

# G

Das Kundenmagazin

4 | 2024

# Gesundheit

## DIGITALE IDENTITÄT

Sicher verwalten  
und vorsorgen



**BKK** *Voralb*

HELLER \* INDEX \* LEUZE

### Mit 44 und 60 altern wir am stärksten

Forscher der Stanford University haben herausgefunden, dass das Altern in zwei Phasen verstärkt stattfindet: Mitte 40 und Anfang 60 altern wir besonders schnell. Diese Schübe gehen mit molekularen Veränderungen einher, die unter anderem Herz-Kreislauf-Probleme und eine veränderte Stoffwechselleistung betreffen. Die Erkenntnisse könnten helfen, gezielte Maßnahmen wie mehr Bewegung zu fördern, um altersbedingten Beschwerden vorzubeugen.



### Holunder ist Heilpflanze des Jahres 2024

Holunderbeeren sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere an Vitamin C und B6, die das Immunsystem und den Stoffwechsel unterstützen. Außerdem enthalten sie Polyphenole, die antivirale, immunstärkende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Auch die Blüten punkten mit Flavonoiden. Aufgrund seiner gesundheitsfördernden Wirkstoffe wurde der Holunder zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gewählt.



### Mehr Vitamin B12 empfohlen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt jetzt eine tägliche Zufuhr von 4,0 µg Vitamin B12 statt bisher 3,0 µg. Das Vitamin ist wichtig für die Blutbildung und das Nervensystem, ein Mangel kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Da es vor allem in tierischen Produkten vorkommt, sollten Veganer auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.



### Zu viel Zucker schädigt die Nervenzellen

Ein hoher Zuckerkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Übergewicht und Diabetes, sondern schädigt auch unsere Nervenzellen. Nach einer aktuellen Studie kann zu viel Zucker die Durchblutung des Gehirns stören und das Risiko für Demenz, Alzheimer und Schlaganfall erhöhen. In Deutschland liegt der Zuckerkonsum mit 33 Kilogramm pro Person und Jahr doppelt so hoch wie empfohlen. Eine Zuckersteuer könnte helfen, den Konsum zu reduzieren, wie Erfolge in Großbritannien zeigen.



### Schwimmen stärkt das Gehirn

Regelmäßiges Schwimmen verbessert die Durchblutung des Gehirns und steigert so die Hirnleistung. Laut Neurobiologe Prof. Dr. Martin Korte von der TU Braunschweig fördert intensiver Sport wie Schwimmen den Aufbau von Synapsen, die Alterungsprozesse verlangsamen können. Zudem unterstützt er den Abtransport schädlicher Ablagerungen. Schwimmen kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, zwar nicht auf null senken, jedoch deutlich verringern.

Fotos und Abbildungen: iStockphoto/fitie, iStockphoto, /mi-vector, /valentynolkov

### Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere digitale Welt bietet viele neue Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen. Im Titelthema dieser Ausgabe geht es um den sicheren Umgang mit unserer digitalen Identität – von der E-Mail-Adresse über soziale Netzwerke bis zu Abonnements. Ab Seite 4 haben wir für Sie hilfreiche Tipps zusammengestellt, damit Ihre digitalen Daten auch in Zukunft in guten Händen sind.

Mit Sorge blicken wir auf die psychische Gesundheit vieler junger Menschen. Die **BKK Voralb** bietet deshalb mit mentalis CareNow ein Programm für Jugendliche von 13 bis 21 Jahren an, das Soforthilfe durch Telegespräche und eine Therapie-App kombiniert. Mehr dazu auf Seite 10.

Im neuen Jahr kommt die elektronische Patientenakte (ePA), mit der Sie Ihre

Gesundheitsdaten digital und sicher verwalten können. Auf Seite 8 zeigen wir Ihnen, wie die ePA funktioniert und welche Vorteile sie bietet. Auch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung steht vor spürbaren Veränderungen. Lesen Sie ab Seite 12, was das für Sie bedeutet und wie sich die Beitragssätze künftig entwickeln könnten.

Zum Schluss noch ein kleiner Wohlfühl Tipp für die Adventszeit: Ätherische Öle und ihre winterlichen Düfte schaffen eine behagliche Atmosphäre. Was Sie dabei beachten sollten, lesen Sie auf Seite 7.

Das ganze Team der **BKK Voralb** wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und alles Gute für das neue Jahr!



Ihr Bernhard Zinser  
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.bkk-voralb.de](http://www.bkk-voralb.de)



## Inhalt

- 4 Digitale Identität – Sicher verwalten und vorsorgen
- 6 Die elektronische Patientenakte startet!
- 8 Neu: hybrides Soforthilfeprogramm mentalis CareNow
- 9 Osteoporose: So steuern Sie gegen
- 10 Sagen Sie mal, Herr Zinser und Frau Schneider ... Der BKK-Vorstand gibt Antworten zum Thema Beitragssatzentwicklung
- 12 Wir stellen vor: unsere neue Kollegin sowie die neuen Termin der Gesundheitswochen.
- 13 Dufrte Stimmung mit ätherischen Ölen
- 14 Unsere Familienseite: gemeinsame Kochzeit, unsere jüngsten Versicherten, Natur-Mandalas für die ganze Familie sowie Ausflugstipp passend zur Jahreszeit



4



6



14

## 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](mailto: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, Tanja Hildebrandt, Corinna Maier-Collin, Doreen Reithmann. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/valedol, Rückseite: adobe/Robert Kneschke. 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.

