

G

Das Kundenmagazin

3 | 2024

Gesundheit

MANNOMANN: WECHSELJAHRE?

Mit Hormonen
Power zurückholen

Das war der
HELLER-
Gesundheitstag



BKK *Voralb*

HELLER * INDEX * LEUZE



Zitrone neben dem Bett: Geheimtipp für guten Schlaf

Eine aufgeschnittene Zitrone neben dem Bett kann den Serotoninspiegel erhöhen und für besseren Schlaf sorgen. Forscher der Ohio State University haben herausgefunden, dass der Zitronenduft wie ein Stimmungsaufheller wirkt und die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt. Das erleichtert nicht nur das Einschlafen, sondern auch das Aufstehen: Einfach eine halbe Zitrone oder ein paar Scheiben auf einen Teller neben dem Bett legen. Außerdem vertreibt der Zitronenduft lästige Mücken und Fliegen, die den Schlaf stören könnten.

Kartoffeln vom Vortag sind gesünder

Laut Ökotest ist an dem Gerücht etwas dran: Gekochte, abgekühlte und über Nacht gelagerte Kartoffeln sind gesünder. Die in ihnen enthaltene Stärke wandelt sich in resistente Stärke um, die gut für die Darmflora ist und erst im Dickdarm abgebaut wird. Dadurch nehmen wir weniger Kalorien auf, was beim Abnehmen hilft. Der Sättigungseffekt bleibt auch beim Aufwärmen erhalten. Dasselbe gilt auch für Teigwaren, Hülsenfrüchte und Reis. Wichtig: Gekochte Speisen nach dem Abkühlen sofort in den Kühlschrank stellen, um Bakterienbildung zu vermeiden.



Übergewicht und Diabetes: Väter in spe können die Gesundheit ihrer Kinder beeinflussen

Männer mit Kinderwunsch, aufgepasst: Forschende des Helmholtz Zentrums München und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung haben herausgefunden, dass das Körpergewicht des Vaters einen erheblichen Einfluss auf das Gewicht und die Anfälligkeit der Kinder für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes hat. Eine Schlüsselrolle spielen dabei spezielle RNA-Moleküle in den Spermien. Die Studie zeigt, dass das väterliche Gewicht unabhängig von anderen Faktoren das Risiko für Stoffwechselerkrankungen bei Kindern erhöht.

Drei Gründe, warum Hobbys im Alter guttun



Im Ruhestand ist endlich Zeit für Hobbys wie Stricken, Lesen oder Möbelbauen. Hobbys fördern die Gesundheit, schützen vor Einsamkeit und verbessern die Partnerschaft. Prof. Susanne Wurm von der Universitätsmedizin Greifswald erklärt: „Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Mobilität und ermöglichen positive Erlebnisse.“ Eine britische Studie zeigt, dass ältere Menschen mit Hobbys gesünder, zufriedener und seltener depressiv sind.

Tanzen so effektiv wie Krafttraining

Drei Tanzeinheiten pro Woche à 40 bis 60 Minuten führen laut einer chinesischen Studie nach drei Monaten zu signifikanten Trainingserfolgen, insbesondere bei stark übergewichtigen Personen. Tanzen verbindet positive Gefühle mit Bewegung und wirkt sich günstig auf die psychische und physische Gesundheit aus. Eine Metaanalyse der Hunan University of Science and Technology mit 646 übergewichtigen Probanden zeigte, dass Tanzen den Fettabbau ebenso effektiv fördert wie Ausdauersport oder Krafttraining.



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich Sie auf unser Titelthema aufmerksam machen: die Wechseljahre des Mannes. Wenn Männer um die fünfzig körperlich und seelisch „schlappmachen“, kann ein Testosteronmangel die Ursache sein. Während die Wechseljahre bei Frauen in diesem Alter allgegenwärtig sind, ist die sogenannte Andropause noch wenig bekannt. Wir beleuchten dieses oft vernachlässigte Thema ab Seite 4 ausführlich.

In den kommenden Monaten sollen mehrere gesundheitspolitische Reformen auf den Weg gebracht werden. Auf die gesetzlichen Krankenkassen kommen damit erhebliche Mehrkosten zu, die voraussichtlich von den Versicherten getragen werden müssen. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Wie gewohnt veröffentlichen wir außerdem das Rechnungsergebnis unseres

vergangenen Geschäftsjahres. Ab Seite 12 haben wir für Sie konkrete Zahlen zusammengestellt, damit Sie sich ein genaues Bild machen können.

Am 2. Juli stand bei HELLER einmal mehr die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Mittelpunkt. Der traditionelle Gesundheitstag, der von der **BKK Voralb** unterstützt wurde, stieß wieder auf große Resonanz. Eindrücke davon finden Sie auf Seite 7.

Zum Schluss noch ein Tipp: Besuchen Sie unsere Vortragsreihe! Am 24. September und 9. Oktober bieten wir zwei kostenlose Veranstaltungen an, die Sie nicht verpassen sollten. Mehr dazu auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst, bleiben Sie gesund!



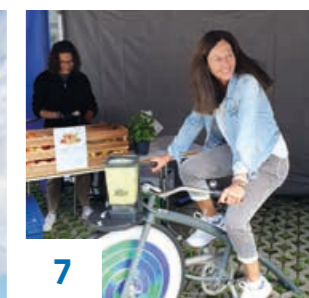
Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch
im Internet:
www.bkk-voralb.de



Inhalt

- 4 Testosteronmangel: Lass dir helfen, Mann!
- 6 Gesundheitswissen live: Besuchen Sie unsere Vortragsreihe
- 7 Das war der Gesundheitstag bei HELLER
- 8 Wir stellen unsere neuen Kollegen vor
- 9 Sagen Sie mal, Frau Hoppe ... Die BKK-Expertin gibt Antworten zum Thema Pflege
- 10 Gesundheitspolitik
- 12 Unser Geschäftsjahr 2023
- 14 Unsere Familienseite: Rollenspiele in der kindlichen Entwicklung, unsere jüngsten Versicherten, Ausflugstipp zur größten Kürbisausstellung



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber: **BKK Voralb**, Nürtingen; Tel. 07022 93246-0, E-Mail: info@bkk-voralb.de. Verantwortlich i. S. d. P.: **BKK Voralb**, Bernhard Zinser, Vorstand. Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**. Redaktion: Ulrike Burgert, Corinna Maier-Collin, Doreen Reithmann. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/RichVintage, Rückseite: adobe/contrastwerkstatt. Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Testosteronmangel: Lass dir helfen, Mann!

