

VerbundPlus

INSIDE

Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

02 2019

BKK
VerbundPlus



Guter Plan

Achtsamkeit
ist die beste
Prävention

Bestens vorbereitet

Rückenschmerzen
sinnvoll vorbeugen

Einfach machen

Schluss mit FOMO –
ändere dein Mindset

Sei dein eigener

Gesundheitscoach



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

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie auch schon dieses typische Frühjahrskribbeln im Bauch? Neue Energie, ein Gefühl von Aufbruch? Oder sind Sie zu sehr gefangen im Hamsterrad aus alltäglichen Verpflichtungen und zu lange aufgeschobenen Vorsätzen?

Nehmen Sie sich doch mal einen Moment die Zeit und horchen Sie in sich hinein: Was tut Ihnen wirklich gut? Womit tanken Sie Energie auf, gewinnen Lebensfreude, fühlen sich fitter und ausgeglichener? Und umgekehrt: Was raubt Ihnen Kraft, stresst Sie, laugt Sie aus? Diese Selbsterkenntnis lohnt sich. Denn, wie jüngste wissenschaftliche Studien zeigen: Gene beeinflussen weit weniger, wer wir sind und wie es uns geht, als bisher gedacht. Gesundheit ist ein Entwicklungsprozess. Wir alle können unsere Gesundheit selbst beeinflussen! Ein gesunder Lebensstil wirkt bis in die winzig kleinen Kerne unserer 30 Billionen Körperzellen. Er steuert unsere Gene.

Anders gesagt: Wir haben es in den eigenen Händen, viele Dinge positiv zu beeinflussen. Prävention macht absolut Sinn und bestimmte Gewohnheiten zu ändern, kann uns gesunder und glücklicher machen. Ganz gleich, in welchem Alter und in welcher Lebensphase.

Auch deshalb dreht sich diese Ausgabe Ihrer „Inside“ darum, was Sie für sich tun können, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Denn als Ihr Verbündeter in Sachen Gesundheit sind wir, wo immer möglich, an Ihrer Seite, damit Sie Ihre Vorsätze wahr machen und sich selbst Gutes tun können.

Natürlich können Menschen bei aller Achtsamkeit und Prävention trotzdem von Schicksalsschlägen und Krankheiten betroffen sein. Auch dann können Sie sich darauf verlassen, dass wir alles dafür tun, damit Sie schnellstmöglich wieder gesund werden und maximale Lebensqualität zurückgewinnen.

Nun wünsche ich Ihnen eine spannende, inspirierende Lektüre Ihrer „Inside“. Achten Sie auf sich – und lassen Sie es uns wissen, wenn wir Sie bei Ihren Zielen unterstützen können.



Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus

**Unsere Servicehotline:
0800 2 234 987**

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



Inhalt

- | | | |
|--|---|--|
| <p>4 Krankheits-Risikofaktor Arbeit?
Achtsamkeit ist die beste Prävention</p> | <p>10 FOMO – Jäger des
verlorenen Glücks</p> | <p>16 Wichtiges in Kürze</p> |
| <p>6 Ausgeschlafen statt frühjahrmüde</p> | <p>12 Rücken-OPs vermeiden
mit dem FPZ</p> | <p>20 Energie für den Alltag tanken
z. B. in Bad Tölz</p> |
| <p>8 Stress lass nach:
Seelenpflege ist die beste Vorsorge</p> | <p>14 Mit Pop gegen „Piieeeep“</p> | |

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: 71.317 Exemplare

Krankheits-Risiko- faktor Arbeit?

**Achtsamkeit
ist die beste
Prävention**

Keine Frage – niemand ist gerne krank. Und doch gibt es typische Erkrankungen, die Arbeitnehmer immer wieder treffen. Während man um eine harmlose Erkältung kaum herumkommt, ist bei anhaltenden Rückenschmerzen oder psychologischen Problemen Vorsicht geboten – denn diese sind oft auch stressbedingt.

Auf welche Alarmsignale Sie achten sollten und wie Sie sich selbst stärken, lesen Sie hier.

Ein Forschungsprojekt der Initiative Gesundheit und Arbeit hat die zentrale Frage untersucht, ob es psychische Belastungen gibt, die nachweislich das Risiko erhöhen, zu erkranken. Durch umfangreiche Studienauswertungen gelang es dem Forscherteam um Prof. Renate Rau von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, elf Arbeitsbedingungen zu identifizieren, die mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden sind.

” ... Effizienz bzw. Produktivität, Motivation und Kompetenz der Mitarbeiter erhöhen ”

„Unser Ziel war, diejenigen Krankheiten genauer anzusehen, die in Folge bestimmter physiologischer Veränderungen unter Stress entstehen“, so Rau. „Wir schauten uns aber ebenso die verschiedensten Merkmale an, die eigentlich gute Arbeit ausmachen.“

Bestimmte Belastungen besonders beachten

Die Untersuchung zeigt, dass es gesicherte Erkenntnisse zu psychischen Arbeitsbelastungen gibt, die potenziell die Gesundheit gefährden.

„Die von uns aufgeführten Belastungen können jedoch bei guter Gestaltung die Effizienz bzw. Produktivität, Motivation und Kompetenz der Mitarbeiter erhöhen.“

Zu den Hauptgefahren für Gesundheit bei der Arbeit zählen unter anderem:

- hohe Arbeitsintensität
- geringer Handlungsspielraum
- geringe soziale Unterstützung
- Ungleichgewicht zwischen erlebter beruflich geforderter Leistung und Belohnung/Wertschätzung
- aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit



Pflegen Sie Körper und Geist

Wurde in der Vergangenheit vor allem auf eine gesunde Physis geachtet, rückt der psychologische Faktor nun immer mehr in den Fokus der Untersuchung und erlangt größere Beachtung. Wer beides kombiniert, kann viel dafür tun, um sich im Alltag selbst zu schützen.