# Digitale IDENTITÄT

So verwalten Sie Ihre Onlineprofile und -abonnements sicher und vorausschauend

Die Mailadresse, das längst vergessene Social-Media-Profil, das Abo auf einer Streaming-Plattform – bei diesen und vielen weiteren Onlinediensten müssen Sie sich mit persönlichen Daten anmelden. Diese gehören zum Nachlass und sollten gut verwaltet werden.

Wenn ich mal nicht mehr bin – wer liest dann meine WhatsApp-Chats? Wer kann sehen, was ich online gekauft habe, welche Apps ich verwendet oder wonach ich im Internet gesucht habe? Lauter gute Fragen! Sie zeigen, wie viel unsere Daten heute an ganz unterschiedlichen Orten über unser Leben verateten. Um Datenmissbrauch vorzubeugen, sollten Sie die digitale Identität mit berücksichtigen, wenn Sie Vorkehrungen für Krankheit und Tod treffen. Denn es kann jederzeit sein, dass man die eigenen Online-Accounts nicht mehr verwalten kann.

Bei manchen Konten ist das kein größeres Problem. Wenn ich beim Seifenversand keine Seifen mehr bestelle, wird dieser irgendwann mein Kundenkonto schließen. Bei anderen Anbietern entstehen Kosten – zum Beispiel für das Speichern großer Datenmengen, für die Nutzung anspruchsvoller Apps und Programme, für Unterhaltungsangebote wie Netflix, Sky und viele andere. Und schließlich gibt es Dinge, die möglicherweise privat bleiben sollen: Gesundheitsdaten vom Fitnessarmband, Lebensumstände aus Smart-Home-Anwendungen, persönlicher Austausch in Diskussionsforen und vieles mehr.

## Frühzeitig Ordnung in die Listen bringen und Vertrauensperson benennen

Wichtig zu wissen: Die Daten verbleiben beim jeweiligen Anbieter und unterliegen dadurch auch den Regeln und Gesetzen des jeweiligen Landes. Deshalb ist es unter Umständen für Erben oder Nachlassverwalter nicht einfach, sich dort mit der Bitte um Herausgabe oder Löschung der Daten durchzusetzen.

Daher ist es sinnvoll, schon zu Lebzeiten eine Person zur Verwalterin oder zum Verwalter des digitalen Nachlasses zu bestimmen und mit ihr alle Details zu besprechen. Diese Person erhält eine Vollmacht, die auch über den Tod hinaus gültig und zudem handschriftlich verfasst und mit Datum und Unterschrift versehen sein muss. Außerdem erhält die bevollmächtigte Person Zugriff auf alle Zugangsdaten und Passwörter. So kann sie im Krankheits- oder Todesfall zügig handeln. Die Liste sollte auf einem Datenträger oder als Ausdruck an einem sicheren Ort hinterlegt sein. Achten Sie darauf, die Liste regelmäßig aktuell zu halten – Passwörter können sich ändern!

Mit dieser Person können auch bestimmte Dinge abgesprochen und in der Liste festgelegt werden, zum Beispiel, ob ein Account im Todesfall sofort gelöscht werden oder noch eine Weile im Gedenkstatus erhalten bleiben soll. Wer beispielsweise viele Social-Media-Follower hat oder einen Blog schreibt, möchte vielleicht, dass die eigenen Gedanken, Bilder oder andere Inhalte auch über den Tod hinaus noch für einige Zeit online zu finden sind.



Unsere Daten sind über unzählige virtuelle Orte verstreut.

## Diese Dienste gehören zum digitalen Nachlass:

- E-Mail-Konten
- Messenger. Achtung, hier ist auch Zugriff auf das Handy nötig, weil diese Dienste in der Regel an ein Gerät gebunden sind.
- Social-Media-Accounts (Instagram, Facebook, X, Academia.edu, LinkedIn, Snapchat u. a.)
- Videochats (Zoom, Skype u. a.)
- Shopping-Accounts
- Streaming-Accounts (Netflix, Amazon Prime, The Zone u. a.)
- Software/Apps (z. B. zum Sprachenlernen, für Bildbearbeitung, Dating u. a.)
- Cloud-Anbieter (Dropbox, OneDrive u. a.)
- Hosting-Anbieter (für Websites und Blogs z. B. Wordpress u. a.)
- Apple- oder Google-Zugangsdaten und Zugriff auf verschiedene Geräte
- Abonnements (z. B. Onlinemedien, Podcasts, Deutschlandticket u. a.)
- Mobile und Onlinebezahlendienste (PayPal, Apple Pay u. a.)

## Nützliche Links:



Bei der Verbraucherzentrale Bundesverband gibt es unabhängige weiterführende Informationen und Vorlagen für Listen und Vollmachten.