Wenn Männer um die fünfzig körperlich und seelisch „durchhängen“, kann ein Testosteronmangel die Ursache sein. Während Frauen das Thema Wechseljahre in diesem Alter immer im Hinterkopf haben, ist die sogenannte Andropause noch wenig bekannt.

SO KÖNNEN MÄNNER GEGENSTEUERN:

- Ernährungsumstellung auf Mittelmeerkost und weniger Fleisch
- Weniger Alkohol, keine Zigaretten
- Regelmäßig aktiv werden und dem Muskelabbau entgegenwirken: vorwiegend durch Kraftsport
- Bewusste Auszeiten zum Stressabbau
- Hormonersatztherapie

SYMPTOME BEI TESTOSTERONMANGEL:

- Verminderte Libido und Erektionsprobleme
- Muskulatur und Kraft nehmen ab
- Gewichtszunahme, es lagert sich verstärkt Bauchfett ein
- Müdigkeit, Schwindel
- Blutarmut und Leistungsabnahme
- Knochen-, Gelenksbeschwerden, Osteoporose
- Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung



Um die Lebensmitte herum erleben Männer häufig einen körperlichen und psychischen Leistungsabfall. Diese oft vage als „Midlife Crisis“ wahrgenommene Phase kann unter Umständen mit einem Rückgang des Testosteronspiegels zusammenhängen. Testosteron, das wichtigste Sexualhormon des Mannes, sorgt für die Entwicklung der Geschlechtsorgane, von Körper- und Gesichtshaarung sowie von männlicher Libido und Potenz. Am höchsten ist der Testosteronspiegel normalerweise während der Pubertät und bei jungen Erwachsenen. Zwischen dreißig und vierzig sinkt er dann allmählich ab, bis er um die siebzig nur noch etwa zwei Drittel des Wertes beim jungen Mann beträgt. Unabhängig davon ist er auch individuell sehr verschieden und schwankt beim einzelnen Mann je nach Tageszeit: Morgens ist er am höchsten und nimmt gegen Abend ab.

Wie äußert sich Testosteronmangel?

Wenn Männer in den „besten Jahren“ unter Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, verminderter Libido oder Erektionsproblemen leiden, sollten sie die Möglichkeit eines Hormonmangels in Betracht ziehen und nicht davor zurückscheuen, einen Urologen oder Andrologen („Männerarzt“) aufzusuchen. Aber auch weniger bekannte Symptome wie Schlafstörungen, Blutarmut oder Osteoporose können auf den Mangel zurückzuführen sein. Wenn der Arzt bei der Untersuchung einen Testosteronwert unter dem Normwert der Altersgruppe feststellt, handelt es sich um einen echten Testosteronmangel (Hypogonadismus).

Mögliche Ursachen

Die Ursachen für den Hypogonadismus können vielfältig sein, sich aber häufig unter „ungesunder Lebensstil“ zusammenfassen. So stehen etwa Rauchen und starker Alkoholkonsum – leider immer noch oft als besonders männlich angesehen – ganz oben auf der Liste der Testosteron-Minderer. Weitere Risikofaktoren können psychischer oder körperlicher Stress sein, aber auch Übergewicht, Infektionskrankheiten oder Diabetes. Auch Medikamente wie Psychopharmaka oder Bluthochdruckmittel können sich negativ auf den Testosteronwert auswirken. Der Hormonmangel kann außerdem genetisch bedingt sein.

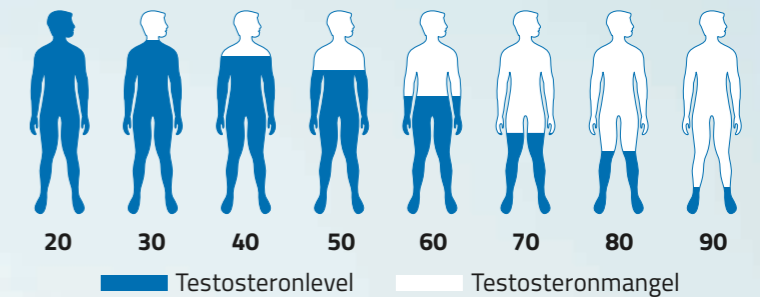
Selbst(fürsorglich) ist der Mann: Maßnahmen gegen Hormonmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität und gesunde Ernährung können dabei helfen, den Testosteronspiegel zu erhöhen. Wenn ein niedriger Testosteronwert zu starken Symptomen führt und der Leidensdruck groß ist, kann darüber hinaus in vielen Fällen eine Testosteronersatztherapie helfen, etwa in Form von Testosteronpflastern oder -gels. Ist sie erfolgreich, klingen die Beschwerden sehr schnell ab. Die Therapie sollte aber von einem Arzt verschrieben werden – von einer Hormonbehandlung auf eigene Faust ist unbedingt abzuraten. Sie kann kontraproduktiv sein und im schlimmsten Fall zu schweren Gesundheitsschäden führen.