- Versuchen Sie, Bewegung in den Alltag zu integrieren: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto und beim Bahnfahren einfach mal ein, zwei Haltestellen früher aussteigen – schon sind auf dem Weg zur oder von der Arbeit jeden Tag ein paar Extrameter absolviert. Und auch die läppern sich zusammen!
- Yoga kann sowohl helfen, psychisch zu entspannen, als auch die körperliche Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.
- Gehen Sie nicht krank zur Arbeit. Nicht nur, dass die eigene Leistungsfähigkeit enorm sinkt und die Gefahr besteht, die Kolleginnen und Kollegen anzustecken: Wenn Sie sich nicht vernünftig regenerieren, können sich selbst eher harmlose Infekte zu ernsthaften Erkrankungen verschlimmern.
- Achten Sie auf diese Warnsignale psychischer Überlastung – sowohl bei sich als auch bei Kollegen:
 - ständige Gereiztheit oder Bedrücktheit
 - Unsicherheit, Angstgefühle und Abgrenzung von sozialen Kontakten
 - häufige Infekte, unerklärliche Schweißausbrüche und / oder Schlafstörungen

Das heißt nicht, dass man bei jedem kleinen Unwohlsein sowie kurzzeitigen Bagatellbeschwerden zurückstecken sollte. Umgekehrt ist es aber auch wichtig, sich nicht über einen längeren Zeitraum mit Schmerzen, Demotivation oder Infekten durch die Arbeit zu quälen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und Geistes. **Und scheuen Sie sich nicht, im Zweifelsfall bei Ihrem Arzt – oder Ihrer BKK VerbundPlus – Rat und Hilfe zu suchen.**

Arbeitsunfähigkeit (AU) bei BKK VerbundPlus Versicherten im Jahresschnitt

Rund 13 Tage im Jahr ist der durchschnittliche Versicherte der BKK VerbundPlus arbeitsunfähig.

Jedes zweite Mitglied (52,7 Prozent) war im Jahr 2017 mindestens einmal krankgeschrieben.

Rund ein Viertel ist von Muskel-Skelett-System-Erkrankungen betroffen; auf das Atmungssystem entfallen 15,5 Prozent, auf psychische Störungen 14,0 Prozent. Rückenschmerzen, akute Infektionen der oberen Atemwege und depressive Episoden sind dabei die drei wichtigsten Einzeldiagnosen für das AU-Geschehen.



Anti-Stress-Kurse finden

Sind Sie von Stress geplagt? Hier finden Sie von der BKK VerbundPlus empfohlene Stressbewältigungs-Kurse ganz in Ihrer Nähe: bkk-verbundplus.de/gesundheitskurse

Ausgeschlafen statt frühjahrsmüde

Die Natur erwacht, aber Sie fühlen sich schläfrig und schlapp, sind unkonzentriert bei der Arbeit? Ein klassischer Fall von Frühjahrsmüdigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie der Schläffheit ein Schnippchen schlagen und vital in die warme Jahreszeit starten.

Um Frühjahrsmüdigkeit effektiv zu bekämpfen, muss man sich zunächst darüber klar sein, was diese verursacht. Unser Organismus ist nach der kalten Jahreszeit auf Winter gepolt. Heißt konkret: Die im Frühjahr typischen Wetterwechsel stellen den Kreislauf vor große Herausforderungen. Die Wärme führt zu einer schnellen Erweiterung der Blutgefäße, was einen raschen Blutdruckabfall und somit die typischen Symptome der Frühjahrsmüdigkeit zur Folge hat. Außerdem sorgt der frühere Sonnenaufgang für eine verkürzte Tiefschlafphase – wir wachen auf und sind unausgeschlafen.

Trägheit adieu

Wer die Müdigkeit abschütteln will, sollte den Kreislauf in Schwung bringen. Also springen Sie über Ihren Schatten und stellen Sie morgens die Dusche auf „kalt“. Alternativ funktionieren auch Kneippanwendungen. Zeit nehmen sollten Sie sich auch für körperliche Aktivität an der frischen Luft. Ob Radfahren, Spaziergehen oder Joggen – neuer Schwung ist damit garantiert.

Auch beim Essen sollten Sie Ihrem Körper entgegenkommen. Nach den oft reichhaltigen Speisen der Winterzeit kommt der Verzicht auf Fett nicht nur der Bikinifigur zugute. Ausgewogene Ernährung vertreibt auch Müdigkeit und Trägheit. Wer mehrmals täglich kleine Mengen isst, statt sich ganze Berge auf einmal reinzuschaukeln, schont die Verdauungsorgane und vermeidet Leistungstiefs.

Gesundes „Doping“

Um in Form zu kommen, sind Vitamine unverzichtbar. Wie gut, dass jetzt wieder frisches Obst Saison hat. Tanken Sie etwa mit Erdbeeren oder Johannisbeeren ordentlich Vitamin C – das kann helfen, Müdigkeit und Leistungsminderung vorzubeugen. Auch der Flüssigkeitshaushalt ist wichtig für die Munterkeit. Trinken Sie deshalb über den Tag verteilt Kräutertees, Mineralwasser oder Fruchtsäfte und Schorlen.



Durchatmen. Durchschlafen.

Ein unerlässlicher Quell für Fitness und Wohlbefinden – nicht nur im Frühling – ist gesunder Schlaf. Doch immer öfter finden Menschen nur schwer Entspannung und Ruhe. Woran das liegt und wie Sie durch konsequentes Handeln langfristig zum besseren Einschlafen finden, verrät Expertin Heike Höfler im Interview.

Frau Höfler, Schlaf brauchen wir alle. Aber was macht qualitativ „guten“ Schlaf eigentlich aus?

Guter Schlaf heißt loslassen und abschalten, die Nerven und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Bei Einschlafstörungen halten Leistungsdruck, Stress, Ängste, Sorgen und die Überflutung mit äußeren Reizen den Stressnerv Sympathikus aktiv, während der Ruhenerv Parasympathikus weniger zum Einsatz kommt. Spannung und Entspannung sollten sich aber die Waage halten.

Jeder wälzt sich abends mal im Bett herum und findet keinen Schlaf. Ab wann sollte man sich Gedanken machen, dem gegenzusteuern?

Wenn dies über Tage und Wochen anhält. Indikatoren sind auch häufiges Aufwachen, ohne gleich wieder einzuschlafen, sowie fehlende Erholbarkeit des Schlafs.

Sind die Ursachen für Einschlafprobleme in der Regel eher mental oder physisch bedingt?

Eher mental; die Nerven bleiben überreizt, Stresshormone kreisen durch den Körper und werden nicht abgebaut.

Inwiefern können Rituale uns helfen, besser einzuschlafen?

Das Gehirn gewöhnt sich an „Gutes“ und „Schlechtes“: Wiederholungen können die Nervenbahnen sozusagen umprogrammieren. Schon Spinozza erkannte vor fast 400 Jahren, dass man Gedanken nicht einfach stoppen, aber sehr wohl durch erwünschte ersetzen kann. Je häufiger diese wiederholt werden, um so eher und schneller entstehen neue Nervenverbindungen, die aus einem Trampelpfad eine Straße werden lassen. Das Gehirn läuft insgesamt auf „Auto-pilot“. Deshalb kann ein Schlafritual helfen, aus dem Gedankenkarussell und oft zermürenden Grübelattacken

auszusteigen und den Geist auf Entspannung einzustellen. Und wer entspannt ist, kann gut schlafen.

