

VerbundPlus *Inside*

Das Versichertenmagazin der BKK VerbundPlus



Stabiler
Beitrag –
noch mehr
Leistung

Gesamtauflage: 52.965 Exemplare



Prävention:
Kinderfüße auf
dem Prüfstand



Frühling:
Tipps gegen
Frühjahrsmüdigkeit

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

Heuschnupfen? – So kommen Sie gut durch den Frühling

Ständiges Niesen, lästiger Dauerschnupfen, juckende Augen – sobald die ersten Bäume und Gräser anfangen zu blühen, gehören diese Symptome für rund 16 Prozent der Deutschen zum Alltag. Der Grund? Immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen oder einer Pollen-Allergie.

Wie Sie die Symptome am besten bekämpfen und welche Wege es gibt, Allergien zu lindern oder sie bestenfalls ganz zum Verschwinden zu bringen, sagt Ihnen Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund bei unserem **Expertenchat am 10. April 2017**.

Am 8. Mai 2017 folgt ein Experten-Chat mit dem Thema „Fit und gesund: Mehr Motivation für Bewegung im Alltag“. Am 12. Juni widmen wir uns der Frage „Impfen – ja oder nein?“.

Die Online-Chats beginnen jeweils um 20.30 Uhr auf www.bkk-verbundplus.de und dauern bis 22 Uhr.



Der QR-Code bringt Sie sofort zu diesem ServicePlus.



Inside

01/2017

Liebe Leserinnen und Leser,

2017 ist ein bedeutendes Wahljahr, denn neben dem Bundestag und einigen Landesparlamenten werden auch die Organe der Selbstverwaltung bei den Sozialversicherungsträgern am 31. Mai für sechs Jahre neu gewählt. Bei der BKK VerbundPlus wird der ehrenamtliche Verwaltungsrat, der jeweils zur Hälfte aus Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertretern besteht, neu besetzt. Auf Arbeitnehmerseite kommt es zu einer Friedenswahl, denn es gibt genau so viele Bewerber wie Listenplätze. Die Liste der Arbeitnehmervertreter im neuen Verwaltungsrat stellen wir Ihnen auf Seite 19 dieser Ausgabe vor. Auf der Arbeitgeberseite findet eine echte Wahlhandlung statt. Die wahlberechtigten Arbeitgeber können sich aktiv beteiligen und erhalten in den nächsten Wochen ihre Wahlunterlagen. Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Arbeitgeber von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen.

In diesem Heft geht es zunächst um die Gegenwart und die jüngere Vergangenheit. Zwei wichtige Entscheidungen hat der Verwaltungsrat zum Ende des abgelaufenen Jahres getroffen: zum einen bleibt unser Beitragssatz auch 2017 stabil bei 15,4 Prozent, zum anderen wurden neue Satzungsleistungen beschlossen. Dadurch konnten wir unsere ohnehin schon sehr gute Marktposition weiter verbessern, wie die Titelgeschichte ab Seite 4 zeigt. Das hervorragende Abschneiden in den ersten Krankenkassen-Vergleichen des Jahres hat uns motiviert, Ihnen unsere breite Palette an freiwilligen Satzungsleistungen aufzuzeigen. Die Liste ist so lang, dass wir sie teilen mussten. Den zweiten Teil können Sie im nächsten Heft lesen, das Anfang Juli einige Überraschungen verspricht.

Bis dahin wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Frühling. Genießen Sie die länger und wärmer werdenden Tage.

Ihre

Dagmar Stange-Pfalz
Vorstand der BKK VerbundPlus

Inhalt

TitelThema:

**Stabiler Beitrag –
noch mehr Leistungen** 4

Bestens aufgestellt:

Unser LeistungsPlus von A – Z 6

FrühlingsTipp 1:

Frühjahrsputz für die Seele 8

FrühlingsTipp 2:

Wetterfühlig, dauermüde? 9

Prävention in Lebenswelten:

Kinderfüße auf dem Prüfstand 12

Kleines Arbeitgeber-1x1:

**Was tun mit dem ersten
Arbeitnehmer?** 14

BGM-Foren in Biberach und Karlsruhe:

**Gemeinsam für
gesunde Mitarbeiter** 16

Impressum 19



STABILER NOCH MEHR

Die BKK VerbundPlus ist mit einem stabilen Beitragssatz und neuen Satzungsleistungen sehr gut aufgestellt. Das zeigt auch das erfolgreiche Abschneiden bei diversen Krankenkassen-Vergleichen.

Die Kassenlandschaft verändert sich ständig. Der zum Jahreswechsel 2014/15 eingeführte kassenindividuelle Zusatzbeitrag hat den Wettbewerb deutlich verschärft. Zudem hatten die Gesetzlichen Krankenkassen in den vergangenen Jahren mit einem Anstieg der Kosten in nahezu allen Leistungsbereichen zu kämpfen.

Die BKK VerbundPlus erweist sich im rauen Wind des Wettbewerbs als sicherer Hafen. Der Zusatzbeitrag wurde vorausschauend berechnet und bewegt sich 0,3 Prozentpunkte unter dem Bundesdurchschnitt. Im Vergleich zur teuersten Krankenkasse sparen VerbundPlus-Mitglieder derzeit jährlich bis zu 391,50 Euro. Zur Finanzierung des günstigen Beitrags von aktuell 15,4 Prozent wurde keine einzige Satzungsleistung gekürzt oder gestrichen. Für die Professionelle Zahnreinigung gibt es weiterhin jährlich einen Zuschuss in Höhe von maximal 50 Euro, für Osteopathie-Behandlungen bis zu 360 Euro. Gerade in diesen Bereichen mussten Versicherte anderer Krankenkassen teils massive Einschnitte hinnehmen.

Die Nummer eins in der Zahnmedizin

Vor dem Hintergrund einer guten Finanzlage und einer positiven Mitgliederentwicklung (plus drei Prozent in 2016)

reifte im letzten Herbst der Entschluss, das Leistungsportfolio zu erweitern. „Als Gesetzliche Krankenkasse ist es nicht unsere Aufgabe, Gewinne zu erwirtschaften, sondern sorgsam und sinnvoll mit den Beiträgen unserer Mitglieder umzugehen und vor allem deren Gesunderhaltung zu fördern“, sagt Vorstand Dagmar Stange-Pfalz. Mit der Einführung neuer Leistungen bei der Schwangerschaftsvorsorge und in anderen Bereichen (siehe Kasten) werden die Versicherten am Erfolg beteiligt und die Wettbewerbsfähigkeit der BKK VerbundPlus weiter verbessert.

Wie erfolgreich die VerbundPlus bereits am Markt positioniert ist, macht ihr Abschneiden in Krankenkassen-Vergleichen deutlich, die zum Jahresanfang erschienen sind. So zum Beispiel im großen Krankenkassentest von Focus Money (Heft Nr. 7 vom 8. Februar 2017). Wie schon in den Vorjahren gab es gleich in mehreren Kategorien Bestnoten: für Zusatzleistungen, Finanzen und die Gesundheitsförderung. Zum dritten Mal in Folge steht die VerbundPlus zudem in der Kategorie „Zahnmedizinische Versorgung“ auf Platz 1. Das Ergebnis des Tests belegt: Keine andere Krankenkasse in Deutschland weist aktuell ein derart breites Zusatzangebot zur Zahngesundheit von Erwachsenen und Kindern auf. Von Focus Money gibt es dafür das Prädikat „hervorragend“.