Andropause versus Wechseljahre

Der männliche Hormonrückgang wird – analog zur Menopause der Frau – auch als Andropause bezeichnet. Im Gegensatz zu den Wechseljahren der Frau, wo nach der letzten Periode der Sexualhormonspiegel schnell abfällt, sinkt er bei Männern jedoch langsam und gleichmäßig. Bei Frauen überwiegen nach der Menopause die weiblichen Geschlechtshormone nicht mehr. Bei Männern liegt das Testosteron dagegen nach wie vor vorne, und viele Männer sind auch noch bis ins höhere Alter zeugungsfähig.

Testosteronentwicklung



Gesundheitswissen live: Besuchen Sie unsere Vortragsreihe!

Die BKK *Voralb* lädt Sie herzlich ein, an ihrer Vortragsreihe teilzunehmen. Hier ist ein Überblick über die Veranstaltungen und Angebote, die Sie nicht verpassen sollten:

**Jetzt
kostenlos
anmelden!**

Vortrag 1

Starke Eltern: Tipps und Strategien für Konflikte im Schul- und Kita-Alltag



**Dienstag,
24. September
2024,
18:00 Uhr**

von **Sandra Knoch**,
Team Zukunftshelden
Baden-Württemberg

Ort:
Konferenzraum der **BKK Voralb**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder optimal im Schul- und Kita-Alltag unterstützen können. Dieser Vortrag bietet praktische Tipps und Strategien zur Förderung von Selbstvertrauen, Resilienz und sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um Ihre Kinder bei der Entfaltung ihres vollen Potenzials zu begleiten.

Der Vortrag kann auch als hybride Veranstaltung angeboten werden. Bei Interesse an einer Online-Teilnahme bitten wir dies bei Anmeldung mitzuteilen.

Vortrag 2

Pursuit of Happiness – Glücklich im (Arbeits-)Leben



**Mittwoch,
9. Oktober
2024,
18:30 Uhr**

von **Dr. Elke Präg**,
Neurowissenschaftlerin
und Expertin für
intellektuelles Kapital

Ort:
Kantine von **HELLER**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Glücks und erfahren Sie, wie Sie auch in stressigen Zeiten ein erfülltes und glückliches Leben führen können. Dr. Präg wird Ihnen vermitteln, wie persönliches Glück im Alltag erreicht und langfristig erhalten werden kann. Lassen Sie sich ermutigen, Ihren eigenen Weg zum Glück zu finden.

**Jetzt anmelden mit Ihrem
Namen und Vortragswunsch:**

07022 93246-29 / leistungen@bkk-voralb.de

Weitere Informationen unter www.bkk-voralb.de

Das war unser Gesundheitstag

Am 2. Juli stand bei **HELLER** erneut das Wohlbefinden der Mitarbeiter im Mittelpunkt. Beim alljährlichen Gesundheitstag war auch dieses Jahr wieder die **BKK Voralb** vertreten und konnte sich über eine hohe Beteiligung freuen.



Der **Lauterhof Owen** bot frische Eier und neue Kartoffeln aus der aktuellen Ernte an.



Faszientraining und Entspannungsübungen von **easysports** sorgten für Wohlbefinden und Regeneration.



Mit dem Smoothie-Bike der **BKK Voralb**: In die Pedale treten und köstliche Smoothies genießen!



Apetito lädt ein: Frisch zubereitete Bowls für einen genussvollen Verzehr.



Gemeinsames Training am Rudergerät von **Top Sports**.



HERWE bot präzise Hautdiagnostik, individuelle Beratung und Proben zum Testen.



Perfekte Entspannung: Diese Massage macht's möglich!



Der **HELLER-Gesundheitstag** zog viele Interessierte an, die das vielfältige Angebot begeistert testeten.

Herzlich willkommen bei der BKK Voralb!



Carsten Fürst verstärkt unser Team Finanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

Darf ich mich Ihnen kurz vorstellen? Mein Name ist Carsten Fürst, ich bin 59 Jahre alt und werde ab dem 1. Oktober 2024 unser Team im Bereich Finanzen verstärken.

Ich bringe 39 Jahre Erfahrung in der gesetzlichen Krankenversicherung mit und verfüge über umfangreiche Fach- und Führungskompetenzen. Meine berufliche Laufbahn begann ich als Sozialversicherungsfachangestellter, bevor ich als Krankenkassenbetriebswirt erfolgreich tätig war. Zuletzt leitete ich ein Fachteam im Personalbereich einer Krankenkasse.

Ich lebe im idyllischen Remstal, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. In meiner Freizeit bin ich ein begeisterter Saunagänger und Musikliebhaber, der gerne Konzerte besucht. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Ihnen und bin gespannt auf die neuen Herausforderungen bei der **BKK Voralb**.

Ihr Carsten Fürst

Irem Ciftcioglu beginnt ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten

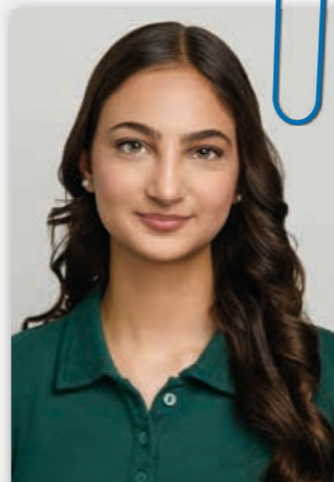
Liebe Leserinnen und Leser,

seit September bin ich Teil der **BKK Voralb**, da ich meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten begonnen habe. Mein Name ist Irem Ciftcioglu, ich bin 16 Jahre alt und lebe mit meiner Familie im Landkreis Göppingen. Nach dem Abschluss meiner mittleren Reife an der Haldenberg-Realschule in Uhingen freue ich mich darauf, meine Leidenschaft für den Umgang mit Menschen in die Praxis umzusetzen.

