

VerbundPlus *Inside*

Das Versichertenmagazin der BKK VerbundPlus

Gesamtauflage: 52.768 Exemplare



PFLEGESTÄRKUNGSGESETZ II

Es wird
niemand
schlechter
gestellt

BKK VerbundPlus
Bewertung der
Finanzkraft durch
FOCUS MONEY*:

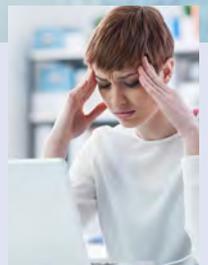
**SEHR
GUT**

* Heft 34/2016

Geschäftsbericht:
Zahlen überzeugen
Focus Money



Trendthema:
Männergrippe,
Frauengrippe



Wir sind in Ihrer Nähe ...

Biberach

Bismarckring 64 · 88400 Biberach
Telefon: 0 73 51 / 18 24 - 0
biberach@bkk-verbundplus.de

Bernburg

Friedensallee 43 · 06406 Bernburg
Telefon: 0 34 71 / 62 28 - 95
bernburg@bkk-verbundplus.de

Dresden

Wiener Str. 80 b · 01219 Dresden
Telefon: 03 51 / 43 61 1 - 0
dresden@bkk-verbundplus.de

Karlsruhe

Kaiserstr. 201-203 · 76133 Karlsruhe
Telefon: 07 21 / 46 46 45 - 30
karlsruhe@bkk-verbundplus.de

Rheinfelden

Zähringerstr. 19 · 79618 Rheinfelden
Telefon: 0 76 23 / 79 76 37 - 0
rheinfelden@bkk-verbundplus.de

Stuttgart

Heßbrühlstr. 7 · 70565 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 72 24 75 - 30
stuttgart@bkk-verbundplus.de

Ulm

Hindenburgring 15 · 89077 Ulm
Telefon: 07 31 / 14 05 08 - 0
ulm@bkk-verbundplus.de

Servicehotline

0 800 / 22 34 987*

*Anrufe aus dem Inland kostenfrei

ServicePlus

Wegweiser für den letzten Lebensweg

Im neuen Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland haben die Gesetzlichen Krankenkassen den Auftrag erhalten, ihre Versicherten in allgemeiner Form über die Möglichkeiten persönlicher Vorsorge für ihre letzte Lebensphase zu informieren.

Aus diesem Grund haben wir auf unserer Homepage die Leistungspunkte „Hospiz“ und „Palliativversorgung“ aktualisiert und um einen Link zur Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin ergänzt. Dort finden Sie einen Wegweiser, der Ihnen bei der Suche nach Hospizdiensten, Palliativstationen und anderen Hilfsangeboten in Ihrer Nähe behilflich ist. Außerdem haben wir neue Infoseiten zu den Themen Betreuungsrecht/Versorgungsvollmacht und Patientenverfügung geschaffen.

All diese Informationen finden Sie unter
www.bkk-verbundplus.de/hospiz
www.bkk-verbundplus.de/betreuungsrecht
www.bkk-verbundplus.de/patientenverfuegung



Der QR-Code bringt
Sie sofort zu diesem
ServicePlus.



Inside

03/2016

Liebe Leserinnen und Leser,

Pflegegrade, Pflegeberatung, Pflegemissbrauch – vieles dreht sich in diesen Tagen um die Pflege. Doch das ist erst der Anfang. Bis zum Jahresende werden die Medien voll sein mit Beiträgen rund um dieses Thema. In unserem Leitartikel haben wir alle wichtigen Bereiche vom Pflegegeld über den Beitragssatz bis hin zur Sozialversicherung für Pflegenden zusammengefasst. Wir werden alle Betroffenen noch rechtzeitig persönlich informieren. Wer bis zum Jahresende 2016 bereits Leistungen erhält, muss keinen erneuten Antrag stellen und wird auch nicht nochmals begutachtet.

Leider haben sich in den vergangenen Monaten auch Meldungen über Betrügereien und Missstände in Pflegeeinrichtungen gehäuft. Ein Beitrag über die Arbeit unserer Pflegeberater und die des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) macht deutlich, wie der Missbrauch in der Pflege durch das Pflegestärkungsgesetz eingedämmt werden soll.

Unserem Geschäftsbericht für das Jahr 2015 können Sie die finanzielle Entwicklung der BKK VerbundPlus entnehmen. Bei einem Volumen von 195 Millionen Euro haben wir zum Ende des Jahres 2015 die „Schwarze Null“ nur knapp verfehlt. Das Defizit von 19.000 Euro ist klein und wird von unseren Rücklagen aufgefangen. Die Festsetzung des kassenindividuellen Zusatzbeitrages hat sich somit als richtig erwiesen. Unsere Finanzzahlen überzeugen übrigens auch das Fachmagazin Focus Money. Bei der alljährlichen Bewertung der finanzstärksten Krankenkassen in Deutschland haben wir kürzlich die Note „Sehr gut“ erhalten, womit wir aktuell einen Platz in den Top 3 belegen.

Vor der anstehenden nasskalten Jahreszeit gehen wir in dieser Ausgabe der Frage nach, warum das „starke Geschlecht“ stärker unter Grippe-symptomen zu leiden hat als wir Frauen. Wissenschaftler haben hierzu verblüffende Erkenntnisse gewonnen, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen.

Wie immer vergeht die Zeit viel zu schnell und die letzten Wochen des Jahres legen sicherlich noch an Tempo zu. Da lohnt sich ein Blick in Ihren Vorsorgekalendar. Haben Sie alle Untersuchungen erledigt oder lohnt sich noch ein Anruf bei Ihrem behandelnden Arzt? Denn damit können Sie immer noch am besten für Ihre eigene Gesundheit vorsorgen.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand

Inhalt

| | |
|---|----|
| Pflegereform: Es wird niemand schlechter gestellt | 4 |
| Männergrippe/Frauengrippe: Wie unterschiedlich die Geschlechter Infektionen erleben | 10 |
| Brainfood: Clever essen und gesund bleiben | 12 |
| Finanzen: Solide Geschäftszahlen überzeugen Focus Money | 14 |
| Meilenstein: Neue Hauptverwaltung im Zentrum von Biberach | 16 |
| Virtuelle Weltreise: 2x um die ganze Welt | 18 |
| Impressum | 19 |

„ES WIRD NIEMAND SCHLECHTER GESTELLT“

Mit dem Pflegestärkungsgesetz II steht zum Jahreswechsel 2016/2017 die größte Reform der Pflegeversicherung seit ihrer Einführung vor 21 Jahren an. Welche Folgen das hat, zeigen wir Ihnen an einem konkreten Beispiel.



Norbert Adler* ist gut informiert. Der 54-jährige Frührentner kümmert sich zusammen mit einer Pflegekraft aus Bulgarien seit knapp einem Jahr um seine Tante Verena*. „Die Pflegekasse der BKK VerbundPlus hat uns bereits Informationen geschickt“, sagt Adler. Und auch der Pflegedienst, der regelmäßig zu seiner Tante kommt, hat die Pflege-reform angekündigt. Adler weiß also, was auf ihn und seine Tante zukommt.