Können Sie unseren Lesern eine Übung geben, mit deren Hilfe es sich besser einschlafen lässt?

Legen Sie sich auf den Rücken und die Hände auf den Unterbauch. Atmen Sie durch die Nase zu Ihren Händen hin ein und aus. Beobachten Sie dabei nur Ihren Atem: wie er kommt und geht, kommt und geht ... wie eine Welle im Ozean. Während Sie sich allein auf diese Bewegung konzentrieren, wird Ihr Atem automatisch ruhig, sanft und gleichmäßig.

Nach circa fünf bis zehn Minuten stellen Sie sich vor, Sie liegen am Meer, Ihre Füße berühren gerade noch das Wasser. Spüren Sie die Wellenbewegung Ihres

„Spüren Sie die Wellenbewegung Ihres Atems“

Atems und verbinden Sie ihn mit dem Kommen und Gehen der Welle. Beim Einatmen fließt das warme Meerwasser über Ihre Füße und Beine, über Bauch und Schultern bis zum Hals und Gehirn. Beim Ausatmen zieht sich das Wasser langsam wieder zurück.

Üben Sie anfangs möglichst jeden Tag, nach zwei Wochen jeden zweiten Tag. Nach circa vier Wochen haben sich die neuen Rituale festgesetzt.



Buchtip

Mehr Übungen und Infos finden sich in Heike Höflers Buch „Abend-Entspannung – einfache Wohlfühlrituale für gesunden Schlaf“

Stress

lass nach:

Seelenpflege ist die beste Vorsorge



Der Alltag kostet jede Menge Kraft und Energie; Leichtigkeit und Ausgeglichenheit werden zu Fremdwörtern.

Oft manifestieren sich gerade dann auch noch körperliche Probleme – der direkte Zusammenhang wird aber häufig ignoriert.

Wir helfen Ihnen, die Verbindung herzustellen und zurück zur inneren Mitte zu finden.

” Kennen Sie das?

**Der Job fordert ungemein,
Termine füllen Tage und Abende,
und dann sind da ja auch noch
die Kinder, der Partner, der
Haushalt und und und ...** ”

Krankt die Seele, krankt auch der Körper

Dieser Zusammenhang ist vielen Patienten und Medizinern bewusst.

Auch belegen viele Studien, dass Stress, Streit oder Ärger das Immunsystem und damit den Körper schwächen. Kürzlich hat laut ärztlichem Nachrichtendienst wieder eine wissenschaftliche Untersuchung den Zusammenhang von Stress, Depression und koronaren Herzerkrankungen aufgezeigt.

Und trotzdem führt der Zusammenhang in der medizinischen Versorgung oft noch ein Schattendasein.

Ursachen behandeln, nicht nur Symptome

„Die zunehmenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Zusammenhang von Stress, psychischen und körperlichen Erkrankungen verdeutlichen, dass eine rein technische Medizinversorgung überholt ist“, erklärt Sigrid König, Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern. „Auch die Menschen wollen sich ursächlich und nicht nur symptomatisch behandelt wissen. Deshalb ist es an der Zeit, dieses Wissen und diese Studienergebnisse flächendeckend in die medizinische Versorgung zu bringen. Dies bedeutet auch, gezielt die Aus-, Fort- und Weiterbildung auf diese Zusammenhänge auszurichten.“

Die BKK VerbundPlus unterstützt diesen Ansatz bereits, indem sie im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) aktiv den Abbau von Stressoren in ihren Träger- und Schwerpunktunternehmen fördert.

Weil Vorsorge manchmal die bessere Fürsorge ist

Als Verbündeter in Sachen Gesundheit gehen wir aber auch außerhalb der Betriebe gern die Extrameile, um unsere Versicherten nachhaltig gegen Stress zu stärken. Dafür haben wir vielfältige Vorsorgeangebote im Programm – zum Beispiel die ...

fitforwell-Tage

In Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept bietet die BKK VerbundPlus ihren Mitgliedern die Teilnahme am fitforwell-Programm an. Im Rahmen dieses Programms können Sie sich drei bis sechs Tage lang in ausgewählten Hotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands rundherum erholen.

Wählen Sie den Themenbereich „Entspannung“, können Sie unter anderem Kurse zu Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung belegen – mit praktischen Übungen unter kompetenter Leitung, so dass Sie das Erlernte zu Hause selbstständig weiterführen können. Die Teilnahme am fitforwell-Programm bezuschussen wir einmal pro Kalenderjahr mit 190 Euro. Den aktuellen Katalog erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen oder auf Anfrage per Post.

Hilfe zu Entspannung und mehr Lebensqualität

Besser mit Stress umzugehen und zur inneren Ruhe zurückzufinden, ist auch Ziel einiger unserer Gesundheitskurse.

Das Programm beinhaltet unter anderem Kurse wie

- Stressreduktions-Training
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Nikotin-Entwöhnung
- Alkoholreduktion



Weitere Informationen finden Sie online unter bkk-verbundplus.de/gesund-es-leben/praevention

FOMO – Jäger

des verlorenen Glücks

Mehr, mehr, mehr. Und besser – irgendwo ist es doch bestimmt besser, höher, weiter. Ganz bestimmt ... Was klingt, wie das Credo eines Kapitalisten, ist tatsächlich FOMO, ein Phänomen, das auch – aber nicht nur – bei der Generation der Digital Natives immer häufiger auftritt. Also all jener, die nach 2000 geboren und mit dem Internet aufgewachsen sind. FOMO steht für „Fear of missing out“, die Angst, etwas zu verpassen. Also: weiterlesen und keine Infos entgehen lassen.

Hätte, würde, könnte

FOMO-Geplagte kreisen mit den Gedanken beinahe ständig um das, was sie nicht haben – und schlimmer noch, was sie womöglich verpassen könnten. Ein anderer Job könnte besser sein. Ein neuer Partner pflegeleichter. Der Freundeskreis cooler. Die neue Netflix-Serie spannender. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Als Konsequenz aus dieser Denke gilt es für FOMOrer, ständig auf der Jagd nach Neuem zu sein. Das Problem dabei ist: Viele Menschen verpassen vor lauter hinterherjagen das Hier und Jetzt. Sie verpassen es zu leben.

Wer unter FOMO leidet – der allergrößte Teil der Betroffenen sind übrigens Millennials und Menschen in der Midlife-Crisis – tut sich schwer damit zu genießen. Glücklich zu sein. Zu akzeptieren. Beinahe wie bei einer Sucht wächst stattdessen die nagende Unruhe, Chancen oder unvergessliche Erlebnisse zu verpassen. Rein logisch betrachtet kann zwar keiner jeden neuen Kinofilm sehen, jede Party besuchen oder jeden potenziellen Partner daten. Nur sind rationales Denken und tatsächliches Empfinden oft zwei ganz unterschiedliche Dinge.

Woher kommt die Angst vor dem Verpassen?

Wen FOMO erwischt hat, der hetzt deshalb häufig von einem Ort, Hobby oder Personenkreis zum anderen – ohne je anzukommen. Schließlich weiß man vorher nie, ob das Gras nicht doch auf der anderen Seite grüner ist. Und selbst wenn, vielleicht ist es anderswo noch grüner! Um das herauszufinden, hilft nur, es auszuprobieren. Und die Hetzerei geht von vorne los.

Prinzipiell ist FOMO kein komplett neues Phänomen. Doch nie zuvor war die Ausprägung und die Zahl der Betroffenen derart hoch. Aber woher kommt dieser Teufelskreis, ständig Angst zu haben, etwas zu verpassen?

Soziale Medien

Tag für Tag zu sehen, was andere tun und wo sie sich aufhalten, kann schnell zu Unzufriedenheit und dem Gefühl führen, etwas zu verpassen.



Zeitgefühl

Die Zeit vergeht subjektiv immer schneller. Bei vielen löst das latente Panik aus, all die Orte und Events, die man – vermeintlich – im Leben einmal gesehen haben muss, auf der langen Checkliste abhaken zu können.

Immer mehr und schnellere Botschaften

Nachrichten, Newsticker, Werbeanzeigen – nie zuvor wurden Menschen so sehr mit Informationen überflutet und teils regelrecht zugemüllt. Da fällt es schwer, fokussiert und konzentriert zu bleiben.

Befristete Jobs, hohe Mobilität

Kann man als Flexibilität preisen. Oder kritisch sehen – als Personifizierungen von Unverbindlichkeit. Wenn einem diese immer und überall begegnet, färbt das zwangsläufig ab. Und sorgt dafür, dass Dinge weitaus schneller zugunsten neuer Reize aufgegeben werden – oft auch leichtfertig.



Schluss mit Fomo?

Ändere dein Mindset!

Man kann nicht einfach IMMER ALLES machen. Deshalb: Befrei dich von der ständigen Angst, dass dir etwas entgeht. Diese Denkanstöße können helfen ...

Frage dich

1. Ist neu wirklich immer gleich besser?

Oder ist es einfach leichter, zugunsten von etwas Neuem davonzurennen, anstatt sich mit dem Alten auseinanderzusetzen. Mühe zu investieren. Denn einmal ehrlich: Eine Garantie gibt es für nichts. Aber Dinge, um die man kämpft und die man sich erarbeitet, spenden fast immer den süßesten Lohn. Ist es das nicht wert, einmal bei der Sache zu bleiben?

2. Geht's um die Sache – oder um die Inszenierung?

Also, willst du wirklich nach Vietnam zum Backpacking? Oder willst du einfach nur erzählen können, was für eine mutige Reise du gemacht hast – obwohl eine Wandertour in den Alpen vielleicht ebenso schön und weit weniger zeit- und kostenintensiv wäre?

3. Schenk dir selbst schöne Momente!

Gerade in solch schnelllebigen Zeiten lohnt es sich, einmal innezuhalten. Sich zu fragen: Woran und mit wem habe ich wirklich echte Freude? Diesen Dingen und Personen solltest du deine Zeit und Energie schenken. Als kleine Hilfe dazu noch ein beinahe 2000 Jahre altes Zitat des römischen Kaisers Marc Aurel, das heute aktueller klingt, denn je:

„Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt!

Suche von den Dingen, die du hast, die besten aus und bedenke dann, wie eifrig du nach ihnen gesucht haben würdest, wenn du sie nicht hättest.“

Rücken-OPs vermeiden mit dem FPZ

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen von krankheitsbedingten Ausfällen. Rückengeplagte sehnen sich nach einem Leben ohne Schmerzen.

Die BKK VerbundPlus unterstützt Betroffene durch eine Partnerschaft mit dem Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ). Deren Therapie hat schon so manchen operativen Eingriff an der Wirbelsäule überflüssig gemacht. Und für alle, die es gar nicht so weit kommen lassen möchten, bietet das FPZ jetzt auch einen zielgerichteten Online-Kurs zur Gesunderhaltung an.

Jeder, der einen stressigen Büroalltag zu bewältigen hat, weiß: Vorbeugen ist für einen gesunden Rücken wichtig. Da kommt der neue Online-Präventionskurs „Rücken10Kampf“ gerade recht. Entwickelt wurde er vom FPZ in Zusammenarbeit mit dem früheren Weltklasse-Zehnkämpfer Jürgen Hingsen.

Hilfe zur Rücken-Selbsthilfe

Der zehnwöchige Kurs richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, die Rückenbeschwerden vorbeugen und ihr Wohlbefinden stärken möchten. Die Teilnehmer erlernen praktische Übungen und Hintergrundwissen zur Mitnahme in

den Alltag. Besonders praktisch dabei: Das onlinebasierte Coaching kann jederzeit – auch von zu Hause aus – genutzt werden und ist mit wöchentlichen Schritt-für-Schritt Anleitungen, Videoeinheiten und selbsterklärenden Coaching-Übungen besonders intuitiv.

Nach der Anmeldung stuft ein zertifizierter Coach die Teilnehmer in eines der FPZ-Programme ein (Einsteiger oder Fortgeschrittene). Das Programm fokussiert sich anschließend darauf, die körperliche Fitness zu optimieren, d. h. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.



Jürgen Hingsen (60)

Ex-Weltrekord-Zehnkämpfer bei seinem Vortrag in der Hauptverwaltung der BKK VerbundPlus in Biberach.



Bilder: FPZ, BKK VerbundPlus; iStock.com / pixitvei

“Vorbeugen ist für einen gesunden Rücken wichtig. Da kommt der neue Online-Präventionskurs mit Namen „Rücken10Kampf“ gerade recht.“

Jürgen Hingsen (60), Ex-Weltrekord-Zehnkämpfer



Rücken10Kampf – die Kosten kompakt

Kursgebühren:	69 Euro
Kostenübernahme BKK VerbundPlus:	90 Prozent der Kurskosten im Rahmen der normalen Individualprävention

Weitere Informationen zu diesem Präventionsprogramm gibt es unter <https://praevention.fpz.de>

Das FPZ

Das Forschungs- und Präventionszentrum FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Schmerzen im Bereich des Bewegungssystems.

Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie (FPZ Therapie) für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen.





Mit Pop

gegen „Piiiiieep“

Tinnitus ist die geräuschgewordene Fiesheit im Gehörgang: Betroffene leiden unter quälendem Pfeifen, das das Leben zur Qual machen kann.

Doch jetzt gibt es Hilfe in digitaler Form: Als Versicherte der BKK VerbundPlus bekommen Sie die Kosten für die „Tinnitracks“ Neuro-Therapie-App erstattet.

Die mehrfach prämierte Medizin-App hilft gegen chronischen, subjektiven oder tonalen Tinnitus, unter dem bundesweit Millionen Menschen leiden. Der störende Ton im Ohr wird dabei oft zu einer echten Belastung, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit nachhaltig beeinträchtigt.

Als Alternative zu herkömmlichen Behandlungsansätzen bietet die zertifizierte Tinnitracks-App Betroffenen eine digitale und selbstbestimmte Therapie-Option.

Musik genießen, Tinnitus mindern

Alles, was Sie als Versicherte der BKK VerbundPlus brauchen, um sie zu nutzen, sind ein Smartphone mit Internetzugang, ein geeigneter Kopfhörer und eine Musiksammlung.

Und so funktioniert's:

Die innovative Smartphone-App filtert die individuelle Tinnitus-Frequenz aus Ihrer Lieblingsmusik heraus – und kann so das lästige Piepen lindern. Denn die überaktiven Nervenzellen, die den störenden Ton verursachen, werden so nicht mehr gereizt.

Empfohlen wird eine Hördauer von 90 Minuten täglich für die Dauer von einem Jahr. Neben der individuellen Filterung der persönlichen Musik analysiert Tinnitracks jeden Musiktitel, ob dieser zur Behandlung geeignet ist.

So können Sie selbst die für Ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Musiktitel als Playlist zusammenstellen.



Ein Jahr, drei Schritte:

So hilft Tinnitracks

Idealerweise nutzen Sie das Neuro-Therapie-Angebot wie folgt:

1. Tinnitus-Diagnostik durch einen HNO-Arzt?

Hier wird festgestellt, ob Sie für die Tinnitracks Neuro-Therapie geeignet sind. Eine Liste mit Ärzten, die diese Untersuchung vornehmen, bekommen Sie online unter tinnitracks.com/de/professionals.

Für einen reibungslosen Ablauf Ihres Termins können Sie vorab die Bestimmung Ihrer Frequenz im Web über tinnitracks.com/de/matching.

2. Beginn der Therapie:

Falls Sie geeignet sind, registrieren Sie sich auf der Tinnitracks-Website und geben Ihre Tinnitus-Frequenz ein.

Installieren Sie die Tinnitracks-App aus dem App-Store von Apple oder dem Play-Store von Google auf Ihr Smartphone und laden Sie Ihre eigenen Musik-Dateien hoch. Dabei wird die Musik gefiltert und geeignete Lieder werden angezeigt – damit sind sie bereit für die therapeutische Anwendung.

3. Kontrolltermine und Abschluss

Ihr HNO-Arzt überprüft regelmäßig, ob sich Ihre Tinnitus-Frequenz geändert hat. Ein Jahr nach Beginn der Therapie führt er HNO-Arzt eine Abschlussuntersuchung durch.



Entdecken Sie die innovative Tinnitracks-Smartphone-App:
tinnitracks.com/de



Im Überblick: Das übernimmt Ihre BKK VerbundPlus für Sie

- eine HNO-ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- präzise Frequenzbestimmung des individuellen Tinnitus
- eine Tinnitracks-Jahreslizenz (zwölf Monate)
- regelmäßige Kontrolltermine zur Überprüfung der Tinnitus-Frequenz durch einen teilnehmenden HNO-Arzt

Erfolg ist messbar

Je größer ein Verbund ist, desto stärker wird er, und desto mehr profitieren seine Mitglieder davon. Umso mehr freut es uns deshalb, dass wir als Ihre BKK VerbundPlus im ersten Quartal 2019 die Marke von mehr als 100.000 Versicherten (101.054 Versicherte zum 1. März 2019) deutlich überschritten haben. Im Vergleich zum Vorjahr sind damit nochmal rund 14.512 Versicherte hinzugekommen (16,7 Prozent). Keine andere Krankenkasse verzeichnet derzeit ein höheres prozentuales Wachstum.

Warum uns seit Jahren immer mehr Menschen ihr Vertrauen schenken?

Sicher, weil es uns gelingt, die bestmöglichen Leistungen und Services bei geringstmöglichem Beitragssatz zu realisieren.

Speziell seit dem Start der – in gewissem Rahmen – freien Beitragssätze im Jahr 2015 haben wir unser Leistungsportfolio erhalten oder ausgeweitet. Zuletzt durch die Einführung unseres Vorsorgebudgets für schwangere Frauen und die Erhöhung unseres Zuschusses zur Professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt Ihres Vertrauens von 50 auf 75 Euro. Unser individueller Zusatzbeitragssatz blieb gleichzeitig deutlich unter dem Allgemeinen Zusatzbeitrag in der GKV und ist in den letzten zwei Jahren in Folge sogar gesunken.

Eine wichtige Rolle für den Mitgliederzuwachs spielen sicherlich auch die exzellenten Bewertungen der BKK VerbundPlus in Vergleichs-Portalen. Belegt werden diese durch diverse Zertifikate und Siegel unabhängiger externer Stellen (siehe auch Seite gegenüber).

Vor allem aber verdanken wir dieses Wachstum Ihnen – unseren Versicherten – die uns nicht nur vertrauen, sondern uns auch aktiv weiterempfehlen.

” Dafür 101.054-fach
herzlichen Dank! ”



Online-Filiale jetzt auch als App

Manche Wünsche und Nachrichten an seine Krankenkasse gehen einem durch den Kopf, wenn die Öffnungs- und Servicezeiten gerade vorbei oder – wie zum Beispiel am Wochenende – noch lange nicht wieder in Sicht sind.

