

G

Das Kundenmagazin

1 | 2025

Gesundheit

*Iss dich
gesund!*

Isometrischer
Sport senkt Blut-
druck effektiv.

Seite 6



BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE



BMI verliert an Bedeutung:

Der Body Roundness Index kommt!

Der Body Mass Index (BMI) steht seit Langem in der Kritik, weil er nicht zwischen Muskelmasse und Körperfett unterscheidet. Der neue Body Roundness Index (BRI) bietet eine genauere Einschätzung, indem er den Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergröße und zum Gewicht berücksichtigt. Der BRI ist ein Maß dafür, wie „rund“ eine Person ist, und soll helfen, Übergewicht besser zu beurteilen. Er zeigt: Fitte adipöse Menschen haben ein ähnlich niedriges Sterberisiko wie Normalgewichtige mit schlechter Fitness.



Studie zeigt:

Bewegungsmangel in der Jugend kostet Gesundheit im Alter

Wer in jungen Jahren wenig für seine Fitness tut, hat im Alter schlechtere Karten. Eine groß angelegte Studie aus Finnland zeigt, dass eine geringe kardiorespiratorische Fitness in der Jugend das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen im mittleren Alter deutlich erhöht. Die Forscher zeigen, dass eine späte Verbesserung der Fitness, selbst durch intensiven Sport im Erwachsenenalter, die negativen Folgen einer bewegungsarmen Jugend nicht vollständig ausgleichen kann.

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, Kappelstraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**. Redaktion: Ulrike Burgert, Corinna Maier-Collin, Doreen Reithmann, Anne Thoma. Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: adobe/sveta_zarzamora, Rückseite: iStock/Weedezign, /Scovad; ThinkstockPhotos. 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.

Rauchen verkürzt das Leben – viel mehr als angenommen



Britische Wissenschaftler schätzen, dass Raucher mit jeder Zigarette ihr Leben um durchschnittlich 20 Minuten verkürzen – bei Männern um 17, bei Frauen um 22 Minuten. Diese Ergebnisse stammen von Forschern des University College London (UCL) und wurden von der britischen Regierung veröffentlicht. Laut der Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) gelten die Ergebnisse auch für Deutschland und andere westliche Länder.

Kaffee für die Gesundheit: Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an

Wer morgens Kaffee trinkt, verringert im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, und die Gesamtsterblichkeit. Laut einer Studie hatten Frühaufsteher, die ihren Kaffee am Morgen tranken, eine um 16 Prozent niedrigere Sterblichkeitsrate und ein um 31 Prozent niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der ganztägige Kaffeekonsum brachte jedoch keine gesundheitlichen Vorteile – im Gegenteil, er hatte im Vergleich zu Kaffee-Abstinenzlern einen negativen Effekt.



Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Titelthema ab Seite 4 erfahren Sie, wie eine entzündliche Ernährung das Risiko für chronische Krankheiten senken und für mehr Wohlbefinden sorgen kann. Probieren Sie doch demnächst eines der Rezepte aus.

Isometrischer Sport kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Einfache und effektive Übungen stärken nicht nur den Körper, sondern wirken sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es braucht nur ein paar Minuten, um Ihre Gesundheit zu fördern – mehr dazu ab Seite 6.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen außerdem neue **BKK Voralb**-Leistungen vor, die Ihre Gesundheit gezielt fördern.

Lassen Sie sich beispielsweise in puncto Darmgesundheit checken und profitieren Sie von effektiven Angeboten wie der Behandlung chronischer Kopfschmerzen mit dem BKK TeleCoach. Und nicht zu vergessen: das Gesundheitskonto, das Ihnen hilft, präventiv und individuell für Ihre Gesundheit zu sorgen.

Abschließend ein wichtiger Hinweis zum Organspendeausweis: Diesen erhalten Sie weiterhin kostenlos in unserer Geschäftsstelle oder als Download auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren – und ein schönes Osterfest!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

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



Inhalt

- 4 Anti-Entzündliche Ernährung: Iss dich gesund!
- 6 Isometrischer Sport senkt Blutdruck effektiv
- 8 Darmgesundheit: Lassen Sie sich checken!
- 9 Effektive Behandlung von chronischen Kopfschmerzen mit dem BKK TeleCoach
- 10 Gesundheitspolitik: Das ändert sich 2025
- 11 Sagen Sie mal, Herr Schach ... Der **BKK Voralb**-Experte gibt Antworten zum Gesundheitskonto
- 12 Sepsis: Schnelles Handeln ist entscheidend
- 13 Augentraining mit Spaßfaktor
- 14 Unsere Familienseite: Warum Erinnerungen zu bewahren wichtig ist, unsere jüngsten Versicherten und die Frühlings-Zeitkapsel: ein Familienritual für die Zukunft



4



6



14



Iss dich gesund!

Anti-entzündliche Ernährung

In unserem Alltag ist der Körper ständig inneren und äußeren Stressfaktoren ausgesetzt. Daraus können sich unbemerkt chronische Entzündungsprozesse entwickeln. Aber es gibt ein Gegenmittel: leckeres Essen mit anti-entzündlicher Wirkung.

Wenn wir an allgemeiner Verstimmung, Gliederschmerzen, Müdigkeit oder Abgeschlagenheit leiden, denken wir gewöhnlich nicht als Erstes an eine Entzündung. Doch sogenannte stille Entzündungen können die Ursache einer ganzen Reihe von Erkrankungen sein – von Diabetes über Autoimmunerkrankheiten, Rheuma und Allergien bis hin zu Depressionen, Herzinfarkt oder Krebs. Die dahinterstehenden krankhaften Prozesse verlaufen meist völlig unbemerkt.

Stille Entzündung – was ist das?

Bei einer gewöhnlichen Entzündung kämpft der Körper gegen Krankheitserreger oder Schadstoffe. Sie dauert meistens nicht länger als einige Tage an und ist häufig von Fieber und anderen erkennbaren Symptomen begleitet. Im Gegensatz dazu sind stille Entzündungen oft sehr unklar oder unauffällig in ihren Symptomen, dauern sehr viel länger an und heilen selten von selbst.

Woher kommen stille Entzündungen?