Verena Adler leidet an Demenz und ist nach einer schweren Herz-OP bettlägerig. Bei ihr wird deutlich, in welcher Form viele Patienten von der Pflege-reform profitieren werden. Denn ab Januar 2017 soll die Pflegeversicherung noch individueller und umfassender leisten. Dazu wurde unter anderem der

Begriff der „Pflegebedürftigkeit“ völlig neu gefasst (siehe Seite 6). Menschen mit körperlicher Pflegebedürftigkeit und solche mit eingeschränkter Alltagskompetenz (z. B. Demenz) werden gleichgestellt.

Keine neuen Anträge erforderlich

„Erreicht werden soll dies in erster Linie dadurch, dass aus den bisherigen drei Pflegestufen dann fünf Pflegegrade werden“, erklärt Marco Gantz von der Pflegeversicherung der BKK Verbund-Plus. „Bestehende Pflegestufen werden von uns automatisch in die neuen Pflegegrade übergeleitet.“ Für Pflegebedürftige, die bis zum Jahresende 2016 Leis-

tungen beziehen, sind also keine neuen Anträge und auch keine Neubewertung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) erforderlich. Auch muss niemand Angst vor finanziellen Einbußen haben. „Es wird niemand schlechter gestellt“, betont Gantz, der mit seinem Team die Umstellung für die VerbundPlus vorbereitet.

Viele Pflegebedürftige bekommen künftig mehr Geld von der Pflegekasse. So auch von Verena Adler. Sie wird aktuell in der Pflegestufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz geführt und erhält künftig den Pflegegrad 3. Ihr Pflegegeld steigt durch diesen „Doppelsprung“ von monatlich 316 auf 545 Euro. Der Zuschuss für die Betreuungsleistung erhöht sich von 104 auf 125 Euro. Frau

*Namen von der Redaktion aus Datenschutzgründen geändert



Bundesweit gehen Experten von 500.000 neuen Pflegebedürftigen aus, die bislang keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten haben. Die BKK VerbundPlus rechnet mit bis zu tausend neuen Fällen.

Adler erhält also ab Januar insgesamt 250 Euro mehr Geld von der Pflegekasse. Das ist eine Erhöhung um 60 Prozent. Viel Geld für die ehemalige Reinigungskraft, die sich eine festangestellte Pflegekraft ohne die Zuwendungen der Pflegekasse kaum leisten könnte.

Aber auch sonst sind die Adlers sehr zufrieden mit ihrer Pflegekasse, wie Neffe Norbert berichtet. „Alle Hilfsmittel, die der Arzt als sinnvoll verordnet hatte, wurden bezahlt.“ Egal, ob ein Pflegebett nötig wurde, ein Rollator oder der Rollstuhl, „es gab nie Probleme mit der BKK VerbundPlus“. Als Verena Adler nicht mehr laufen konnte und das Duschen zum Problem wurde, wurde auch ein Badewannenlift genehmigt. „Wir fühlen uns hier bestens versorgt

und betreut“, lobt Norbert Adler die Mannschaft um Teamleiter Marco Gantz.

VerbundPlus auf Antragswelle vorbereitet

Auf Gantz und sein Team kommt durch die Pflegereform eine Menge zusätzlicher Arbeit zu. Denn neben dem Mehraufwand durch die Überleitung von Pflegestufen auf Pflegegrade wird auch mit deutlich mehr Pflegebedürftigen gerechnet. Dies bringt die neue Definition des Pflegebedürftigkeitsbegriffs mit sich. So dürften dem neuen Pflegegrad 1 in Zukunft ein Großteil der Antragsteller zugeordnet werden, die bislang von der Pflegekasse vollständig abgelehnt wurden. Bundesweit gehen Experten von

500.000 neuen Pflegebedürftigen aus, die bislang keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten haben. Marco Gantz rechnet damit, dass zu den 1.200 Pflegebedürftigen, die von der BKK VerbundPlus jetzt schon versorgt werden, weitere 500 bis 1.000 neue Fälle auf sein Team zukommen werden.

Jeder dieser neuen Pflegebedürftigen hat Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro sowie auf zahlreiche weitere Leistungen, von der Pflegeberatung über die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln bis hin zu Pflegekursen für Angehörige und ehrenamtliche Hilfspersonen. „Da rollt eine Antragswelle auf uns zu“, blickt Gantz in die nähere Zukunft. Die BKK VerbundPlus ist darauf vorbereitet.

DAS WIRD NEU IN DER



Pflegebedürftigkeitsbegriff wird neu definiert

Zur Bestimmung der Pflegegrade wird der Begriff „Pflegebedürftigkeit“ völlig neu definiert.

Maßgeblich für das Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit sind künftig Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen, die in insgesamt sechs Modulen vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen bewertet werden. Neben der Mobilität sind dies kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Umfang der Selbstversorgung, Umgang mit krankheitsbedingten Anforderungen und die Gestaltung des Alltagslebens. Zeitorientierungswerte spielen dabei keine Rolle mehr. Vielmehr geht es in der Regel um die Frage, ob die erforderliche Fähigkeit noch vorhanden ist, und ob damit verbundene Tätigkeiten selbstständig, teilweise selbstständig oder nur unselbstständig ausgeübt werden können.

Die Bewertung in den einzelnen Modulen erfolgt nach einem umfassenden Punktesystem, das für den Laien nur schwer nachvollziehbar sein wird.

Aus drei werden fünf

Als weitreichendste Neuerung bringt das Pflegestärkungsgesetz II eine Überführung der bisherigen drei Pflegestufen in künftig fünf Pflegegrade mit sich. Diese reichen von geringen über erhebliche bis zu schweren und schwersten Beeinträchtigungen. Schon bisher Pflegebedürftige kommen ohne besonderen Antrag jeweils in den nächsthöheren Pflegegrad. Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (z. B. Demenz) rücken sogar zwei Stufen vor.

Pflegegeld und Pflegesachleistung (in Euro)

| Pflegestufe | 2016 bis 31.12.2016 | | | | 2017 ab 01.01.2017 | | |
|----------------|------------------------|-----|--------------------|------|-----------------------|------------|--------------------|
| | Pflegegeld | | Pflegesachleistung | | Pflegegrad | Pflegegeld | Pflegesachleistung |
| 0*/I | 123 | 244 | 231 | 468 | 2 | 316 | 689 |
| I*/II | 316 | 458 | 689 | 1144 | 3 | 545 | 1298 |
| II*/III | 545 | 728 | 1298 | 1612 | 4 | 728 | 1612 |
| III*/Härtefall | 728 | 728 | 1612 | 1995 | 5 | 901 | 1995 |

* = mit Demenz

Pflegesachleistungen werden von Pflegekräften erbracht. Pflegegeld wird gezahlt, wenn die Pflege selbst sichergestellt wird. Eine Kombination aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen ist möglich.