In meiner Freizeit lese ich gerne Bücher, genieße die Zeit mit meiner Familie und Freunden und bin begeistert von Strandurlaube sowie abwechslungsreichen Aktivitäten.

Ich bin gespannt auf die Herausforderungen und Lernmöglichkeiten, die mich bei der **BKK Voralb** erwarten, und freue mich darauf, ein Teil des Teams zu werden.

Ihre Irem Ciftcioglu



Sagen Sie mal ...

Wie bekomme ich die Pflege organisiert?

Wird eine angehörige Person pflegebedürftig, muss es oft schnell gehen mit dem Finden von Hilfe, Unterstützung und Pflege. Martina Hoppe kennt die Antworten auf häufig gestellte Fragen.



Martina Hoppe
07022 93246-21
m.hoppe@bkk-voralb.de

Wie finde ich schnell einen Pflegedienst für mich oder einen Angehörigen?

Mein Nummer-eins-Tipp ist der Pflegefinder des BKK Dachverbands. Unter <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de> kann man nach Adressen suchen, den Radius eingrenzen und sich die Anbieter anzeigen lassen. Die muss man dann auch abtelefonieren, aber man hat wenigstens einen Überblick. Wir dürfen vonseiten der BKK übrigens keine Empfehlungen aussprechen und nicht für Mitglieder auf die Suche nach einem geeigneten Anbieter gehen.

Eine Person, die sich gerade im Krankenhaus von einer Krankheit erholt und vielleicht keine Angehörigen hat, kann eine solche Suche aber oft nicht leisten.

Das ist richtig. Das übernimmt im Krankenhaus der Sozialdienst, dazu sind die Krankenhäuser verpflichtet. Der Sozialdienst kümmert sich um die Suche von Einrichtungen und, falls nötig, leitet er auch eine gesetzliche Betreuung in die Wege. Im Fall der stationären Krankenhausbehandlung gilt eine verkürzte Begutachtungsfrist, sodass hier in der Regel innerhalb kürzester Zeit ein vorläufiger Pflegegrad festgestellt wird. So ist eine übergangslose Versorgung, zum Beispiel in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung, sichergestellt.

Was bedeutet ein vorläufiger Pflegegrad? Kommt der Medizinische Dienst mich dann noch besuchen?

Mit der vorläufigen Kostenübernahme durch die Pflegekasse ist es dann viel leichter, zunächst eine Kurzzeitpflege zu finden, in der sich die Person nach dem Krankenhausaufenthalt erholen oder nach einer Reha weiter aufhalten kann. Nach der Eingewöhnungszeit oder nach der Rückkehr in die häusliche Umgebung erfolgt dann die Begutachtung und Feststellung der tatsächlichen Pflegestufe. Dann ist genügend Zeit zum Planen und Organisieren.

Wo bekomme ich Auskünfte und Anträge?

Informationen rund um die Pflegeversicherung und die Leistungen haben wir auf unserer Homepage alphabetisch geordnet unter <https://www.bkk-voralb.de/leistungen/#pflegeversicherung>. Broschüren erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder per Post. Anträge können als PDF-Datei heruntergeladen oder ebenfalls bei uns gestellt werden.

Haben Sie Fragen? Wir haben die Antworten!

Ab sofort finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um unsere Leistungen hier im Mitglieder magazin. Gerne greifen wir auch Ihr Anliegen auf. Haben Sie Fragen zu unseren Leistungen? Oder sind Ihnen bestimmte Angebote und Anträge noch unklar? Schreiben Sie uns!

In jeder Ausgabe widmen wir uns einem neuen Thema. Bleiben Sie informiert und geschützt! Senden Sie Ihre Fragen an das Team der **BKK Voralb**.

Janina Wiegmann nimmt Ihre Fragen gerne per E-Mail entgegen:
j.wiegmann@bkk-voralb.de

Reformen auf Kosten der Versicherten

Noch in diesem Jahr sollen mehrere gesundheitspolitische Reformen auf den Weg gebracht werden. Auf die gesetzlichen Krankenkassen kommen damit erhebliche Mehrkosten zu. Staatliche Unterstützung erhalten sie dafür nicht – auch wenn viele Kassen aufgrund früherer Maßnahmen bereits am finanziellen Abgrund stehen. Die Politik plant: Die Versicherten sollen die Mehrkosten tragen.

Konkret stehen diese Gesetze vor der Umsetzung: das Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG), das Gesundheitsversorgungsverstärkungsgesetz (GVSG), das Medizinforschungsgesetz und das Gesetz zur Reform der Notfallversorgung.

Wenn sie wie geplant noch in diesem Jahr verabschiedet werden, kommen auf die gesetzlichen Krankenkassen (GKV), deren Finanzlage ohnehin schon desolat ist, unweigerlich ganz erhebliche Mehrkosten zu: beim KHVVG etwa durch die Einführung einer Vorhaltevergütung, bei der die Kassen in Vorleistung gehen müssen. Oder beim GVSG dadurch, dass hausärztliche Leistungen nicht mehr budgetiert vergütet werden sollen. Und beim Medizinforschungsgesetz werden Innovationen, zum Beispiel bei Arzneimitteln, die Hauptkostentreiber sein.



