

VerbundPlus

INSIDE

Das Versichertenmagazin
der BKK VerbundPlus

02 2017

BKK
VerbundPlus



Manchmal braucht es mehr als gute Medizin

Welche Rolle spielen
wir in Ihrem Leben?

BKK VerbundPlus

ist spitze

Ausgezeichnet: Unsere
Leistungen im Test

Macht Freizeit dumm?

Das „Blöd-durch-Urlaub“-
Syndrom



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

Lotse und Helfer für unsere Versicherten

Ich freue mich und bin gleichzeitig ein wenig stolz, Ihnen heute unser neues Versichertenmagazin zu präsentieren. Nach über zehn Jahren hat unser Verwaltungsrat im vergangenen Jahr beschlossen, dass das Logo und der Markenauftritt der BKK VerbundPlus umgestaltet werden sollen. Moderner, zeitgemäßer und emotionaler sollte es werden und uns als das positionieren, was wir tagtäglich leben: Einen starken Verbund, der für unsere Versicherten in allen Fragen der Gesundheit ein verlässlicher Lotse und Begleiter ist. Auf den Seiten 4 bis 9 zeigen wir Ihnen die neue BKK VerbundPlus und auch ein Blick auf unsere Homepage www.bkk-verbundplus.de lohnt sich.

Mit unserem Online-Vorsorgeprogramm „FamiliePlus“ lotsen wir Sie zukünftig durch die Vorsorgetermine Ihrer Familie. Außerdem erhalten Sie Informationen für jedes Alter. Wie Sie sich anmelden, lesen Sie auf Seite 10.

Hausmittel begleiten schon seit Jahrhunderten die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. In unserer neuen Hausmittel-Broschüre haben wir Ihnen wertvolle Rezepte zusammengestellt. Nützliche Tipps zu mehr Beweglichkeit erhalten Sie außerdem auf Seite 21 von Ringo Mosch mit der 30/2 Regel.

Die Gesundheitspolitik ist ein wichtiges Thema im inzwischen voll entbrannten Wahlkampf. Unabhängig von künftigen Koalitionskonstellationen erwarten wir hier nicht die große „Zeitenwende“. Schwerpunkte der nächsten Regierung werden die ärztliche Versorgung auf dem Land, ein neues ärztliches Honorierungssystem und eine erneute Diskussion um die Bürgerversicherung sein. Weil die medizinische Entwicklung fortschreitet und Stillstand Rückschritt bedeutet, wir die Gesundheitspolitik auch in Zukunft recht spannend bleiben.

In den nächsten Wochen werden viele unserer Leser(innen) ihren Urlaub verbringen und verreisen. Bitte denken Sie an einen ausreichenden Impfschutz (Seite 13). Kommen Sie gesund und vor allem gestärkt wieder zurück.

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

- | | | |
|--|--|--|
| <p>4 Die neue BKK VerbundPlus</p> <p>6 Welche Rolle spielen wir in Ihrem Leben?</p> <p>8 Vorstands-Interview mit Dagmar Stange-Pfalz zum Marken-Relaunch der BKK VerbundPlus</p> <p>10 FamiliePlus – für eine rundum gesunde Familie</p> | <p>11 Medien sind sich einig: BKK VerbundPlus ist spitze</p> <p>12 Macht Freizeit dumm? Das „Blöd-durch-Urlaub“-Syndrom</p> <p>14 Der FSME keine Chance</p> <p>16 Gegen fast alles ist „ein Kraut gewachsen“</p> | <p>18 Grillen ohne Gesundheitsrisiken</p> <p>20 Für zwölf Minuten auf die Trainingsinsel</p> <p>22 INSIDEWissen: Wichtiges in Kürze</p> |
|--|--|--|

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: 53.588 Exemplare

Die neue BKK VerbundPlus

Wir wollen Mut machen, die persönlichen Gesundheitsziele zu verwirklichen und dabei Widerstände zu überwinden. Bei uns sollen Sie sich gut aufgehoben fühlen. Gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen und gehen Sie selbstbewusst Ihren Weg. Wir möchten, dass Sie sich bestärkt fühlen, Ihren Lebensweg so zu verwirklichen, wie es Ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Starten Sie gerade ins Berufsleben oder stecken Sie mitten im wundervoll chaotischen Familienalltag? Wollen Sie die Welt sehen und sich den Wind um die Nase wehen lassen oder hat Sie der sportliche Ehrgeiz gepackt? Ob es um Sie selbst oder Ihre Familie geht, ob Sie konkrete Ziele haben, vorbeugend etwas für sich tun wollen oder akute Unterstützung brauchen.

Egal, wie Ihre Lebenssituation, Ihre Ziele und Wünsche gerade aussehen: **Wir sind als Ihr verlässlicher Verbündeter in Sachen Gesundheit immer für Sie da.** Wir möchten Ihnen Lotse und Partner sein.

Manchmal ...



... braucht es ein wenig Wellness und Entspannung

Wir lotsen Sie auf sicherem Weg zu einem guten Körpergefühl und mehr Ausgeglichenheit.



... ist Vorsorge die beste Fürsorge

Mit vielfältigen Präventions- und Gesundheitsangeboten kümmern wir uns um Ihr Wohlbefinden.



... braucht es einen starken Partner an der Seite

Mit viel Erfahrung und Engagement setzen wir uns dafür ein, dass Sie Ihre Ziele erreichen.

Mit der BKK VerbundPlus

einfach besser und gesünder leben

Manchmal ...

... braucht es etwas mehr Biss

Wir tun alles für Ihre Zähne, damit das Lächeln leichtfällt.



... lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, lassen wir nichts unversucht und holen das Beste für Sie heraus.



... braucht es mehr als gute Medizin

Wir begleiten Sie durch das Abenteuer, das sich Leben nennt.



... dreht sich alles um Ihr gutes Bauchgefühl

Wir verschaffen Ihnen die Gewissheit, jederzeit bestens versorgt zu sein.



... wird aus kugelrund kerngesund

Vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft bis zum „Flüggeworden“ – wir schreiben Familie groß.



... gibt es nichts Wichtigeres als das Hier und Jetzt

Wir halten Ihnen den Rücken frei und verschaffen Ihnen den Raum, damit Sie Ihr Leben sorgenfrei genießen können.



Entdecken Sie unsere Angebote
rund um ein gesundes Leben:
www.bkk-verbundplus.de/gesund-es-leben



Welche Rolle spielen wir in Ihrem Leben?

Oft gar keine. Aber immer dann, wenn es um Ihre Gesundheit geht, eine riesengroße. Denn für diese bieten wir Ihnen Unterstützung und Förderung in viel mehr Bereichen als Sie denken – eben ganz BKK VerbundPlus. Darauf sind wir stolz. Egal in welcher Lebenssituation Sie sich gerade befinden, wir sind ...

... Ihr verlässlicher
Lebensbegleiter

Wir verstehen Sie – egal, in welcher Situation Sie sich befinden.

Es ist für uns selbstverständlich, Sie und Ihre Liebsten von Sorgen und Nöten zu entlasten.

... Ihr starker **Partner**
im Krankheitsfall

In besonderen Lebenslagen

lassen wir Sie nicht im Stich.

Wir sind an Ihrer Seite und meistern gemeinsam die Herausforderungen.

Wir sind ...

... Ihr starker
Verbündeter

Was uns so besonders macht, ist, dass wir versuchen, die Welt durch Ihre Augen zu sehen. Wir möchten Hilfe möglich machen und Sie darin bestärken, gemeinsam mehr zu erreichen.

... Ihr moderner
Gesundheitsförderer

Wir wissen, wie bedeutungsvoll persönliche Lebensziele sind und helfen Ihnen, diese auch zu erreichen. Gemeinsam können wir viele Hürden nehmen.

... Ihr erfahrener Lotse durch den
Gesundheitsdschungel

Wir möchten Ihr Leben gesünder, einfacher und entspannter machen – und zeigen mögliche Weg auf, persönliche Ziele zu erreichen.

Ein Lotse durch die Leistungswelt

Auf der runderneuerten Website der BKK VerbundPlus sind Leistungen schneller und individueller auffindbar denn je.

In den vergangenen Jahren haben wir von der BKK VerbundPlus über Sie, unsere Versicherten, eines gelernt: Sie sind vielfältig! Wie gut, dass wir Ihnen für jedes Alter und alle persönlichen Ziele die passenden Angebote und Leistungen bereitstellen können. Diese können auf der neuen Website ab sofort ganz individuell auf einen Blick – bzw. Klick – erfahrbar werden.



Ihre Ziele, unsere Leistungen

Mehr Ausdauer. Weniger Gewicht. Gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Was auch immer Ihre Ziele sind, künftig müssen Sie sich die passenden Angebote nicht mehr mühsam zusammensuchen.

Als Versicherte stellen Sie sich unter www.bkk-verbundplus.de/leistungen künftig aus dem großen Portfolio der BKK VerbundPlus ganz einfach all die Leistungen zusammen, die Ihnen aktuell in Ihrem Leben wichtig sind.

Sofort fündig dank Filtersuche

Möglich macht das die Filterfunktion auf der runderneuerten Website: Wählen Sie dort einfach die Themenbereiche aus, von denen Sie Leistungen angezeigt bekommen möchten.

Schon werden alle relevanten Angebote automatisch für Sie selektiert – mühsames Suchen gehört so der Vergangenheit an.

„Auf diese Weise werden unsere Versicherten zudem auf Kurse und Leistungen aufmerksam gemacht, auf die sie von alleine womöglich gar nicht gekommen wären“, freut sich Vorstand Dagmar Stange-Pfalz. „Das fordert und fördert, motiviert und inspiriert. Möglich macht das unser Verbund, dank dem wir unseren Versicherten Dinge bieten können, die andere nicht im Portfolio haben. Und genau das können wir jetzt auch besser zum Ausdruck bringen. Das ist es, was wir unter einem echten Partner und Lotsen verstehen.“

Manchmal verbündet sich alles neu mit perfekt für mich

*Jemand,
der mich an die
Hand nimmt*

BKK
VerbundPlus 

Moderne Optik, frische Ansprache, viele Vorteile für die Versicherten: Im Interview mit der BKK VerbundPlus INSIDE gibt Vorstand Dagmar Stange-Pfalz Einblicke, welche Gedanken hinter unserem neuen Außenauftritt stecken, und inwiefern Sie als Versicherte davon konkret profitieren können.

Frau Stange-Pfalz, die BKK VerbundPlus setzt auf ein neues Design und eine neue Form der Ansprache. Was steckt dahinter?

Wir wollten in der Kommunikation einen großen Schritt auf unsere Versicherten zugehen. Unser bisheriges Design ist über zehn Jahre alt und entspricht nicht mehr dem Selbstverständnis, das wir als BKK VerbundPlus von uns haben – und wichtiger noch, auch unsere Kunden haben uns darin nicht wiedergefunden. Der neue Markenauftritt soll uns als das positionieren, was wir tagtäglich leben: Einen starken Verbund, der für unsere Versicherten in allen Fragen der Gesundheit Lotse und Begleiter ist. Egal, in welchem Bereich und in welcher Lebensphase.

Inwiefern profitieren Ihre Versicherten konkret vom runderneuertem Auftritt?

Unser Ziel war, unsere Botschaften besser greifbar zu machen: Eben, ein Lotse und Begleiter in allen Lebenslagen zu sein. Dieses Selbstverständnis war schon immer da, wir konnten

es nur nicht so nach außen zeigen. Durch den neuen Auftritt gelingt genau das. Die vielen Stärken, die wir als Verbund haben, werden endlich so präsentiert, dass sie für die Versicherten greifbar sind. Wir werden moderner, emotionaler und erfahrbarer. Zum Beispiel über den neuen Leistungsfilter auf unserer Website, dank dem Versicherte ab sofort genau die Leistungen angezeigt bekommen, die ihnen persönlich gerade weiterhelfen – ganz ohne lange Suche.

Was repräsentiert der Verbund für Sie?

Verbündete schaffen, was alleine nicht möglich ist. Insofern hat der Verbund zwei Bedeutungen: Er existiert zwischen uns und den Versicherten mit ihren individuellen Wünschen, Zielen und Problemen. Außerdem sind wir als Kasse ein starker, weil vielfältiger Verbund aus Kompetenzen und Trägerunternehmen. Daraus ziehen wir die große Stärke, gemeinsam Dinge zu erreichen, ohne das Individuelle aufzugeben. Als Verbund können wir spezielle Lösungen und Angebote realisieren, die andere so nicht leisten können – und davon profitieren wiederum unsere Versicherten.



Ein Partner, dem ich vertrauen kann



Jemand, der mich fordert



Suche Ernährungsberater oder Fitness-Coach



Kugelrundum glücklich sein



Hindernisse überwinden und neue Wege finden



Tag für Tag ein Stückchen weiter wachsen

Wie verbündet sich die BKK VerbundPlus konkret mit ihren Versicherten?

Durch sichere Leistungen und nachhaltige Zusatzangebote, auch über die gesetzlichen Leistungen hinaus. Ein tolles Beispiel dafür sind unsere Patientenbegleiter, die den Menschen zur Seite stehen, wenn diese ihren Alltag selbst nicht mehr meistern können – beispielsweise nach einem Unfall oder bei Pflegebedürftigkeit.

Dazu kommen wir auch zu Betroffenen nach Hause. Aber auch bei solch vergleichsweise alltäglichen Leistungen wie unseren tollen Angeboten rund um die Zahngesundheit oder Reiseimpfungen werden wir als Begleiter erlebbar, wo auch immer Hilfe gewünscht und gebraucht wird. Kurz: Wir sind in ihrem Leben präsent.

Verändert die Kommunikation auch in der BKK VerbundPlus selbst etwas?

Der neue Auftritt gibt uns ein verbindliches Leitbild für den Anspruch, den wir an uns selbst stellen: Mit dem klaren, plakativen Bild des „Verbündeten“ vor Augen, fällt es auch

unseren Mitarbeitern leichter, jederzeit aus der Perspektive unserer Versicherten zu denken und zu handeln, indem sie

sich immer fragen: Was würde ein echter Lotse jetzt tun? Die regionale Nähe, persönliche Ansprechpartner und starke Leistungen haben wir schon lange. Jetzt können wir sie für die Versicherten noch greifbarer machen.

„ Der neue Markenauftritt soll uns als das positionieren, was wir tagtäglich leben: Einen starken Verbund, der für unsere Versicherten in allen Fragen der Gesundheit Lotse und Begleiter ist. “

Was macht für Sie persönlich einen wirklich starken Verbund aus?

Ich denke dabei an den klassischen Begriff der Solidargemeinschaft – übersetzt ins Hier und Heute würde man wohl von erfolgreichem Netzwerken sprechen. Und das ermöglicht Erfolge, die Einzelnen nicht gelingen – denn was einer allein nicht schafft, schaffen mehrere!

In der modernen Welt mit ihren vielen Herausforderungen und raschen Veränderungen gilt es daher, Alt und Neu, Tradition und Innovation zu einem starken Verbund zu verknüpfen. Dort verbünden sich Individuen, von denen jeder seine Stärken und Schwächen hat. Und die gemeinsam viel mehr erreichen können, als jeder für sich allein.

Bestens versorgt:

Erinnerungsservice

FamiliePlus – für eine rundum gesunde Familie

Alle Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich versorgt wissen. Nur: Wer hat schon die Zeit, sich alles zu merken und jeden Termin im Kopf zu behalten? Für Versicherte der BKK VerbundPlus ist das fortan dank dem neuen Online-Vorsorgeprogramm FamiliePlus kein Problem.

Management von Klein bis Groß

Informationen rund um – und Erinnerungen an – kommende Vorsorgetermine. Beratung von Gesundheitsexperten. Und dazu passgenaue Informationen für jedes Alter: Mit FamiliePlus wird liebevollen Familienmanagern und -managerinnen Vorsorge leicht gemacht. Ob Tipps für den Umgang mit Pubertierenden und kleinen Kindsköpfen, Fitness-Übungen oder Techniken für Balance auch in stressigen Zeiten: Dank individuell eingerichteter Newsletter bekommen Sie in jedem Alter immer genau die Informationen, die Sie möchten und die Ihnen in Ihrem jeweiligen Lebensabschnitt wirklich weiterhelfen.

Individuelle Profile

Beim FamiliePlus Newsletter können Sie als Versicherte der BKK VerbundPlus unterschiedliche Profile für jedes Familienmitglied anlegen. Als Eltern behalten Sie so den Überblick über alles, was für Ihren Nachwuchs wichtig ist. Egal ob Sie einen PC, Mac, ein Smartphone oder ein Tablet benutzen, die Darstellung ist für alle Endgeräte optimiert.

Und falls doch mal Fragen sind, bringt das Kontaktformular schnelle Hilfe.

Ab 16 Jahren erhalten Jugendliche und „Familienmanager“ ihre Infos parallel zugestellt.



Anmeldung leicht gemacht

Wenn Sie sich auch via FamiliePlus bequem und maßgeschneidert beim eigenen Gesundheitsmanagement und dem Ihrer Familie unterstützen lassen möchten, können Sie sich ganz einfach anmelden:

Geben Sie einfach unter www.bkk-verbundplus.familie-plus.info Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum und Ihr Geschlecht an, schon können Sie in Ihrem persönlichen Bereich Ihre Familienmitglieder selbst anlegen und die verschiedenen Profile mit Icons oder Ihren eigenen Fotos ganz individuell gestalten. Auf diese Weise vergessen Sie nie wieder einen Termin!

Medien sind sich einig: BKK VerbundPlus ist spitze

Jetzt haben wir es – mal wieder – schwarz auf weiß: Die BKK VerbundPlus ist spitze. Nach den tollen Bewertungen von *krankenkasseninfo.de* und Focus Money zu Beginn des Jahres bestätigt dies nun auch Stiftung Warentest. Deren Veröffentlichung im Magazin „Finanztest“ hat ein erfreuliches Medienecho verursacht.

Finanztest 6/2017

„Die günstige bundesweite BKK VerbundPlus bietet (...) einiges an Extras für Osteopathie und Zahnreinigung.“

stern.de

„Eine gute Alternative kann laut Finanztest die BKK VerbundPlus sein: Sie ist recht günstig und übernimmt einiges an Kosten für Osteopathie und Zahnreinigung.“

focus.de

„Spitzenreiter bei den bundesweiten Kassen ist die BKK VerbundPlus.“



Tolles Preis-Leistungs-Verhältnis

Als Mitte Mai die „Finanztest“ erschienen ist, war die Freude groß. Im großen Krankenkassen-Check wurden diesmal die Beiträge der Kassen mit deren Zuschüssen für Extraleistungen in Relation gestellt. Die BKK VerbundPlus wird darin ausdrücklich gelobt: „Die günstige bundesweite BKK VerbundPlus bietet (...) einiges an Extras für Osteopathie und Zahnreinigung.“

Anders als in den Vorjahren sind wir diesmal auch in den Tabellen der besten Kassen in verschiedenen Kategorien vertreten. Und das gleich dreimal: bei den günstigsten Kassen sowie bei den Kassen, die am meisten in Sachen Professionelle Zahnreinigung (PZR) und Osteopathie für ihre Versicherten tun.

Spitzenreiter bei den Zähnen

Wer glaubte, dies sei nicht zu toppen, der sah sich getäuscht. Denn in den darauffolgenden Tagen berichtete eine ganze Reihe von Medien über den Vergleich, den Stiftung Warentest alljährlich durchführt.

Angefangen von der Stuttgarter Zeitung über den Münchner Merkur bis hin zu Magazinen wie „Guter Rat“ und den Online-Ausgaben von Stern und Focus. Letztere griff sich einen Bereich heraus und fragte in der Headline: „Was zahlen die besten Kassen für Ihre Zähne?“ Focus untersuchte die Angebote in den Bereichen PZR, Zahnersatz zum Nulltarif, vergünstigter Zahnersatz und Übernahme spezieller zahnärztlicher Behandlungen und kam zu folgendem Schluss: „Spitzenreiter bei den bundesweiten Kassen ist die BKK VerbundPlus.“

„Gehen auch in Zukunft voran“

Für Vorstand Dagmar Stange-Pfalz macht sich nun bezahlt, „dass wir in diesem Bereich schon seit einigen Jahren zahlreiche freiwillige Sonderleistungen anbieten“.

Neben den Zuschüssen zur PZR und den Vergünstigungen des dentnet-Vertrages in Sachen Zahnreinigung und Zahnersatz sind dies vor allem die Kostenbeteiligungen an der Fissuren- und Glattflächenversiegelung bei Kindern sowie an der Vollnarkose bei Weisheitszahn-Operationen. „Schlechte Zähne sind die Wurzel vieler Krankheiten, Prävention ist hier besonders wichtig“, sagt Dagmar Stange-Pfalz. „Deshalb werden wir in diesem Bereich für unsere Versicherten auch in Zukunft vorangehen.“

Macht Freizeit dumm?

Das „Blöd-durch-Urlaub“-Syndrom



Sommer. Hitze. Urlaub.
Was gibt es Schöneres, als für ein paar Tage – oder noch besser Wochen – die Beine hochzulegen und komplett zu entspannen. Sei es am Strand, am Baggersee, am Hotelpool oder auf Balkonien.

Dumm ist nur, wer Dummes tut!

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit zurück oder kennen das als Schüler aus eigener Erfahrung: Zu keiner Zeit im Jahr fällt es schwerer, sich wieder an den Alltag im Klassenzimmer zu gewöhnen als am Ende der Sommerferien. Und das Empfinden ist keineswegs rein subjektiv. Ende der 1990er Jahre sorgte eine US-Studie für Aufsehen, wonach Schüler mit vier oder mehr Wochen Urlaub am Stück erheblich an mathematischen und grammatikalischen Fähigkeiten eingebüßt hatten. Je älter sie waren, desto gravierender zeigte sich der Effekt. Bis zu 20 Punkte ging der IQ so teilweise nach unten.

Sommerloch als Wissensknick?

Spätere Studien revidierten die Erkenntnis zumindest insofern, als Urlaub nicht gleich Urlaub ist: Es macht einen gehörigen Unterschied, wie die freie Zeit verbracht wird. Die negativen Effekte setzen nämlich vor allem beim Nichtstun ein. Wer hingegen im Urlaub liest, sich anderweitig weiterbildet oder

Sehenswürdigkeiten besucht – kurz: wer das Gehirn beschäftigt – verschafft sich Erholung, ohne dass die geistigen Fähigkeiten darunter leiden.

Temporär oder langfristig?

Bleibt die Frage: Wie nachhaltig ist der intellektuelle Kompetenzverlust bei Nichtstuern? Und hier kommt die gute Nachricht – die Ferienverdummung hält maximal drei bis vier Tage an. Das heißt allerdings auch, dass man nach der tiefenentspannten Rückkehr aus dem Urlaub nicht sofort Höchstleistungen von sich selbst erwarten kann. Planen Sie deshalb wichtige Termine und herausfordernde Aufgaben am besten aufs Ende der ersten Arbeitswoche ein. Oder, noch besser, sorgen Sie während der Freizeit für ein wenig geistige Stimulation.

In diesem Sinne – Reiseführer, Denksportaufgaben und Lesestoff nicht vergessen!

Reisen – aber sicher

Mojito bestellt, Moskitobiss bekommen ... Wohl dem, der im Ausland bei Krankheit oder Unfall einen verlässlichen Partner an der Hand hat.

Im Falle eines Arztbesuches im Urlaub kann es sein, dass Sie vor Ort zunächst selbst für die Kosten aufkommen müssen. Nach der Heimkehr können Sie sich diese von Ihrer BKK VerbundPlus – zumindest teilweise – erstatten lassen. Dies gilt aber nur für Reisen innerhalb der EU oder nach Bosnien-Herzegowina, Serbien, Montenegro, in die Türkei und nach Tunesien. Länder, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen hat.

Achten Sie deshalb darauf, dass jedes Detail auf der Arztrechnung aufgeführt ist. Zudem ist es nützlich, Detailinformationen über die Anzahl der Arztbesuche oder den zeitlichen Umfang der Behandlung auf einem separaten Blatt zu ergänzen und gemeinsam mit der Rechnung einzureichen.

Unsere Tipps für Ihre nächste Auslandsreise:

- Nehmen Sie immer Ihre Gesundheitskarte mit. Auf der Rückseite befindet sich die EHIC, die europäische Krankenversicherungskarte. Sie gilt in vielen europäischen Ländern.
- Für Reisen in die oben genannten Länder holen Sie sich im Vorfeld einen Auslandskrankenschein bei uns ab.
- Wer sichergehen möchte, alle Behandlungskosten erstattet zu bekommen, schließt rechtzeitig vor Reiseantritt eine private Auslandskrankensversicherung ab. Dann sind auch die Kosten für einen eventuellen Rücktransport aus dem Ausland inklusive.

Auch in Afrika an Ihrer Seite!

Gerhard Speidel geht auf Safari-Tour von Johannesburg nach Botswana. Vor dem Reiseantritt holt er sich bei der BKK VerbundPlus Rat in Sachen Impfschutz. **„Ich musste nur einen Fragebogen ausfüllen, den Rest macht die Krankenkasse“**, freut er sich über den kostenlosen Service. In Kürze bekommt er Impfpfehlungen, mit denen er dann zu seinem Hausarzt geht. **„Auch die Impfkosten übernimmt die BKK VerbundPlus komplett, das ist wirklich eine tolle Sache.“**



“ Die Ferien-
verdummung
hält maximal
drei bis vier
Tage an. ”



Weitere Tipps zur Vorbereitung auf eine Auslandsreise finden Sie unter www.bkk-verbundplus.de/reise.

Der FSME keine Chance

Wo Gefahr lauert – und wie Sie sich dagegen am besten schützen können

Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, klingt fies. Ist es auch. Denn das Virus attackiert das zentrale Nervensystem und die Hirnhaut und kann im schlimmsten Fall – im Schnitt bei jedem hundertsten Betroffenen – bleibende Schäden wie Lähmungen und Sprachstörungen hinterlassen.

Hier ist Vorsicht geboten

Dass FSME von Zecken übertragen wird, ist den meisten Menschen bekannt. Doch in seltenen Fällen kann auch rohe Kuh- oder Ziegenmilch von infiziertem Nutztier das Virus übermitteln. Die häufigsten Verursacher sind und bleiben aber die Zecken. Die Spinnentiere können außerdem auch Borreliose-Bakterien übertragen, vor denen keine Impfung schützt. Am besten ist es deshalb, sich gar nicht erst beißen zu lassen.

Zecken entfernen – aber richtig

Wenn eines der Krabbeltiere Sie trotz aller Schutzmaßnahmen erwischt hat, sollten Sie dieses schnellstmöglich entfernen – das senkt das Risiko einer Infektion. Idealerweise erfolgt dies mit einer speziellen Zeckenzange aus der Apotheke oder einer feinen Pinzette, mit der Sie die Zecke so nah wie möglich über der Haut greifen und möglichst langsam gerade herausziehen. Anschließend unbedingt die Wunde desinfizieren. Beobachten Sie in jedem Fall die Einstichstelle mehrere Wochen nach der Entfernung – falls eine Rötung oder eine Infektion auftritt, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

Impfung oder nicht?

Wie so oft stellt sich auch bei FSME die Frage: impfen oder nicht? Denn dabei können Nebenwirkungen immer auftreten, wie beispielsweise Kopfschmerz, Schwindel oder ein Kribbelgefühl. Bei der Zeckenimpfung ist zudem zu bedenken, dass die Impfung nicht vor Borreliose schützt.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt einen Impfschutz für alle, die in FSME-Risikogebieten leben (primär Süd- und Westdeutschland), beruflich viel draußen sind oder in Länder mit hohem FSME-Risiko reisen – dazu zählen kontinental vor allem die Länder Nord- und Osteuropas. Wichtig: Die Impfung muss alle paar Jahre aufgefrischt werden, es lohnt sich also, den Impfpass im Blick zu behalten.



Vier Fragen an Eva Bachthaler



1. Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dort Urlaub machen, eine Impfung gegen FSME.

Als Risikogebiete gelten insbesondere die südlichen Regionen Deutschlands, bedingt durch den Klimawandel zunehmend aber auch immer mehr nördliche Gebiete*. Außerdem empfiehlt die STIKO die Impfung bei Aufenthalten in Risikogebieten außerhalb Deutschlands, etwa in weiten Teilen Osteuropas, in Österreich und der Schweiz*.

2. Was bewirkt die „Zeckenimpfung“?

Bei der sogenannten „Zeckenimpfung“ werden abgetötete FSME-Viren in den Körper injiziert. Das Immunsystem produziert daraufhin spezielle Abwehrstoffe, die in der Lage sind, bestimmte Oberflächenproteine des FSME-Virus an sich zu binden. Gelangen nach einer Impfung erneut FSME-Viren in den Körper, erkennt das Immunsystem diese Eindringlinge und zerstört sie.

Die Impfung bekommt man in der Regel beim Haus- oder Kinderarzt. Am besten beginnt man damit im Winter, da zu dieser Zeit die Zeckengefahr am geringsten ist und man im darauf folgenden Frühjahr bereits einen guten Schutz besitzt. Aber auch kurzfristig kann noch ein Impfschutz gegen FSME aufgebaut werden – hier kann Sie der Hausarzt beraten.

3. Gibt es Nebenwirkungen?

Moderne FSME-Impfstoffe sind für Erwachsene und Kinder in der Regel gut verträglich. Impfstoffe gehören zu den sichersten Arzneimitteln. Sie werden unter höchsten Sicherheits- und Hygienestandards hergestellt und unterliegen ständiger Kontrolle.

4. Was kostet die FSME-Impfung?

Für einen vollständigen Impfschutz sind bis zu drei Impftermine notwendig. Pro Impftermin müssen Selbstzahler mit Kosten von rund 60 Euro rechnen. Für Versicherte der BKK VerbundPlus ist die FSME-Impfung kostenlos. Wie übrigens auch die Impfung gegen viele andere Krankheiten, wie Cholera, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Tollwut, Typhus, Japanische Enzephalitis, Meningokokken-Meningitis und die Malaria-Prophylaxe.

* FSME-Risikokarten für Deutschland und viele Länder Europas finden Sie im Internet unter www.zecken.de.



Eva Bachthaler

Fachbereichsleiterin
Versorgungsmanagement

So haben Zecken keine Chance

- Auf dunkler Kleidung können sich Zecken ideal tarnen. Setzen Sie deshalb auf helle Shirts und Hosen. Und apropos: Wenn Sie durch hohes Gras laufen, stecken Sie die Hosenbeine idealerweise in die Schuhe, so dass möglichst viel Haut bedeckt ist.
- Auf Wiesen, am Straßenrand und in Wäldern sollten Sie nicht mit offenen Schuhen oder barfuß laufen.
- Unbedeckte Haut sollten Sie mit Insektenschutz behandeln – am besten vorher testen oder in der Apotheke beraten lassen, welches Mittel Sie gut vertragen.
- Als Katzen- oder Hundehalter sollten Sie die Tiere nach Sommerspaziergängen ebenso auf Zecken absuchen wie sich selbst.

Gegen fast alles ist „ein Kraut gewachsen“



Hausmittel trugen schon Jahrhunderte vor Entstehung der Pharmaindustrie zu Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen bei. Im Laufe der Zeit hat sich so ein reicher Wissens- und Erfahrungsschatz angesammelt.

Die neue Broschüre „Natürlich gesund – Altbewährte Hausmittel für Ihr Wohlbefinden“ vermittelt Ihnen wertvolles Wissen über die Heilkraft der „grünen Apotheke“.

Ob bei Reiseübelkeit, Husten, Blasenentzündung oder Prellungen – gegen fast alles ist „ein Kraut gewachsen“. Auf 36 Seiten finden Versicherte der BKK VerbundPlus in der Hausmittel-Broschüre wertvolle Tipps für viele Lebenslagen – ganz ohne Chemie und Tabletten.

Heilen kann so einfach sein

Ätherische Öle, Gewürze und andere natürliche Helferlein bieten vielfältige Möglichkeiten, um Unwohlsein und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern. Das Schöne dabei: Die regenerierenden Tees, Salben und Umschläge können Sie auch ohne Apothekerwissen einfach zu Hause selbst herstellen. In der Regel genügen einige wenige, leicht erhältliche Zutaten.

Tipp: Achten Sie beim Erwerb der Zutaten auf hohe (Bio-) Qualität. Verwenden Sie beispielsweise stets 100 Prozent reine, hochwertige ätherische Öle.

Kaum Risiko für Nebenwirkungen

Im Gegensatz zu Pharma-Erzeugnissen besteht bei Hausmitteln in der Regel ein geringes Risiko für Nebenwirkungen. Ätherische Öle sollten Sie jedoch bei Verdacht auf Überempfindlichkeit vorab an einer kleinen Körperstelle testen oder die Anwendung mit dem Hausarzt besprechen. Grundsätzlich gilt: Die Kraft der Natur ersetzt nicht die Schulmedizin, sondern ist eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative bei milden Krankheitsverläufen.

Sonnenstich

1 TL Kochsalz

+ 250 ml
leicht kühles Wasser

alle **10 Min.** einen
Schluck trinken



BKK
VerbundPlus

**Natürlich
gesund**

Altbewährte Hausmittel
für Ihr Wohlbefinden



Sie wollen auch eine Hausmittel-Broschüre?

Auf unserer Homepage finden Sie unter www.bkk-verbundplus.de/infoservice ein Bestellformular. Einfach ausfüllen und wir senden Ihnen gratis ein Exemplar zu. In diesem Bereich finden Sie übrigens noch eine ganze Reihe weiterer interessanter Info-Broschüren, die Sie bei uns bestellen können.

Sonnenbrand

kühlende
Quarkwickel



Sonnenschutz und Reisehelfer

Gerade im Urlaub und bei Sommerwetter lässt es sich herrlich entspannen und das Leben genießen. Und wenn doch einmal Zipperlein auftreten, können Hausmittel schnell und unkompliziert weiterhelfen. Zum Beispiel:

Bei Sonnenbrand

Kühlende Quarkwickel

Zu viel Sonne schädigt unser größtes Organ, die Haut. Bei Sonnenbrand lindert ein kalter Quarkwickel die Rötung, wirkt entzündungshemmend und feuchtigkeitsspendend. Ob am Frühstücksbuffet oder im Supermarkt – Quark ist auch im Urlaub meist schnell erhältlich. Den Quark dick auf ein Baumwolltuch oder glattes Handtuch geben, auf die betroffenen Stellen legen und ca. 10 Min. einwirken lassen.

Bei Reiseübelkeit

Ingwer und Sinnes-Ausgleich

Die schönste Reise kann zur Qual werden, wenn sich Schwindel, Übelkeit und weiche Knie bemerkbar machen. Ob im Auto, Flugzeug oder auf dem Schiff – widersprüchliche Bewegungsreize können unser inneres Gleichgewichtsorgan ganz schön durcheinander bringen. Diese „Sinnes-Überforderung“ unseres Gehirns kann durch Anvisieren fixer Punkte abgemildert werden. Um den Magen bereits vorab zu beruhigen, sollte vor Reiseantritt ein leichtes, gut verträgliches Essen verzehrt werden. Kommt es dennoch zur Reiseübelkeit, kann Ingwer als altbewährtes Hausmittel die Symptome lindern. Denn dessen ätherische Öle und Scharfstoffe blockieren die Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, die Übelkeit auslösen.

Einfach ein paar Stückchen frischen Ingwer langsam nacheinander kauen. Alternativ kandierte Ingwerstäbchen verwenden.

Bei Sonnenstich

Isotonische Getränke und Ruhe

Im Gegensatz zum Sonnenbrand wird ein Sonnenstich nicht durch UV-Strahlung, sondern durch Überhitzung des Gehirns ausgelöst. Dabei kommt es zur Reizung bis hin zur Entzündung der Hirnhäute. Typische Anzeichen sind Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel oder gar Erbrechen und Bewusstseinsstörungen. Bei ersten Anzeichen deshalb sofort raus aus der Sonne und den Kopf mit kalten, feuchten Tüchern kühlen. Der Körper braucht nun viel Ruhe und so ist eine „Sonnen-Auszeit“ in einem kühlen, dunklen Raum genau das Richtige.

Der Kopf sollte beim Liegen höher gelagert werden als der restliche Körper. Um den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aufzubessern, sorgen viel Wasser und isotonische Drinks, z. B. eine leicht kühle Apfelsaftschorle für einen Ausgleich. Alternativ zur Schorle kann auf eine Kochsalzlösung zurückgegriffen werden.



Reiseübelkeit
3 bis 4 Stücke
Ingwer

gut kauen,
bis die Übelkeit
sich bessert





Grillen ohne Gesundheitsrisiken

Feuer und Flamme für Grillgenuss

Warmes Wetter, gute Gesellschaft, der Duft von frisch gegrilltem, saftigem Fleisch, würzigem Käse oder knackigem Gemüse ... Ob auf der Terrasse oder dem Balkon, im Garten oder am Baggersee, viele Menschen erleben am und um den Grill einige der schönsten Momente des Sommers. Doch was ist mit den Gesundheitsrisiken beim Grillen? Und wie gelingt echter Grillgenuss?

Auf die Technik kommt es an!

Ob allein oder in der Gruppe, damit Ihr Grillgenuss möglichst grandios wird, haben wir Ihnen einige nützliche Hinweise zusammengestellt.

Fleischqualität beachten

Es klingt simpel, aber wird dennoch oft außer Acht gelassen: Am besten grillt es sich mit hochwertigem Fleisch. Fleisch von Tieren aus langsamer Aufzucht schmeckt nicht nur intensiver, es bleibt auch länger saftig. So verringert sich die Gefahr einer Infektion mit Keimen, die in der Massentierhaltung oft auftreten, insbesondere bei Masthähnchen und Putenfleisch.

Tanken Sie Vitamin C

Beim Grillen entstehen Nitrosamine, die krebserregend sein können. Vitamin C allerdings mindert deren Auswirkungen. Wer also auf Obst-, Gemüse- oder Kraut Salat als Beilage setzt, hat nicht nur mehr Genussvarianten auf dem Teller, sondern schützt auch die Gesundheit.

Richtig beheizen

Verbrennen Sie statt Papier oder Holz lieber Holzkohle oder Kohlebriketts. Während Kohle schneller brennt und heißer wird, halten die Briketts länger durch – sind aber auch erst einige Zeit später auf Betriebstemperatur. Die Alternative: Setzen Sie auf einen Elektrogrill. Nicht in Frage kommen sollten umweltschädliche Einweggrills. Darauf wird es ohnehin nicht besonders lecker.

Gut Ding will Weile haben

Das gilt auch beim Grillen. Die Glut muss möglichst gleichmäßig verteilt sein, damit das Grillgut nicht anbrennt. Wer mit Holzkohle grillt, sollte deshalb mit dem Auflegen warten, bis genug Asche über der Kohle liegt. Für den größten Genuss sollten Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse langsam garen und – sofern Salz zum Einsatz kommt – erst am Ende gesalzen werden, da sonst unnötig zusätzliche Flüssigkeit verloren geht. Vorsicht auch beim Einstechen bei Fleisch: Durch die Löcher tritt Saft aus und das Grillgut wird rascher trocken.

Achtung, Rauchgefahr

Ganz gleich ob mit Gemüse oder Fleisch: Wenn es auf dem Grillrost brutzelt und zischt, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Andererseits können bei eben diesem Prozess auch Schadstoffe entstehen. Schuld daran sind zum einen die lang anhaltende Hitze, zum anderen die Kombination von verdampfenden Grillmarinaden und Fetten mit der Glut. Der daraus entstehende Rauch beinhaltet bestimmte potenziell schädliche Stoffe. Doch die Gefahr aus dem Rauch kann mit einigen einfachen Methoden reduziert werden.

- Grillgut nicht übergießen: Je mehr Flüssigkeit den Rost hinuntertropft, desto mehr schädliche Asche wird aufgewirbelt und gelangt ans Grillgut.
- Aluminiumschalen nutzen: vermindert den Aschewirbel und schützt das Grillgut.
- Geschwärzte Stellen abschneiden: Ist das Grillgut doch an manchen Stellen deutlich verkohlt, schneiden Sie diese großflächig weg.

Gesundes Do-it-yourself-Tomatenketchup



Was wäre lecker Gegrilltes ohne ein köstliches Ketchup. Selbstgemacht ist das nicht nur viel gesünder, sondern schmeckt auch intensiv und köstlich. **Und so geht's:**

Zutaten für ca. 1,2 l

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 80 g Rohrohrzucker plus etwas zum Abschmecken
- 1 TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- 1 gestrichener EL Tamarindenpaste (Bio- oder Asialaden)
- 100 ml Erdnussöl
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 l passierte Tomaten
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g Speisestärke
- ein paar Spritzer Worcestershiresauce

Mit nur 40g Zucker wird's noch gesünder!

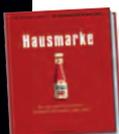
Zubereitung

- 1** Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Zucker in einer großen Kasserolle bei mittlerer Hitze schmelzen bis er goldgelb karamellisiert. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und dünsten, bis der Karamell sich gelöst hat.
- 2** Piment, Nelken und Ingwer einrühren und kurz mitdünsten, dann das Erdnussöl einrühren und anschließend die Tamarindenpaste. Mit dem Apfelsaft ablöschen, aufkochen und die passierten Tomaten in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten offen köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren.
- 3** Die Speisestärke mit 200 ml kaltem Wasser anrühren und in die Sauce rühren. Diese wieder aufkochen und weitere 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit ein paar Tropfen Worcestershiresauce, Salz und eventuell noch einer Prise Zucker abschmecken. Noch sehr heiß in saubere Schraubdeckelgläser oder kleine Flaschen umfüllen und verschließen.
- 4** Mit 1 gehäuften EL mildem Currypulver zusätzlich verwandeln Sie dieses Tomatenketchup in ein sehr feines Curryketchup. Und wenn Sie die Gewürze und den Ingwer durch unten stehende Gewürzmischung ersetzen und noch zwei Knoblauchzehen mehr nehmen, erhalten Sie eine spektakuläre Barbecuesauce.

Variante als Barbecuesauce

Je 2 gehäufte TL Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und Pimentkörner 5 Minuten in einer Pfanne trocken bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und fein mahlen. Mit 2 TL mildem Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver) und 1 gestrichenen TL scharfem Pimentón de la Vera mischen.

Buchtipps: Hausmarke – wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht. Von Dr. Rempe, Christina; Gote, Helmut. Illustriert von Bach, Kay. Becker Joest Volk Verlag, ISBN 978-3-95453-096-0, 184 Seiten, 88 Illustrationen, Preis 29,95 Euro



i Drei Tipps, mit denen auch Anfänger zum Grillmeister werden

Besonders saftiges Grillfleisch

Ideal zum gut Durchgrillen eignen sich Fleischstücke, die mit einzelnen Fettsträngen durchzogen sind, denn die bleiben grundsätzlich saftiger. Stücke aus Hüfte, Rippe oder Schulter sind bestens geeignet.

So werden Gemüse und Fisch Grill-Highlights

Leckere Grill-Alternativen zu Steak oder Wurst sind Gemüse und Fisch. Gemüse sollte für den vollen Genuss kurz vorgekocht werden. Fisch sollte am besten in ein geeignetes Grillbehältnis gegeben werden – sonst landet er nachher in jeder Menge kleiner Stückchen auf dem Teller.

„Pimp your Grill“

Wenn Sie die Innenseite Ihres Grills mit Alufolie auskleiden, reduzieren Sie die Gefahr, dass Grillgut verbrennt oder dass abtropfende Säfte Feuer fangen.

Für zwölf Minuten auf die Trainingsinsel

Beim Zementhersteller SCHWENK ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement schon seit Jahren hoch im Kurs. Jetzt plant das Unternehmen, eine höchst erfolgreiche BGM-Maßnahme auf alle seine Standorte zu übertragen. Das Zauberwort heißt Trainingsinsel.

Pilotprojekt mit unschlagbarem Erfolg

Schauplatz Allmendingen: Am dortigen Zementwerk läuft seit einiger Zeit das Pilotprojekt Trainingsinsel. Jede Woche werden die Mitarbeiter einzeln in einem umgebauten Büroraum von Diplom-Sportwissenschaftler Christoph Schultze zum Training empfangen. Am Anfang der Zwölf-Minuten-Einheit steht ein Befindlichkeits-Check. Dann geht es auf eine Schwingungsplatte, auf der individuelle Übungen absolviert werden. Vor allem aber gibt es jede Menge Tipps fürs Training am Arbeitsplatz und zu Hause. Mit durchschlagendem Erfolg: „Von 143 Mitarbeitern sind 137 für die Trainingsinsel angemeldet“, berichtet Werkleiter Jürgen Thormann. „Das haben wir so nicht erwartet. Viele Mitarbeiter erzählen begeistert von ihren positiven Erfahrungen. Bei einigen waren kleinere Leiden an Knie oder Rücken schon nach kürzester Zeit weg.“

Auch der Sportwissenschaftler und Personal-Trainer Ringo Mosch ist vom Elan und der Begeisterung der SCHWENK-Mitarbeiter geflasht: „So eine Teilnehmerquote gibt's sonst nirgends. Viele Unternehmen schaffen nicht mal eine Quote im unteren zweistelligen Bereich“, sagt der Erfinder des Trainingsinsel-Konzepts, der neben SCHWENK auch Global Player wie die Wieland Werke und zahlreiche Spitzensportler berät.

Alltagstauglich und leicht zu lernen

Ziel der Trainingsinsel ist es, den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. „Wir bringen die Bewegung zu den Menschen“, erzählt Mosch. Deshalb finden die Zwölf-Minuten-Einheiten auch am Arbeitsplatz und in Arbeitsbekleidung statt. Was eine ausgeklügelte Planung und Logistik erfordert, damit es nicht zu Leerläufen kommt. „Wir nutzen zwar die digitalen Ressourcen (Intranet,



Friedemann Sautter beim Training mit Christoph Schultze.



Zur Belohnung gibt's am Ende der Einheit noch eine Behandlung mit der Tremoflex Massagehantel

Online-Kalender etc.), aber am wichtigsten ist der persönliche Kontakt zum Menschen. Der Trainer dient als Navigator für die notwendigen Trainingsmaßnahmen.“ Es geht also nicht darum, aus jedem Mitarbeiter einen Super-sportler zu machen, eine Pool-Animation im Robinson-Club sei die Trainingsinsel aber auch nicht. Mosch: „Wir bringen den Leuten das richtige Heben, Tragen

und Sitzen bei. Sie bekommen Übungen an die Hand, die sie ohne großen Aufwand alleine durchführen können.“

Friedemann Sautter ist ganz angetan von der Trainingsinsel. „Ich bin 41 Jahre im Zementwerk und hab nie einen Ausgleichssport gemacht, da schleichen sich im Laufe der Zeit Bewegungsdefizite ein“, erzählt der 57-jährige Ausbildungsleiter. Das Training mit Christoph Schultze hat ihn so motiviert, dass er sich im Fitness-Studio und beim Yoga angemeldet hat. „Seitdem bin ich wieder viel beweglicher“, stellt Sautter erfreut fest.

Aufgrund des großen Erfolgs will SCHWENK die Trainingsinsel nun auf seine anderen Standorte und Bereiche ausweiten. Auch in Allmendingen soll aus dem Pilotprojekt eine ständige Einrichtung werden. „Beim Beton haben wir es mit ganz anderen Herausforderungen zu tun als im Zementwerk“, erklärt Personalleiter Gerhard Kaminski. Doch er ist zuversichtlich, auch hierfür Lösungen zu finden. Etwa über eine von Ringo Mosch angebotene mobile Trainingsinsel, die in einen Kleintransporter eingebaut ist.

Machen Sie sich fit im Alltag

Auch wer nicht bei SCHWENK beschäftigt ist und auch nicht anderswo die Möglichkeit hat, die Trainingsinsel zu nutzen, kann mit ein paar einfachen Übungen deutlich fitter und gesunder bleiben. Zum Beispiel mit der von Ringo Mosch aufgestellten 30/2 Regel (siehe Grafik rechts).

Mit Ringo Mosch zu mehr Beweglichkeit



Ringo Mosch (rechts) bei der Arbeit

© Sano Gym

Die 30/2-Regel

Eine von vielen Strategien, die Ringo Mosch allen Menschen empfiehlt, ist die 30/2-Regel. Diese besagt, dass man

- pro 30 Minuten Sitzen, zwei Minuten in Bewegung sein,
- so wenig sitzen wie möglich (maximal 40 Prozent),
- sich alle 30 Minuten an die Korrektur zur richtigen Körperhaltung erinnern und
- 30/2-Übungen durchführen sollte.

Beispiele für mehr Bewegung finden Sie in der 30/2-Uhr.



Vorsorge mitgemacht, Wellness gewonnen

Hautkrebs zählt zu den Krebsarten mit der größten Heilungschance, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Dass sich die Hautkrebs-Vorsorge lohnen kann, haben kürzlich die Mitarbeiter des Pharma-Unternehmens Rentschler in Laupheim im Rahmen eines Aktionstages erfahren. Zwei von ihnen, Laura Igl und Cindy Schulz, gewannen dabei neben der Erkenntnis, dass bei ihnen in Sachen Hautkrebs alles in Ordnung ist, auch noch je einen Wellness-Gutschein für das Jordanbad in Biberach.



Annika Rupp, BGM-Beauftragte bei Rentschler (rechts), und Wolfgang Seitz, Vertriebsreferent der VerbundPlus (links), gratulierten herzlich.



Online-Chat Sport und Diabetes

Bewegung ist die beste Medizin – ganz besonders bei Diabetes. Oft kommt durch die regelmäßige Aktivität der Stoffwechsel ins Gleichgewicht, und der Insulinbedarf kann erheblich reduziert werden. In einigen Fällen wird das lästige Insulinspritzen gleich ganz überflüssig.

Wie viel Bewegung und welche Sportart der Krankheit so richtig das Fürchten lehren und was es für Sie persönlich beim Thema Sport und Bewegung zu beachten gibt, erfahren Sie in unserem Expertenchat am 10. Juli 2017.

Weitere Termine

- Am 14. August beschäftigen sich unsere Experten im Online-Chat mit dem Thema **Job, Haushalt, Kinder: Mit Stress und starker Belastung umgehen.**
- Wie Sie den **Blutdruck mit natürlichen Mitteln senken können**, erfahren Sie in unserem Chat am 11. September.

Die Online-Chats auf unserer Homepage www.bkk-verbundplus.de beginnen jeweils um 20.00 Uhr und dauern bis 21.30 Uhr.

Von klein auf entspannt

Stress ist kein Phänomen, das nur Erwachsene betrifft. Bereits Kinder kennen dieses Gefühl, wenn ihr Tagesablauf so vollgepackt ist, dass keine Zeit zum Spielen, Träumen oder Ausleben ihrer Kreativität bleibt.

Die BKK VerbundPlus bietet deshalb gemeinsam mit dem Verein „Mehr Zeit für Kinder e. V.“ eine Workshop-Reihe an, die das Thema Entspannung in den Kindergarten-Alltag bringt. „Wir möchten Kindergärten dabei unterstützen, Kindern ein gesundes und entspanntes Aufwachsen zu ermöglichen und sie so auch für die Schulzeit zu stärken“, erklärt Carolin Münch, Referentin für Prävention in Lebenswelten bei der BKK VerbundPlus. An insgesamt vier Terminen werden mit den Kindern Übungen aus den Bereichen Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung durchgeführt.





Hilfe für pflegende Angehörige



In Deutschland werden 1,2 Millionen Pflegebedürftige überwiegend vom Lebenspartner oder einem nahen Familienmitglied versorgt. Tag für Tag leisten Angehörige anspruchsvolle Arbeit, die körperlich und seelisch an die Substanz geht. Häufig kommen Angehörige an einen Punkt, an dem sie selbst Hilfe brauchen.

Speziell für die pflegenden Angehörigen hat der BKK Landesverband Bayern ein Internet-Portal aufgelegt, das zahlreiche Unterstützung bietet.

Neben allgemeinen Informationen zum Pflegestärkungsgesetz beinhaltet es viele Tipps und Beratungsangebote zur Pflege.

Zu finden ist die Webseite unter www.bkk-verbundplus.de/pflegeportal. Außerdem stellen wir pflegenden Angehörigen eine neue Broschüre zur Verfügung: „Der kleine Pflegeberater“ ist in allen Geschäftsstellen der BKK VerbundPlus erhältlich.



Mit dem E-Bike zur Arbeit . . .

... will **Reinhold Stöhr** künftig radeln, wann immer das Wetter es zulässt. Rund 15 Kilometer sind es von Obersulmetingen bis zu seinem Arbeitsplatz bei Liebherr in Biberach.

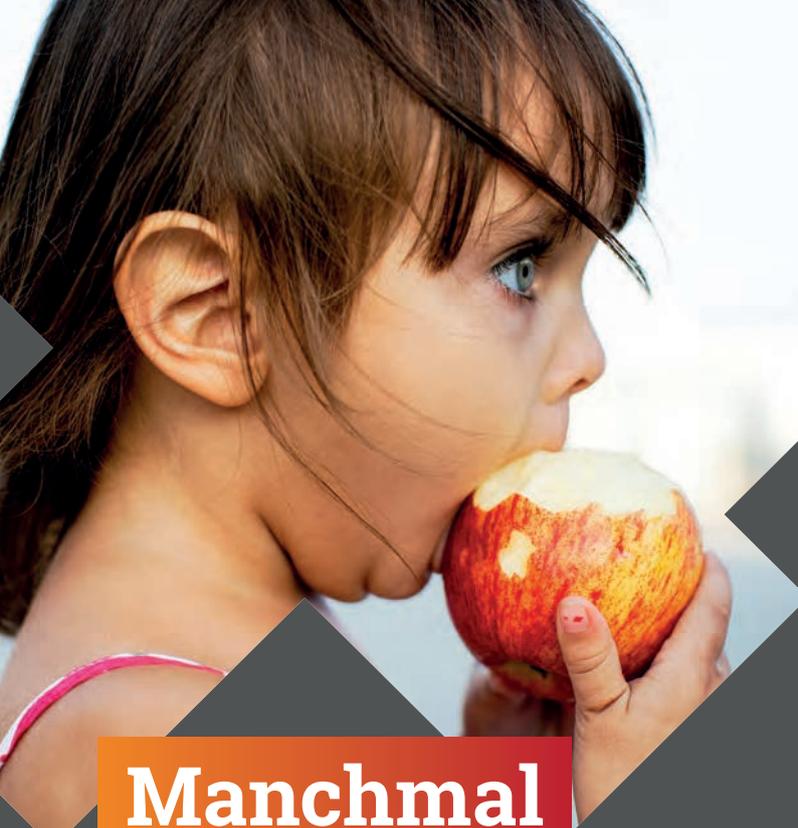
Künftig kann er den Hin- und Rückweg deutlich bequemer zurücklegen, denn der 55-Jährige hat bei der Jahresendverlosung unserer Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ ein E-Bike gewonnen. Vorstand Dagmar Stange-Pfalz überreichte ihm dafür einen Gutschein. Über das zweite E-Bike im Wert von 2.500 Euro freut sich **Barbara Rose aus Dresden**.

Mit Hilfe von Fantasiereisen und Übungen werden die Mädchen und Jungen kindgerecht an die Themen herangeführt. Die Workshop-Reihe vermittelt den Einrichtungen einen praxisorientierten Einstieg in das Thema Entspannung.

Ziel ist es, die Kinder zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erziehen und den Pädagoginnen und Pädagogen Entspannungsmethoden zu vermitteln, die sie leicht in den Alltag ihrer Einrichtung integrieren können. Auch die Eltern der Kinder werden befähigt, entsprechende Einheiten mit ihren Kindern durchzuführen.

Die Workshops finden noch bis zum Spätsommer in ausgewählten Kindergärten in Ulm und Biberach statt.

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



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.