das soll mir  
niemand abnehmen.“**

**Das trägt man heute:  
den Organspendeausweis  
[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)**

Matthias Steiner  
Olympiasieger



### Der Organspendeausweis – Sagen Sie Ja oder Nein!

Der Organspendeausweis hilft dabei, die eigene Einstellung zur Organ- und Gewebespende zu dokumentieren. Nicht nur ein „Ja“ zur Organspende kann darin festgehalten werden. Einer Organspende kann auch widersprochen werden – oder man stimmt nur einer Entnahme von bestimmten Organen zu. Der Ausweis schafft Klarheit über den eigenen Willen – und entlastet die Angehörigen. Denn die werden nach dem mutmaßlichen Willen der verstorbenen Person gefragt, wenn diese sich nicht selbst klar zur Organ- und Gewebespende positioniert hat.

### Entscheiden Sie – egal, wie oft

Ein einmal ausgefüllter Organspendeausweis ist nicht auf Lebenszeit bindend. Wer später beschließt, doch – oder doch nicht – spenden zu wollen, vernichtet einfach den alten Ausweis und füllt einen neuen aus. Zudem können Sie Ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende sehr genau in einer Patientenverfügung (siehe Seite 16) festlegen.

### „Jein gilt nicht! #entscheidenzählt. Der Organspendeausweis“

Nicht, wie man sich entscheidet, sondern, dass man sich entscheidet, zählt. Aber nur, wer gut informiert ist, kann auch eine Entscheidung treffen. Sie möchten sich einen Organspendeausweis anlegen und wollen wissen, wie das geht?

Antworten finden Sie auf der offiziellen Organspendeseite des Bundesministeriums für Gesundheit unter [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de).





# Manchmal zahlt sich etwas mehr Biss aus

Aus „Finanztest 6/2017“

- außergewöhnlich günstig
- kostenlose Professionelle Zahnreinigung bei Vertragsärzten
- 50 Euro für die Professionelle Zahnreinigung bei allen anderen Zahnärzten
- hervorragend bei Osteopathie

Wenn Sie möchten, dass auch Kollegen, Freunde und Verwandte von unseren ausgezeichneten Gesundheitsleistungen profitieren – werben Sie einfach mit Ihren guten Erfahrungen und empfehlen Sie uns weiter.

**Ihre Empfehlung lohnt sich auch für Sie.**

Als Dankeschön erhalten Sie von uns 25 Euro für jedes geworbene Mitglied.

## Überzeugende Leistungen – hier werben Mitglieder neue Mitglieder

**Prämie von 25 Euro für jedes Neumitglied.**

Ja, ich möchte Mitglied der  
BKK VerbundPlus werden zum

TT.MM.JJJJ

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail

Unterschrift des neuen Mitglieds

X

**Ich bin bereits Mitglied der BKK VerbundPlus  
und habe obigen Interessenten geworben.**

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail

Bankverbindung des Mitglieds zur Auszahlung der Werberprämie

IBAN

Institutsbezeichnung

BIC

## Als kleinen Leckerbissen legen wir dieses Jahr noch einen drauf:



Unter allen Werbern des Kalenderjahres 2017 verlosen wir zehn Fitness-Armbänder „Garmin vivofit 3“.

Wer mehr als ein neues Mitglied wirbt, erhöht seine Gewinnchancen, da jede erfolgreiche Mitgliedwerbung ein „Los in der Trommel“ bedeutet.