Bernhard Zinser
Vorstand der
BKK Voralb

Der Vorstandsvorsitzende der **BKK Voralb** sieht diese Entwicklung äußerst problematisch, da er auch für seine Krankenkasse weiter steigende Ausgaben erwartet. „Viele der zusätzlichen Kosten, die die gesetzlichen Krankenkassen künftig übernehmen müssen, werden durch eigentlich staatliche Aufgaben verursacht“, sagt Bernhard Zinser. Diese Tatsache empört den langjährigen Vorstandsvorsitzenden umso mehr, als die **BKK Voralb** stets solide gewirtschaftet hat und so den Beitragssatz für ihre Versicherten von 2015 bis 2023 mit 0,5 Prozent immer niedrig halten konnte. „Jetzt werden uns per Gesetz immer mehr zusätzliche Aufgaben aufgebürdet, die der Staat unsolidarisch finanziert, und wir sollen das irgendwie stemmen“, sagt Zinser. Unter diesen Bedingungen könne keine Versicherung vorausschauend und unternehmerisch handeln. „Anders als 2023 gibt es zudem in diesem Jahr keine Sonderzahlung des Bundes an die Krankenkassen.“

Kaum noch Rücklagen vorhanden

Dabei steigt das strukturelle Defizit der gesetzlichen Krankenkassen auch ohne neue Gesetze von Jahr zu Jahr. Viele Kassen können nicht mehr auf Rücklagen zurückgreifen, da sie durch die gesetzliche Verpflichtung der Vorgängerregierung einen Teil davon an den Gesundheitsfonds abführen mussten. Aus diesem Topf erhalten die Kassen Mittel, um die Leistungen für ihre Versicherten zu finanzieren. Doch der Topf ist leer, die Kassen haben keine finanziellen Puffer mehr. In der Folge sehen sich so viele Kassen wie noch nie gezwungen, ihre Zusatzbeiträge deutlich zu erhöhen: Zu Jahresbeginn haben bereits über 50 Kassen dies getan; über 20 Kassen mussten bereits zum zwei-

ten Mal in diesem Jahr ihren Zusatzbeitrag anheben. Auch die **BKK Voralb** ist stark belastet von dieser Entwicklung.

Wie verhält es sich mit den Beiträgen der Versicherten in die gesetzlichen Krankenkassen? Der allgemeine Beitragssatz liegt bei 14,6 Prozent. Zusätzlich erheben alle Krankenkassen einen Zusatzbeitrag, der in diesem Jahr im Durchschnitt bei 1,7 Prozent liegt. Der Wert wird jedes Jahr neu festgelegt. Im Herbst 2023 wurde dieser Beitragssatz vom Gesundheitsministerium von 1,6 auf 1,7 Prozent angehoben. Für die Kassen ist dies jedoch nicht bindend – entsprechend ihrer finanziellen Lage regelt jede Krankenkasse für sich die Höhe des Zusatzbeitragssatzes in ihrer Satzung. Aktuelle Berechnungen zeigen, dass der durchschnittliche Zusatzbeitrag bereits im Jahr 2024 1,91 Prozent betragen müsste, um die Ausgaben des laufenden Jahres zu decken. Und der BKK Dachverband etwa erwartet für das kommende Jahr einen zusätzlichen Beitragssatz von 2,5 Prozent, der auf die Versicherten (und Unternehmen als höhere Lohnnebenkosten) zukommen könnte, um die Kosten aufzufangen.

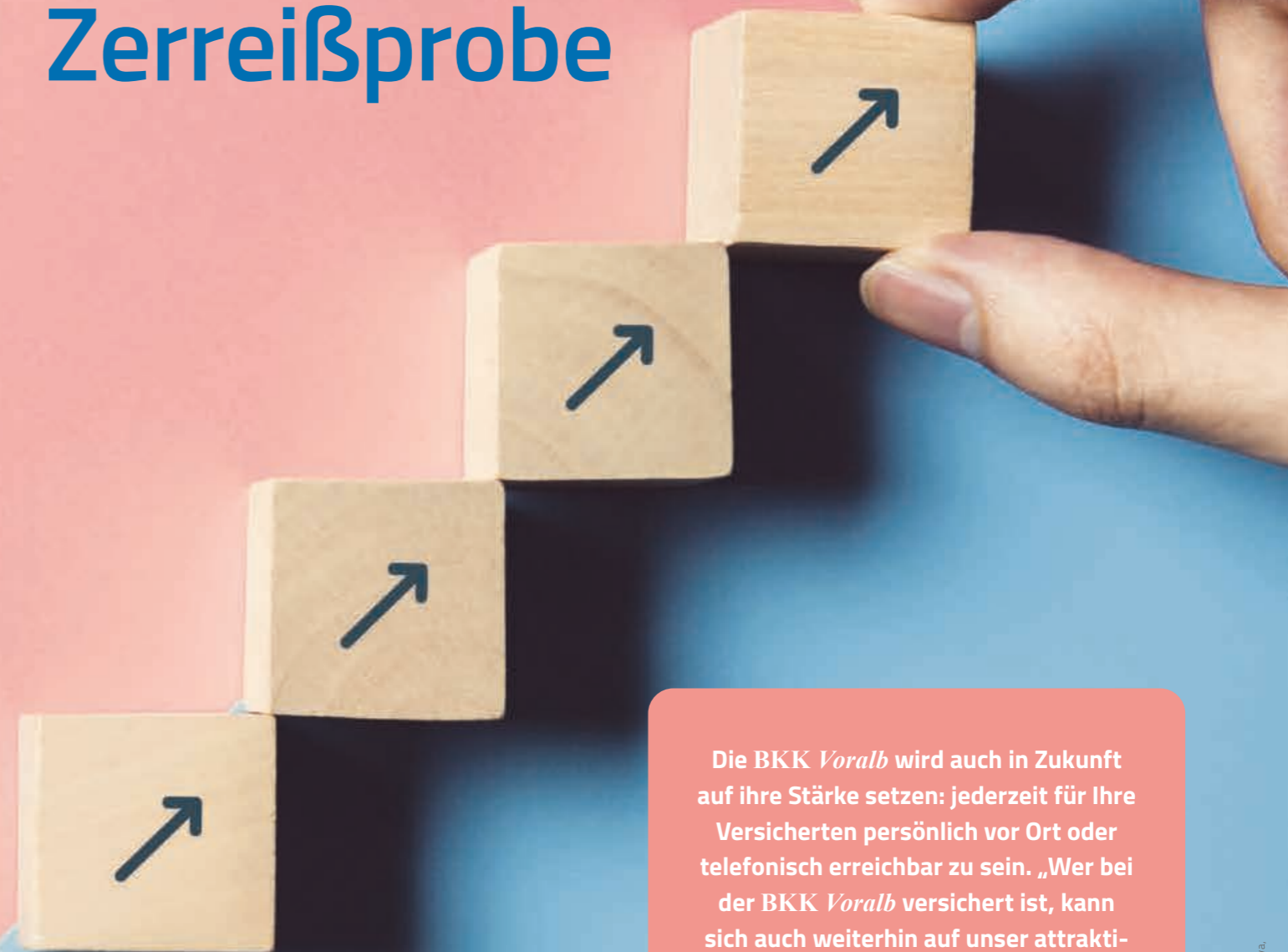
Maßnahmen zur Stabilisierung der GKV-Finzen