Ähnlich wie um uns herum laufen auch im menschlichen Körper ständig oxidative Prozesse ab. Sogenannte freie Radikale reagieren dabei mit anderen Molekülen. Während die freien Radikale in kleinen Mengen Bestandteil wichtiger Prozesse

Rigatoni mit Spinat und Linsen

Für 2 Personen, 45 Min.

Zutaten:

- 500 g Blattspinat,
- 2 Möhren,
- 1 Zwiebel,
- 4–5 Stängel glatte Petersilie,
- 4–5 Basilikumstängel,
- 100 g Vollkorn-Rigatoni,
- Salz, 50 g rote Linsen,
- 200 ml Gemüsebrühe,
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
- frisch gepresster Zitronensaft,
- 2 EL Sojajoghurt

Zubereitung:

Rigatoni in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen. Spinat klein schneiden. Möhren schälen und fein hacken. Petersilien- und Basilikumblättchen fein hacken. Linsen in der Gemüsebrühe in 8 Min. bissfest garen. Spinat, Möhren und Zwiebel zugeben und mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Petersilie, Basilikum und Sojajoghurt unterrühren. Nudeln abgießen, mit Spinat und Linsen vermischen.

© M. Bergmann/Thieme.

im Körper sind, kann ein zu hohes Vorkommen zu problematischen Kettenreaktionen führen. Dieser sogenannte oxidative Stress kann auf Dauer Schäden an den Zellen verursachen. Eine häufige Ursache für solchen oxidativen Stress ist etwa die regelmäßige Ernährung mit hochverarbeiteten, nährstoffarmen oder pestizidbelasteten Lebensmitteln. Andere Gründe können zum Beispiel Schlafdefizit oder Bewegungsmangel sein. Ob ein entzündlicher Prozess vorliegt, kann in der Regel beim Arzt durch einen Bluttest untersucht werden. Geprüft wird beispielsweise der sogenannte CRP-Wert, der bei Entzündungen erhöht ist.

Wir verlosen fünf Buchexemplare

ANZEIGE

Mehr Rezepte und Hintergrundwissen finden Sie im Buch „Anti-entzündliche Ernährung“ von Dr. Med. Peter Niemann und Dipl. oec. Troph. Bettina Snowdon. Trias Verlag, 2024. ISBN: 978-3-432-11849-9.

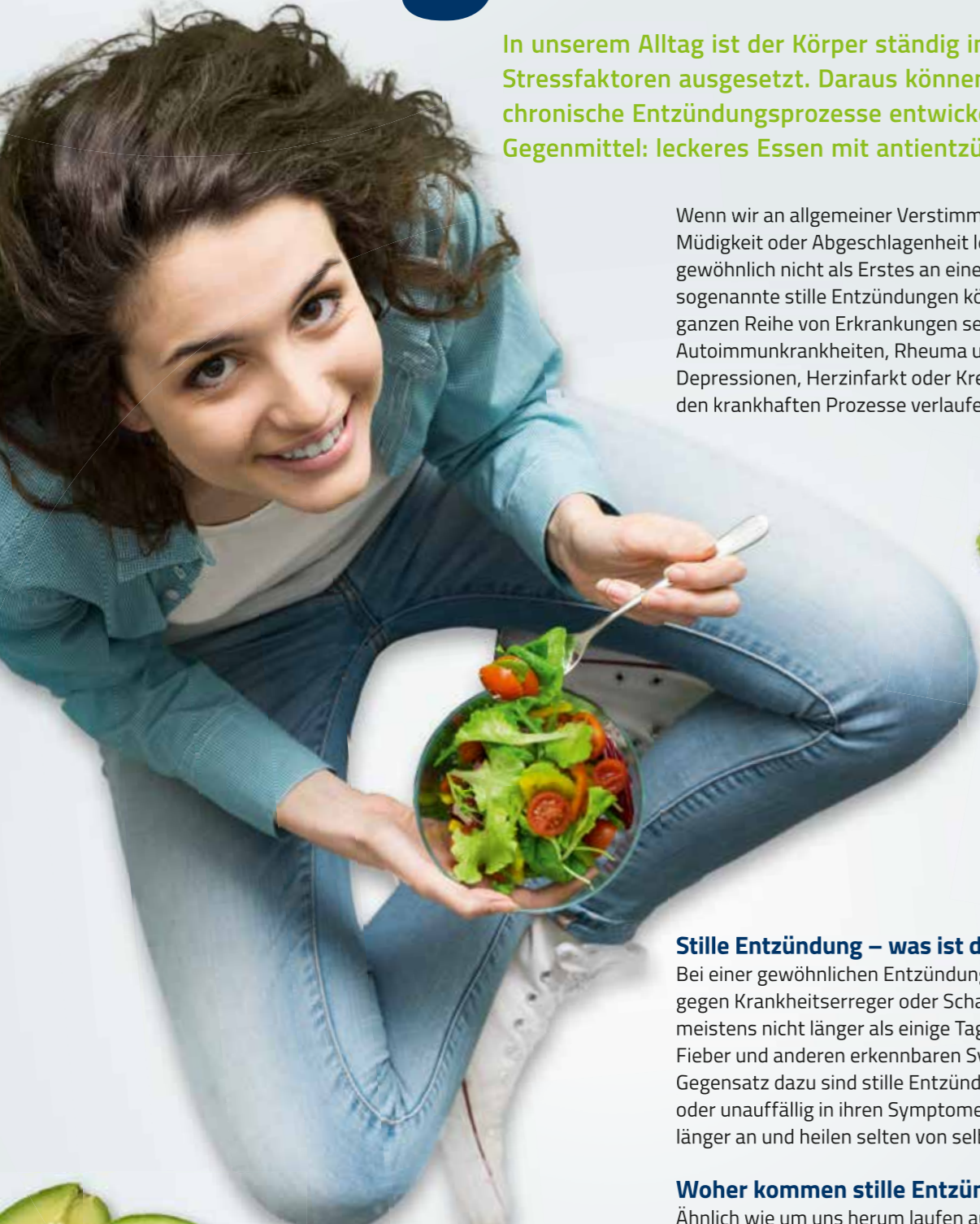
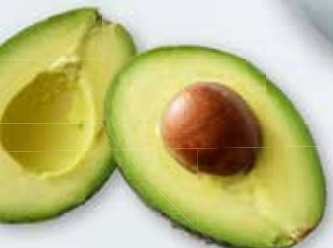
Wenn Sie Interesse haben, schreiben Sie uns eine Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer an: gewinnspiel@bkk-voralb.de oder an BKK Voralb, Gebrüder-Heller-Straße 15, 72622 Nürtingen.

Das Los entscheidet. Einsendeschluss ist der 30.5.2025.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Wir löschen die Gewinnerdaten spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO.



© M. Bergmann/Thieme.



Trainieren gegen Bluthochdruck

Seit Langem gilt Cardio-Training als optimale Sportart zur Herz-Kreislauf-Stärkung. Ist allerdings die Blutdrucksenkung das konkrete sportliche Ziel, läuft ihm das isometrische Training den Rang ab. Wir erklären, wie es funktioniert.

Eine britische Übersichtsstudie hat jüngst ergeben, dass isometrisches Training die effektivste Methode ist, um hohen Blutdruck zu senken.

Quelle: <https://bjsm.bmj.com/content/57/20/1317>

Was heißt isometrisch?

Isometrisch (Bedeutung: „von gleichem Maß“) ist eine Übung dann, wenn sich die Länge des trainierten Muskels dabei nicht verändert. Bestimmte Muskelgruppen werden dabei ohne Bewegung angespannt, zum Beispiel beim Unterarmstütz. Bei jeder isometrischen Übung wird eine einzige Position idealerweise zwei Minuten gehalten.

Weshalb sind diese Übungen Training gegen Bluthochdruck?

Der blutdrucksenkende Effekt hat sich bei isometrischem Training als doppelt so groß erwiesen wie bei Ausdauersport, etwa Joggen oder Radfahren, bei Krafttraining oder hochintensivem Intervalltraining. Das liegt laut der Studie darin begründet, dass sich die Muskelspannung bei einer isometrischen Übung deutlich erhöht und es bei Entspannung zu einem plötzlichen Blutfluss kommt. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße. Unter dem Einfluss von Myokinen – das sind Botenstoffe, die Muskeln im Training ausschütten – werden Blutgefäße elastisch, was zur Blutdrucksenkung beiträgt.

Wie häufig sollte man ein isometrisches Work-out durchführen?

Der Leiter der britischen Studie, Sportwissenschaftler Jamie O'Driscoll von der Universität Canterbury, empfiehlt dreimal eine Viertelstunde isometrisches Training pro Woche mit vier Einheiten Unterarmstütz oder Wandsitz für jeweils zwei Minuten. Zwischen den Einheiten sollten zwei Minuten Pause liegen.

Sind Unterarmstütz, Wandsitz & Co. für mich geeignet?

Bei Beschwerden beispielsweise an Knien, Schultern oder den Bandscheiben klären Sie bitte orthopädisch ab, welche Übungen für Sie gut sind. Sind Sie untrainiert, wird es Ihnen anfangs sehr lange vorkommen, die Spannung zwei Minuten zu halten. Vermeiden Sie Überbelastung – steigern Sie je nach Trainingsgrad mit der Zeit die Haltedauer von mehreren Sekunden auf bis zu zwei Minuten.

Regelmäßig trainieren, Ruhepausen einhalten

Vielleicht wollen Sie morgens eine Viertelstunde für isometrisches Training investieren, vielleicht passt ein Work-out abends besser für Sie. Wichtig ist die Regelmäßigkeit und: dass Sie Ruhepausen von zwei Tagen zwischen den Trainingseinheiten einlegen. Bei Anspannungsübungen halten wir manchmal unwillkürlich den Atem an. Gerade beim Üben ist es aber wichtig, dass der Organismus gut mit Sauerstoff versorgt ist. Achten Sie deshalb auf eine ruhige, fließende Atmung.



Vorteile des isometrischen Trainings:

- blutdrucksenkende Wirkung
- Muskeln produzieren heilsame Botenstoffe, die Myokine, die zur Blutdrucksenkung beitragen, indem sie für elastische Gefäße sorgen. Sie wirken auch vorbeugend gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Osteoporose.
- Stabilisierung der Tiefenmuskulatur und der Rumpfmuskulatur
- Bein-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gestärkt, Bauch, Rücken und Schultern gekräftigt.
- Es verbessert Kraft, Koordination und Ausdauer.

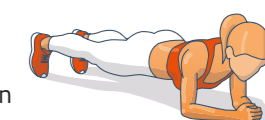


Trainingsziel zur Blutdrucksenkung:

3 x 15 Minuten pro Woche à
4 x 2 Minuten Unterarmstütz oder Wandsitz,
1 bis 2 Minuten Pause zwischen den Einheiten

Übung 1: Unterarmstütz

Legen Sie sich mit dem Bauch in gerader Linie auf eine Iso- oder Yogamatte. Stützen Sie sich hoch. Ihr Gewicht liegt auf den Unterarmen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Hohlkreuz sind oder den Rücken rund machen. Schauen Sie zwischen Ihre Hände, so bleibt der Nacken lang und wird entlastet. Halten Sie diese Position für mindestens 20 bis 30 Sekunden.



Übung 2: Wandsitz

Lehnen Sie sich an eine Wand und nehmen Sie eine hockende Position ein. Ihr Rücken ist gerade. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander und zeigen leicht nach außen. Spannen Sie Ihren Po an. Mindestens 20 bis 30 Sekunden halten.

Übung 3: Seitliche Plank

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf einem Unterarm ab. Der Ellenbogen ist unter der Schulter. Ihre Knie bilden mit Rumpf und Kopf eine Linie. Die Füße liegen übereinander. Pressen Sie den Unterarm in den Boden und strecken Sie die Hüfte nach oben. Halten Sie diese gerade Position für 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach zwei Minuten Pause auf der anderen Seite.





Aktion DARM- check

Das Frühjahr steht bei der BKK *Voralb* ganz im Zeichen der Darmgesundheit: Im März und April können unsere Versicherten wieder kostenlos immunologische Stuhltests bestellen. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen Darmcheck bequem zu Hause.

Unzählige Zotten und Falten an der Darmwand verleihen unserem Verdauungsorgan insgesamt eine erstaunlich riesige Oberfläche von 300 bis 500 Quadratmetern und machen es damit zum größten Organ des Menschen.

Hier können sich im Verborgenen spontan oder auch aufgrund erblicher Veranlagung Polypen bilden. Das sind anfangs winzige Vorwölbungen der Darmschleimhaut, die sich über einen Zeitraum von bis zu zehn Jahren vergrößern und zu Darmkrebs entwickeln können. Betroffene merken davon lange nichts, denn die Polypen verursachen keine Beschwerden. Darmkrebs wird aus diesem Grund oftmals erst entdeckt, wenn er schon fortgeschritten ist und zu anhaltenden Bauchschmerzen, Stuhlnormmäßigkeiten und sichtbarem Blut im Stuhl führt. Doch zum Glück ist die Erkrankung inzwischen umfangreich erforscht und hat heute sehr gute Heilungschancen.

Der Stuhltest spürt Blut im Stuhl auf

Erstes Anzeichen dafür, dass im Darm etwas nicht stimmt, kann Blut sein, das die Polypen beziehungsweise Krebsvorstufen abgeben können. Der sogenannte iFOBT-Test erkennt schon kleinste Mengen Blut im Stuhl. Ist die Laborauswertung positiv, empfiehlt sich zur weiteren Abklärung eine anschließende Darmspiegelung.

Tipp: Halten Sie Ihren Darm gesund

Der Darm will in Bewegung bleiben: Indem Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich ernähren sowie regelmäßig Sport treiben, können Sie dazu beitragen, dass das Verdauungsorgan gesund bleibt. Eine fett-, zucker- und fleischreiche Kost mit wenig Ballaststoffen strapaziert den Darm hingegen und macht ihn träge. Auch Alkohol und Nikotin erhöhen das Darmkrebsrisiko.



Grundsätzlich haben Frauen ab 55 Jahren und Männer ab 50 Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung alle zehn Jahre. Bei familiärer Vorbelastung oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen empfiehlt sich bereits davor ein Darmcheck beim Facharzt. Männer sind schon eher zur Darmspiegelung aufgerufen, da sie statistisch rund zehn Jahre früher von Darmkrebs betroffen sind als Frauen.

Unsere Versicherten sind mit der jährlichen Stuhltest-Aktion der BKK *Voralb* in jedem Fall auf der sicheren Seite. Ein Test ist aber nur sinnvoll, wenn Sie in den vergangenen fünf Jahren keine Darmspiegelung hatten.

Test anfordern

Bestellen Sie den Stuhltest online. Innerhalb weniger Tage erhalten Sie von CARE diagnostica den Test nach Hause geschickt. Die spätere Auswertung im Labor ist vertraulich, das Testergebnis wird nur Ihnen per Post mitgeteilt.



Das Stuhltestset können Sie kostenlos bis zum 30.4.2025 anfordern unter www.praevention.care/bkkvoralb - oder Sie bestellen es telefonisch bei der BKK *Voralb*: 07022 93246-29.

BKK TeleCoach Kopfschmerz effektiv behandeln

Migräne und chronische Kopfschmerzen sind zermürend. Betroffene fühlen sich dem Schmerz oft ausgeliefert. Wir von der BKK *Voralb* wollen Ihnen mit unserem Programm TeleCoach Selbstwirksamkeit und Lebensqualität zurückgeben.

Dröhnt, pocht, schmerzt der Kopf, kann das Betroffene manchmal tagelang aus der Bahn werfen – Privat- und Berufsleben leiden darunter. Jeder Schmerz ist dabei individuell. Um ihn nachhaltig zu bekämpfen, ist es hilfreich, ihn ganzheitlich anzugehen und die persönliche Lebens- und Schmerzsituation zu betrachten. Dafür haben wir von der BKK *Voralb* in Zusammenarbeit mit dem Thieme Verlag ein Programm entwickelt – BKK TeleCoach Kopfschmerz –, das wir unseren Versicherten mit chronischen Kopfschmerzen zur Unterstützung anbieten und Ihnen hier vorstellen möchten.

Das Programm basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen von Priv.-Doz. Dr. med. Charly Gaul, der als Facharzt maßgeblich an der Konzeption und Weiterentwicklung beteiligt war. Er ist Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Neurologische Intensivmedizin am Kopfschmerzzentrum Frankfurt. „Viele Schmerzpatienten wünschen sich eine wesentlich engmaschigere Begleitung. In einer akuten Schmerzsituation ist die Aussicht, den nächsten Termin in sechs Wochen zu haben, wenig hilfreich“, erläutert Dr. Gaul, der auch Generalsekretar der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) ist.

So funktioniert's:

Ein qualifizierter Gesundheitscoach führt ein Eingangsgespräch mit Ihnen und dokumentiert Ihre Schmerzsituation. Dieser erste Termin bildet die Grundlage für Ihr individuelles Coaching. Ihr persönlicher Gesundheitscoach betreut Sie insgesamt zwölf Monate – sowohl telefonisch als auch digital – und gibt Ihnen wertvolle Tipps für den Umgang mit Ihrem Kopfschmerz im Alltag. Es gilt, gemeinsam die Auslöser zu erkennen, um rechtzeitig auf Schmerzattacken zu reagieren und den Schmerzen aktiv zu begegnen. Sie erfahren zudem, wie Sie hilfreiche Lebensgewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können.

Sie erhalten darüber hinaus Zugang zur Thieme Coach App, die das Coaching digital erweitert und unter anderem ein digitales Schmerztagebuch bietet. Im Bedarfsfall wird darüber hinaus ein Gespräch mit einem medizinischen Kopfschmerzexperten veranlasst. Das Ziel: Sie zur Expertin oder zum Experten für das zu machen, was Ihnen guttut, Ihre Kopfschmerztage verringert und Ihre Lebensqualität verbessert.



ANSPRECHPARTNERIN

Susanne Tartler
07022 93246-14
s.tartler@bkk-voralb.de



„Gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Entspannung verbessern das Wohlbefinden und reduzieren die Kopfschmerzhäufigkeit.“

Dr. med. Charly Gaul,
DMKG

BKK TeleCoach Kopfschmerz

Teilnehmen können unsere Versicherten (ab 18 Jahren), die von chronischer Migräne und/oder chronischen Kopfschmerzen betroffen sind.

Das Programm ist ein unverbindliches Angebot Ihrer Betriebskrankenkasse und für Sie kostenlos.

Das ändert sich 2025

Die gesundheitspolitische Großwetterlage ist angespannt, die gesetzlichen Krankenkassen verzeichnen höhere Defizite als erwartet. In zwei Bereichen gibt es dennoch Entlastung für die Versicherten: bei den Kinderkrankentagen und bei den Leistungen für Pflegebedürftige.

Weiterhin mehr Kinderkrankentage

Sie wurde während der Coronapandemie erhöht: die Zahl der Kinderkrankentage. Die Regelung, die eigentlich bereits 2023 auslaufen sollte, wurde um ein weiteres Jahr verlängert. Auch 2025 gilt ein erhöhter Anspruch auf Kinderkrankentage.

- Gesetzlich krankenversicherte Eltern können pro Jahr und Kind 15 Kinderkrankentage beziehen.
- Alleinerziehende haben Anspruch auf 30 Tage. Bei mehreren Kindern erhöht sich dieser pro Elternteil und Jahr auf 35 Arbeitstage.
- Für Alleinerziehende mit mehreren Kindern steigt die Gesamtzahl auf insgesamt 70 Arbeitstage pro Jahr.

Leistungen für Pflegebedürftige steigen

Zum 1. Januar 2025 wurden alle Leistungsbeträge der Pflegekassen für Pflegebedürftige zu Hause und in Heimen um 4,5 Prozent angehoben, um so für Betroffene die selbst zu tragenden Pflegeausgaben zu reduzieren.

Konkret heißt das für die Pflege zu Hause:

Je nach Pflegegrad werden die Leistungen, die bislang zwischen 332 und 947 Euro im Monat lagen, auf jetzt 347 bis 990 Euro erhöht. Das Pflegegeld kann frei verwendet werden, etwa für die Betreuung. Gleichzeitig steigt unter anderem auch der „Entlastungsbetrag“ von monatlich 125 Euro auf 131 Euro, mit dem Hilfen im Haushalt oder für Einkaufsdienste finanziert werden können.

Für die Pflege im Heim verbessert sich Folgendes:

Für rund 840.000 Pflegebedürftige in Heimen werden die Pflegeleistungen ebenfalls erhöht: bei Pflegegrad 2 von



770 Euro auf 805 Euro im Monat, bei Pflegegrad 3 von 1.262 Euro auf 1.319 Euro, bei Pflegegrad 4 von 1.775 Euro auf 1.855 Euro und bei Pflegegrad 5 von 2.005 Euro auf 2.096 Euro im Monat.

Kostenentwicklung der Zusatzbeiträge

Die Kostenentwicklung der Zusatzbeiträge zu den gesetzlichen Krankenkassen ist in diesem Jahr noch nicht absehbar. Die finanzielle Lage der Kassen hat sich weiter verschärft, und trotz der 2024 bereits beschlossenen Beitragserhöhungen wird der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen mit einem Fehlbetrag von rund 6 Milliarden Euro rechnen – ein Defizit, das höher ausfällt als zunächst

erwartet. Daher wird der tatsächliche durchschnittliche Zusatzbeitrag voraussichtlich um mindestens 1,2 Prozentpunkte steigen. Zusätzlich wurde bereits eine Beitragserhöhung in der Pflegeversicherung beschlossen. Diese Entwicklungen werden maßgeblich durch politische Entscheidungen beeinflusst – wie etwa das geplante Gesetz zur Entbudgetierung. Hier wird die bisherige Obergrenze für die Abrechnung hausärztlicher Leistungen aufgehoben. Das bedeutet, dass es künftig keine finanzielle Deckelung mehr gibt: Mehr erbrachte Leistungen führen zu höheren Kosten, die von den Krankenkassen übernommen werden müssen. Diese Mehrkosten sind jedoch bisher nicht in den Haushaltsplänen der Kassen eingeplant.

Wie bereits in der Vergangenheit berichtet, ist uns Transparenz und eine offene Kommunikation mit unseren Versicherten sehr wichtig. Viele von Ihnen haben unser Angebot genutzt, uns bei Fragen oder Unsicherheiten zur Erhöhung des Zusatzbeitrags zu kontaktieren – dafür möchten wir Ihnen herzlich danken. Es ist entscheidend, zu verstehen, dass es nicht nur auf den Beitragssatz ankommt. Eine Krankenkasse, die nicht erreichbar ist, bei der kein persönlicher Austausch möglich ist und Leistungsanträge nicht zügig bearbeitet werden, ist wenig hilfreich – auch wenn der Beitrag niedrig ist. Ihre Gesundheit verdient mehr als nur einen günstigen Beitragssatz: Sie braucht eine Kasse, die Ihnen im Bedarfsfall wirklich zur Seite steht. Und das hat die BKK Voralb bisher immer bewiesen. Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam an Ihrer Gesundheit arbeiten.

Wie kann ich das Gesundheitskonto effektiv nutzen?

Sagen Sie mal ...



Daniel Schach
07153 9903-11
d.schach@bkk-voralb.de

Seit dem 1. Januar 2014 haben Versicherte der **BKK Voralb** Anspruch auf ein persönliches Gesundheitskonto mit einem Guthaben von 500 Euro. Dieses Konto kann für Zusatzleistungen verwendet werden, die über die gesetzlich vorgesehenen Leistungen hinausgehen. Doch wie funktioniert das genau, und welche Möglichkeiten bietet es? Wir sprechen mit Herrn Schach, um mehr darüber zu erfahren.

Herr Schach, was genau ist das persönliche Gesundheitskonto der BKK Voralb?

Das Gesundheitskonto der **BKK Voralb** ist ein zusätzliches Angebot für unsere Versicherten. Jede und jeder Versicherte erhält ein Guthaben von 500 Euro, das für Gesundheitsleistungen genutzt werden kann, die über die gesetzlichen Regelleistungen hinausgehen und nicht über die reguläre Gesundheitskarte abgerechnet werden können. Mit diesem Angebot möchten wir unseren Versicherten helfen, ihre Gesundheit aktiv zu fördern und langfristig zu erhalten.

Welche speziellen Gesundheitsleistungen können mit dem Guthaben abgedeckt werden, die über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen?

Das Spektrum der Leistungen, die über das Gesundheitskonto abgedeckt werden können, ist sehr vielfältig. Dazu gehören unter anderem die professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, augenärztliche Untersuchungen sowie Vorsorgeuntersuchungen, die über die gesetzlich vorgesehenen hinausgehen. Zum Beispiel gewähren wir einen Zuschuss von 50 Euro pro Jahr für die professionelle Zahnreinigung und bezuschussen hochwertige Zahnfüllungen (etwa/beispielsweise Kunststoff oder Keramik) mit bis zu 75 Euro, je nach Art der Füllung. Für Jugendliche übernehmen wir sogar die 3-D-Aufnahme bei der Entfernung der Weisheitszähne. Darüber hinaus unterstützen wir osteopathische Behandlungen mit 60 Euro pro Sitzung, insgesamt für bis zu 6 Sitzungen pro Jahr. Auch bei der Krebsvorsorge kommen wir ins Spiel: Wir übernehmen beispielsweise die Kosten für den PSA-Test mit 25 Euro für Männer. Für Glaukom-Vorsorgeuntersuchungen bekommen unsere Versicherten 25 Euro, für Bildvermessungen der Netzhaut 50 Euro erstattet.

Über alle Vorsorgeleistungen können Sie sich hier informieren:



Wie unterstützt das Gesundheitskonto konkret bei der Vorsorge und Gesundheitsberatung?

Mit dem Gesundheitskonto möchten wir unseren Versicherten ein breites, umfassendes Vorsorgeangebot ermöglichen, das sie beim Erhalt und der Förderung ihrer Gesundheit unterstützt. Viele der Leistungen, die durch das Konto abgedeckt werden, erfordern normalerweise eine Zuzahlung oder sind gar nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Das Gesundheitskonto hilft dabei, diese Kosten zu decken, ohne dass unsere Versicherten einen großen finanziellen Aufwand betreiben müssen. Es geht uns darum, dass jeder von uns optimal für die eigene Gesundheit sorgen kann – durch Prävention, Vorsorgeuntersuchungen und gezielte ärztliche Behandlungen, die über das gesetzliche Mindestangebot hinausgehen.

Wie funktioniert das Gesundheitskonto konkret? Muss ich etwas im Vorfeld beantragen, oder kann ich die Leistungen direkt in Anspruch nehmen?

Das Gesundheitskonto steht allen Versicherten der **BKK Voralb** zur Verfügung – unabhängig vom Alter, auch Kinder sind mit eingeschlossen. Es bedarf keiner vorherigen Beantragung. Alle Versicherten haben automatisch ein Guthaben von 500 Euro zur Verfügung. Sie müssen einfach die jeweiligen Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen und anschließend die Rechnung einreichen. Das geht entweder digital, per Post oder direkt in einer unserer Geschäftsstellen. Und natürlich gilt: Das Guthaben von 500 Euro kann nicht überschritten werden.

Haben Sie Fragen? Wir haben die Antworten!

Ab sofort finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um unsere Leistungen hier im Mitgliedermagazin. Gerne greifen wir auch Ihr Anliegen auf. **Schreiben Sie uns!**

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

Sepsis

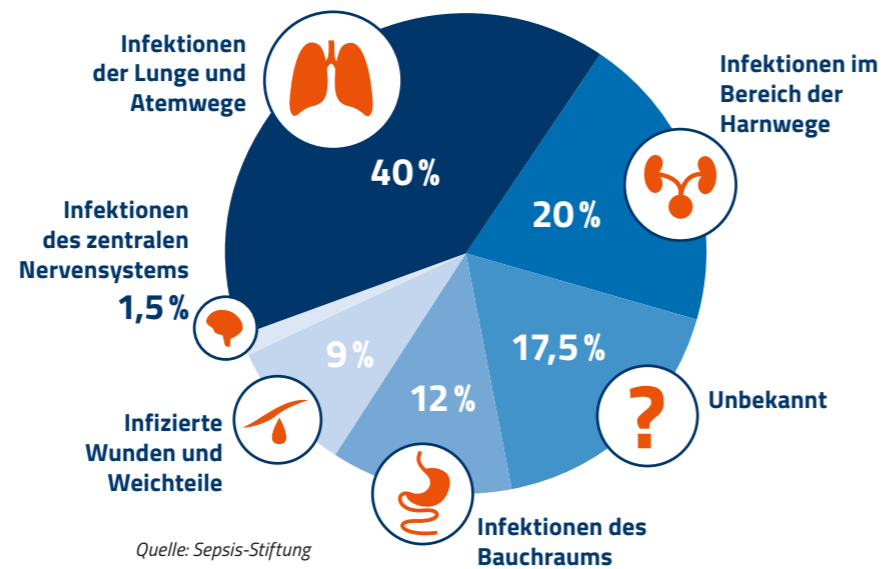
Von Blutvergiftung haben die meisten schon einmal gehört. Aber wie sie sich äußert und wie gefährlich sie ist, wissen viele nicht. Wir erklären, woran Sie eine Sepsis erkennen und wann es gilt, schnell zu handeln.

Was ist eine Sepsis?

Eine Sepsis, landläufig auch Blutvergiftung genannt, kann durch eine Wunde oder Infektion im Körper entstehen, wenn Bakterien in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem steuert zwar gegen, schafft es aber nicht, die Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Die Immunabwehr reagiert übermäßig und schädigt neben den Erregern auch Zellen und Organe. Werden Betroffene nicht sofort als Notfall behandelt, kommt es zum septischen Schock und Multiorganversagen, was zu schweren Folgeschäden führt oder tödlich enden kann.

Wie äußert sich die Sepsis?

Die möglichen ersten Anzeichen einer Blutvergiftung sind sehr vielfältig und werden deshalb auch von medizinischem Personal häufig nicht als solche erkannt. Fieber und Schüttelfrost, Husten, Atembeschwerden, Hals- oder Bauchschmerzen, steifer Nacken, starke Kopfschmerzen, gerötete oder erwärmte Haut können eben nicht nur auf einen Infekt hindeuten, sondern auch auf eine Sepsis.



Immer auch an eine Sepsis denken sollte man, wenn zusätzliche Risikofaktoren hinzukommen: etwa bei einer geschwächten Immunabwehr, einem Alter über 60, bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder bei Babys unter einem Jahr. Außerdem erhöht sich das Risiko, wenn Betroffene keine Pneumokokken- oder Grippeimpfung haben, kürzlich operiert wurden, schwanger sind oder frisch entbunden haben, wenn sie einen Katheter haben oder eine Wunde, einen Tierbiss oder Insektenstich aufweisen.

Wann in die Klinik?

Bei einem ausgeprägten Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Apathie, Verwirrtheit, einer schnellen, schweren Atmung, erhöhtem Puls und erniedrigtem Blutdruck, einer kalten, fleckigen Haut und extremen Schmerzen kann es sich um eine akut

lebensbedrohliche Sepsis handeln. Die Symptome sind Anzeichen eines dringenden Notfalls und müssen sofort in der Klinik abgeklärt werden. Je früher die Behandlung mit dem passenden Antibiotikum beginnt, desto größer ist die Überlebenschance.

Mythos roter Strich

Manche glauben, dass eine rote Linie, die sich von der Infektionsstelle entlang der Blutgefäße zum Herzen hinzieht, eine Blutvergiftung anzeigt. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine entzündete Lymphbahn, die zwar unbehandelt auch zu einer Sepsis führen kann, aber nicht muss. Umgekehrt kommt der rote Strich nicht bei jeder Sepsis vor.

Fotos und Abbildungen: iStock/khaled Ahmed / Olga Potylitsyna

Augentraining mit Spaßfaktor

„Spielend besser sehen!“ – das neue Versorgungsprogramm Ihrer BKK Voralb

Computerspiele sind gut für die Augen? Das würde wohl kein Augenarzt unterschreiben. Die speziell dafür entwickelte Computerspiel-Software „Spielend besser sehen!“ kann jedoch bei der Behandlung von Schwachsichtigkeit (Amblyopie) helfen. Wenn Ihr Kind zwischen vier und zwölf Jahre alt ist und an dieser funktionalen Sehschwäche leidet, unterstützt die BKK Voralb Sie gerne mit diesem kostenlosen neuen Angebot.

Amblyopie – was ist das?

Bei der Amblyopie enthält das Gehirn von den Augen unterschiedliche Bilder und „löscht“ in der Folge eines davon wieder. Vier bis sechs Prozent der Kinder in Deutschland sind davon betroffen. Häufige Ursache ist das einseitige Schielen, das in der Regel durch das Abkleben des besser sehenden Auges (Okklusion) korrigiert wird. In fast 30 Prozent der Fälle führt dies allerdings nicht zu einer Verbesserung der Sehschärfe.

Bei unserem digitalen Versorgungsangebot „Spielend besser sehen!“ wird – zusätzlich zur Okklusion – das betroffene Auge durch spielerische Übungen am PC trainiert und gestärkt. Auf dem Vordergrund des Bildschirms läuft dabei ein spannendes Computerspiel. Im Hintergrund erscheint gleichzeitig ein Wellenmuster: Das Gehirn wird dadurch angeregt, die Bilder des schwächeren Auges zu verarbeiten, was das Sehvermögen nachhaltig stärkt.

So kann auch Ihr Kind „Spielend besser sehen!“

Wenn der Einsatz des Augenpflasters bei Ihrem Kind keine optimalen Ergebnisse zeigt und auch zukünftig kaum Verbesserungen zu erwarten sind, kann „Spielend besser sehen!“ augenärztlich verordnet werden. Sie benötigen dafür außerdem einen PC und Internetanschluss, so dass Ihr Kind zu Hause trainieren kann – und zwar 90 Tage lang zwischen 30 und 45 Minuten pro Tag. Wie wissenschaftliche Studien belegen, kann dadurch schon nach kurzer Zeit eine spürbare Verbesserung der Sehkraft erreicht und das Pflastertragen verkürzt werden.

Falls Ihre Augenarztpraxis nicht an dem Programm teilnimmt, melden Sie sich auf der Website <https://caterna.de/> an und vereinbaren einen Termin mit einem Telearzt, der Ihr Kind für die 90-tägige Therapie einschreiben soll. Die Betreuung während der Therapie übernimmt Caterna. Die Ausgangs- und Endwerte ermittelt, wie gewohnt, Ihr niedergelassener Augenarzt.

Haben Sie weitere Fragen zum Angebot „Spielend besser sehen!“?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre BKK Voralb oder an den Kundenservice der Caterna mit der Telefonnummer 0331 – 86 75 08-77 bzw. per Mail an kundenservice@caterna.de. Bei Fragen zu Einzelheiten des Therapieablaufs ist Ihre Augenarztpraxis die richtige Anlaufstelle.

Warum es wichtig ist, Erinnerungen zu bewahren

Erinnerungen sind wie ein wertvoller Schatz, der uns hilft, die flüchtigen Momente des Lebens festzuhalten und ihnen Bedeutung zu verleihen. In der Hektik des Alltags gehen viele solcher kostbaren Augenblicke verloren.



Doch das Erinnern ist mehr als Nostalgie – es ist ein Anker für unsere Identität. Wissenschaftler nennen dies das „autobiografische Gedächtnis“: Es hilft uns, unser Leben als zusammenhängende Geschichte zu verstehen, und gibt bereits Kindern Orientierung, wer sie sind und woher sie kommen.

Das bewusste Erinnern an schöne Momente

- stärkt die familiäre Bindung,
- reduziert Stress und
- fördert das Wohlbefinden, weil das Gehirn dabei Glückshormone ausschüttet.
- Wer regelmäßig Erinnerungen festhält, entwickelt zudem eine optimistischere Lebenseinstellung und fühlt sich resilienter gegenüber Veränderungen.

Oft sind es die kleinen, unscheinbaren Momente, die in unseren Herzen weiterleben. Erinnerungen lehren uns, den Wert des Augenblicks zu schätzen, und zeigen uns, dass es die scheinbar unbedeutenden Dinge sind, die unser Leben wirklich bereichern.

Tipp:

Nehmen Sie sich regelmäßig einen Moment Zeit, um kleine Erinnerungen festzuhalten – sei es in einem Notizbuch oder einer Fotocollage. Diese kleine Gewohnheit schafft nicht nur eine wertvolle Sammlung, sondern hilft Ihnen auch, im hektischen Alltag die besonderen Momente nicht aus den Augen zu verlieren. Ein liebevolles Ritual, das zeigt: Erinnerungen begleiten uns – und wachsen mit uns.



Die Frühlingszeitkapsel – ein Familienritual für die Zukunft

Es gibt Momente im Leben, die es wert sind, festgehalten zu werden – aber nicht nur als Erinnerung. Eine Zeitkapsel ist mehr als nur ein Aufbewahrungsort für die Vergangenheit. Sie wird zum Symbol für die Ziele, Wünsche und Träume, die wir für die Zukunft haben – für das, was wir uns für uns selbst und als Familie wünschen.

Ob als jährliche Tradition oder als einmaliges Projekt – die Zeitkapsel ist eine wunderbare Möglichkeit, eigene Wünsche zu formulieren, zu visualisieren und greifbar zu machen. Das Befüllen der Kapsel kann zu einem wertvollen Familienritual werden, das nicht nur Freude bereitet, sondern auch hilft, konkrete Ziele für die Zukunft zu setzen.



Was Sie dafür brauchen:

- eine stabile Box oder ein großes Einmachglas mit Deckel,
- Farben, Stifte oder Aufkleber zum Verzieren,
- Papier und Stifte für Botschaften und Wünsche,
- persönliche Erinnerungsstücke wie Fotos, Zeichnungen oder kleine Fundstücke.

Jedes Familienmitglied legt etwas in die Kapsel, das für eine besondere Erinnerung steht: gemalte Bilder, Fotos, kleine Briefe an das zukünftige Ich. Man kann auch kleine Gegenstände hinzufügen, die für eigene Ziele oder Wünsche stehen – zum Beispiel ein Notizbuch für die eigenen Gedanken, ein Symbol für eine Reise, die man noch machen möchte, oder ein Foto, das an einen besonders schönen Moment erinnert, den man in der Zukunft noch einmal erleben möchte.

Nachdem die Kapsel gefüllt ist, wird sie an einem besonderen Platz aufbewahrt – beispielsweise vergraben oder an einem symbolischen Ort im Garten oder im Haus versteckt. Nach einem Jahr wird sie geöffnet und gemeinsam geschaut, wie weit die Familie mit ihren Zielen gekommen ist und was sich in der Zwischenzeit verändert hat. Dann können neue Wünsche und Ziele formuliert oder eine neue Kapsel für die nächsten Jahre gestaltet werden.

So wird die Zeitkapsel nicht nur zu einem Ort der Erinnerung, sondern auch zu einem ständigen Begleiter für die Wünsche und Ziele, die uns motivieren und leiten.



Herzlich willkommen

in unserer
Versichertengemeinschaft

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



Mats Frank
27.08.2024



Moritz Bauknecht
29.08.2024



Alexander Herzer
14.09.2024



Najla Licina
25.09.2024



Leonie Lorenz
3.10.2024



Frieda Carlotta Besemer
24.10.2024

Ausflugstipp: Eselwandern auf dem Schwillehof

Am Fuße der Schwäbischen Alb lädt der Pfullinger Schwillehof zu individuellen Eselwanderungen ein. Unter dem Konzept „Esel to go“ geht es nach einer kurzen Einweisung für Groß und Klein eigenständig auf Tour. Der Eselverleih ist ganzjährig möglich – nur mittwochs ist für die Esel Ruhetag.



Weitere
Infos



Ihr persönliches Gesundheitskonto – noch mehr Leistung



Vorsorgeuntersuchungen und Beratung

Kostenzuschuss je Kalenderjahr:

bis zu 60 € je Untersuchung

Leistungsumfang:

- sportmedizinische Untersuchung
- Belastungs-Elektrokardiogramm
- ernährungsmedizinische Untersuchung
- Allergieuntersuchung

Leistungsvoraussetzungen:

Untersuchung durch den jeweiligen Facharzt

Zahnprophylaxe

Leistungsumfang und Kostenerstattung:

- professionelle Zahnreinigung, bis 50 € pro Jahr
- umfassende zahnärztliche Vorsorgeleistungen zur Kariesprophylaxe, wie z. B. Fissurenversiegelung, bis 45 € pro Jahr
- Wurzelbehandlung, bis 150 € pro Jahr
- kieferchirurgische Röntgenaufnahme, bis 150 € pro Jahr
- Vollnarkose zur Entfernung von Weisheitszähnen, bis 150 € pro Jahr
- höherwertige Zahnfüllungen (Kunststoff, Keramik), bis 75 € Zuschuss je nach Füllung

Augenärztliche Untersuchungen

Leistungsumfang:

- Glaukom-Vorsorge
- Bildvermessung bei Glaukom (HRT)
- Bildvermessung bei Netzhautveränderung (OCT)

Kostenzuschuss je Kalenderjahr:

- bis zu 20 € Glaukom
- bis zu 50 € HRT
- bis zu 50 € OCT

Osteopathie

Kostenzuschuss:

60 € pro Behandlung

Leistungsumfang:

6 Sitzungen pro Kalenderjahr

Leistungsvoraussetzungen:

- ärztliche Bescheinigung für die Notwendigkeit der Osteopathie (Hausarzt oder Facharzt)
- Der Osteopath muss eine abgeschlossene Ausbildung nachweisen. Bitte vorab bei uns erkundigen, ob diese Voraussetzungen vorliegen.

Krebsvorsorge Frau und Mann

Leistungsumfang und Kostenzuschuss:

Frau: Sonografie der Brust, Mammografie, Vaginalultraschall.
50 € je Untersuchung

Mann: PSA-Test, 25 €

500 Euro!
Mein Konto
bei euch



Die **BKK Voralb** hat ein Gesundheitskonto für Sie eingerichtet – und es bereits mit 500 Euro bestückt. Mit diesem Betrag können Sie Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen, die über die Versicherungskarte (eGK) nicht abgerechnet werden.

Jetzt online zur
BKK Voralb
wechseln!



BKK Voralb

HELLER * INDEX * LEUZE