In unserer Online-Filiale können Sie uns diese spontanen Anliegen jederzeit übermitteln – seit Ende vergangenen Jahres über das Internet und ab sofort noch einfacher und komfortabler auch per App.

Laden Sie sich die BKK VerbundPlus Service-App einfach im App-Store oder bei Google Play auf Ihr Smartphone und melden Sie sich mit Ihren bekannten Registrierungsdaten an. Dann haben Sie den Kopf wieder frei für die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Probieren Sie es doch gleich mal aus.





Soviel verdienen die Chefs

Transparente Finanzen gehören zu den Pflichtenforderungen der gesetzlichen Krankenkassen. Alle Versicherten sollen nachvollziehen können, wofür ihre Beiträge ausgegeben werden. Die BKK VerbundPlus gilt in Sachen Transparenz als vorbildlich, wie auch der aktuelle Krankenkassenvergleich von Focus Money zeigt. Eine besondere Rolle spielen dabei die Verwaltungskosten, zu denen auch die Gehälter der Kassenvorstände gehören. Nach dem Sozialgesetzbuch (SGB IV, § 35a, Abs. 6) sind die Krankenkassen verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütungen ihrer Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen und wesentlicher Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger sowie in der eigenen Mitgliederzeitschrift zu veröffentlichen. Dieser Verpflichtung kommen wir an dieser Stelle gerne nach.

Im Jahr 2018 beliefen sich die Gesamtausgaben der VerbundPlus auf 237,8 Mio. Euro. Davon wurden 11,7 Mio. Euro für Verwaltungskosten aufgewendet (Quelle: Quartalsbericht Q4/2018). Das entspricht einem Anteil von 4,9 Prozent an

den Gesamtausgaben. Die Grundvergütung für Vorstand Dagmar Stange-Pfalz betrug 142.400 Euro. Neben den Zahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung wurden 5.696 Euro in die betriebliche Zusatzversorgung einbezahlt. Ihren Dienstwagen darf sie privat nutzen.

Im Branchenvergleich liegt das Vorstandsgehalt der BKK VerbundPlus damit am unteren Ende der Skala. So erhielt etwa die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern im Jahr 2018 insgesamt 217.000 Euro plus 21.520 Euro als Zuschuss zur privaten Versorgung. Die Vorstandsvorsitzende des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hat 258.000 Euro verdient, 49.515 Euro gingen darüber hinaus in die Zusatzversorgung. Während die großen gesetzlichen Krankenkassen im Schnitt rund 500.000 Euro für ihre Vorstandsriege ausgeben, fließen in die Chefetagen der privaten Krankenversicherungen fast durchwegs siebenstellige Beträge.

(Quelle: Bundesanzeiger, BKK Dachverband).



Gleich 5 x Prädikat „Hervorragend“

Jedes Jahr im Februar veröffentlicht die Zeitschrift Focus Money ihren großen Krankenkassenvergleich – DEN Vergleichstest schlechthin in der Branche. Wie kaum ein anderes Medium bildet er das Leistungsvermögen der einzelnen Kassen ab, spiegelt Stärken und Schwächen der Wettbewerber und kann bei der Entscheidung für oder gegen einen Krankenkassenwechsel hilfreich sein.

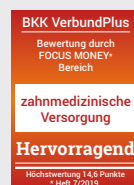
Für die Versicherten der BKK VerbundPlus liefert der aktuelle Vergleich den Beweis, dass sie genau in der richtigen Krankenkasse sind, denn erstmals gab es gleich in fünf Kategorien das Prädikat „Hervorragend“ von der Focus-Money-Redaktion. Demnach ist die BKK VerbundPlus hervorragend

- bei den Finanzen
- bei der Gesundheitsförderung
- bei den Zusatzleistungen
- bei der Transparenz
- in der zahnmedizinischen Versorgung

Über das Ergebnis in der letztgenannten Kategorie freuen wir uns ganz besonders. Denn bereits zum vierten Mal setzt uns Focus Money hier auf den 1. Platz und bestätigt somit den Ruf der BKK VerbundPlus als beste „Zahnkasse“ Deutschlands. Keine andere Krankenkasse in den Top 50 weist

aktuell ein derart breites Zusatzangebot zur Zahngesundheit von Erwachsenen und Kindern auf. Das belegt auch das Ergebnis nach Punkten: 14,6 Punkte in der Teilkategorie „zahnmedizinische Leistungen“ bedeuten nicht nur den Spitzenplatz, der Abstand zu den Verfolgern ist mit 1,1 Punkten auch mehr als komfortabel.

Zusammen mit dem auf 15,1 Prozent gesenkten Beitragssatz bieten wir also auch 2019 ein hochattraktives Leistungsangebot, das laufend um neue Angebote bereichert wird. Die Bedürfnisse unserer Versicherten und den Erhalt einer starken Finanzbasis behalten wir dabei stets im Blick. So haben wir zum Jahreswechsel



2018/19 eine Online-Filiale eingeführt und den Zuschuss zur Professionellen Zahnreinigung von 50 auf 75 Euro angehoben.

Aber auch in anderen Bereichen zeigt sich, dass die BKK VerbundPlus mehr für seine Versicherten tut, als andere

Krankenkassen. Zum Beispiel in der Gesundheitsförderung, wo wir u. a. bis zu 300 Euro pro Jahr und Versicherten für Gesundheitskurse bezahlen. Hierfür erhalten wir von Focus Money die dritthöchste Punktzahl unter allen Kassen. Von den bundesweit geöffneten Wettbewerbern erreicht keine diesen Wert. Auch bei den Zusatzleistungen wird die BKK VerbundPlus mit der dritthöchsten Punktzahl belohnt, bundesweit sogar mit der zweithöchsten.

Bestätigt wird die überdurchschnittliche Performance der VerbundPlus auch vom Vergleichsportal krankenkasseninfo.de, das ebenfalls alljährlich im Februar seine Ergebnisse präsentiert.

Hierbei sticht vor allem das Abschneiden in den Tests für Studenten und Auszubildende

ins Auge, in denen wir mit der Note 1,0 ausgezeichnet werden.

Im großen Test aller 82 teilnehmenden Kassen und im Test für Schwangere und junge Eltern gab es die Note 1,1, im Test für Selbstständige die ebenfalls sehr gute Note 1,2.



Neue Kurse starten in Biberach, Ulm und Stuttgart

Bei unseren Kooperationspartnern in Sachen Gesundheitskursen starten auch in den nächsten Tagen und Wochen wieder neue Präventionskurse.