PFLEGEVERSICHERUNG

Leistungen auch bei Pflegegrad 1

Die in der Tabelle auf Seite 6 genannten Leistungen sind für die Pflegegrade 2 bis 5 vorgesehen. Personen mit Pflegegrad 1 („geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten“) sollen befähigt werden, möglichst lange in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung verbleiben zu können. Aus diesem Grund erhalten sie neben einer Pflegeberatung und Pflegekursen für Betreuende Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, Leistungen für ambulant betreute Wohngruppen, Pflegehilfsmittel, Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes und einen Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro. Viele Menschen werden dadurch erstmals Leistungen erhalten.

Teuer: vollstationäre Pflege

Pflegebedürftige in Pflegeheimen haben Anspruch auf Leistungen für Aufwendungen der Pflege und Betreuung sowie der medizinischen Behandlungspflege.

Ab 01.01.2017 gelten diese Pauschalen

| Pflegegrad | monatlich in Euro |
|------------|-------------------|
| 2 | 770 |
| 3 | 1.262 |
| 4 | 1.775 |
| 5 | 2.005 |

Wie bisher tragen die Pflegebedürftigen die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung selbst. Allerdings ist der Wechsel in einen höheren Pflegegrad nicht mehr mit einem steigenden Eigenanteil verbunden.

Sonderregelung für Kleinkinder

Für Kleinkinder bis zum vollendeten 18. Lebensmonats wird es eine Sonderregelung geben. Sie werden bis zum Ablauf des 18. Lebensmonats automatisch um



einen zusätzlichen Pflegegrad höher eingestuft. Jedoch entfällt diese Höherstufung nach Ablauf des 18. Lebensmonats wieder.

Soziale Sicherung für Pflegepersonen verbessert

Pflegepersonen, die einen oder mehrere Personen (ab Pflegegrad 2) wenigstens zehn Stunden (bisher 14 Stunden) pflegen, werden in der Rentenversicherung wesentlich besser als bisher versichert. Für den Unfallversicherungsschutz wird keine Mindestpflegezeit gefordert.

Neu ist, dass Pflegepersonen ab 2017 auch in der Arbeitslosenversicherung versichert werden. Unmittelbar vor Beginn der Pflegetätigkeit muss eine Versicherungspflicht in der Arbeitslosenversicherung bestehen oder z. B. Arbeitslosengeld bezogen werden.

Diese Regelung greift allerdings nur, sofern nicht ohnehin schon eine Absicherung in der Arbeitslosenversicherung besteht, beispielsweise aufgrund einer Teilzeitbeschäftigung. Die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung werden aus 50 Prozent der monatlichen Bezugsgröße berechnet.

Für Pflegende besteht somit die Möglichkeit, nach dem Ende der Pflegetätigkeit Arbeitslosengeld zu beantragen und Leistungen der Arbeitsförderung zu beanspruchen. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben wird somit deutlich erleichtert.

Finanzierung durch Erhöhung des Beitrags zur Pflegeversicherung

Pflege kostet Geld. Mehr Leistungen in der Pflege kosten mehr Geld. Deshalb

→



BKK
verbund plus

Alle Leistungen im Überblick:
Die häusliche Pflege
wird besonders gefördert

Pflegeversicherung 2017

Neuer Pflegeflyer
Diesen neuen Info-Flyer erhalten alle Pflegebedürftigen demnächst von uns mit der Post. Darin haben wir alles Wichtige zur Pflegereform zusammengefasst. Die Broschüre liegt ferner für alle Interessenten in unseren sieben Regionalservice-Stellen zur Abholung bereit. Er kann aber auch bei unserem Pflegeteam bestellt werden.

hat der Gesetzgeber zur Finanzierung der Pflegereform zum 1. Januar 2017 eine Erhöhung des Beitrages zur Pflegeversicherung beschlossen. Dieser steigt von 2,35 Prozent um 0,2 auf 2,55 Prozent (plus 0,25 Prozent für Kinderlose).

Bisher zu wenig genutzt: Unterstützungs-/Entlastungsangebote

Wer ein Familienmitglied pflegt, leistet sehr viel. Deshalb arbeitet die BKK VerbundPlus daran, pflegenden Angehörigen

den Rücken zu stärken und sie zu entlasten. Entlastungsangebote wie die Tages-/Nachtpflege, die Kurzzeit- oder Verhinderungspflege werden immer noch viel zu wenig genutzt. Dabei ist auch eine Kombination verschiedener Leistungen möglich. Diese Leistungen sollen die Pflegepersonen unterstützen und häusliche Versorgung sicherstellen. Bei der Vielfalt dieser und weiterer Leistungen lohnt sich eine persönliche Beratung durch die Pflegekasse bei der BKK VerbundPlus.



Der direkte Draht

Für Fragen rund um das Pflegestärkungsgesetz II steht Ihnen das Pflegeteam der BKK VerbundPlus um Marco Gantz telefonisch unter 07 21 / 46 46 45 - 31 oder per E-Mail an pflege@bkk-verbundplus.de zur Verfügung.



HAND IN HAND

für Qualität in der Pflege

Der zweite Teil der Pflegereform ist noch nicht umgesetzt, Teil drei steht bereits in den Startlöchern.

Wenn es nach Gesundheitsminister Hermann Gröhe geht, soll das Pflegestärkungsgesetz (PSG) III ebenfalls zum 1. Januar 2017 in Kraft treten. Es enthält neben Regelungen zur Sicherstellung der Versorgung auch Maßnahmen zur Verhinderung von Abrechnungsbetrug in der Pflege. Themen, bei denen die Pflegeberater der BKK VerbundPlus mit dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) zusammenarbeiten.

Abrechnungsskandale in Zusammenhang mit Pflegeeinrichtungen hatten in den letzten Monaten für Schlagzeilen gesorgt und die Politik auf den Plan gerufen. Mit dem PSG III sollen die Gesetzlichen Krankenversicherungen und deren Pflegekassen nun ein systematisches Prüfrecht erhalten. Auch Pflegedienste, die ausschließlich Leistungen der häuslichen Krankenpflege im Auftrag der Krankenkassen erbringen, sollen künftig regelmäßig von Qualitäts- und Abrechnungsprüfungen erfasst werden.

Für Jan May, der bei der BKK VerbundPlus als Patientenbegleiter und Pflegeberater fungiert, geht es dabei nicht nur darum Betrügereien aufzudecken, sondern „in erster Linie um die Sicherstellung einer hochwertigen Pflege“. Zwar seien die Qualitätsstandards in Deutschland trotz Pflegekräftemangel als sehr hoch einzustufen, trotzdem will May wachsam bleiben: „Es ist durchaus auch unsere Aufgabe, darauf zu schauen, dass die Qualität, die wir mit unseren Beitragsgeldern einkaufen, auch bei unseren

Versicherten ankommt.“ Zudem ist die Patientenbegleitung der BKK VerbundPlus in diversen regionalen Gremien und Netzwerken vertreten, um im Austausch mit anderen Institutionen auf zweifelhafte Pflegedienste aufmerksam zu werden. Aber auch die Angehörigen und die Pflegebedürftigen selbst sieht Jan May in der Pflicht, Auffälligkeiten und Probleme weiterzugeben. Denn nur durch deren Rückmeldungen könnten Pflegefehler und Defizite in der pflegerischen Versorgung erkannt werden.