Das Verbraucherportal Baden-Württemberg beleuchtet die rechtlichen Aspekte des digitalen Nachlasses und gibt praktische Tipps.

## Ihre Gesundheitsdaten, Ihre Kontrolle:



# Die ePA startet!

Die elektronische Patientenakte kommt zu Beginn des neuen Jahres. Neben vielen anderen Vorteilen bietet Sie auch die Möglichkeit für Patienten, den Zugriff auf ihre Daten zu verwalten.

Hinter der schlanken Abkürzung ePA – das steht für elektronische Patientenakte – steckt eine große Neuerung in der Patientenversorgung in Deutschland. Kein Suchen von Laborbefunden und alten Arztbriefen mehr: Es ist alles sicher online auffindbar – für alle, die Zugriff haben dürfen.

Die Daten liegen auf einem Server. Darum kümmern wir uns als Ihre **BKK Voralb** und die Ärzte, die Daten nutzen oder neue hinzufügen. Nur: Wie können Sie als Patientinnen und Patienten die Daten einsehen und auch deren Sichtbarkeit bei Bedarf anpassen? Sie nutzen dazu die App Ihrer **BKK Voralb**, die sie aus dem App Store auf Ihr Mobiltelefon herunterladen können.

Drei Regionen in Deutschland testen die ePA ab Mitte Januar. Der Start ist bei gutem Verlauf der Pilotphase für Mitte Februar geplant.

Die Versicherten haben die volle Kontrolle über ihre Daten. Wer nicht am ePA-Verfahren teilnehmen möchte, kann Widerspruch an die Krankenkasse richten. Im Todesfall werden die Daten von uns im Laufe von zwölf Monaten gelöscht.



### Einmal identifizieren – alle Services nutzen!

Im App Store können Sie sich die App **ePA BKK Voralb** herunterladen. Wichtig: Laden Sie zuerst die App herunter, ergänzen Sie Ihre persönlichen Daten und registrieren Sie sich in der App. Danach können Sie den Aktivierungscode bei Ihrer **BKK Voralb** anfordern.

Versicherte der **BKK Voralb** können außerdem kostenlos die Online-Geschäftsstelle (OGS) unter [meine.bkk-voralb.de](https://www.meine.bkk-voralb.de) oder über die **BKK Voralb**-App nutzen, um ihre Krankenkassenangelegenheiten zu erledigen. Haben Sie bereits die elektronische Patientenakte, können Sie die gleichen Zugangsdaten auch für die OGS nutzen – und umgekehrt. Der Anmeldevorgang ist identisch.

## Das erwartet Sie mit der ePA:

### Vorteil Nr. 1

#### Mehr Durchblick beim Arzt

Die ePA stärkt Ihre Rechte als Patientin und Patient: Wichtige Gesundheitsdaten liegen zukünftig digital vor. Sie können diese jederzeit einsehen und beim nächsten Arzttermin gezielt Rückfragen stellen.

### Vorteil Nr. 2

#### Alle Medikamente sofort auf dem Schirm

Die ePA wird – dank einer Verknüpfung mit dem E-Rezept – eine Übersicht Ihrer Medikamente enthalten. Das unterstützt den gesamten Prozess von der Verschreibung bis zur Abgabe eines Arzneimittels und kann ungewollte Wechselwirkungen verhindern.

### Vorteil Nr. 3

#### Krankendaten einsehen, wo Sie möchten

Mit der ePA-App können Sie zu jeder Zeit und ortsunabhängig auf wichtige Gesundheitsdaten zugreifen.

### Vorteil Nr. 4

#### Kein lästiges Suchen mehr in der Krankengeschichte

Im Rahmen Ihrer Behandlung können alle beteiligten Leistungserbringer auf die in der ePA gespeicherte Arztberichte, Befundberichte, Labordaten und anderes zugreifen. Das spart Zeit und erleichtert den Behandlungsprozess erheblich. Auch können unnötige Doppeluntersuchungen vermieden und die Behandlung bei einem anderen oder neuen Arzt erleichtert werden.

### Vorteil Nr. 5

#### Wer Ihre ePA lesen darf, bestimmen Sie selbst

Sie können jederzeit festlegen und kontrollieren, wer welche Zugriffsrechte hat, und diese ändern. So können Sie bei Bedarf einzelnen Ärztinnen und Ärzten den Zugriff verweigern, etwa im Falle sensibler Gesundheitsdaten.

### Vorteil Nr. 6

#### Informationen fließen einfach in Ihre ePA

Wichtige Gesundheitsdaten fließen zukünftig automatisch in Ihre ePA. Sie genießen also die Vorteile der ePA in jedem Fall – unabhängig davon, ob Sie die ePA mithilfe der App selbst aktiv nutzen und verwalten.

### Vorteil Nr. 7

#### Die Daten in Ihrer ePA sind sicher und geschützt

Die ePA-Daten liegen auf sicheren, in Deutschland stehenden Servern – sie unterliegen höchsten Standards und den europäischen Datenschutzbestimmungen. Informationen aus der ePA dürfen immer nur für klar ausgewiesene, legitimierte Zwecke genutzt werden.

### Vorteil Nr. 8

#### Sie bestimmen, wer Ihre Daten verwalten darf

Sie entscheiden, ob und wem Sie den Einblick in Ihre ePA ermöglichen. So können Sie etwa auch eine Stellvertreterin oder einen Stellvertreter für die Verwaltung Ihrer ePA benennen.



### Sie wollen nicht, dass eine ePA für Sie angelegt wird?

Dann können Sie widersprechen. Dafür haben Sie sechs Wochen Zeit. Ihren Widerspruch können Sie per Post an Ihre **BKK Voralb** oder per Mail an [epa@bkk-voralb.de](mailto:epa@bkk-voralb.de) senden. Im Idealfall informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte ebenfalls über den Widerspruch, damit diese einen Vermerk in Ihrer Patientenakte machen können.

Einen Überblick und weitere  
Informationen gibt es hier:



[bkk-voralb.de/  
inhalte/ePa/](https://www.bkk-voralb.de/inhalte/ePa/)



# Schnelle Hilfe für Jugendliche

**Depressionen, Sozialphobien, Ess-, Zwangs- oder Angststörungen – auch nach Ende der Pandemie benötigen viele junge Menschen psychologische Unterstützung. Doch die ist rar. Deshalb hat die BKK Voralb spezielle Hilfsangebote für Jugendliche eingerichtet.**

Schulschließungen und Isolation haben bei vielen jungen Menschen seelische Wunden hinterlassen, die auch nach der Pandemie längst nicht verheilt sind und bei manchen noch nachwirken. Die Verunsicherung durch Dauerkrisen wie die aktuellen Kriege und den Klimawandel kommt hinzu und kann zu Ohnmachtsgefühlen führen. Social Media und der Druck, sich in Aussehen und Handeln ständig mit anderen vergleichen zu müssen, tun bei einigen jungen Menschen zwischen 13 und 21 Jahren ihr Übriges. Viele sind durch die Pandemie auch in eine Medien- oder Spielsucht abgerutscht, aus der sie nicht mehr selbstständig herausfinden.

## Wir bieten Ihnen Unterstützung an

Ganz gleich, was Jugendliche und junge Erwachsene bedrückt und sie in ihrem Alltag einschränkt: Als Eltern sind Sie besorgt und versuchen, Hilfe zu finden. Tagelang alle Psychotherapeuten am Heimatort abzutelefonieren und auf E-Mail-Anfragen nur Absagen zu bekommen, ist frustrierend,

aber leider oft die Realität. Angesichts langer Wartezeiten auf Therapieplätze stellen sich auch bei Eltern häufig Ohnmachtsgefühle ein. Was tun?

**Sprechen Sie uns von der BKK Voralb direkt an.** Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen. Ansprechpartnerin ist Susanne Tartler, stellvertretende Abteilungsleiterin Leistungen, Tel. 07022 93246-14, s.tartler@bkk-voralb.de

## Die Hilfsangebote der BKK Voralb:

- Durch einen Psychotherapievertrag können wir unseren Versicherten einen schnellen Behandlungsstart anbieten.
- Auch ein kurzfristiges Psychotherapie-Angebot zur Überbrückung, bis sich ein fester Therapieplatz findet, ist möglich.
- Telefoncoaching mit unseren Expertinnen und Experten
- Hybride Soforthilfe mit dem Programm mentalis CareNow

## Was beinhaltet mentalis CareNow?

Dieses hybride Soforthilfeprogramm, das für Jugendliche von 13 bis 21 angeboten wird, basiert zum einen auf Telegesprächen mit Psychologinnen oder Psychologen, die sofort verfügbar sind, zum anderen auf der Nutzung einer Therapie-App. Eine Anmeldung für das Programm ist mit und ohne einer Diagnose möglich. Ein Eignungsgespräch bildet die Basis für das Hilfsangebot. CareNow umfasst bis zu 15 psychologische Telefongespräche à 25 Minuten. Die dazugehörige Therapie-App unterstützt junge Menschen zudem mit hilfreichen Techniken und Strategien im Umgang mit seelischen Belastungen.



# Osteoporose: So steuern Sie gegen

**Knochenschwund ist hierzulande ab etwa 50 Jahren weit verbreitet. Vor allem Frauen sind betroffen, aber auch viele Männer – oft ohne davon zu wissen, bis erste Brüche und Beschwerden auftreten. So können Sie Osteoporose vorbeugen.**

Knochen sind keine statischen Gebilde, sie sind ständig im Umbau begriffen. Unablässig sind knochenabbauende Zellen und solche, die die Knochen aufbauen, am Werk. Diese Prozesse sind hormongesteuert: Bis zum Alter von etwa 35 Jahren überwiegt der Knochenaufbau, danach der Abbau. Schreitet der Abbau zu schnell voran, werden Knochen porös, instabil und können brechen. Meist wird Osteoporose erst nach einem Bruch, etwa des Oberschenkelhalses oder der Wirbelkörper, festgestellt. Davor spüren Betroffene davon in der Regel nichts.

## Aktiv gegen Osteoporose

Neben einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium und Vitamin D durch eine gesunde, ausgewogene Ernäh-

rung und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel fördert Bewegung die Knochengesundheit – zum Beispiel in einer Osteoporose-Sportgruppe.

## Lebensqualität steigern

Die **BKK Voralb** übernimmt ab sofort die Kosten für eine Osteoporose-Therapie. Individuell ausgerichtete Krafttraining zum Muskelaufbau und spezielle Koordinations- und Ausdauerübungen stärken die Knochenstruktur und vermindern zusätzlich das Risiko von Stürzen. Das bis zu 12-wöchige Programm (24 x Präsenz, 24 x online) vermittelt Wissenslektionen zum Thema Verhaltensänderung. Die einzelnen Einheiten absolvieren Sie sowohl in einem FPZ-Therapiezentrum als auch bei sich zu Hause.

## Knochendichtemessung bei Verdacht nach einem Knochenbruch (Kassenleistung oder IGeL):

Eine spezielle Röntgenuntersuchung gibt Aufschluss über die Knochendichte. Sie wird als T-Wert angegeben. Normal ist ein T-Wert zwischen 0 und 1. Ein T-Wert zwischen -1 und -2,5 weist auf eine verringerte Knochendichte hin. Osteoporose liegt bei einem Wert von -2,5 und weniger vor.

## Risikofaktoren für Osteoporose sind:

- die Menopause
- Diabetes
- Schilddrüsenüberfunktion
- entzündliche Darmerkrankungen
- rheumatoide Arthritis
- Parkinson, Alzheimer
- die Einnahme von Medikamenten wie Kortison oder Magensäureblockern
- Alkohol und Rauchen
- Untergewicht
- Diäten



*Osteoporose betrifft viele – rechtzeitig handeln mit Bewegung und Therapie*



Sagen Sie  
mal...

## Wie wirkt sich die Gesundheitspolitik auf meinen Beitragssatz aus?

Die finanzielle Lage der gesetzlichen Krankenkassen spitzt sich dramatisch zu. Deshalb werden die allgemeine Krankenversicherung und die Pflegeversicherung teurer – insgesamt steigen die Beiträge zum jetzigen Informationsstand wahrscheinlich um 1,0 Prozentpunkte. Michaela Schneider, stellvertretende Vorständin, und Bernhard Zinser, Vorstand der BKK Voralb, erklären, was auf die Versicherten zukommt.

**Im nächsten Jahr soll der Krankenversicherungsbeitrag um 0,8 Prozentpunkte steigen. Weshalb?**

**Bernhard Zinser:** Hier kommen mehrere Faktoren zusammen. Zunächst mal bestimmen sich die Höhe des Beitragssatzes und der Zuschnitt der Leistungen durch politische Entscheidungen. Ein zweiter Faktor ist Corona. Hier ist zwar viel Geld vom Staat geflossen, aber einige Gesetze wirken bis heute nach und erhöhen für uns als gesetzliche Krankenkassen die Ausgaben. Ein dritter Punkt ist die Einführung des Pflegepersonalbudgets, das zu einem deutlichen Anstieg der Ausgaben für Pflegepersonal im Krankenhausbereich führt.

Außerdem dürfen die Krankenkassen nur noch einen kleinen Teil der Krankenhausabrechnungen prüfen. Dadurch können fehlerhafte Abrechnungen nicht mehr korrigiert werden – den Kassen fehlen Milliardenbeträge. Auch die Arzneimittelkosten sind gestiegen. Zudem erhalten die

gesetzlichen Krankenkassen nur einen verschwindend geringen Teil der Ausgaben für Bürgergeldempfänger vom Staat erstattet: ein gesamtgesellschaftliches Problem, das derzeit überwiegend von den gesetzlichen Krankenkassen und damit von den Beitragszahlern finanziert wird. Letztendlich entgehen den Krankenkassen dadurch Einnahmen von mehr als neun Milliarden Euro.

**Was bedeutet dies konkret für die Versicherten?**

**Bernhard Zinser:** Sie müssen mehr zahlen bei gleichbleibendem gesetzlichem Leistungsumfang. Aber nicht nur sie – die Beitragserhöhungen treffen auch die Arbeitgeber, die sich die Beiträge ja zur Hälfte mit ihren Arbeitnehmern teilen.

**Mit der Erhöhung der Pflegeversicherung um voraussichtlich 0,2 Prozentpunkte kommt auf die Versicherten insgesamt eine Erhöhung der Sozialausgaben von 1,0 Prozent zu. Was treibt die Kosten in die Höhe?**

**Michaela Schneider:** Ein wichtiger Punkt ist die demografische Entwicklung. In einer älter werdenden Gesellschaft gibt es mehr Pflegebedürftige. An zweiter Stelle nenne ich die deutliche Ausweitung der Leistungen seit etwa drei Jahren. Durch gesetzliche Maßnahmen haben neue Personengruppen Zugang zur Pflegeversicherung erhalten. Hinzu kommt eine Entlastung der zu pflegenden Personen, weil der Eigenanteil in der stationären Pflege gesenkt wurde. Auch das ist gut für alle Pflegebedürftigen, bedeutet aber steigende Kosten für die Pflegeversicherung. Und endlich zeigt sich die Wertschätzung für die Arbeit des Pflegepersonals, indem nun auch ihre Gehälter erhöht wurden. Diese Mehrkosten landen leider aber in der Regel bei den



**Bernhard Zinser**  
Vorstand



**Michaela Schneider**  
Stellv. Vorstand

Pflegebedürftigen, weil ihre Eigenanteile weiter steigen. 2023 wurde der Beitrag zwar angepasst, aber das reicht bei Weitem nicht aus.

**Bernhard Zinser:** Ein weiterer Trend, der uns als Pflegeversicherung zu schaffen macht, ist die wachsende Zahl von Single-Haushalten. Wenn Betreuung und Pflege nicht mehr im Familienverbund geleistet werden können, steigt der Bedarf an Versicherungsleistungen.

**Warum sind die Kassen gezwungen, Mehrkosten durch höhere Beiträge an die Versicherten weiterzugeben?**

**Michaela Schneider:** Unser Leistungskatalog besteht zu 95 Prozent aus Leistungen, die politisch festgelegt wurden. Insofern kann man sagen, dass jede politische Entscheidung oder Maßnahme im Gesundheitswesen Auswirkungen auf die Beiträge hat. Da haben wir wenig Spielraum. Auch die extremen Steigerungen bei den Arzneimittelkosten bis 2024 sind auf das Auslaufen von gesetzlichen Kostendämpfungsmaßnahmen und die Rücknahme von Arzneimittelrabatten, die in der Pandemiezeit erhöht wurden, zurückzuführen.

**Die BKK Voralb hat ihren Zusatzbeitrag neun Jahre lang konstant gehalten, während andere Kassen ihn früher erhöhen mussten. Nun liegt dieser bei 2,5 Prozent. Was hat sich jetzt geändert?**

**Bernhard Zinser:** In all den Jahren ist es uns im Verwaltungsrat gelungen, die Finanzen sauber und stabil aufzustellen. Wir haben langfristig gedacht und in guten Jahren Mittel zurückgelegt. So konnten wir ausgabenintensive Jahre ausgleichen. Dann hat die Vorgängerregierung beschlossen, dass die Rücklagen der Kassen auf 50 Prozent der durchschnittlichen Monatsausgaben reduziert werden müssen. Damit verbunden war ein Vermögensabbau: Der BKK Voralb wurden 4,5 Millionen Euro und damit rund die Hälfte ihrer Finanzreserven entzogen. Dadurch war die finanzielle Stabilität nicht mehr gewährleistet – mit der Folge, dass eine Erhöhung jetzt nicht mehr zu vermeiden war.

**Michaela Schneider:** Ergänzen möchte ich noch die Umstrukturierung der Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds an die Kassen. Dadurch erhält die BKK Voralb derzeit deutlich weniger Finanzmittel als in den vergangenen Jahren. Diese Verteilungsmechanismen werden jährlich geändert, sodass die gesetzlichen Krankenkassen insgesamt keine Planungssicherheit mehr haben.

**Müssen sich die Versicherten auf regelmäßige Beitragserhöhungen einstellen?**

**Bernhard Zinser:** Wenn die Gesetzeslage so bleibt, wie sie ist, dann wird es auch zukünftig immer wieder zu Beitragssatzanpassungen kommen. Was wir jetzt schon wissen: Es gibt eine Reihe von Leistungen beziehungsweise Veränderungen, die in der aktuellen Beitragserhöhung noch nicht enthalten sind, zum Beispiel die Entbudgetierung der hausärztlichen Vergütung. Gleiches gilt für die geplante Krankenhausreform. Sie hängt finanziell wie ein Damoklesschwert über uns Kassen. Die Politik muss sich endlich wieder auf das Prinzip der Beitragsstabilität besinnen. Das würde den ungebremsten Ausgabenanstieg zumindest in Teilen etwas dämpfen.

**Michaela Schneider:** Natürlich werden wir im Rahmen der derzeitigen rechtlichen Rahmenbedingungen und unserer Möglichkeiten weiterhin solide haushalten und uns entsprechend finanzieren. Denn: Wir wollen weiterhin ein starker und verlässlicher Partner für unsere Versicherten und für unsere Trägerunternehmen bleiben.

**Haben Sie Fragen?  
Wir haben die Antworten!**

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](mailto:j.wiegmann@bkk-voralb.de).

# Herzlich willkommen bei der BKK Voralb!

## Manuela Federschmid verstärkt unser Team im Leistungsbereich

### Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Manuela Federschmid, ich bin 35 Jahre alt und werde ab dem 2. Januar 2025 das Team im Leistungsbereich der **BKK Voralb** verstärken.

Nach meinem Abitur an der Albert-Schäffle-Schule in Nürtingen habe ich eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten absolviert und seither wertvolle Erfahrungen in der Kundenbetreuung gesammelt. Besonders wichtig ist mir eine kundenorientierte Arbeitsweise und die kompetente Beratung und Betreuung unserer Versicherten.

Mit meinem Mann und unseren zwei Kindern lebe ich in der Nähe von Nürtingen. In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen Kindern kreativ – beim Basteln und Backen können wir uns so richtig austoben. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und auf viele neue Begegnungen mit Ihnen!

**Ihre Manuela Federschmid**



## Die Gesundheitswochen im Kur- und Wellnesshotel Schropp



**PräFit-Klassik:**  
06. – 12.07.2025

**Fünf Esslinger:**  
09. – 15.11.2025

**Preise:** 602 Euro – Kategorie 2 + 3  
650 Euro – Kategorie 4  
674 Euro – Kategorie 5

Kursprogramm inklusive Halbpension und Übernachtung.

**Versicherte der BKK Voralb profitieren von einem Zuschuss von 325 Euro einmal im Jahr.**

Für alle, die sich ganzheitlich erholen wollen, bietet das Kur- und Wellnesshotel Schropp in Bad Wörishofen die Gesundheitswochen.

Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist ein wissenschaftlich begründetes Training zum Erhalt der Gelenkigkeit und besonders für Menschen in der zweiten Lebenshälfte geeignet. In der „PräFit-Klassik“ lernen Sie die Philosophie von Sebastian Kneipp und die wohltuende Wirkung von Kneipp'schen Anwendungen kennen.



### ANSPRECHPARTNERIN:

**Dorothee Hölderle**  
Tel. 07022 93246-13  
d.hoelderle@bkk-voralb.de

Fotos: Fotografie Ebinger



# Dufte Stimmung

Tannenreisig, Orangen, Zimt und Kerzen – im Winter, wenn es draußen kalt und unwirtlich ist, zehren wir besonders von Düften: Die weihnachtlichen Wohlgerüche vermitteln uns ein Gefühl der Geborgenheit. Wie Düfte funktionieren und was bei der Anwendung ätherischer Öle zu beachten ist, erfahren Sie hier.

Duftmoleküle beeinflussen unser Wohlbefinden. Denn das limbische System des Gehirns, in das sie über die Nase gelangen, reguliert bestimmte Gefühle und Hormone. Dieser Bereich des Gehirns ist auch Ort der Erinnerungen und des Instinkts. Zimt, Tannenreisig und Co. verbinden viele von Kindheit an mit Weihnachten, Geselligkeit und Freude, und diese positiven Gefühle werden durch diese Gerüche auch später immer wieder geweckt.

### Wohlfühle durch ätherische Öle

Düfte können nachweislich Wohlfühle hervorrufen – das macht sich die Aromatherapie zunutze. Für sich

allein gelten Orangenöl und andere Zitrusdüfte, wie von Bergamotte und Zitrone, als Stimmungsaufheller, denn sie wirken energetisch, wenn man sie erschnuppert. Gewürzdüfte – das sind außer Zimt beispielsweise auch Gewürznelke und Ingwer – verbinden wir mit Wärme und Gemütlichkeit. Die ätherischen Öle von Fichte, Tanne und Zeder wiederum wecken in uns ein Gefühl von Naturverbundenheit.

Zu den Basics in der Aromatherapie gehört auch Lavendelöl. Wenn man es in Wasser verdünnt in einer Duftlampe oder in einem Verdampfer anwendet, kann es für Entspannung sorgen und Angstgefühle lindern.

Natürliche ätherische Öle können bei Allergikern, Menschen mit empfindlichen Atemwegen, Kindern und Haustieren aber mitunter auch zu Reizungen, Husten und Kopfschmerzen führen. Das gilt es zu bedenken.

### Ein Duftteller zu Weihnachten

Die einfachste Art, für Wohlgeruch und gute Stimmung in den eigenen vier Wänden zu sorgen, geht so: Arrangieren Sie einen Teller mit einer Orange, die Sie mit Gewürznelken spicken. Legen Sie, wenn Sie mögen, Zimtstangen und einen frischen Nadelzweig dazu. So eine Duftkombination kann ihre Wirkung über mehrere Wochen entfalten.

# Vitamine und Spaß in der Küche

Die kalte Jahreszeit lädt dazu ein, mehr Zeit drinnen zu verbringen – warum nicht gemeinsam in der Küche? Kochen mit Kindern macht Spaß und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, gesunde, vitaminreiche Zutaten zu entdecken und zu genießen. Kochzeit ist nicht nur eine Gelegenheit, gemeinsam etwas Leckeres zuzubereiten, sondern fördert auch die Bindung. Kinder können wichtige Fähigkeiten erlernen und erleben, wie viel Freude es macht, eigene Gerichte zu kreieren.

## Tipps für die gemeinsame Kochzeit

### Einbinden der Kinder:

Lassen Sie Ihre Kinder beim Einkauf helfen. Ermutigen Sie sie, frisches Obst und Gemüse auszuwählen.

### Einfaches Zubereiten:

Wählen Sie Rezepte, die kinderfreundlich sind. Beispielsweise können Ihre Kleinen Obst waschen, Gemüse schneiden (mit kinderfreundlichen Messern) und Teig kneten.

### Experimente in der Küche:

Ermuntern Sie Ihre Kinder, mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten zu experimentieren. Wer sagt, dass ein Rezept nicht abgewandelt werden kann?

Rezepte wie gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse oder Vollkornpfannkuchen bereichern darüber hinaus Ihr Speiseangebot und sorgen für Vielfalt. In der gemeinsamen Kochzeit entdecken Ihre Kinder nicht nur die Welt der gesunden Ernährung, sondern schaffen auch unvergessliche Erinnerungen. Also, ran an die Töpfe und viel Freude beim Experimentieren!



## Rezept für einen vitaminreichen Smoothie

### Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 1/2 Tasse gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren)
- 1 Tasse Joghurt oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Honig (optional)
- 1 Tasse Wasser oder Saft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben. Gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. In Gläser füllen und mit frischem Obst dekorieren. Ermutigen Sie Ihre Kinder, ihre eigenen kulinarischen Kreationen zu erschaffen – die Möglichkeiten sind grenzenlos! Die Kombination aus Apfel und Zimt verleiht jedem Smoothie eine winterliche Note und bietet eine köstliche Abwechslung zu den üblichen Zutaten wie Banane oder Beeren.



# Herzlich willkommen in unserer Versichertengemeinschaft



Leon Schuler  
14.03.2024



Julia Schlosser  
7.07.2024



Anabelle Josefine Jager  
13.07.2024



Luca Bergner  
16.07.2024



Noah Hermann  
26.07.2024



Kaia Lenuzza  
5.08.2024



Mia Lena Pebbles Fetzer  
2.09.2024

**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

# Winterfreuden: Natur-Mandalas für die ganze Familie

**Schnappen Sie sich Ihre Kinder oder Enkelkinder, und ab nach draußen – der Winter hält viele Überraschungen bereit! Ob im eigenen Garten, auf dem angrenzenden Feld oder im nächstgelegenen Wald, überall gibt es Spannendes zu entdecken.**

Warum nicht einen Winterspaziergang nutzen, um gemeinsam Materialien für ein kreatives Natur-Mandala zu sammeln? Tannenzapfen, bunte Steine, verzweigte Äste und winterliche Blätter warten nur darauf, von kleinen Entdeckern gefunden zu werden. Und das Beste: Sie können Ihr Mandala direkt unterwegs gestalten und so die Schönheit der Natur feiern – zur Freude aller nachfolgenden Spaziergänger! Also los, lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die kreative Zeit in der winterlichen Natur.



**Tip:** Das Naturtheater Grötzingen ist ein wunderbarer Ort für winterliche Familienunterhaltung. In der kalten Jahreszeit finden hier oft spezielle Aufführungen für Kinder statt, wie zauberhafte Märchen oder winterliche Theaterstücke. Ein perfektes Erlebnis, um gemeinsam in die magische Welt des Theaters einzutauchen!



# Schlittschuhzauber: Filzanhänger basteln

**Können Ihre Kinder es kaum erwarten, bis das Eis dick genug zum Schlittschuhlaufen ist? Überbrücken Sie die Wartezeit und basteln Sie kleine Schlittschuhe aus Filz!**



5

### Materialien:

- bunte Filzreste
- Sticktwist und Stecknadeln
- Büroklammern
- Perlen
- Stoffkleber und Bleistift

**TIPP:** Wer selbst Schlittschuh laufen möchte, kann dies im Eisstadion Wernau tun. Dort gibt es spezielle Veranstaltungen für Kinder, wie zum Beispiel die beliebte Kinderdisco auf dem Eis, oder Schnupperkurse, in denen das Eislaufen spielerisch erlernt wird. Ein toller Ort, um den Winter aktiv mit der ganzen Familie zu erleben!



1



2



3



4

### So geht's

- 1. Stiefel gestalten:** Mit Bleistift einen Stiefel auf die Filzlagen zeichnen und ausschneiden.
- 2. Filz zuschneiden:** Stiefel, ca. 5 cm Höhe, aus Filz zuschneiden. Den Filz so falten, dass zwei Lagen übereinanderliegen, und ihn mit Stecknadeln fixieren.
- 3. Stiefel zusammenkleben:** Den Stiefel auseinanderfalten und eine Büroklammer dazwischenklemmen. Dann den Stiefel mit etwas Stoffkleber zusammenkleben.
- 4. Schnürsenkel anbringen:** Schnürsenkel aus Sticktwist einarbeiten und nach Wunsch mit einer Perle verzieren.
- 5. Fertigstellen:** Das Stiefelpaar an einem Schlüsselanhänger oder Zweig befestigen.



# Jung, alt, groß, klein – die BKK lässt niemanden allein!

**Belohnen Sie Ihre Gesundheit:  
Jetzt Nachweise aus 2024  
einreichen und Bonus sichern!**

Reichen Sie Ihre Nachweise für Vor-  
sorgeuntersuchungen, Impfungen  
und Gesundheitskurse aus 2024  
**bis spätestens 31. März 2025 ein  
und sichern Sie sich bis zu 210 Euro!**



←  
Mehr zum  
Bonusprogramm  
der BKK *Voralb*  
erfahren Sie hier.



**BKK *Voralb***  
HELLER \* INDEX \* LEUZE