Das Jordanbad und die Turngemeinde in Biberach, der SSV Ulm 1846 e. V. und das Studio SanoGym in Stuttgart starten aktiv in den Frühling. Für jeden unserer Kooperationspartner gilt: Die Kosten für zuschussfähige Kurse übernimmt die BKK VerbundPlus zu 100 Prozent*.

Alle diese Kurse sind online buchbar. Sie finden Sie unter

- jordanbad.com/kurse-verbundplus
- tgfit.de/kursangebot
- ssvulm1846.de/vereinskurse
- sanogym.de/kursplan

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



Rentenberatung bei der BKK VerbundPlus

Wie beantrage ich eine Altersrente? Wie hoch wird meine Rente einmal sein? Fragen wie diese beantwortet Alfons Ege im Rahmen seiner Sprechstage, die er ab sofort jeden zweiten Dienstag im Monat in der Hauptverwaltung der BKK VerbundPlus in Biberach abhält.

Der 63-Jährige aus Schemmerhofen ist in Biberach kein Unbekannter. 36 seiner 40 Jahre im öffentlichen Dienst diente er für die Stadt Biberach.

In den vergangenen 22 Jahren übte er die Rolle des Rentenberaters bereits hauptamtlich aus. Jetzt, da er die passive Phase der Altersteilzeit erreicht hat, setzt er diese Tätigkeit ehrenamtlich fort.

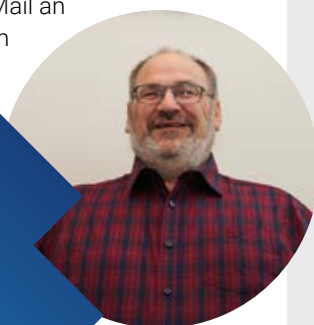
Die ersten Sprechstage im Februar und März waren bereits ein voller Erfolg. Zu den nächsten lädt Alfons Ege am 9. April, 14. Mai und 11. Juni 2019, von 8.30 bis 12 Uhr ein. Die BKK VerbundPlus stellt ihm hierfür im Erdgeschoss einen Besprechungsraum zur Verfügung.

Die Kosten für diese Beratung übernimmt die Deutsche Rentenversicherung.



Ege ist einer von rund 2.600 ehrenamtlichen Versicherungsberaterinnen und -beratern, die von der Vertreterversammlung der Deutschen Rentenversicherung gewählt werden. In mehr als einer Million Beratungen informieren sie alljährlich z. B. über die Voraussetzungen der verschiedenen Rentenarten oder die Möglichkeiten zum persönlichen Rentenbeginn.

Wer an den Sprechtagen keine Zeit hat, kann unter **07356/3787** oder per E-Mail an **a.ege@freenet.de** einen individuellen Termin zur Rentenberatung vereinbaren.



Alfons Ege

„Ich freue mich, bei allen Fragen rund um die Rente für die Menschen im Landkreis Biberach da zu sein.“



Joggen für Einsteiger – Kurse in Biberach und Ulm

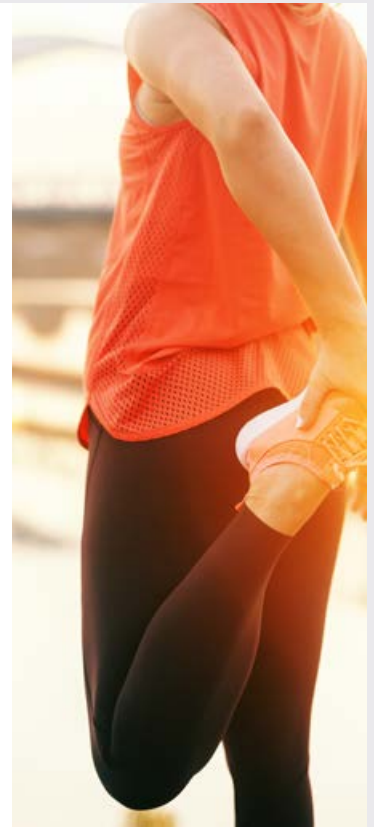
Wer nach dem Winter (wieder) in Schwung kommen und mit dem Laufen beginnen möchte, für den hat die TG Biberach auch in ihrem aktuellen Kursprogramm ein ganz besonderes Special parat.

Der Kurs „Joggen für Einsteiger“ mit Anja Kulinna startet am 2. und 4. April und vermittelt in zehn Übungseinheiten den Spaß am Laufen. Ein Joggingkurs für Fortgeschrittene findet ebenfalls ab 4. April statt. Nähere Infos zu den Kursen finden Sie unter tgfit.de/kursangebot.

Die Anmeldung erfolgt über **Renate Rudischhauser, Telefon 07351/24031**, oder per **E-Mail unter renate.rudischhauser@tg-biberach.de**.

Der SSV Ulm 1846 bietet ab 29. April ebenfalls einen Laufkurs für Einsteiger an. Unter dem Motto „LaufStark – vom Gehen zum Joggen“ erfahren die Teilnehmer in zehn Einheiten alles rund um die perfekte Trainingsplanung und werden zudem in Sachen Lauftechnik fit gemacht. Nach dem Kurs sollen, je nach Trainingsstand und Leistungsvermögen sowie persönlicher Zielsetzung, Läufe über fünf bis zehn Kilometer selbst für Anfänger gut zu schaffen sein.