Auch dem MDK kommt mit dem Pflegestärkungsgesetz eine neue Rolle zu. „Bisher war die Prüfung von Abrechnungen der von Pflegeeinrichtungen erbrachten pflegerischen Leistung im Rahmen der MDK-Prüfung eine Kann-Vorschrift“, erklärt Natalja Belinder, Teamleiterin Pflege im Beratungs- und Begutachtungszentrum Oberschwaben des MDK Baden-Württemberg. „Seit 1. Januar 2016 sind wir nun gesetzlich dazu verpflichtet.“ Der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung hat dazu ein Konzept erarbeitet, das einen ersten Praxistext bereits bestanden hat. Offenbar hat es sich bewährt, dass die MDK-Prüfer neuerdings noch genauer hinschauen. Zum Nachweis der Plausibilität der Abrechnung reicht es laut Natalja Belinder nun nicht mehr aus, einen Blick in die Dienstpläne der Pflegedienste zu werfen. Neuerdings wird auch Einsicht in Zeugnisse und Diplome genommen, um die Fachqualifikation der Pflegekräfte zu prüfen.

Natalja Belinder



Natalja Belinder ist Teamleiterin Pflege im Beratungs- und Begutachtungszentrum Oberschwaben beim MDK Baden-Württemberg.

Jan May



Jan May ist Pflegeberater und Patientenbegleiter bei der BKK VerbundPlus.

Erschwert wird die Arbeit der Prüfer gelegentlich durch Patientenerklärungen, die den MDK-Mitarbeitern den Zutritt zur Wohnung des Pflegebedürftigen verwehren. Solche Fälle sind in Bayern, Rheinland-Pfalz und Hessen bereits aufgetaucht. „Wir warnen davor, solche Erklärungen zu unterschreiben“, sagt Natalja Belinder. „Denn letztlich leiden die Pflegebedürftigen darunter, wenn Missstände nicht entdeckt werden können.“

MÄNNERGRIPPE, FRAUENGRIPPE

Wie unterschiedlich die Geschlechter Infektionen erleben – und wie Sie sich vor Grippe schützen

Ganz klar, ein grippaler Infekt – und umso mehr eine echte Grippe – ist stets fies und nervig. Doch müssen Männer immer jammern, wenn sie eine Infektion erwischt hat? Die erstaunliche Antwort lautet: Und ob! Denn neue Forschungen zeigen, dass das vermeintlich starke Geschlecht mehr unter den Symptomen leidet als die Damenwelt. Wieso das so ist und wie Sie sich gegen eine Grippe schützen können, verraten wir hier.

Wenn „Mann“ wie ein Häuflein Elend im Bett liegt und sich fühlt, als gehe seine Welt gerade in Niesern und Hustenattacken unter, ist daran ironischerweise wahrscheinlich das Testosteron schuld. Das männliche Hormon beeinflusst nämlich Gene, die laut einer US-Studie dafür sorgen, dass ihr Immunsystem weniger Abwehrkräfte mobilisiert als das der Frauen. Der Grund für das Defizit liegt vermutlich in der Evolution: Da sich die Männer als Jäger und Kämpfer tendenziell öfter verletzt, gewöhnte sich ihr Immunsystem an, nicht zu heftig auf Eindringlinge zu reagieren.

Östrogen – das weibliche Sexualhormon – hingegen wirkt wie ein Schutzschild. Die Biochemie sorgt im Grippefall somit dafür, dass Männer sich noch abgeschlagener fühlen als Frauen – die selbstverständlich auch leiden, denn mit einer Grippe ist nicht zu spaßen.

Erkältung oder Grippe

Gleich leiden Männlein und Weiblein beim sogenannten „grippalen Infekt“, gegen den im Übrigen auch die Grippeimpfung nicht schützt. Anders als bei der Influenza-Grippe kommen hier Hunderte verschiedener Erreger infrage. Da die Symptome mit starker Abgeschlagenheit, Erkältungsbeschwerden und Unwohlsein einhergehen, sind die beiden Infekte jedoch oft schwer zu unterscheiden. Wie also finden Sie heraus, ob Sie eine Grippe erwischt hat, bei der Sie ins





„Geht schon
irgendwie“

Bett und ggf. zum Arzt gehören, oder eine vergleichsweise unkompliziertere Erkältung?

- **Indikator 1** Fieber: Bei einem grippalen Infekt haben Sie in der Regel kein Fieber, sondern maximal leicht erhöhte Temperatur. Bei der klassischen Grippe hingegen kann das Thermometer auf weit über 38 Grad Celsius klettern. Steigt es zu hoch, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.
- **Indikator 2** Gliederschmerzen: Glieder- und Kopfschmerzen, ein oft extremes Gefühl der Abgeschlagenheit und ein Bedürfnis nach Schlaf sind typisch für Grippe. Bei der Erkältung können Sie sich zwar auch wie ein Häuflein Elend fühlen, sind in aller Regel aber nicht nahezu komplett ans Bett gefesselt.
- **Indikator 3** Plötzlichkeit: Die Grippe kommt in der Regel schlagartig – innerhalb kürzester Zeit fühlen Sie sich, als hätte Sie eine Dampfwalze überrollt. Der grippale Infekt hingegen kündigt sich mit zunächst leichten Symptomen in Hals und/oder Nase an, ehe der Tiefpunkt erreicht ist.
- **Indikator 4** Dauer: Eine Grippe schaltet Betroffene im Normalfall mindestens eine Woche nahezu komplett aus. Je nach Schwere kann sie sich auch zwei bis drei Wochen hinziehen. Die Erkältung dagegen ist für gewöhnlich bei entsprechender Schonung innerhalb einer Woche ausgestanden – getreu dem Motto: zwei Tage kommt sie, zwei Tage bleibt sie, zwei Tage geht sie.

Wichtig: Antibiotika helfen bei Grippe nicht. Nur im Fall einer bakteriellen Infektion, die sich sozusagen im Kielsog des Influenza-Virus festsetzt, macht eine Einnahme Sinn – andernfalls schaden Sie nur Ihrem ohnehin geschwächten Immunsystem und unter anderem der Magenflora.

Tipps gegen Grippe

Auch wenn Frauen also weniger schmerzempfindlich sind und Männer mehr leiden, ein Spaß ist die Grippeinfektion für beide nicht. Was also tun, wenn einen der Virus erwischt hat?

- **Stärken Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt:** Ganz wichtig ist, viel zu trinken, vor allem bei hohem Fieber. Ideal sind Wasser und Kamille- oder Pfefferminztee. Wenn Halsweh und Husten hinzukommen, bietet sich auch Salbeitee an. Die klassische Hühnersuppe ist bei Erkältungen ebenfalls ein willkommener flüssiger Kraftspender.
- **Schonen Sie sich:** Eine Grippe zu verschleppen, kann sehr gefährlich sein. Fangen Sie deshalb nicht zu früh wieder mit dem Arbeiten oder Sporttreiben an. Während der akuten Phase braucht Ihr Körper Schonung, um sich möglichst rasch zu erholen. Und das bedeutet: schlafen und Bettruhe, nicht mit dem Laptop auf der Decke arbeiten oder Videospiele zocken.
- **Schützen Sie Ihr Umfeld:** Damit sich Partner, Besucher oder Familie nicht anstecken, sollten Sie Körperkontakt möglichst vermeiden und Ihre Hände regelmäßig waschen oder desinfizieren. Das kann im Übrigen auch helfen, sich überhaupt vor einer Infektion zu schützen. Speziell, wenn Sie an öffentlichen Orten wie Bahn, Bus, Einkaufszentrum oder Restaurant unterwegs waren. Entsprechende desinfizierende Flüssigkeiten sind in verschiedenen handlichen Größen in der Apotheke erhältlich.

BRAINFOOD

Clever essen und gesund bleiben

Unser Gehirn hat keinen Energiespeicher – umso wichtiger ist es, dass es kontinuierlich mit frischem Sauerstoff, Energie und Nährstoffen beliefert wird. Schon lange ist bekannt, dass die richtige Lebensmittelauswahl einen entscheidenden Beitrag zur Leistungsfähigkeit in Arbeit und Freizeit beitragen kann. Erst recht, wenn die kalte und nasse Jahreszeit beginnt.

Während ein üppiges, fettreiches Mittagessen mit Leberkäse oder Currywurst das ungeliebte Mittagsloch und Konzentrationsschwierigkeiten am Nachmittag eher fördern, helfen andere Lebensmittel wie hochwertige Pflanzenöle, Nüsse oder Omega-3-reicher Fisch, wieder in Schwung zu kommen. Denn die wertvollen Fettsäuren verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und somit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Auch langfristig helfen sie dabei, die grauen

Zellen auf Trab zu halten, da Omega-3-Fette nachweislich den Cholesterinspiegel senken und somit einer Verkalkung der Blutgefäße im Gehirn – sowie im gesamten Körper – vorbeugen können. Leinöl, Walnüsse oder auch Hering sind also beispielhafte Spitzenreiter in Sachen „Gehirnfutter“.

Wasser – mehr als ein Durstlöcher

Gerade morgens brauchen Körper und Geist einen Frischekick. Gönnen Sie sich

direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Während des Tages sollten zusätzlich mindestens 1,5 Liter getrunken werden – an heißen oder körperlich aktiven Tagen sogar mehr. Der häufige Genuss koffeinreicher Getränke ist damit jedoch nicht gemeint. Das Koffein verliert bei regelmäßigem Verzehr seine anregende Wirkung, da sich der Körper daran gewöhnt. Lieber also zwei bis drei Tassen Kaffee oder





Schwarztee in Abwechslung mit erfrischendem Wasser genießen. Wer ein paar Scheiben Gurke, Zitrone oder Ingwer mit ins Glas gibt, verleiht auch dem Durstlöcher Nr. 1 ein unwiderstehliches Aroma.

Apropos Ingwer

Nicht erst seit Fernsehkoch Alfons Schubeck die asiatische Knolle salonfähig gemacht hat, ist ihre gesundheitsfördernden Wirkung bekannt. Ingwer wurde bereits im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung in der Medizin wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung verwendet. In der chinesischen und arabischen Medizin wurde er unter anderem auch bei Übelkeit und Erbre-



chen eingesetzt. Ein daumengroßes Stück Ingwer in den Morgentee gerieben soll das Immunsystem stärken und dabei helfen, sich vor Erkältungskrankheiten zu schützen.

Frühstücken wie ein ... Denker!

Viele Menschen verzichten aufgrund von Übergewicht immer mehr auf Kohlenhydrate. Abends, wenn Körper und Geist nur noch wenig Energie benötigen, kann dies sinnvoll sein. Doch gerade morgens, wenn der Stoffwechsel angekurbelt und das Gehirn auf Höchstleistung gebracht werden will, sollten kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreideflocken oder Vollkornbrot fester Bestandteil der Mahlzeit sein. Frisches Obst oder Gemüse sowie ein fettarmes Milch(ersatz)produkt dazu – fertig ist das perfekte Brainfood-Frühstück.

Brainfood-Gerichte

- Müsli mit 1 EL Leinöl und/oder 20 bis 30 g Walnüssen
- passierte Gemüsesuppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen verfeinert
- bunter Salat mit Walnussöl-Dressing, dazu Ofen-/Salzkartoffeln mit Kräuterquark aus Magerquark, Leinöl und frischen Kräutern
- gegrillte/geräucherte Makrele (Nordost-Atlantik) mit einer Gemüse-Kartoffelpfanne (zum Anbraten Rapsöl verwenden)
- 30 g Walnüsse (1 Handvoll) als Snack

Wir wünschen guten Appetit und einen schwungvollen Start in den Tag!

SOLIDE GESCHÄFTSZAHLEN

überzeugen auch Focus Money

Die BKK VerbundPlus hat im Finanzkrafttest des Fachmagazins Focus Money erneut sehr gut abgeschnitten und gehört aktuell zu den Top 3 der finanzstärksten Krankenkassen in Deutschland. Auch der Geschäftsbericht für das Jahr 2015 überzeugt.



Wie schon im Vorjahr konnte sich die VerbundPlus in fast allen Kategorien des Tests auf vorderen Rängen platzieren. Für die niedrigen Verwaltungskosten und den transparenten Umgang mit den Geschäftszahlen gab es die Note „Sehr gut“. Liquidität und Nettovermögen wurden sogar mit „Hervorragend“ bewertet. Mit einer Gesamtpunktzahl von 89,8 (von 100) konnte die VerbundPlus viele der großen Orts- und Ersatzkassen (AOK Plus 77,5, AOK Baden-Württemberg 65,8, Barmer GEK 60,6, DAK 41,1, Techniker Krankenkasse 81,7) und alle Betriebskrankenkassen zum Teil deutlich hinter sich lassen.

Wie solide bei der BKK VerbundPlus gewirtschaftet wird, macht auch der Geschäftsbericht für das Jahr 2015 deutlich, den Vorstand Dagmar Stange-Pfalz auf der turnusmäßigen Verwaltungsratssitzung Anfang Juli vorstellte. Zwar überstiegen die Ausgaben im vergangenen Jahr die Einnahmen um rund 19.000 Euro. Das Jahresergebnis liegt damit aber deutlich über den Erwartungen. Sehr zur Freude von Dagmar Stange-Pfalz: „Die Festsetzung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags auf damals 0,6 Prozent hat sich somit als genau richtig erwiesen.“ Das deutlich geringere Ausgabenplus wird von den Rücklagen aufgefangen.