BEITRAG – LEISTUNG



Fast noch erfreulicher ist das Abschneiden auf dem Online-Portal krankenkasseninfo.de, das ebenfalls regelmäßig die Gesetzlichen Krankenkassen vergleicht. Mit einer Note von 1,0 teilt sich die VerbundPlus im aktuellen Ranking den 1. Platz mit vier anderen Krankenkassen. Im Vorjahr stand hier noch Platz 6 (Note 1,2) im Feld von 85 getesteten Krankenkassen zu Buche. Andere Schwergewichte der Branche blieben mehr oder weniger auf Distanz. Während die Techniker Krankenkasse mit einer Note von 1,2 die Top 10 knapp verpasst, reicht es für die AOK Baden-Württemberg (1,7), IKK Classic (1,8), DAK (1,9), Barmer (2,0) und AOK Bayern (2,3) lediglich für Plätze im breiten Mittelfeld.

Sehr gute Noten – hervorragende Bewertung

Das Schöne an diesem Portal: unter www.krankenkasseninfo.de sind alle Ergebnisse einseh- und vergleichbar. Somit kann sich jeder Benutzer selbst ein Bild von der Leistungsfähigkeit der Krankenkassen verschaffen. Bei näherer Betrachtung wird der Zusammenhang zwischen Beitragssatz und Leistungsangebot erkennbar. Besonders deutlich wird dieser am Ergebnis einer Betriebskrankenkasse, die sich als die günstigste Krankenkasse positioniert hat. Ihr Abschneiden (Note 2,5, Platz 76) zeigt, dass diese Kasse ihren Versicherten kaum mehr zu bieten hat, als der gesetzliche Katalog vorgibt. „Unser Verständnis von einer modernen und leistungsfähigen Krankenkasse ist anders“, sagt Dagmar Stange-Pfalz.

„Wir wollen auch in Zukunft ein attraktives Leistungspaket zu einem günstigen Beitragssatz anbieten. Die Bedürfnisse unserer Versicherten und der Erhalt einer starken Finanzbasis stehen dabei klar im Vordergrund.“

Um zu verdeutlichen, wie attraktiv das Portfolio der BKK VerbundPlus ist, haben wir einen Großteil der freiwilligen Satzungsleistungen auf der folgenden Doppelseite für Sie gelistet. Einige Bereiche wie die Zahngesundheit, Gesundheitsreisen oder Schwangerschaft und Geburt haben wir zur besseren Übersicht zusammengefasst. Detailinfos zu allen freiwilligen Satzungsleistungen finden Sie auch unter www.bkk-verbundplus.de im Bereich „Leistungen von A–Z“. Für weiterführende Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter in den Regionalservices oder unter der **kostenfreien Service-Hotline 0 800 / 22 34 987** gerne zur Verfügung.

Verwaltungsrat segnet neue Leistungen ab

In seiner Sitzung vom 12. Dezember 2016 hat der Verwaltungsrat der BKK VerbundPlus um seinen Vorsitzenden, Dr. Bernhard Beck, neue freiwillige Satzungsleistungen beschlossen. Ein Großteil davon betrifft den Bereich Schwangerschaft, in der nun eine Kostenübernahme für weitere Vorsorgeuntersuchungen möglich ist. Für den **Triple-Test**, den **Toxoplasmose-Test** und zusätzliche **(3D-)Ultraschall-Untersuchungen**

stehen werdenden Müttern bis zu 150 Euro je Schwangerschaft zur Verfügung. An den Kosten für den **Geburtsvorbereitungskurs für werdende Väter** beteiligt sich die VerbundPlus mit bis zu 50 Euro. Zudem wurden die **Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung** bei ambulanten Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten auf das gesetzlich mögliche Maximum erhöht.

Unser **LeistungsPlus** VON A-Z

In einer zweiteiligen Serie stellen wir Ihnen unser breites Angebot an Zusatzleistungen vor, das wir als LeistungsPlus bezeichnen. Den Anfang machen die Buchstaben A bis G.

⊕ **Ärztliche Zweitmeinung**

Wenn es Zweifel an einer ärztlichen Diagnose gibt, können VerbundPlus-Versicherte jederzeit mit ihrer Gesundheitskarte eine ärztliche Zweitmeinung beim Spezialisten ihres Vertrauens einholen.

⊕ **BKK Starke Kids**

„BKK Starke Kids“ heißt das Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren, mit dem die BKK VerbundPlus gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte eine Lücke in der medizinischen Vorsorge von Klein- und Schulkindern schließt. Die etablierten Kinder- und Jugendvorsorgen U1 bis U9 und J1 werden damit um weitere Untersuchungen ergänzt. Diese erweiterten Untersuchungen intensivieren die kinder- und hausärztliche Versorgung und sorgen für eine effektivere Zusammenarbeit unterschiedlicher Leistungserbringer. Dadurch können Doppeluntersuchungen, Doppelverordnungen und eventuelle Krankenhausaufenthalte vermieden werden.

⊕ **Bodyfit-Bonus**

Mit dem Bodyfit-Bonus belohnen wir alle Versicherten ab 16 Jahren, die sich für die eigene Vorsorge aktiv engagieren. Voraussetzung ist der Nachweis aller Vorsorgeuntersuchungen, auf die Sie im Rahmen der gesetzlichen Leistungen Anspruch haben, sowie zwei ergänzende Vorsorgemaßnahmen. Damit sichern Sie sich bis zu 50 Euro Zuschuss für weitere Vorsorge- und Gesundheitsleistungen (VoGeL) aus unserem umfassenden Maßnahmenkatalog. Für Versicherte unter 16 Jahren gibt es einen Kinderbonus von bis zu 25 Euro.

⊕ **Facharzt-Preisvergleich**

Medikompass ist eine Plattform für professionelle medizinische Preisvergleiche. Alle teilnehmenden Ärzte und Zahnärzte haben ihren Praxissitz in Deutschland. Dieser Service ist für Sie kostenlos. Unter www.medikompass.de können Sie Ihren Behandlungswunsch eingeben, sich unter den dafür gelisteten Angeboten Ihren Wunscharzt aussuchen und

mit ihm Kontakt aufnehmen. Mehr als 10.000 Arztbewertungen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung.

⊕ **Früherkennung/Vorsorge**

Mit zunehmendem Alter steigen die Risiken für ernst zu nehmende Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems. Je früher diese Krankheiten erkannt werden, desto größer sind die Heilungschancen. Aber auch für die Entwicklung von Kindern spielt die Vorsorge eine wichtige Rolle. Die kostenlosen Kinder- und Jugenduntersuchungen helfen dabei, Fehlentwicklungen zu erkennen und frühzeitig entgegenzuwirken. Wir übernehmen die Kosten für alle gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Erwachsene. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei zahlreichen weiteren Vorsorge-Maßnahmen.

⊕ **Gesundheitskurse**

Vorbeugen ist besser als heilen. Diesen Anspruch untermauert die BKK VerbundPlus mit einem umfangreichen Präventionsangebot. Wir bezuschussen ausgewählte Vorsorgekurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel, zur Vermeidung von Fehlernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum mit bis zu 300 Euro im Jahr. Besonderen Wert legen wir darauf, dass die Leistungsanbieter einen hohen Qualitätsstandard nachweisen können, was Inhalt und Durchführung der Kurse betrifft. Ausdrücklich unter-

„BKK Starke Kids“ schließt eine Lücke in der medizinischen Vorsorge bei Kindern und Jugendlichen.

stützen wir z. B. Kurse mit dem Prädikat „Sport pro Gesundheit“ sowie Herzkurse. Eine große Auswahl an Kursen finden Sie in der bundesweiten Präventionsdatenbank. Einen Link dahin finden Sie auf unserer Webseite.

+ Gesundheitsreisen

Die **BKK Aktivwoche** ist eine qualifizierte Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Sie wird in ausgewählten Kurorten und Kureinrichtungen durchgeführt. Zusammen mit Gleichgesinnten erleben Sie ein aktives Gesundheitsprogramm von Entspannungstraining, Wirbelsäulengymnastik und Wanderungen bis hin zu Belastungstests am Fahrrad-Ergometer. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um mit frischem Mut und neuen Impulsen ins Alltagsleben zurückzukehren. Wir bezuschussen diese Maßnahme für unsere Mitglieder mit maximal



160 Euro. Außerdem bietet die BKK VerbundPlus ihren Mitgliedern die Teilnahme am **fitforwell-Programm** an. Im Rahmen dieses Programms können Sie sich drei bis sechs Tage lang in ausgewählten Hotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands rundherum

erholen. Ihr individuelles Gesundheitsprogramm wählen Sie dabei aus den Themenbereichen Ernährung, Entspannung und Bewegung. Wir bezuschussen die Teilnahme an fitforwell einmal pro Kalenderjahr mit 190 Euro.

Fortsetzung in Ausgabe 2/2017

Das VerbundPlus-Gesundheitstelefon

Mit dem Gesundheitstelefon bietet die BKK VerbundPlus ihren Versicherten die Möglichkeit, sich aktiv über Gesundheitsfragen zu informieren. Unter der **kostenfreien Servicenummer 0 800 / 140 554 105 090** sorgt ein qualifiziertes Team für die fachgerechte Beantwortung von Fragen zu den Themenbereichen Gesundheit, Prävention und Leistungserbringer. Sie erhalten Informationen zu akuten und chronischen Erkrankungen sowie zu den damit verbundenen Diagnostik- und Therapieverfahren. Außerdem werden Hilfestellungen zum Umgang mit Krankheitssymptomen gegeben sowie gängige Fachvokabularien erläutert. Auch zu gesundheitsfördernden Maßnahmen (z. B. Ernährung, Bewegung, Impfungen) oder zur Vorbeugung von Erkrankungen geben die Experten gerne Auskunft. Bei Bedarf können entsprechende Präventionsangebote vor Ort ermittelt werden.

Die qualifizierten Ansprechpartner informieren nicht nur, sondern erklären auch und nennen gegebenenfalls Adressen, die das Auffinden von Ärzten, Fachärzten, Physiotherapeuten, Krankenhäusern, Fach- und Rehakliniken, Angeboten für Hospiz-Palliativmedizin in Wohnortnähe sowie Selbsthilfegruppen usw. erleichtern.

Natürlich ersetzt die telefonische Auskunft nicht die Diagnose durch einen Arzt. Fundierte Informationen können aber helfen, die Thematik besser zu verstehen, um gesundheitliche Fragen intensiver mit dem Arzt Ihres Vertrauens besprechen zu können. Für den Anruf beim Gesundheitstelefon sollten Sie auf jeden Fall Ihre Versichertenkarte bereithalten.



FRÜHJAHRSPUTZ

für die Seele

Der Winter war kalt und düster. Doch jetzt ist es höchste Zeit, dem Körper etwas Gutes zu tun. Wir haben für Sie eine Anleitung zum Wohlfühlen zusammengestellt.

Frühstücken

Ein ausgewogenes Frühstück ist für einen guten Start in den Tag enorm wichtig. Zum Beispiel mit einem frisch gepressten Orangensaft. Der schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch Vitamin C und stärkt Ihr Immunsystem. So hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Mit einem leckerem Vollkornbrot und frischem Obst ist das Frühstück vollkommen. Im Frühjahr haben unter anderem Erdbeeren und Birnen Hochsaison.

Natur genießen

Die Vögel zwitschern, die Blumen blühen – da bietet sich ein ausgiebiger Spaziergang an. Wer sich nicht so für die Natur interessiert, hat trotzdem keine Ausrede, sich in den eigenen vier Wänden zu verstecken. Legen Sie sich Ihre Lieblingsmusik auf den Kopfhörer und gehen Sie raus an die frische Luft! Oder noch besser: Genießen Sie einfach nur die Geräuschkulisse der Natur beim Joggen. Sie könnten aber auch mal wieder Ihre Inlineskates aus dem Schrank holen oder Ihre Badminton-Schläger entstauben.

Wohlfühlbad

Nachdem Sie sich beim Sport körperlich verausgabt haben, gönnen Sie sich etwas Entspannung. Zum Beispiel bei einem ausgiebigen Basenbad, das den gestressten Körper entsäuert. Dabei können Sie richtig schön die Seele baumeln lassen. Da die Säureausscheidung über die Haut erst nach 30 Minuten anfängt, empfiehlt sich ein 40-minütiges Bad. Alternativ dazu können sie auch ein Fußbad nehmen.

Anschließend sollten Sie sich mit einer Bodylotion eincremen, bevor Sie den Tag in Ruhe ausklingen lassen. Entspannungsmusik und eine wohltuende Maske fürs Gesicht machen die Entspannung perfekt.

Während die Maske in Ihre Haut einzieht, bietet sich eine Teepause an. Eine Mischung aus Grün- und Brennnessel-Tee entschlackt und verwöhnt Ihre Geschmacksnerven.

Gesichtsmaske selber machen

Geben Sie ein Drittel **Salatgurke** und einen gehäuften Esslöffel **Quark** in einen Mixer. Alternativ eignet sich auch ein Pürierstab zum Mixen. Sollten Sie keinen Quark zu Hause haben, tut es auch ein Esslöffel **Joghurt**. Grundsätzlich eignet sich fast jedes Gemüse für eine Gesichtsmaske. Für das tropische „Feeling“ daheim können Sie eine **Avocado** mit einem Esslöffel Joghurt vermengen. Lassen Sie die Maske für 10 bis 15 Minuten einwirken. Danach reinigen Sie Ihr Gesicht mit lauwarmen Wasser.

WETTERFÜHLIG, DAUERMÜDE?

So werden Sie fit fürs Frühjahr!

Frühling ist nicht nur die Zeit, in der die Natur erwacht, sondern auch die Saison ständiger Wetterumschwünge: Mal nass, mal trocken, mal sommerlich, mal frostig. Für den Körper bedeutet das eine Belastung – die Folge sind Wetterföhligkeit und die viel beschriebene Frühjahrs müdigkeit. Wir zeigen, wie Sie die Jahreszeit fit und voller Elan genießen können.



Der Kopf dröhnt, der Kreislauf spinnt und die Muskeln fühlen sich so schlapp an, wie zu lange gekochte Spaghetti: Beinahe jeder dritte Deutsche klagt über diese und ähnliche Symptome, sobald der Frühling Einzug hält. Besonders Senioren sind betroffen – und zwar speziell dann, wenn sich Sonnenschein und Regen rasch abwechseln. Das körperliche Unwohlsein geht nicht selten mit Gereiztheit, Erschöpfung und einer generellen Unlust einher. Frühjahrs müdigkeit eben. Das ist umso ärgerlicher, weil gleichzeitig der Rest der Natur aus dem Winterschlaf erwacht.

Raus aus der Komfortzone

Doch woher rühren diese Symptome? Ganz genau hat es die Wissenschaft noch nicht entschlüsselt. Eine These besagt, dass die Veränderungen im Luftdruck, die die Wetterwechsel mit sich bringen, Rezeptoren im Körper durcheinander wirbeln. Diese Auswirkungen werden umso stärker von denjenigen wahrgenommen, die viel Zeit

in geschlossenen Räumen verbringen. Denn hier sind die Temperaturen in der Regel konstant. Wind, Feuchtigkeit und Hitze fordern den Körper nicht heraus. Darin liegt auch der Schlüssel für ein probates Mittel gegen Wetterföhligkeit und Frühjahrs müdigkeit: Gehen Sie öfter mal raus aus ihrer Komfortzone! Nicht nur bei Sonnenschein und milder Brise, sondern auch bei Regen und Wind. Getreu dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung“, helfen Sie Ihrem Körper so, sich den schwankenden Temperaturen anzupassen. Ob Sie spazieren gehen, joggen, radeln oder inlineskateten, spielt dabei keine Rolle. Schöner Nebeneffekt: Sie machen sich fit für die kommende Bade-Saison. Und: Sie sorgen für eine bessere Vitamin-D-Versorgung. Ein Mangel daran kann zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen. Umgekehrt können Sie mit genug Sonnenlicht dafür sorgen, dass Sie sich grundsätzlich fitter fühlen.

Wechselduschen richtig gemacht

Das Prinzip ist klar: Gewechselt wird zwischen warmem und kaltem Wasser. Doch gibt es ein paar Feinheiten, die Ihnen dabei helfen, Ihr Immunsystem mit Hilfe des morgendlichen Duschgangs auf Trab zu bringen.

1. Die Abfolge:

Arbeiten Sie sich mit dem Duschstrahl von unten nach oben und von außen nach innen vor. Sprich: Fangen Sie auf der Außenseite der Beine an und arbeiten Sie sich von dort nach oben. Wenn Sie die Arme außen abgeduscht haben, wechseln Sie auf die Innenseite.

2. Der Wasserdruck:

Wenn Sie Ihren Duschkopf variabel einstellen können, wählen Sie tendenziell einen eher härteren Strahl.

3. Die Dauer:

Brausen Sie sich idealerweise zwischen drei und fünf Mal auf diese Weise mit kreisförmigen Bewegungen des Duschkopfs ab. Die letzte Runde sollte immer mit kühlem bis kaltem Wasser durchgeführt werden.

Sauna und Wechseldusche

Stichwort fitter:

Um Ihr Immunsystem zu stärken und den Wetterkapriolen zu trotzen, kann auch eine einfache Wechseldusche helfen. Noch besser: Gehen Sie in die Sauna! Das ist gleichzeitig entspannend und wirkt wie ein echtes Powertraining fürs Immunsystem. Wichtig dabei: Nicht nach dem Essen saunieren und nicht länger als fünfzehn Minuten in

der Hitze bleiben. Fragen Sie im Zweifel vor Ort nach empfehlenswerten Zeiten für Ihren Saunatyp.

Ebenfalls wichtig: Nach dem Saunagang für genug Frischluft und Abkühlung unter der Dusche oder im Tauchbecken sorgen. Auch ein warmes Fußbad hilft dabei, die körpereigenen Abwehrkräfte optimal anzuregen.



FITTEN FUSSES

in den Frühling

So pflegen und trainieren Sie Füße und Fußsohlen

Im Frühling gilt: Lassen Sie Ihren Füßen freien Lauf! Nach Monaten in dicken Wollsocken, Stiefeln und Pantoffeln haben sie ein großes Plus an Pflege verdient. Das freut nicht nur die Zehen, auch der Rest Ihres Körpers kann davon profitieren.

Sie tragen uns klaglos Tag für Tag von A nach B – und dennoch behandeln viele Menschen ihre Füße äußerst stiefmütterlich. Das kann sowohl optische wie auch gesundheitliche Folgen haben. Über 40 Prozent der Deutschen klagen mindestens einmal im Jahr über Fußbeschwerden. Kein Wunder, gibt es im modernen Alltag doch diverse Ursachen für überbelastete Füße oder Symptome wie Hühneraugen, Blasen, Warzen und rissige Haut: Übergewicht, Fehlbelastun-

gen und mangelnde Hygiene etwa. Oder – der Klassiker – die falschen Schuhe.

Wo drückt der Schuh?

Zu kurz, zu eng, zu hoch, zu breit: Beim Schuhkauf geht Optik oft vor Funktionalität. Und darunter leiden die Füße. Wie aber sieht vernünftiges Schuhwerk aus? Eine Faustformel lautet: Bequem muss es sein – nicht zu ausladend, aber auf keinen Fall zu eng in Länge oder Breite. Andernfalls werden die Zehen gequetscht, was

wiederum Sohle und Ballen belastet. Darunter können auf lange Sicht die Muskulatur, Gelenke und Sehnen leiden. Ideal ist ein Schuh, der vorne zu den Zehen noch einen fingerbreiten Bewegungsspielraum lässt.

Wie wichtig die Pflege und die Wahl der richtigen Schuhe für die Entwicklung der Füße im Kindesalter ist, erfahren Sie in unserem Beitrag „Kinderfüße auf dem Prüfstand“ auf Seite 12 dieser Ausgabe.

Macht fit eure Füße!

Was auch immer die Füße belastet, das Gute ist: Sie können sich selbst zu mehr Fußgesundheit verhelfen. Zum Beispiel, indem Sie diese drei nützlichen Tipps beherzigen.



Tipp 1: Raus aus den Schuhen

Schnee, Eis und Streusalz sind nackten Füßen nicht zuträglich. Doch jetzt, da der Frühling warme Sonnenstrahlen bringt, gilt die Devise: Öfter mal raus aus den Schuhen und barfuß gehen. Und wer das schon nicht draußen tun kann oder will, sollte zumindest in der Wohnung die Zehen atmen lassen. Das fördert den Gleichgewichtssinn sowie die Durchblutung und tut den Gelenken gut. Außerdem stimuliert Barfußlaufen Ihre Fußreflexzonen an der Sohle, wovon wiederum die inneren Organe profitieren.

Tipp 2: Fußgymnastik

Kräftigen Sie die Fußmuskulatur, indem Sie mit den Zehen Wäscheklammern aufheben, öffnen und an ein Seil oder ein Stück Pappe pinnen. Balance und Flexibilität trainieren Sie, indem Sie Plastikbecher mit dem Fuß aufnehmen und ineinander stapeln. Und Ihren Fußgelenken tun Sie etwas Gutes, indem Sie sich auf den Boden setzen, das linke Bein ausstrecken und das rechte mit dem Knöchel auf den linken Oberschenkel legen. Dann fassen Sie den Fuß unterhalb der Zehen und drehen ihn vorsichtig im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung ca. 20 Mal, dann Fuß wechseln.

Tipp 3: Waschen & pflegen

Die Hände, Haare und das Gesicht waschen wir ganz selbstverständlich regelmäßig. Und die Füße? Wenn, dann meist nur unbewusst. Dabei profitiert von einem warmen Fußbad der gesamte Organismus inklusive Immunsystem. Und so geht es richtig: Das Wasser hat zwischen 35 und 40 Grad, die Füße bleiben zwischen fünf und zehn Minuten im Fußbad. Im Anschluss rundet eine pflegende, sanft einmassierte Creme das Wohlgefühl für die Füße ab.



KINDERFÜSSE auf dem Prüfstand

Es wuselt im „Energiebündel Schelmenwasen“. Das ist in der Kindertagesstätte der EnBW in Stuttgart nichts Ungewöhnliches. Doch an diesem Tag im Januar ist vieles anders. Nicht die sonst üblichen Spiele halten die Kinder auf Trab, diesmal sind es fremde Menschen, die seltsames „Spielzeug“ mitgebracht haben: Kisten mit Zweigen, Steinen, Kastanien, Heu und Tannenzapfen; dazu ein Schwebebalken zum Balancieren und ein dickes Seil, das in sich verschlungen auf dem Boden liegt. Material, über das die Kinder barfuß laufen sollen. „Sie sollen ein Gefühl dafür entwickeln, wie unterschiedlich sich die Natur anfühlen kann“, beschreibt Mark Nitschky diese Aufgabe.



Doch das ist nur eine von vielen Übungen, die Nitschky an diesem Tag mit den Kindern durchführt. Zusammen mit seiner Frau Susanne hat er das Projekt „Kinderfüße auf dem Prüfstand“ entwickelt. Seit 2004 touren die beiden Gesundheitsarchitekten quer durch die Republik. Nachdem der Bundestag im Jahr 2015 das Präventionsgesetz von Gesundheitsminister Hermann Gröhe

beschlossen hatte, haben sie ordentlich zu tun. Denn ihr Kinderfüße-Projekt war bei den Krankenkassen-Verbänden bereits bekannt. Die Krankenkassen wiederum, denen mit diesem Gesetz zusätzliche Ausgaben im Bereich der „Prävention in Lebenswelten“ auferlegt wurden, waren froh um Anregungen für geeignete Projekte.

Auch bei der BKK VerbundPlus hat man sich frühzeitig Gedanken darüber gemacht, wie man das Präventionsgesetz am sinnvollsten umsetzt. Dazu musste aber zuallererst geklärt werden, wer die neuen Aufgaben übernehmen und das Gesetz mit Leben füllen soll. Die Wahl zur „Referentin für Prävention in Lebenswelten“ fiel schließlich auf Carolin Münch. Die frischgebackene Fitness-Ökonomin hatte sich auf eine Stellenausschreibung beworben. Nach halbjähriger Einarbeitungszeit ist sie nun mit dem „Kinderfüße-Projekt“ durchgestartet. Erst in Stuttgart, ein paar Wochen später im Kindergarten St. Michael in Biberach.

Auch hier das gleiche Bild: Kleinkinder, die durch Kisten und über Seile laufen. Die ganz Kleinen an der Hand von Kindergärtnerin Lucia Authaler, die etwas Größeren



Mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu balancieren, ist gar nicht so einfach. Gesundheitsarchitekt Mark Nitschky beobachtet genau, wie sich die Kinder dabei bewegen. Carolin Münch ist aktiv bei den Übungen dabei.



Mit Vollgas ist unser Team „Prävention in Lebenswelten“ ins neue Jahr gestartet. Das erste Projekt fand in zwei Kindergärten in Stuttgart und Biberach statt.

Mark Nitschky stimmt ihr da voll und ganz zu. Seiner Meinung nach gibt es im Rahmen der U-Untersuchungen für Kinder bei der Begutachtung der Kinderfüße eine Versorgungslücke. Diese zu schließen und das offensichtliche Informationsdefizit bei vielen Eltern zu beheben, haben sich die Gesundheitsarchitekten zur Aufgabe gemacht. Denn laut Mark Nitschky ist bei rechtzeitiger Erkennung von Fehlentwicklungen noch lange nichts verloren: „Da das Wachstum eines Kinderfußes erst mit etwa 14 Jahren abgeschlossen ist, bestehen bis dahin viele Möglichkeiten, auf eine gesunde Entwicklung spielerisch Einfluss zu nehmen.“

Und damit wird auch klar, warum für Carolin Münch dieses Projekt die erste Wahl war. Ihr Eindruck nach den beiden Tagen in Stuttgart und Biberach: „Es war toll zu sehen, wie engagiert die Kinder bei der Sache sind. Wir werden dieses Projekt bestimmt noch in anderen Einrichtungen durchführen.“ Nebenher arbeitet sie bereits an zahlreichen anderen Projekten, die demnächst an den Start gehen sollen.

balancieren schon ganz alleine durch den Parcour. Immer beobachtet vom Gesundheitsarchitekten, der zuvor schon zusammen mit einer Orthopädin die Füße und Schuhe der Kinder vermessen hat. Dabei wurden die Stellung der Füße und Beinachsen dokumentiert, der Gang und Zehenspitzenstand, die Pflege der Zehennägel und der Gesamtzustand der Füße. Bei den Schuhen wurde die Schuhinnengröße vermessen und mit der auf den Schuhen stehenden Größe verglichen. Für den notwendigen Spaß sorgen dann noch ein paar lustige Balance-Übungen, bevor Mark Nitschky sein Protokoll fertig schreibt. Am Ende wird er mit den Kindergärtnerinnen und den Eltern der Kinder über die Ergebnisse sprechen.

„Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die motorischen und körperlichen Fähigkeiten von Kindern in der heutigen Zeit zunehmend sinken“, sagt Nitschky. Zudem tragen nach seiner Erfahrung rund sechzig Prozent aller Kinder Schuhe, die nicht ihrer tatsächlichen Größe entsprechen. Bei den Aktionstagen in Stuttgart und Biberach waren rund 65 Prozent der

Straßenschuhe mit bis zu drei Größen zu groß. Dagegen waren mehr als die Hälfte der Hausschuhe um bis zu drei Größen zu klein. Den Grund dafür sieht Nitschky zum einen darin, dass Straßenschuhe oft fälschlicherweise auf Zuwachs gekauft werden. Zum anderen seien die Schuhgrößen bei verschiedenen Herstellern oft nicht vergleichbar. „Die Größe, die außen am Schuh steht, stimmt häufig nicht mit der wichtigeren Innengröße überein.“

Mehr noch als durch unpassendes Schuhwerk werden Kinderfüße aber durch mangelnde Bewegung und die damit einhergehend oft mangelnde Muskulatur geschädigt. Carolin Münch rät deshalb zu mehr Bewegung. „Am besten barfuß“, meint die 29-Jährige, die ihr eigenes Fitness-Programm am liebsten in Barfuß-Schuhen absolviert. Wie wichtig es ist, auf eine gesunde Entwicklung der Füße zu achten, hat sie in ihrem Dualen Studium gelernt. „Fußgymnastik ist nicht aufwändig. Schon der Weg auf Zehenspitzen ins Bad und zurück ins Bett auf Fersen wäre ein spielerischer Anfang, der in jedem Alltag möglich ist.“



Der direkte Draht

Für Fragen rund um die Prävention in Lebenswelten steht Carolin Münch telefonisch unter 07 31 / 14 08 05 - 25 oder per E-Mail an cmuench@bkk-verbundplus.de zur Verfügung. Infos und Tipps zur Kinderfußgesundheit sind online in mehreren Sprachen unter www.kinderfussgesundheit.de abrufbar.



Kleines ARBEITGEBER-1x1

Was tun mit dem ersten Arbeitnehmer?

Wer sich selbständig macht, stellt sehr schnell fest, dass zum erfolgreichen Unternehmertum mehr notwendig ist als handwerkliches Geschick oder Kreativität. Mit dem ersten Arbeitnehmer wächst nicht nur das Unternehmen, sondern auch die Verantwortung für die korrekte Verwaltung. Das merkt der Arbeitgeber spätestens dann, wenn der erste sozialversicherungspflichtige Mitarbeiter eingestellt wird. Doch was ist in diesem Fall zu tun? Dieser Beitrag gibt die Antworten.

Kommt eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung zwischen einem Arbeitnehmer und seinem Arbeitgeber zustande, ist diese an die entsprechende Einzugsstelle der Krankenversicherung des Arbeitnehmers zu melden. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, jeden seiner Beschäftigten an die jeweilig zuständige Krankenkasse zu melden.

Betriebsnummer

Um Sozialversicherungsbeiträge an die Einzugsstelle (Krankenkasse) für die Träger zu übermitteln, benötigt jeder Arbeitgeber eine Betriebsnummer (BBNR). Damit identifiziert er seinen Beschäftigungsbetrieb für alle Meldungen. Die BBNR wird von der Bundesagentur für Arbeit vergeben. Der Antrag hierfür sollte grundsätzlich elektronisch erfolgen und steht auf der Internetseite der Agentur für Arbeit

zum Download bereit. Die Betriebsnummer wird dann auf dem Postweg mitgeteilt.

Beitragsnachweise

Arbeitgeber sind verpflichtet, aus den monatlichen Arbeitsentgelten die Beiträge für alle Zweige der Sozialversicherung zu berechnen. Diese Werte muss der Arbeitgeber den Einzugsstellen maschinell in einem Beitragsnachweis-Datensatz für den aktuellen Monat übermitteln. Für die maschinelle Übermittlung des Beitragsnachweises kann eine zertifizierte Abrechnungssoftware oder eine zertifizierte Ausfüllhilfe genutzt werden. Mit diesen Programmen lassen sich die übermittelten Daten auch zu Dokumentationszwecken ausdrucken. Werden beim Versand des Beitragsnachweises versehentlich falsche Daten übermittelt, können diese

komplett storniert und neu übermittelt werden. Rückrechnungen erfolgen über einen Negativ-Beitragsnachweis. Die Beitragsmeldung kann auch durch beauftragte Dienstleister (Steuerberater, Rechenzentrum, Lohnbuchhaltungsbüro etc.) erfolgen.

Damit Ihnen die Beitragsnachweis-Datensätze richtig zugeordnet werden können, enthalten die Datensätze eindeutige Merkmale des Arbeitgebers:

- Name
 - Anschrift
 - Betriebsnummer der Betriebsstätte
 - Rechtskreis (West = alte Bundesländer einschließlich West-Berlin, Ost = neue Bundesländer einschließlich Ost-Berlin)
 - Abrechnungszeitraum (Monat/Jahr)
- Der Datensatz enthält ferner die abzuführenden Beiträge für jeden Versicherungsweig. Er ermöglicht der

Einzugsstelle nach Zahlungseingang die Beiträge weiterzuleiten, die nicht für sie bestimmt sind (z. B. an Renten-, Arbeitslosen-, Pflegeversicherung, Umlagekassen oder die Finanzbehörde). Der maschinelle Beitragsnachweis ist somit auch Beleg für die Buchhaltung der Einzugsstelle. Maschinelle Beitragsnachweise müssen für jede Einzugsstelle erzeugt werden, bei denen die Beschäftigten versichert sind. Eine Ausnahme sind 450-Euro-Minijobber und kurzfristige Minijobber: Bei ihnen erhält immer die Minijob-Zentrale einen gesonderten maschinellen Beitragsnachweis. Auch wenn für Einzugsstellen in einem Monat keine Beiträge abzuführen sind, muss ein maschineller Beitragsnachweis mit Null-Beiträgen abgegeben werden. Ein möglicher Grund hierfür ist Beitragsfreiheit (z. B. wegen Kranken- oder Mutterschaftsgeldbezug) der dort versicherten Arbeitnehmer.

Übersicht Meldefristen

Meldung	Meldefrist
Anmeldung	mit der ersten Lohn- und Gehaltsabrechnung, spätestens innerhalb von sechs Wochen nach Beschäftigungsbeginn
Abmeldung	mit der nächsten folgenden Lohn- und Gehaltsabrechnung, spätestens innerhalb von sechs Wochen nach dem Ende der Beschäftigung
Jahresmeldung	mit der nächsten folgenden Lohn- und Gehaltsabrechnung, spätestens bis zum 15. Februar des Folgejahres
Unterbrechungsmeldung	innerhalb von zwei Wochen nach Ablauf des ersten vollen Kalendermonats der Unterbrechung
Meldung von einmalig gezahltem Arbeitsentgelt (Sondermeldung)	mit der ersten folgenden Lohn- und Gehaltsabrechnung, spätestens innerhalb von sechs Wochen nach der Zahlung
Meldung von Arbeitsentgelt bei flexiblen Arbeitszeitregelungen	mit der ersten folgenden Lohn- und Gehaltsabrechnung
GKV-Meldung (Monatsmeldung)	mit der ersten Lohn- und Gehaltsabrechnung, spätestens innerhalb von sechs Wochen nach Aufforderung
Stornierungsmeldung	unverzüglich

Wenn Arbeitnehmer monatlich immer das gleiche Entgelt erhalten, ist es sinnvoll, den Beitragsnachweis-Datensatz mit dem Kennzeichen Dauerbeitragsnachweis zu versehen. In diesem Fall muss nur dann ein neuer Beitragsnachweis-Datensatz übermittelt werden, wenn sich bei den übermittelten Daten etwas ändert. Ein Dauerbeitragsnachweis hat die Gültigkeit von einem Kalenderjahr und muss nach Ablauf des Jahres neu erstellt und übermittelt werden.

Fristen

Die fristgerechte Übermittlung der Beitragsnachweise sowie der Beitragszahlungen ist gesetzlich vorgeschrieben! Arbeitgeber müssen sicherstellen, dass der maschinelle Beitragsnachweis bei der Einzugsstelle **spätestens zu Beginn des fünftletzten Bankarbeitstages des Monats vorliegt.**

Abgabetermine

Beitragsnachweise 2017:

27.03. · 24.04. · 24.05. · 26.06. · 25.07. · 25.08. · 25.09. · 24.10. · 24.11. · 21.12.

Die Beiträge selbst sind am **drittletzten Bankarbeitstag des Monats** fällig und müssen an diesem Tag auf dem **Konto der Einzugsstelle** gutgeschrieben sein. Hilfreich für eine pünktliche Zahlung ist die Möglichkeit, der Einzugsstelle ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen.

Fälligkeitstermine der Beitragszahlungen 2017:

29.03. · 26.04. · 29.05. · 28.06. · 27.07. · 29.08. · 27.09. · 26.10. · 28.11. · 27.12.

Meldungen

Das Meldeverfahren unterliegt der Datenerfassungs- und -übermittlungsverordnung (DEÜV). In dieser ist festgelegt, wie die sozialversicherungsrelevanten Daten der Beschäftigten in Unternehmen erfasst und an die Sozialversicherungsträger weitergeleitet werden. Das Meldeverfahren ist analog der Übermittlung der Beitragsnachweise lediglich durch eine maschinelle Datenübermittlung zugelassen. Grundsätzlich wird zu Beginn der Beschäftigung, zu jedem Jahreswechsel und zum Ende der Beschäftigung eine entsprechende Meldung für den jeweiligen Arbeitnehmer abgesetzt. Neben einer An-, Ab- und Jahresmeldung sind je nach der aktuellen Beschäftigungssituation des Arbeitnehmers weitere Meldungen (z. B. Unterbrechungsmeldungen, Sonstige Entgeltmeldungen oder Stornierungsmeldungen) zu erstatten.

Betriebsprüfung

Die deutsche Rentenversicherung überprüft alle Unternehmen in regelmäßigen Abständen. Dabei wird kontrolliert, ob alle Meldungen zur Sozialversicherung korrekt übermittelt und die Beiträge ordentlich abgeführt wurden. Die Prüfung findet meist alle vier Jahre statt.

Alle relevanten Detailinformationen zum Thema finden Sie unter **www.bkk-verbundplus.de/Arbeitgeber**.

Gemeinsam für GESUNDE MITARBEITER

Gesellschaft und Arbeitswelt sind im Wandel. In einer Zeit, in der die Globalisierung und der demografische Wandel voranschreiten und Fachkräfte besonders in Boomregionen rar werden, wird die Gesunderhaltung der Belegschaft zunehmend wichtiger. Welchen Stellenwert das Betriebliche Gesundheitsmanagement inzwischen eingenommen hat, wurde auf zwei Veranstaltungen deutlich, zu denen die BKK VerbundPlus und die IHKen nach Biberach und Karlsruhe eingeladen hatten. Mehr als 120 Unternehmer und Führungskräfte informierten sich über die neuesten Trends im Bereich der betrieblichen Gesundheit.

BGM steht für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein Begriff, der sich eingebürgert hat und der inzwischen für alle Maßnahmen steht, die sich mit der Gesundheitsförderung in Betrieben beschäftigen. Für Dagmar Stange-Pfalz ist BGM „ein sehr gutes Instrument“, um den Veränderungen in der Arbeitswelt zu begegnen. Die Gesundheit der Mitarbeiter werde den Erfolg eines Unternehmens stärker denn je bestimmen, gab sich der Vorstand der BKK VerbundPlus überzeugt: „Ein professionelles BGM wird für große und kleine Firmen immer wichtiger und stellt eine gewinnbringende Investition in die Zukunft dar.“

Dass ein betriebliches Gesundheitsmanagement für die Standortsicherung wichtig sei, bekräftigte auch Jonas Pürckhammer von der IHK Ulm. Er sprach in seinem Grußwort die Kehrseite der Boomregion Ulm/Biberach an: „Wir haben einen hervorragenden Arbeitsmarkt, aber einen Fachkräftemangel, der durch den demografischen Wandel weiter verstärkt wird.“ Der volkswirtschaftliche Schaden, der durch krankheitsbedingte Fehlzeiten verursacht werde, sei enorm. Deshalb müsse das Ziel lauten, die Arbeitnehmer möglichst lange im Arbeitsleben zu halten. Dies sei aber nur mit gesun-



Krankenkassen und IHK warben gemeinsam für die Einführung von BGM-Maßnahmen. Hier die Protagonisten der Veranstaltung in Biberach. Von links: Jürgen Schelkle (Verwaltungsrat BKK VerbundPlus), Markus Schreier (pronova BKK), Dr. Christoph Ramcke, Dagmar Stange-Pfalz (Vorstand BKK VerbundPlus), Jonas Pürckhammer (IHK Ulm), Prof. Dr. Volker Nürnberg, Albert Bayer (Verwaltungsrat BKK VerbundPlus), Susanne Dilger (BKK VerbundPlus), Nicole Freidl und Yvonne Mayer (Liebherr Hausgeräte, Ochsenhausen).

den und leistungsfähigen Mitarbeitern möglich.

Best-Practice-Beispiele

Wie ein Unternehmen den Problemen einer zunehmend älter werdenden Belegschaft wirksam entgegenwirken kann, zeigten in Biberach Nicole Freidl und Yvonne Maier von der Liebherr Hausgeräte GmbH in Ochsenhausen. Dort wurde vor knapp zwei Jahren das Projekt „Haus der Arbeitsfähigkeit“ gestartet. In mehreren „Stockwerken“ werden darin sämtliche Faktoren beleuchtet, welche die Arbeitsfähigkeit beeinflussen. „Wir wünschen uns gesunde und motivierte Mitarbeiter, die sich bei uns wohlfühlen“, sagte Nicole Freidl und stellte zahlreiche, zum Teil ganz einfache Maßnahmen vor, die bereits umgesetzt wurden: höhenverstellbare Schreib- und Montagetische, Fußmatten oder ein neuer Pausenplatz; Schon jetzt sind „Verbesserungen in allen Stockwerken“ erkennbar, wie Yvonne Mayer zufrieden feststellte: „Das ganze Haus ist sichtbar stabiler geworden.“ Die Fortsetzung des Projekts bei Liebherr in Ochsenhausen ist bereits beschlossen.

In Karlsruhe beleuchtete Dr. Patrick Anstett von der IDAG GmbH die Rolle der Führungskraft im Gesundheitsmanagement. Er betonte, dass eine Führungskraft die Mitarbeiter beflügeln kann, wenn sie für wertschätzende Arbeitsbedingungen sorgt, soziale Unterstützung gibt, Mitbestimmung zulässt, Überlastungssignale frühzeitig wahrnimmt und sich wertschätzend verhält. Um zu lernen, Gesundheit als Führungsaufgabe zu verstehen, empfahl Anstett seinen Zuhörern, sich diesbe-

züglich fortzubilden und an speziellen Führungskräfte-seminaren teilzunehmen.

Best-Practice-Beispiele aus dem Gesundheitsmanagement präsentierte anschließend auf beiden Veranstaltungen Prof. Dr. Volker Nürnberg, der neben seiner Professur für Betriebswirtschaftslehre an der Hochschule für angewandtes Management in Erding auch für viele große und kleine Unternehmen beratend tätig ist. Nürnberg ist in der Gesundheitsbranche für seine provokanten Thesen bekannt. Seiner Meinung nach ist das BGM in Deutschland gescheitert, weil es die meisten Mitarbeiter gar nicht erreicht, „insbesondere nicht die wirklich Kranken“. An Dreiviertel der Beschäftigten gingen Informationen über BGM-Maßnahmen vorbei. Speziell die drei Ms könnten kaum erreicht werden: Männer, Migranten und Minderqualifizierte. Nürnberg: „Mit BGM werden meist nur Gesunde gesünder gemacht!“ Er appellierte daher an die Unternehmer und BGM-Verantwortlichen, niederschwellige und vor allem online-basierte Angebote aufzulegen, Bewegungswettbewerbe zu veranstalten („Männer brauchen was zum Spielen“) und über Belohnungen nachzudenken, um die BGM-Verweigerer für sich zu gewinnen.

BGM einfach machen

Dass BGM-Maßnahmen nicht einfach umzusetzen seien, betonte abschließend auch der Sportwissenschaftler und Hörbuchautor Dr. Christoph Ramcke. „Sie haben genau 72 Stunden Zeit, um eine Entscheidung zu treffen und in Ihrem Betrieb BGM-Maßnahmen einzuführen“, rief er den anwesenden Zuhörern zu.



Moderator und Referent Dr. Christoph Ramcke betätigte sich als „Schweinehund-Anleiner“.

Danach sei der Impuls dieser Veranstaltung verpufft und es werde nichts passieren. Wer sich dagegen aktiv dafür entscheide, der solle sich an die Krankenkasse seines Vertrauens oder an die IHK wenden. „Dort finden Sie kompetente Ansprechpartner für alle Fragen zum BGM“, betonte Ramcke.



Martina Göhringer von der IHK Karlsruhe begrüßte die Zuhörer im IHK Haus der Wirtschaft.

SOVIEL VERDIENEN DIE CHEFS der BKK VerbundPlus

Transparente Finanzen gehören zu den Pflichtaufgaben der Gesetzlichen Krankenkassen. Die Beitragszahler sollen nachvollziehen können, wofür ihre Beiträge ausgegeben werden. Dieses Ziel unterstützt die BKK VerbundPlus uneingeschränkt. Eine besondere Rolle beim Thema Transparenz spielen die Verwaltungskosten einer Krankenkasse. Dazu gehören unter anderem auch die Gehälter der Kassenvorstände. Nach dem Sozialgesetzbuch (SGB IV § 35a Abs. 6) sind die Krankenkassen verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütungen der einzelnen Vorstandsmitglieder einschließlich Nebenleistungen sowie wesentlicher Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger sowie in der eigenen Mitgliederzeitschrift zu veröffentlichen. Dieser Verpflichtung kommen wir gerne nach.

Im Jahr 2016 beliefen sich die Gesamtausgaben der VerbundPlus auf 205,6 Millionen Euro. Davon wurden 10,5

Millionen Euro für Verwaltungskosten aufgewendet (Quelle: Quartalsbericht Q4). Das entspricht einem Anteil von 5,1 Prozent an den Gesamtausgaben. Die Grundvergütung für die Vorstandsvorsitzende Dagmar Stange-Pfalz betrug 153.971 Euro. Neben den Zahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung wurden 5.696 Euro in die betriebliche Zusatzversorgung einbezahlt. Ihren Dienstwagen darf sie privat nutzen. Die Vergütung für den zum Jahresende ausgeschiedenen Vorstand Werner Wedig betrug 137.129 Euro. Er durfte seinen Dienstwagen ebenfalls privat nutzen. Im Branchenvergleich liegen die Vorstandsgehälter der BKK VerbundPlus eher am unteren Ende der Skala. So erhielt etwa die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern, dem die VerbundPlus angehört, insgesamt 209.800 Euro plus 20.800 Euro als Zuschuss zur privaten Versorgung. Die Vorstandsvorsitzende des Spitzenverbandes der

gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) verdiente 247.500 Euro. Während die großen gesetzlichen Krankenkassen im Schnitt rund 500.000 Euro für ihre Vorstandsriege ausgeben, fließen bei den Privaten Krankenversicherungen fast durchwegs siebenstellige Beträge in die Chefetage.

(Quelle: Bundesanzeiger, BKK Dachverband)

Wer sich intensiver mit unseren Geschäftszahlen auseinandersetzen möchte, wird im Internet bestens versorgt. Unter **www.bkk-verbundplus.de/Kassendaten** veröffentlichen wir regelmäßig Quartals- und Geschäftsberichte.



Der QR-Code bringt Sie sofort zu diesem Online-Service.

Stellvertretung neu geregelt

Nach dem Ausscheiden von Werner Wedig aus dem Vorstand der BKK VerbundPlus hat der Verwaltungsrat in seiner Sitzung kurz vor Weihnachten die Stellvertretung von Vorstand Dagmar Stange-Pfalz neu geregelt. Zum Stellvertreter für die Kranken-

kasse wurde Werner Späth ernannt. Der 51-Jährige (im Bild links) leitet in der VerbundPlus den Stab Unternehmensentwicklung. Zum Stellvertreter für die Pflegekasse wurde der Leiter der Finanzabteilung, Mario Faust (35), bestellt.



Online-Umfrage „Patient im Netz“

Noch bis zum 28. April 2017 finden Sie auf unserer Webseite eine Umfrage zum Thema „Patient im Netz“, zu deren Teilnahme wir Sie herzlich einladen. Bei dieser anonym durchgeführten Befragung werden Ihre Erfahrungen mit Webseiten, Apps und

Communities zum Thema Krankheit und Gesundheit sowie deren Auswirkungen auf Ihr Verhalten abgefragt. Die Umfrage ist völlig unkompliziert und dauert kaum fünf Minuten. Der sogenannte „EPatient Survey“ wird seit 2010 bundesweit durchge-

führt. Die erhobenen Daten liefern die breiteste Faktengrundlage zum digitalen Patienten und sind somit wichtig für das Gesundheitssystem, aber auch für Forschungseinrichtungen, wie beispielsweise das Max-Planck-Institut.

Rohbau im Plan

Trotz einiger witterungsbedingter Unbilden laufen die Bauarbeiten für das neue Verwaltungsgebäude der BKK VerbundPlus in Biberach nach Plan.

Anfang März konnte auf das vierstöckige Gebäude das Dach aufgesetzt werden. Als nächste Schritte erfolgen nun der Einbau der Fenster sowie die

Installation der Strom-, Sanitär- und sonstiger Gebäudetechnik. Die Fertigstellung des Gebäudes ist für Ende des Jahres geplant.



Sozialwahl 2017

Von der Arbeitnehmerseite wurde bis zum Ablauf der Frist nur eine Liste mit Kandidaten für die Wahl zum Verwaltungsrat der BKK VerbundPlus eingereicht. Nachdem es also nicht mehr Bewerber als Listenplätze gibt, gilt die nachfolgende Liste bereits als gewählt.

Mitglieder

1. Schelkle, Jürgen
2. Ziller, Frank
3. Schlegel, Dieter
4. Schumann, Bernd
5. Witte, Sabine
6. Abmann, Werner
7. Duchnik, Josef
8. Garbas, Hans-Jürgen
9. Kastner, Matthias
10. van Eesbeeck, Günther

Stellvertretende Mitglieder

1. Schulz, Christian
2. Locherer, Robert
3. Holzhammer, Martin
4. Drescher, Achim
5. Holz, Günter
6. Will, Doris
7. Reichart, Andreas
8. Gehrler, Sabine
9. Dollase, Claudia
10. Heuer, Manfred

Zur BKK Aktivwoche nach Bad Tölz

Endlich hat es geklappt. In den Herbstferien wird Stefan Dieterle aus Dornstadt seine bei unserer Jubiläumsverlosung gewonnene BKK Aktivwoche in Bad Tölz antreten. Sechs Nächte wird er zusammen mit Frau und Kind in der Ferienwohnung „Sportive“ verbringen und das vorgesehene Gesundheitsprogramm absolvieren. Unser Ulmer Regionalservice-Leiter Christian Boneberger (links im Bild) überreichte den von der



Gesundheitsservice GmbH gesponserten Gutscheins. Wir wünschen heute schon viel Vergnügen!

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-zoranm | S. 2: Rachel Frank/Corbis | S. 3: Martin Zwick | S. 4: istock-zoranm | S. 5: istock-D_Djordje | S. 6: iStock-gilaxia | S. 7: iStock-4FR; iStock-Zinkevych | S. 8: iStock-fotostorm | S. 9: iStock-DragonImages | S. 10: iStock-skarau | S. 11: iStock-AZarubaika | S. 12: BKK VerbundPlus | S. 14: iStock-sturti | S. 16: BKK VerbundPlus | S. 17: BKK VerbundPlus | S. 18: BKK VerbundPlus | S. 19: BKK VerbundPlus | S. 20: Garmin

Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 · D-Sign-Grafix GmbH, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn

Druck, Vertrieb KKF-Verlag, Altötting

Erscheinungsweise 4 x jährlich

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Mitglieder werben Mitglieder

Empfehlen Sie die BKK VerbundPlus weiter und gewinnen Sie bei unserer Jahresverlosung einen von zehn Fitnessstrackern „Garmin Vivofit 3“. Außerdem erhalten Sie für jedes geworbene Mitglied eine Prämie in Höhe von 25 Euro!

Beitritts- und Prämienformulare finden Sie auch unter www.bkk-verbundplus.de/Mitgliedschaft



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