Welche Maßnahmen können die GKV-Finzen stabilisieren? Im Koalitionsvertrag vereinbart, jedoch noch nicht beschlossen sind folgende Maßnahmen:

- + die regelhafte Dynamisierung des Bundeszuschusses für versicherungsfremde Leistungen
- + kostendeckende GKV-Beiträge für Bürgergeldbeziehende
- + die Mehrwertsteuersenkung für Arzneimittel von 19 auf sieben Prozent.

Nach Angaben des BKK Landesverbandes Süd könnten die gesetzlichen Krankenkassen damit um jährlich 15 Milliarden Euro entlastet werden. Die weltpolitische Lage hat allerdings für klammere Haushaltskassen im Bund gesorgt. Da bleibt es abzuwarten, was letztlich umsetzbar ist oder ob die Hauptlast am Ende Sie, die gesetzlichen Versicherten, zu tragen haben. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten.

Krankenkassen vor finanzieller Zerreißprobe



Die **BKK Voralb** wird auch in Zukunft auf ihre Stärke setzen: jederzeit für Ihre Versicherten persönlich vor Ort oder telefonisch erreichbar zu sein. „Wer bei der **BKK Voralb** versichert ist, kann sich auch weiterhin auf unser attraktives Leistungsangebot verlassen. Unser Team fühlt sich seinen Versicherten verbunden und wird auch in Zukunft keine Abstriche bei der Betreuung machen“, so Bernhard Zinser.

Unser Geschäftsjahr 2023

Die BKK *Voralb* freut sich über steigende Versicherten- und Mitgliederzahlen, musste das Jahr 2023 aber mit einem Minus abschließen. Wir haben die Bilanzzahlen für Sie aufbereitet.

Dass unsere bislang erfolgsverwöhnte Krankenkasse, die sich traditionell auf ihr solides Wirtschaften verlassen konnte, nun mit negativen Zahlen umgehen muss, ist bitter. Doch diese Entwicklung ist der gesundheitspolitischen Großwetterlage geschuldet: So hat die BKK *Voralb* aufgrund der Neuberechnung der Kassenzuweisungen deutlich weniger Geld aus dem Gesundheitsfonds erhalten. Lag die Zuweisung an die BKK *Voralb* 2022 je Versicherten noch bei 3.098,10 Euro, betrug sie 2023 nur noch 3.057,01 Euro und fiel somit 1,3 Prozent geringer aus.

Zudem haben wir eine Ausgabensteigerung beim Krankengeld zu verzeichnen: Mehr Menschen waren aufgrund psychischer Erkrankungen arbeitsunfähig. Leider ist das eine Entwicklung, die alle Krankenkassen gleichermaßen verzeichnen. Tarifabschlüsse und allgemeine Lohnsteigerungen haben das Krankengeld zusätzlich erhöht.

Steigende Kosten haben wir auch bei der stationären Krankenhausbehandlung und den Ausgaben für das Krankenhauspflegepersonal hinnehmen müssen. Hier verzeichnen wir einen Anstieg von 18,4 Prozent je Versicherten im Vergleich zum Vorjahr und überschreiten damit die 12-Millionen-Euro-Grenze. Insgesamt sind die Leistungsausgaben je Versicherten im Vergleich zum Vorjahr um 7,7 Prozent von 3.038,56 Euro auf 3.271,15 Euro gestiegen. Die absoluten Leistungsausgaben belaufen sich im Jahr

2023 auf 42.937.175,26 Euro. Die Einnahmen aus dem Zusatzbeitrag von 0,5 Prozent in 2023 konnten die finanzielle Talfahrt nicht auffangen - auch wenn sie um 5,9 Prozent höher lagen als im Vorjahr 2022, konkret bei 110,71 Euro je Versicherten. Erträge von rund 80.000 Euro, unter anderem aus Zinsen einer Geldanlage, waren leider nur ein Tropfen auf den heißen Stein.

Bei den Verwaltungskosten hat die BKK *Voralb* besser gewirtschaftet als andere Kassen: Trotz des Umzugs in neue Räumlichkeiten und der Neuausstattung mit Mobiliar und Technik lag sie mit 152,47 Euro je Versicherten um 18 Euro oder 10,6 Prozent unter dem Durchschnitt der gesamten Krankenversicherung von 170 Euro. Höhere Ausgaben und geringere Einnahmen haben insgesamt allerdings zu einem Minus von 4.644.878,62 Euro geführt. Aufgrund des deutlichen Ausgabenüberschusses haben wir den Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2024 auf 1,4 Prozent angehoben.