Euro weniger aus, was als weiteres Indiz für eine umsichtige Haushaltsführung gesehen werden kann.

Mit dem Jahresergebnis sieht sich Dagmar Stange-Pfalz in ihrem Kurs bestätigt. Ihr Vorwort zum Geschäftsbericht, der im Internet zum Download bereit steht, endet mit den Worten: „Ein hohes Leistungsniveau, verbunden mit soliden Finanzen und einem günstigen Beitragsatz, ist auch in Zukunft das Ziel unserer Haushaltsüberlegungen. Auch wenn dies durch neue Gesetze und die allgemeine Teuerung im Gesundheitswesen immer schwieriger werden dürfte.“

In den Gesamtausgaben von 195,3 Millionen Euro sind Verwaltungskosten in Höhe von 9,4 Millionen Euro oder 116,74 Euro je Versichertem enthalten. Der Durchschnitt aller Kassen, die am Test von Focus Money beteiligt sind, wird mit 147,47 Euro angegeben. Die VerbundPlus kommt mit knapp dreißig



Der Geschäftsbericht steht zum Download unter www.bkk-verbundplus.de/Downloads/PDF/geschaeftsbericht_2015.pdf zur Verfügung.



Einnahmen

| | 2015 in Euro | 2015 je Versicherten |
|--|-----------------------|----------------------|
| Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds | 185.235.738,22 | 2.296,10 |
| Mittel aus dem Einkommensausgleich (2015), Zusatzbeiträge (2014) | 8.498.324,89 | 105,34 |
| sonstige Einnahmen | 1.586.012,36 | 19,66 |
| Einnahmen gesamt | 195.320.075,47 | 2.421,10 |

Ausgaben

| Leistungsausgaben | 2015 in Euro | 2015 je Versicherten |
|--|-----------------------|----------------------|
| ärztliche Behandlung | 37.778.330,11 | 468,28 |
| zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz | 13.141.408,41 | 162,90 |
| Zahnersatz | 2.876.908,26 | 35,66 |
| Arzneimittel | 29.421.342,40 | 364,69 |
| Hilfsmittel | 6.824.885,26 | 84,60 |
| Heilmittel | 7.055.196,87 | 87,45 |
| Krankenhausbehandlung | 53.304.096,88 | 660,73 |
| Krankengeld | 13.337.007,10 | 165,32 |
| Fahrkosten | 3.186.416,64 | 39,50 |
| Vorsorge- und Reha-Leistungen | 3.018.518,26 | 37,42 |
| Schutzimpfungen | 1.869.899,99 | 23,18 |
| Früherkennungsmaßnahmen | 2.730.915,24 | 33,85 |
| Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung | 2.014.333,77 | 24,97 |
| Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege | 2.633.694,55 | 32,65 |
| Dialyse | 1.274.786,76 | 15,80 |
| sonstige Leistungsausgaben | 3.528.041,51 | 43,73 |
| Leistungsausgaben (LA) insgesamt | 183.995.782,01 | 2.280,73 |
| davon für Prävention | 7.095.583,94 | 87,95 |
| weitere Ausgaben | 2015 in Euro | 2015 je Versicherten |
| Verwaltungsausgaben | 9.417.651,87 | 116,74 |
| sonstige Ausgaben | 1.925.697,94 | 23,87 |
| Ausgaben gesamt | 195.339.131,82 | 2.421,34 |

Vermögen

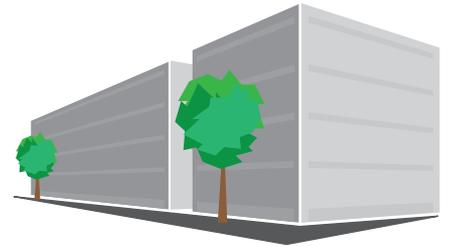
| | 2015 in Euro | 2015 je Versicherten |
|------------------------|----------------------|----------------------|
| Betriebsmittel | 29.097.251,62 | 360,68 |
| Rücklage | 16.916.000,00 | 209,68 |
| Verwaltungsvermögen | 496.926,43 | 6,16 |
| Vermögen gesamt | 46.510.178,05 | 576,52 |

Angaben nach § 305 b, SGB V

NEUE HAUPTVERWALTUNG

im Zentrum von Biberach

Es ist eine Investition in die Zukunft und ein Meilenstein in der Unternehmensgeschichte: Die BKK VerbundPlus baut in Biberach ein neues Verwaltungsgebäude. Mit dem symbolischen Spatenstich wurden kürzlich die Bauarbeiten offiziell eingeläutet.



Im Beisein der Leiterin des Stadtplanungsamtes, Carola Christ, dem Generalunternehmer Mathias Fritschle sowie den Planern vom Architekturbüro Braunger & Wörtz bekannte sich Vorstand Dagmar Stange-Pfalz deutlich zum Standort Biberach: „Hier liegen unsere Wurzeln, hier hat alles begonnen, hier wollen wir unsere Zukunft gestalten.“ Die Entwicklung der BKK VerbundPlus habe eine räumliche

Neuorientierung notwendig gemacht. Die derzeitigen Räumlichkeiten am Bismarckring seien im Laufe der Zeit zu klein geworden. „Wir sind dort 2003 mit dreißig Mitarbeitern eingezogen, die sich um rund 50.000 Versicherte gekümmert haben. Heute beschäftigen wir alleine in Biberach rund sechzig Mitarbeiter und versichern knapp 83.000 Menschen“, erklärte Dagmar Stange-Pfalz.

Nachdem der Mietmarkt im Zentrum von Biberach kein geeignetes Objekt bereithatte, sei der Bau eines eigenen Verwaltungsgebäudes immer mehr in den Fokus gerückt.

Mit ihrem neuen Verwaltungsgebäude sieht sich die Krankenkasse für die Anforderungen der Zukunft bestens gerüstet. Das Objekt liegt sehr zentral und ist für Versicherte und Mitarbeiter leicht erreichbar. Außerdem erfüllt es alle Kriterien, die heutzutage an öffentliche Bürogebäude gestellt werden. Separate Beratungsräume schaffen ein deutliches Plus an Diskretion und eine neue Servicequalität für die Versicherten.

Bei der Planung wurde ferner auf einen verantwortungsvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen, den Einsatz erneuerbarer Energien und niedrige Folgekosten gelegt. Dagmar Stange-Pfalz: „Wir wünschen uns, dass das neue Haus als modernes Dienstleistungs- und Verwaltungszentrum wahrgenommen wird.“ Mit dem Spatenstich gehe die BKK VerbundPlus einen wichtigen Schritt auf dem Weg in die Zukunft.