Anmeldung unter ssvulm1846.de/vereinskurse



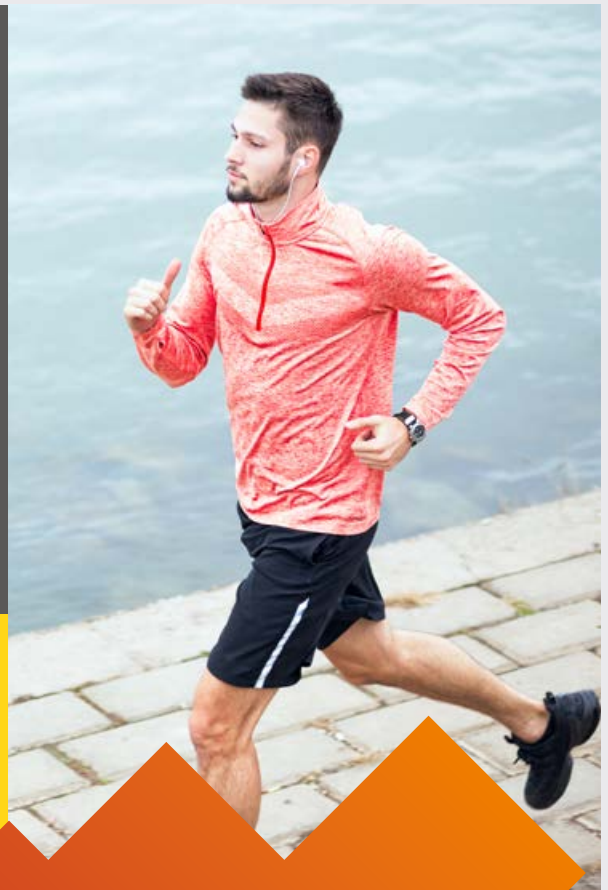
Donau-Running – für Sie gratis

Für alle, die gerne an der Donau laufen, hat der SSV Ulm zusammen mit den Städten Ulm und Neu-Ulm eine Lauf- und Walking-Strecke mit Messpunkten installiert. Vom Hans-Lorenser-Sportzentrum (HaLo) aus geht es durch die Friedrichsau, über den Donausteg hinüber nach Neu-Ulm, um das Sportgelände des SV Offenhausen herum und dann an der Donau entlang bis zur Gänstorbrücke und von dort zurück zum HaLo. Die Zeitmessung erfolgt über einen Transponder-Chip, den die Läufer für 9,90 Euro im HaLo erwerben können.

**Für die ersten 50 Versicherte der BKK
VerbundPlus ist der Transponder-Chips gratis.**

Zeigen Sie bei der Registrierung einfach ihre Versichertenkarte und fertig ist das Vergnügen.

bkk-verbundplus.de/gesundheitskurse



Die nächste Ausgabe der
BKK VerbundPlus INSIDE
liefern wir Ihnen am
29. Juni 2019 frei Haus.



Gesunde Bewegung
in Einklang mit den Elementen

Energie für den Alltag tanken ... z.B. in Bad Tölz



Im Berufsleben und im Alltag wird von uns allen ziemlich viel verlangt. Doch Höchstleistungen sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Sie wollen endlich wieder richtig fit werden und die Seele baumeln lassen? Dann belohnen Sie sich doch mit einer BKK AKTIVWOCHE.

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

Die BKK AKTIVWOCHE bietet für jeden etwas – mit unterschiedlichen Präventionsschwerpunkten in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Nutzen Sie einmal im Jahr das von der BKK VerbundPlus mit 160 Euro bezuschusste Gesundheitsangebot, um sich sieben Tage lang intensiv um Ihren Körper zu kümmern. Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden an 60 Orten mit insgesamt 119 Angeboten die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft. Den aktuellen Katalog gibt es bei Ihrer BKK VerbundPlus.

Gesundheitskompetenz im wunderschönen Isarwinkel

Raus in die Natur. Bewegung ist gesund und macht Spaß: egal ob per pedes oder mit dem Fahrrad, ebenerdig oder bergauf, zu Land oder im Wasser. Mit seinem umfangreichen Freizeitangebot und seiner Lage in der wunderschönen Alpen-Seen-Region Isarwinkel bietet Bad Tölz „Gesunde Bewegung im Ein-

klang mit den Elementen“. Vertrauen Sie auf die mehr als hundertjährige Gesundheits-Kompetenz dieses heilklimatischen Kurorts. Körper und Geist werden es Ihnen danken!

Verwöhn-Hotel ****Alpenhof

Im Alpenhof Bad Tölz nennt man sich selbstbewusst „Verwöhn-Hotel“, denn die Gäste sollen sich vom ersten Moment an wohlfühlen. Ein freundliches Ambiente und nachhaltiger Service, offene und ehrliche Gastlichkeit werden hier gelebt. Dies beginnt schon bei der Ankunft in den neu renovierten Zimmern. Denn die sind alle als „Wohlfühlappartements“ mit kleiner Küche, separatem Bad und Sitzecke ausgestattet. Begrüßen Sie den Tag mit einem reichhaltigen Frühstück und erholen Sie sich nach dem täglichen Gesundheitsprogramm im hoteleigenen Schwimmbad.

Ein Beispiel aus dem Katalog: DIE AKTIVWOCHE.PLUS in Bad Tölz

Das Gesundheitsprogramm mit dem Schwerpunkt „Ausdauerorientiertes Funktionstraining“. Auszug aus den Inhalten:

- Ausdauer in homogener Gruppe „per Bike oder per pedes“
- Alpen-Terraintraining mit Gipfel und Alm
- Seminar „Mehr Ausdauer durch gutes Essen“ u. v. m.

Verwöhn-Hotel **** Alpenhof ab 417 € für 7 Tage (6 Ü/F) pro Person im DZ

Die BKK VerbundPlus übernimmt die Kosten für das Gesundheitsprogramm vor Ort.

Sie zahlen lediglich den ausgewiesenen Eigenanteil für die Unterkunft, Verpflegung und Zusatzleistungen sowie die Anreise.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie eine Aktivwoche.Plus im Verwöhn-Hotel Alpenhof in Bad Tölz für zwei Personen mit Frühstück – inklusive Gesundheitsprogramm und kostenlosen Zusatzleistungen bei eigener Anreise. Gesamtwert: **1.154 Euro**.

Gewinnspielfrage:
In welcher Region befinden sich Bad Tölz und das Verwöhn-Hotel Alpenhof?

- a) an der Ostsee
- b) im Isarwinkel
- c) im Ruhrpott



Ihre Antwort übermitteln Sie uns am besten unter der Domain bkk-verbundplus.de/gewinnspiel.

Alternativ senden Sie uns Ihre Lösung per Post an die Adresse BKK VerbundPlus, Marketing, Zeppelinring 13, 88400 Biberach. Bitte vermerken Sie außer Ihrem Namen noch Ihr Geburtsdatum und Ihre vollständige Adresse für die Gewinnbenachrichtigung.

Einsendeschluss ist der 30. April 2019.

Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten der BKK VerbundPlus über 18 Jahre, ausgenommen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK VerbundPlus und deren Angehörige. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinnutschein wird vom Hotel zur Verfügung gestellt und ist auf Anfrage einlösbar. Er wird nicht aus Beitragsmitteln der BKK VerbundPlus bezahlt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.



Als Versicherte der BKK VerbundPlus erhalten Sie im Rahmen der Individualprävention einen Zuschuss von **160 Euro** für diese und alle anderen Aktivwochen. BKK AKTIVWOCHE können Sie auch online buchen. Sie finden die Angebote auf unserer Webse bkk-verbundplus.de im Bereich Prävention.