Das Rechnungsergebnis des Jahres 2023

Einnahmen (€)	Berichtsjahr: 2023	Berichtsjahr: 2023 je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	40.126.309,48	3.057,01
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	1.453.140,42	110,71
Sonstige Einnahmen	476.754,98	36,32
Einnahmen gesamt	42.056.204,88	3.204,04

Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2023	Vorjahr: 2022	Berichtsjahr: 2023 je Versicherten	Vorjahr: 2022 je Versicherten	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr in Prozent
Ärztliche Behandlung	7.641.705,23	7.785.320,28	582,18	601,28	-3,18
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.524.390,36	2.436.013,92	192,32	188,14	2,22
Zahnersatz	543.878,56	574.753,83	41,44	44,39	-6,65
Arzneimittel	7.620.887,87	7.336.387,31	580,59	566,60	2,47
Hilfsmittel	1.700.963,03	1.743.327,89	129,59	134,64	-3,75
Heilmittel	1.749.565,53	1.564.155,30	133,29	120,80	10,34
Krankenhausbehandlung	12.721.240,30	10.568.335,10	969,16	816,21	18,74
Krankengeld	2.815.461,25	2.453.926,35	214,49	189,52	13,18
Fahrkosten	933.787,36	821.958,21	71,14	63,48	12,07
Vorsorge- und Reha-Leistungen	861.971,41	756.198,66	65,67	58,40	12,45
Schutzimpfungen	481.166,36	430.593,88	36,66	33,26	10,22
Früherkennungsmaßnahmen	506.524,94	476.682,41	38,59	36,82	4,81
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	261.258,94	245.336,10	19,90	18,95	5,01
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.258.083,98	912.285,54	95,85	70,46	36,03
Dialyse	272.745,55	266.927,03	20,78	20,62	0,78
sonstige Leistungsausgaben	1.043.544,59	970.769,63	79,50	74,97	6,04
Leistungsausgaben insgesamt	42.937.175,26	39.342.971,44	3.271,15	3.038,54	7,66
davon für Prävention	1.705.257,49	1.578.831,19	129,91	121,94	6,54

Weitere Ausgaben (€)	Berichtsjahr: 2023	Berichtsjahr: 2023 je Versicherten
Verwaltungsausgaben	2.001.310,86	152,47
Sonstige Ausgaben	1.762.597,38	134,28
Ausgaben gesamt	46.701.083,50	3.557,91

Vermögen (€)	Berichtsjahr: 2023	Berichtsjahr: 2023 je Versicherten
Betriebsmittel	-579.231,63	-44,13
Rücklagen	1.134.000,00	86,39
Verwaltungsvermögen	209.652,09	15,97
Vermögen gesamt	764.420,46	58,23

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge 2023)

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung /-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe / Laufzeit	Höhe / Laufzeit einer Abfindung / eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung / Weiterbeschäftigung	
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	—	49.166,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166,00 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	—	71.807,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807,00 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000,00 €	—	30.118,00 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118,00 €
BKK Landesverband Süd	Vorständin	180.000,00 €	42.500,00 €	18.225,00 €	—	8.542,00 €	641,00 €	Weiterbeschäftigung als leitende Angestellte	Amtsenthebung; keine Amtsentbindung/Fusion: Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung	249.908,00 €
BKK Voralb	Vorstand	115.270,00 €	11.479,00 €	7.576,14 €	—	10.816,44 €	471,59 €	Max. 6 Monate, je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme neuer Beschäftigung	Max. 6 Monate, je Monat 1/12 Jahresgehalt. Entfällt bei Aufnahme neuer Beschäftigung	145.613,17 €

„Wir tun nur so, als ob!“

Rollenspiele in der kindlichen Entwicklung



Wenn Kinder in andere Rollen schlüpfen, sich verkleiden oder mit Puppen Alltagsszenen nachspielen, macht das ihnen nicht nur großen Spaß – es stellt auch eine wichtige Stufe in ihrer Entwicklung dar. Diese Phase beginnt oft schon im zweiten Lebensjahr. Mit vier Jahren spätestens spielen dann fast alle Kinder Rollenspiele. Oft nehmen sie dabei Bezug auf Dinge, die sie kennen, und verarbeiten eigene Fragestellungen und Emotionen: etwa die Aufregung vorm Arzt beim Arztspielen. Auch Figuren aus Büchern und Filmen, wie etwa Anna und Elsa, können im Rollenspiel vorkommen. Es entstehen aber auch manchmal völlig eigenständige Welten mit selbst erdachten Charakteren und Geschichten. Als Eltern können Sie diese wichtige Phase Ihres Kindes unterstützen, indem Sie bei Bedarf „mitspielen“. Außerdem können Sie Spielzeug bereitstellen, das zum Rollenspiel einlädt: etwa eine Verkleidungskiste, Schminke oder einen Spielkauf-laden. Wenn die Registrierkasse dann zweckentfremdet und als Tas-tatur im „Homeoffice“ benutzt wird – umso besser! Schließlich sind der Fantasie Ihrer Kinder keine Grenzen gesetzt.



Rollenspiele fördern ...

Imagination und Kreativität: Der Duplostein wird zum Handy, die Halskette zur Umrandung eines Sees: Rollenspiele fördern Einfallsreich-tum und Vorstellungskraft Ihres Kindes.

Begreifen der Umwelt: Im Rollenspiel spielt das Kind Alltagssituationen nach und lernt so die erwachsene Welt besser kennen.

Empathie und Sozialverhalten: Kinder nehmen im Rollenspiel verschiedene Sichtweisen ein und lernen, sich in andere einzufühlen. Sie lösen Konflikte untereinander und setzen sich mit so-zialen Normen auseinander: Welches Verhalten ist akzeptabel, welches nicht?

Verarbeitung von Gefühlen: Im Rollenspiel können Kinder Gefühle wie Traurigkeit oder Angst zeigen oder innere Konflikte ausleben. So kann der Stoffhase die böse Plastikspinne be-siegen. Die Puppe kann frech oder traurig sein und danach in der Rolle der Mutter geschimpft oder getröstet werden. Als Eltern erkennen Sie bei solchen Spielen häufig eigene Verhaltens-weisen wieder – und können sie gegebenen-falls kritisch hinterfragen und verändern.