Den Bauarbeiten, die bis Herbst 2017 abgeschlossen sein sollen, wünschte Frau Stange-Pfalz einen planmäßigen und vor allem unfallfreien Verlauf.



Spatenstich für das neue Verwaltungsgebäude (von links): Architekt Berthold Braunger, Jörg Steiner vom Entwicklungsplaner REM Assets, Carola Fürst, Leiterin im Stadtplanungsamt, VerbundPlus-Vorstand Dagmar Stange-Pfalz, VerbundPlus-Verwaltungsrat Albert Bayer und Bauunternehmer Mathias Fritschle.

VerbundPlus-Laufteam am Start

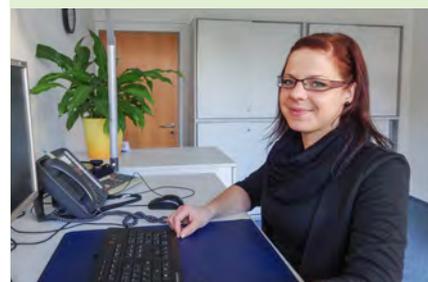
Erstmals war beim diesjährigen B2RUN-Firmenlauf in Stuttgart ein Team der BKK VerbundPlus am Start. Ziel des Quartetts mit Jan May, Julia Glaser, Monique Dürner und Beatrice Notzon (im Bild von links) war es dabei aber nicht, auf der Ergebnisliste möglichst weit vorne zu landen.

Es wurde der Olympische Gedanke „Dabeisein ist alles“ gepflegt. Und so lief das Team nach 5,5 Kilometern am Ende gemeinsam über die Ziellinie. Der B2RUN-Firmenlauf ist die größte Laufserie in Deutschland. In Stuttgart wurde er nun zum vierten Mal durchgeführt.



Das Stuttgarter VerbundPlus-Laufteam

Erfolgreiche Absolventen



Jeannette Thiele

Erfreuliche Nachrichten gibt es aus dem Ausbildungsbereich der BKK VerbundPlus zu vermelden: Die ehemaligen Auszubildenden Julia Glaser, Beatrice Notzon und Jeannette Thiele haben ihre Abschlussprüfung erfolgreich bestanden und bestreiten ihren weiteren Berufsweg als Sozialversicherungsfachangestellte. Julia Glaser und Beatrice Notzon werden im Versichertenteam der Abteilung Versorgungsmanagement in unserer Geschäftsstelle in Stuttgart eingesetzt. Jeannette Thiele hat die Arbeit in einem Kompetenzteam im Versorgungsmanagement in Dresden aufgenommen. Wir gratulieren herzlich zur bestandenen Abschlussprüfung und wünschen den drei jungen Damen viel Erfolg bei ihren neuen Aufgaben.

Toner sammeln und Gutes tun



Sie wissen nicht wohin mit den leeren Toner-Kartuschen Ihres Druckers? Wir haben eine Lösung. Ab sofort können Sie Tinten-/Inkjet-Patronen, Lasertoner und Laserfaxkartuschen in den sieben Geschäftsstellen der BKK VerbundPlus abgeben. Wir sammeln die Teile (ohne Karton, nur in der Plastikhülle) in dieser Box und leiten den Inhalt an ein zertifiziertes Recycling-Unternehmen weiter. Der Erlös dieser Sammelaktion



Nähere Infos dazu unter www.rotenasen.de.

kommt dem Verein „Rote Nasen“ e.V. zugute, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kindern und alten Menschen das Lachen ans Krankenbett zu bringen. In Deutschland ist „Rote Nasen“ seit 2003 fester Bestandteil in vielen renommierten Gesundheitseinrichtungen und Kliniken. Derzeit schenken 23 „Rote Nasen“-Clowns jedes Jahr rund 33.000 jüngeren und älteren Menschen bei regelmäßigen Clownvisiten fröhliche Augenblicke.

2x um die ganze Welt



Mit einem sensationellen Ergebnis ist die von der BKK VerbundPlus initiierte Virtuelle Weltreise bei der Liebherr-Hausgeräte Ochsenhausen GmbH zu Ende gegangen.

Im Aktionszeitraum von acht Wochen sind 244 aktive Teilnehmer mehr als 131 Millionen Schritte gegangen. „Das entspricht einer Strecke von 91.431,63 km, oder zweimal um die ganze Welt“, wie die BGM-Beauftragte Nicole Freidl bei der abschließenden Preisverleihung betonte.

Gemessen am Erdumfang stimmt der Vergleich auf jeden Fall. Nimmt man die Wegstrecke, die von der BKK VerbundPlus für eine Erdumrundung vorgegeben war, so mussten dafür 65.900 km zurückgelegt werden. Aber auch diese Strecke hatten die Liebherr-Mitarbeiter schon zwei Wochen vor Aktionsende erreicht. Für alle deutlich erkennbar durch die zahlreichen virtuellen Postkarten, die

aus allen Ecken des Planeten bei den Teilnehmern im E-Mail-Postfach landeten. Nicole Freidl: „Die Aktion war ein voller Erfolg. Im ganzen Werk ist darüber gesprochen worden, die Belegschaft war eindeutig mehr in Bewegung als sonst.“

10.000 Schritte täglich, so hatte die Empfehlung zum Start der Aktion gelaute. Die Auswertung der Schlussabrechnung attestierte jedem Teilnehmer am Ende einen Tagesschnitt von 10.549 Schritten. Damit sieht Nicole Freidl das Ziel klar erfüllt: „Wir wollten die Belegschaft dazu motivieren, auch mal den weiter entfernten Parkplatz zu benutzen oder in der Mittagspause noch einen Spaziergang einzuplanen.“ Auch die Auf-

züge im Werksgelände seien in den acht Wochen deutlich weniger frequentiert worden.

Ganz besonders ernst nahm Franz Kunath die Virtuelle Weltreise. Mit einer Strecke von 1.309 km war der IT-Fachmann am Ende mehr als dreihundert Kilometer mehr gelaufen als der zweitfleißigste Teilnehmer. Dabei hatte alles ganz entspannt angefangen, wie er selber erzählt: „Den Schrittzähler gab's gratis, also hab ich halt mitgemacht.“ Doch als er merkte, dass er mit den empfohlenen 10.000 Schritten nicht aus dem Mittelfeld herauskam, war sein Ehrgeiz geweckt. Fortan kam Kunath schon eine Stunde vor Dienstbeginn ans Werk und lief erstmal noch eine Runde. Sämtliche Pausen und auch die Zeit nach Feierabend nutzte er ebenfalls zum Laufen. „Ich hab sogar auf meine Lieblingsfernsehserie verzichtet“, erzählt der 61-Jährige mit einem Schmunzeln.

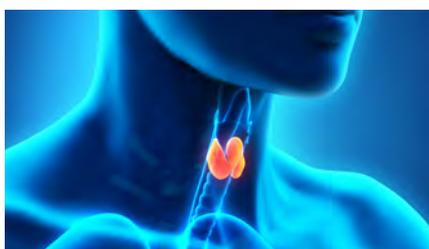
Bei der Verlosung der Hauptpreise ging Franz Kunath zwar leer aus, doch dafür hat er sich während der Aktion selber belohnt und zehn Kilo abgenommen, worauf er ganz besonders stolz ist. Die Preise wurden unter allen Teilnehmern verlost, um so einer eventuellen „Verfälschung durch Übermotivation“ vorzubeugen. So gewann am Ende Stefan Butscher den 1. Preis, einen Gutschein für eine „Wellness-Pause“ für zwei Personen im Biberacher Jordanbad. Der 2. Preis, eine „Auszeit für zwei“ im Vitalium Bad Wurzach, ging an Christoph Göbel. Über einen 50-Euro-Gutschein bei Intersport durfte sich Viktor Laube freuen.



Franz Kunath war der fleißigste Wanderer. Er legte eine Strecke von 1.309 km zurück. Die BGM-Beauftragte bei Liebherr, Nicole Freidl, und VerbundPlus-Vertriebsreferent Wolfgang Seitz gratulierten herzlich.

Experten-Chats

Schilddrüsen Unter- oder Überfunktionen sind weit verbreitet und führen zu vielen unterschiedlichen Beschwerden, die zunächst nur schwer mit dem Organ in Zusammenhang gebracht werden. Besonders oft sind unter anderem das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und die Psyche sowie der allgemeine Stoffwechsel betroffen – alles Bereiche, welche die Schilddrüse schnell in den Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit befördern können. In



„Wenn die Schilddrüse verrücktspielt“

Montag, 10. Okt. 2016
von 20:00 bis 21:30 Uhr

www.bkk-verbundplus.de

unserem Expertenchat zum Thema „Wenn die Schilddrüse verrücktspielt“ am 10. Oktober 2016 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr erhalten Sie auf unserer Homepage www.bkk-verbundplus.de Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zum Thema.

Danach folgen Experten-Chats zu den Themen „Pflegeratgeber für Angehörige“ (14. November) und „Arzneimittel reduzieren durch einen gesunden Lebensstil“ (12. Dezember). Die Online-Chats beginnen jeweils um 20.00 Uhr und dauern bis 21.30 Uhr.

Abschied nach 25 Jahren BKK



Dagmar Stange-Pfalz (links) und Christine Nowack

Nach 48 Arbeitsjahren, davon 25 für die BKK VerbundPlus und deren Vorgänger-BKK in Dresden, der BKK Energieversorgung Sachsen, feierte Christine Nowack am 31. August 2016 ihren letzten Arbeitstag. Vorstand Dagmar Stange-Pfalz brachte Blumen und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren und wünschte Frau Nowack alles Gute, Gesundheit und eine erfüllte Zeit.

che Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit im Job im Vordergrund. Das beinhaltete Gymnastik und Massagen ebenso wie Erklärungen zum Kinesio-Taping. Gewonnen haben somit am Ende alle. Die besten Punktesammler durften sich über Power-Banks für ihre Handys freuen.



Schwitzen für den Job

Zum zweiten Mal fand in diesem Jahr ein Fitnesstag bei unserem Trägerunternehmen DREWAG in Dresden statt. Die Auszubildenden im ersten Lehrjahr bildeten dabei Teams und mussten bei mehreren Fitnesstrainern um Punkte kämpfen. Primäres Ziel war es nicht, den sportlichsten Azubi zu finden. Hauptsächlich standen Tipps für das persönli-

DREWAG-Azubi Laura beim Workout mit einem Flexi-Bar.

Impressum

Herausgeber BKK VerbundPlus · Bismarckring 64 · 88400 Biberach

Projektleiter Peter Scheipel

V. i. S. d. P. Dagmar Stange-Pfalz, Vorstand

Redaktion Peter Scheipel, Hindenburgring 15, 89077 Ulm, pscheipel@bkk-verbundplus.de

Autoren dieser Ausgabe Peter Scheipel, Simon Denninger (DSG1)

Fotos Titel: iStock-KatarzynaBialasiewicz; Peter Scheipel | S. 2: AdobeStock-koszivu | S. 3: Martin Zwick | S. 4/5: iStock-KatarzynaBialasiewicz | S. 6: iStock-KatarzynaBialasiewicz | S. 7: istock-Neustockimages | S. 8: iStock-KatarzynaBialasiewicz; BKK VerbundPlus; KKF-Verlag | S. 9: Peter Scheipel | S. 10: iStock-IPGGutenbergUKLtd | S. 11: iStock-demaerre | S. 12/13: AdobeStock-dreamerve; istock-morisfoto; istock-villagemoon | S. 16: Eugen Birk | S. 17: BKK VerbundPlus | S. 18: DSG1; Peter Scheipel | S. 19: istock-Nerthuz; BKK VerbundPlus; DREWAG | S. 20: ZEG

Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 · D-Sign-Grafix GmbH, Heilbronn

Druck, Vertrieb KKF-Verlag, Altötting

Erscheinungsweise 4 x jährlich

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.



Die Winterausgabe der „VerbundPlus Inside“ liefern wir Ihnen zwischen Weihnachten und Neujahr frei Haus.

Die beste Wahl
für Ihre Gesundheit.



Mitglieder werben Mitglieder

Empfehlen Sie die BKK VerbundPlus weiter und holen Sie sich für jedes geworbene Mitglied eine Prämie in Höhe von 25 Euro. Außerdem nimmt jeder Werber an unserer Jahresendverlosung von zwei E-Bikes teil.

Teilnahmehinweise und -formulare finden Sie unter www.da-sind-wir-richtig.de.



Für Clever-Wechsler:
+ Mehr Leistung
- Weniger Beitrag **15,4%**

BKK
verbund **plus**

Überzeugende Leistungen - hier werben Mitglieder neue Mitglieder!

Für jedes Neumitglied erhalten Sie eine Prämie von 25 Euro.

Abschnitt bitte in einem geschlossenen Umschlag an untenstehende Adresse schicken bzw. scannen und per E-Mail senden.

Ich werde Mitglied der BKK Verbundplus zum: _____

Ich bin bereits **Mitglied** und habe das neue Mitglied geworben:

Name, Vorname

Name, Vorname

Straße

Straße

PLZ, Ort

PLZ, Ort

Geburtsdatum Telefonnummer

Geburtsdatum Telefonnummer

E-Mail-Adresse

E-Mail-Adresse

Bankverbindung des Mitglieds zur Auszahlung der Werberprämie:

IBAN

Unterschrift des neuen Mitglieds

Institutsbezeichnung BIC

BKK VerbundPlus
Hindenburgring 15
89077 Ulm

Fax: 07 31 / 14 05 08 - 27
E-Mail: info@bkk-verbundplus.de
Internet: www.bkk-verbundplus.de

Unsere Servicehotline:
0 800 2 234 987*
* Aus dem Inland kostenfrei