Kommunikationsfähigkeit: Nicht zuletzt fördern Rollenspiele die allgemeine Ausdrucksfähigkeit, die Körpersprache und den Wortschatz Ihres Kindes.



Herzlich willkommen

in unserer Versicherungsgemeinschaft



Elias Fynn Hentsch
26.03.2024



Kilian Großmann
28.01.2024



Hannah Elisa Mohr
03.02.2024



Marla Zwiefelhofer
28.02.2024



Lyano Junyor Methner
02.04.2024

Sie möchten auch Ihr Kind in unserer Babygalerie vorstellen? Dann senden Sie uns bitte einfach ein Foto per Mail an: Sandra Gebhard, s.gebhard@bkk-voralb.de

Herbstspaß für Kinder:

Kreative Ideen für drinnen und draußen



Kürbislaternen

Was wäre Halloween ohne einen selbst geschnitzten Kürbiskopf? Kinder können mit erwachsener Hilfe ihre ganz individuelle Laterne gestalten.

Mit dem Messer schneiden Sie den Deckel des Kürbises schräg ab. Höhlen Sie ihn dann mit dem Löffel aus, bis etwa zwei Zentimeter dicke Wände stehen bleiben. Die Fläche innen sollte glatt sein und gut abgetrocknet werden, um Schimmel zu vermeiden. Zeichnen Sie mit einem Stift das gewünschte Gruselgesicht auf – ent-weder frei oder mithilfe einer der kreativen Vorlagen aus dem Internet. Schneiden Sie dann Augen, Mund etc. mit einem kleinen, scharfen Küchenmesser ent-lang der aufgezeichneten Linien aus. Ist der Kürbiskopf fertig, stellen Sie ein Teelicht hinein. Auch eine LED-Lampe ist geeignet und hilft, Schimmelbildung zu vermeiden.



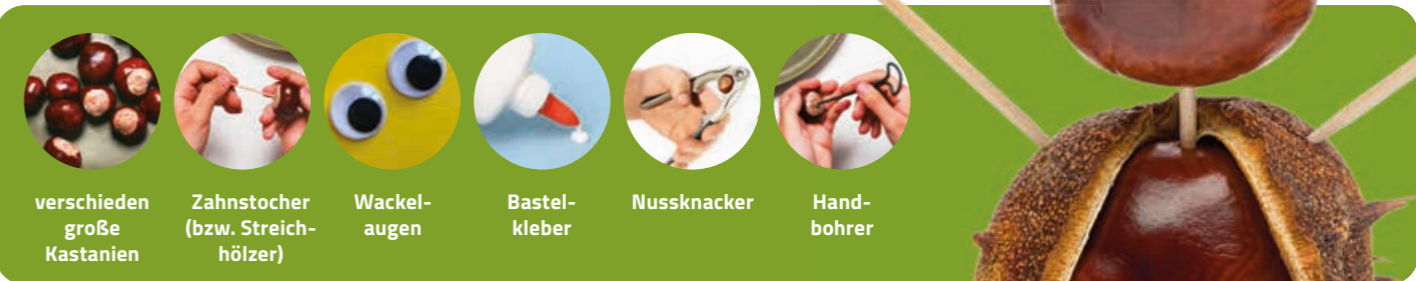
Zum Schnitzen benötigen Sie:

- 🎃 einen Kürbis mit fester Schale (z. B. Hokkaido oder einen nicht ess-baren Riesenkürbis)
- 🎃 einen Löffel zum Aushöhlen
- 🎃 ein scharfes Küchenmesser
- 🎃 einen Stift zum Vorzeichnen

Im Ludwigsburger Blühenden Barock findet jedes Jahr die weltweit größte Ausstellung zum Thema Kürbis statt – diesen Herbst unter dem Motto „Frauenpower“.

Kastanienmännchen

Wer kann schon widerstehen, wenn im Herbst frisch glänzende Kastanien auf dem Gehweg liegen? Um daraus lustige Kastanienmännchen zu basteln, brauchen Sie:



Bohren Sie zunächst mit dem Handbohrer Löcher für Arme, Beine und den Hals in die große Kastanie. Halten Sie sie dazu mit einem Nussknacker fest. Für die Arme und den Hals des Männchens verwenden Sie halbierte Zahnstocher und stecken diese in die große Kastanie. Als Beine dienen dem Männchen ganze Zahnstocher. Die etwas kleinere Kopfkastanie wird nun unten und die flachen Fußkastanien werden oben so angebohrt, dass das Männchen „breit-beinig“ darin Halt findet. Zu guter Letzt befestigen Sie mit Bastelkleber die Wackelaugen – fertig ist das Kastanienmännchen!

TIPP!

Auf die Plätze, fertig, los! Wer nicht basteln, sondern sich lieber bewegen möchte, kann ein Kastanienwettrennen veranstalten. Dabei werden auf einem Löffel Kastanien balanciert und so schnell wie möglich ins Ziel gebracht.



Fotos: adobe/Tom Bayer, Robert Kneschke, gettyimages/Gatherine Falls Commercial, Elizabethaalleebauer, iStockphoto/Devonyu, Josie Elias, Lobre78, Michaelley, Oksana_Schmidt, VlarVix

Gesundheit rockt – mit uns fit & happy!

Mehr bewegen, gesünder ernähren, besser entspannen – in einer Gruppe klappt das oft viel besser! Nutzen Sie zertifizierte Präventionskurse und lassen Sie sich von der **BKK Voralb** unterstützen. Bis zu 85 % der Kursgebühren werden bezuschusst, maximal 155 € pro Jahr.



Informieren Sie sich in unserer Präventionskursdatenbank und starten Sie jetzt in ein gesünderes Leben!



BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE