

›INFO

01
2025

Kundenmagazin der BKK B. Braun Aesculap

Neue Leistungen

ab 2025

Übersicht des Kursprogramms
auf den Seiten 8 bis 11
› Anmeldung ab 18.02.2025 ‹

- › BKK-Kursprogramm Frühjahr 2025
- › Elektronische Patientenakte (ePA) für alle



- 4 · Neu im Team
· Verabschiedung in den Ruhestand
- 5 · Neue Leistungen ab 2025
· Ihr Gesundheitstelefon
- 6 – 7 Lasertherapie für vaginale Gesundheit
- 8 – 11 **BKK-Präventionskurse Frühjahr 2025**

- 12 Rätselspaß: du und dein Körper
- 13 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 14 – 15 **Elektronische Patientenakte (ePA) für alle**
- 16 · Gesundheitsreisen Well-Aktiv und Aktivwoche
· Melatonin-Gummibärchen für Kinder?

LÖSUNGEN VON SEITE 12

KÖRPER-WISSEN

- 1. A
- 2. C
- 3. A
- 4. B
- 5. B
- 6. B

- ZAHNFEE**
A 3 Euro
B 9 Euro
C 15 Zähne
D 17 Zähne

ORGANE

- Gehirn 1
- Zähne/Zähne 2
- Herz 3
- Lungen 4
- Leber 5
- Magen 6
- Knochen 7
- Nieren 8
- Dünndarm 9
- Dickdarm 10
- Blase 11

2	9	3	1	4	8	5	6	7
8	4	7	3	5	6	9	1	2
6	5	1	7	9	2	8	3	4
7	8	2	9	1	3	6	4	5
4	3	5	6	2	7	1	9	8
1	6	9	5	8	4	7	2	3
3	2	6	8	7	1	4	5	9
5	7	4	2	6	9	3	8	1
9	1	8	4	3	5	2	7	6

D N P F T C R E B E L H A R N B L A S E
A A W A D E N B E I N H N N A J R H D A
R M H W G A M I N O S A E U R E K P U I
M U N A K R A M N E H C O N K Z D O G M
M L E G E U L F N E G N U L W R M W P T
T J B Y S Y N A P S E H J L D E M G H F
L T R O M M E L F E L L U F S H A F R G
A H B G O F L Y M P H K N O T E W Z X L
Q N U Y P A K T U A H M I E L H C S S I
N O W B L U T K O E R P E R C H E N O E
N A R D Y X H E S A L B N E L L A G Y D
B R G I C X M E R H E O R E S I E P S M
U T I R F M U S K E L F A S E R I N M A
F M U H O C N H A B N E V R E N I G U S
A E A A S S P U X W R D N B I K T G V S
D D A G H S E N U X N U Z G A D A X E E
S J O A E Z O N C K O Z D N N V G M F N
U H R A G N T R N K I T F F N A P L A A W
E B T D S Y K E G I D J H W A H F C A W
E M A J Q D H H N W S M E W R U M P F E

IMPRESSUM · RECHTLICHES

HERAUSGEBER/BEZUGSQUELLE
BKK B. Braun Aesculap, Grüne Straße 1, 34212 Melsungen

VERANTWORTUNG
Mario Heußner, Christoph Armbruster

REDAKTION
Alice Heinemann

BILDNACHWEIS
istock.com/siehe einzelne Seiten

ANZEIGEN
bkkanzeige.de

GRAFISCHE GESTALTUNG/DRUCKVORSTUFE
DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn

PROJEKTIDEE
SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl

DRUCK UND VERTRIEB
KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

AUFLAGE
17.900 Exemplare

ERSCHEINUNGSWEISE
dreimal jährlich

ALLGEMEINES
Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen.

Das Magazin dient der BKK B. Braun Aesculap dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die Verwendung der geschlechterspezifischen Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen (m/w/d).

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben in den vergangenen Ausgaben unseres Mitgliedermagazins mehrfach auf die angespannte Finanzlage der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hingewiesen und davor gewarnt, dass ohne ein aktives Gegensteuern der Politik massive Zusatzbeitragserhöhungen drohen.

Mit Beginn des Jahres 2025 ist genau dieses von uns und vielen Experten prognostizierte Szenario eingetreten und es gab wie bei unserer BKK auch auf breiter Front bei den gesetzlichen Krankenkassen starke Erhöhungen des Zusatzbeitrags. Viele Krankenkassen mussten im vergangenen Jahr bereits unterjährig ihren Zusatzbeitrag anpassen. Neben den bekannten Gründen, wie den teils drastisch gestiegenen Ausgaben für Krankenhausaufenthalte, Arzneimitteln und die Versorgung mit Hilfsmitteln, ist die von der Politik initiierte Abschöpfung sämtlicher Rücklagen bei den gesetzlichen Krankenkassen der Grund für die starke Anhebung der Zusatzbeitragsätze.

Eine neu gewählte Bundesregierung, egal welcher Couleur, muss dringend die wichtigen gesundheitspolitischen Baustellen angehen: an erster Stelle die lang verschleppte nachhaltige Finanzierung der GKV. Man kann der „Ampel-Koalition“ durchaus attestieren, dass in den vergangenen Jahren der Ausbau des Sozialstaats vorangetrieben und auch im Bereich der GKV viele Gesetze beschlossen wurden, die zur Verbesserung der Versorgung beitragen sollen. Allerdings muss man den verantwortlichen Koalitionären vorwerfen, dass die Finanzierung dieser Vorhaben nie sichergestellt war und jetzt diese als Konsequenz über die stark angestiegenen Zusatzbeitragsätze von der Solidargemeinschaft bezahlt werden müssen.

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA) GESTARTET

Mit Beginn des Jahres 2025 ist die „ePA für alle“ an den Start gegangen. Für alle Versicherten, die nicht von ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch gemacht haben, wurde eine ePA angelegt. Mit dieser haben Sie Ihre Gesundheitsdaten stets im Blick und können Diagnosen, Medikationen und Befunde jederzeit sicher und übersichtlich abrufen und gezielt mit Ihren behandelnden Ärzten teilen. Die ePA ist ein wichtiger Meilenstein zu einem digitalen deutschen Gesundheitswesen und macht Ihre Gesundheitsversorgung nicht nur transparenter, sondern auch zukunftsicher.

In dieser Ausgabe unseres Magazins erwarten Sie weitere attraktive Angebote. Entdecken Sie die Erweiterung unseres umfangreichen Zusatzleistungsangebots auf der Seite 5 sowie unsere exklusiven BKK-Kursangebote auf den Seiten 8 bis 11. Zudem erhalten Sie Tipps und Hinweise zum Umgang mit Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Wir hoffen, dass Sie viele nützliche Informationen für Ihren Alltag mitnehmen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst
Ihre Vorstände
Mario Heußner und Christoph Armbruster

Titelbild: istock.com:bluecinema

BKK B. Braun Aesculap

Neu im BKK-Team



Herzlich willkommen

Die BKK B. Braun Aesculap freut sich über die Verstärkung im BKK-Team und begrüßte zwei neue Kolleginnen. Mit ihren Ideen und Expertisen bereichern sie unseren kundenorientierten Service und die individuelle Beratung. Für die neuen Herausforderungen wünschen wir ihnen gutes Gelingen und viel Erfolg.



NANCY BERGMANN

unterstützt seit dem 1. September 2024 die BKK im Bereich Versorgungsmanagement (Schwerpunkt Hilfsmittel). Als gelernte Sozialversicherungsfachangestellte bringt sie umfassende Erfahrung aus früheren Tätigkeiten bei anderen Krankenkassen mit. Neben ihrem Beruf genießt sie es, in der Natur zu sein, ist gerne sportlich aktiv und verbringt gerne Zeit mit ihrem Sohn.



ALENA LOTZGESELLE

ist seit dem 1. November 2024 für die BKK-Versicherten im Team Pflege tätig. Die gelernte Kauffrau im Gesundheitswesen arbeitete zuvor bereits bei einer anderen Krankenkasse in diesem Bereich. In ihrer Freizeit macht sie gerne Unternehmungen mit ihrem Sohn, geht gerne auf Reisen und trifft sich mit Freunden.

„WIR FREUEN UNS DARAUF, DAS BKK-TEAM ZU UNTERSTÜTZEN UND FÜR DIE BKK-VERSICHERTEN ALS VERTRAUENSVOLLE ANSPRECHPARTNERINNEN DA ZU SEIN.“

Kontakt

Nancy Bergmann · Telefon 07461 7036-145 · E-Mail nancy.bergmann@bkk-bba.de
Alena Lotzgeselle · Telefon 05661 9003-768 · E-Mail alena.lotzgeselle@bkk-bba.de



Verabschiedung in den Ruhestand

Andrea Jütte und Thomas Berninger

Das BKK-Team hat nicht nur neue Kolleginnen begrüßen können, sondern auch Kollegen in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

„Neue Mitarbeiter begrüßen wir an ihrem ersten Arbeitstag mit einem ‚Herzlich willkommen in unserem Unternehmen‘. Doch was sagt man im Moment des Abschieds? Als Erstes ‚Danke!‘. Ein herzlicher Dank und ein ganz großes Lob für die geleistete Arbeit, die sie für das Unternehmen erbracht haben, gelten Andrea Jütte und Thomas Berninger“, so Mario Heußner, Vorstand der BKK BBA.



ANDREA JÜTTE

war insgesamt 34 Jahre bei der BKK B. Braun Aesculap beschäftigt, wo sie zahlreiche Assistenzaufgaben übernommen hat, wie die Postbearbeitung und die Aktenvernichtung – zuletzt war sie im Bereich „Zentrale Dienste“ tätig. Das BKK-Team kennt sie als freundliche und hilfsbereite Kollegin, die mit ihrer fröhlichen Art gerne die Kollegen zum Lachen brachte.



THOMAS BERNINGER

Nach 32 Jahren bei der BKK BBA verabschiedeten wir uns von Thomas Berninger, der in seinen wohlverdienten Ruhestand eingetreten ist. Er hat über die Jahre in verschiedenen Rollen wertvolle Arbeit geleistet: als Datenschutzbeauftragter, in den Bereichen Controlling und Innenrevision sowie als hauptamtlicher Ausbilder für Sozialversicherungsfachangestellte – eine Aufgabe, die er mit besonderer Leidenschaft und Hingabe erfüllte. Mit seiner ruhigen Art und zuverlässigen Arbeitsweise war er für uns alle ein geschätzter Kollege und wichtiger Ansprechpartner.

DAS BKK-TEAM SAGT DANKE FÜR DIE VIELEN SCHÖNEN JAHRE UND WÜNSCHT IHNEN FÜR IHREN NEUEN LEBENSABSCHNITT ALLES GUTE.

BKK B. Braun Aesculap; istock.com: vidmar, ardiann/Nirad

Neue Satzungsleistungen ab 2025

Mehr Gesundheit für Sie und Ihre Familie

Seit dem 1. Januar 2025 hat die BKK B. Braun Aesculap ihr Leistungsspektrum mit neuen, zusätzlichen Angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse unserer Versicherten abgestimmt sind, erweitert. Entdecken Sie, welche Vorteile Sie und Ihre Familie jetzt nutzen können.



Erweiterte Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Lebensphase, die wir ab sofort noch besser unterstützen möchten. Mit bis zu 250 Euro Zuschuss pro Schwangerschaft fördern wir zusätzliche Leistungen wie:

- › **Individuelle Schwangerschaftsvorsorge**
Test auf B-Streptokokken, Feststellung der Antikörper auf Ringelröteln und Windpocken, Toxoplasmose- und Zytomegalie-Test – abgestimmt auf Ihre persönliche Situation.
- › **Arzneimittel mit Wirkstoffen für Schwangere**
Kostenübernahme für nicht verschreibungspflichtige apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium und/oder Folsäure, die ein Arzt mittels Privat Rezept verordnet hat.
- › **Professionelle Zahnreinigung während der Schwangerschaft**
Vollständige Kostenerstattung für eine Zahnreinigung, damit Ihre Mundgesundheit optimal erhalten bleibt.

Zusätzlich profitieren Neugeborene im ersten Lebensjahr von besonderen Angeboten, wie osteopathische Behandlungen und Säuglingskursen, z. B. Babymassage.

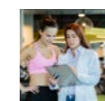
Information und Kontakt

freecall 0800 2272830 · E-Mail info@bkk-bba.de



Zuschuss für professionelle Zahnreinigung für Erwachsene

Ab dem 18. Lebensjahr können Versicherte nun 25 Euro pro Kalenderjahr für eine professionelle Zahnreinigung erstattet bekommen. Damit tragen wir dazu bei, dass Ihre Zahngesundheit langfristig erhalten bleibt. Der Zuschuss erfolgt auf Vorlage einer Rechnung mit den nachgewiesenen Kosten. Wird die Kostenerstattung nicht bis zum 31.03. des Folgejahres beantragt, verfällt der Anspruch auf die Erstattung.



Sportmedizinische Untersuchung und Beratung

Für sportlich Aktive oder diejenigen, die es werden wollen: Versicherte der BKK B. Braun Aesculap können im Einzelfall eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung und Beratung in Anspruch nehmen, wenn diese nach ärztlicher Bescheinigung dazu geeignet und notwendig ist, kardiale oder orthopädische Erkrankungen zu verhüten oder frühzeitig zu erkennen und ihre Verschlimmerung zu vermeiden.

Sie erhalten 70 Euro pro Behandlung. Reichen Sie einfach einen Rechnungsnachweis sowie die ärztliche Bescheinigung bei uns ein. Nach zwei Jahren ist eine erneute Untersuchung möglich – so bleiben Sie langfristig gut beraten.

Ihr Gesundheitstelefon

24
Stunden/
Tag

7
Tage/
Woche

365
Tage/
Jahr

Ab sofort steht Ihnen als Versicherter der BKK B. Braun Aesculap ein neues umfassendes Gesundheitsangebot zur Verfügung – das Gesundheitstelefon der ME:CO. Die medizinischen Experten bieten Ihnen eine kompetente Beratung zu allen gesundheitsrelevanten und medizinischen Fragen.

- › allgemeine Gesundheitsthemen
 - › Erklärungen der Diagnosen und Therapien
 - › Facharzt-Terminservice
 - › psycho-soziale Sofortberatung
 - › Therapieplatzsuche
 - › Arzneimittelberatung
 - › Beratung bei Behandlungsfehler
 - › Impfberatung nach STIKO-Empfehlung
 - › Auslandsberatung
 - › allgemeine Pflegeberatung
 - › Elternberatung z. B. bei Pubertät und Schulproblemen
- Das Angebot ist für Sie vertraulich und kostenfrei.

KONTAKT

Sie erreichen die Gesundheitsexperten unter der kostenfreien Rufnummer:

0800 140 55 41 – 17 290





Lasertherapie für vaginale Gesundheit

Innovative Versorgung für Frauen jeden Alters

Frauen erleben im Laufe ihres Lebens oft körperliche Veränderungen, sei es durch Entbindungen, Wechseljahre oder Erkrankungen. Diese Veränderungen können nicht nur körperliche Beschwerden wie Trockenheit, Brennen oder Schmerzen verursachen, sondern auch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die BKK B. Braun Aesculap bietet mit einem neuen Versorgungsvertrag eine moderne und schonende Behandlungsoption an: die vaginale Lasertherapie.



WAS IST DIE VAGINALE LASERTHERAPIE?

Die Lasertherapie ist eine nicht-operative Behandlung, die sich durch wenige Risiken und eine hohe Wirksamkeit auszeichnet und für Frauen jeden Alters geeignet ist. Sie regt die Durchblutung der Vaginalschleimhaut sowie die Neubildung von Elastin und Kollagen an, wodurch sich die vaginale Elastizität erhöht und Beschwerden wie Trockenheit oder Brennen verschwinden. Durch die Straffung des Halteapparats der Harnröhre wird eine Inkontinenz deutlich verbessert. Die typischen Wechseljahrsprobleme Juckreiz, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und andere häufige Beschwerden werden gelindert und die Lebensqualität nachhaltig verbessert – und das ganz ohne Operation oder hormonelle Behandlung.

FÜR WEN IST DIE THERAPIE GEEIGNET?

Die BKK B. Braun Aesculap ermöglicht die Teilnahme an diesem innovativen Versorgungsangebot für Versicherte mit folgenden Diagnosen:

- › Lichen sclerosus (L90.0): chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung im Genitalbereich
 - › Belastungsinkontinenz (N39.3): unwillkürlicher Urinverlust bei körperlicher Anstrengung
 - › Vulvovaginale Atrophie (N95.2): Verdünnung des Vaginalgewebes, häufig verbunden mit den Wechseljahren
- Frauen mit akuten Infektionen, auffälligen Krebsvorsorgebefunden, Tumoren im Genitalbereich oder fortgeschrittenem Prolaps (Grad 2 bis 3) sind jedoch von der Teilnahme ausgeschlossen.

WELCHE VORTEILE BIETET DIE LASERTHERAPIE?

- › **schonende Methode:** Die Lasertherapie erfolgt ambulant und ist eine gute Alternative zu den bisherigen Therapiemöglichkeiten – keine Operation oder Hormone notwendig – sie kann nahezu schmerzfrei durchgeführt werden.
- › **schnelle Ergebnisse:** Linderung der Beschwerden, oft schon nach der ersten Behandlung
- › **langfristige Wirkung:** nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität durch Kollagenaufbau



WIE FUNKTIONIERT DIE BEHANDLUNG?

Die Lasertherapie wird in spezialisierten medizinischen Zentren durch erfahrene Fachärzte durchgeführt. Nach einer gründlichen Diagnostik und Aufklärung erfolgt die Behandlung. Die Lasertherapie wird in der Regel in drei Behandlungen im Abstand von vier bis sechs Wochen durchgeführt. Ein steriler Laser-Applikator wird in die Scheide eingeführt und um 360° gedreht (siehe Illustration), so dass die Gewebeoberfläche gezielt mit Laser-Impulsen behandelt wird. Für eine dauerhafte Wirkung sind nach etwa einem Jahr optionale Nachbehandlungen möglich.

Die vaginale Lasertherapie ist ein wichtiger Schritt, um Frauen mit belastenden Beschwerden eine moderne, risikoarme und effektive Behandlungsmöglichkeit zu bieten. Interessierte Versicherte können sich bundesweit bei teilnehmenden Ärzten behandeln lassen.

i Information und Kontakt
Daniela Günther · Telefon 05661 9003-747 · daniela.guenther@bkk-bba.de

BKK-Präventionskurse Frühjahr 2025

Anmeldung ab Dienstag, 18. Februar 2025

Diese Kurse werden als Online- oder Präsenzkurse angeboten. Für die Online-Kurse benötigen Sie ein Endgerät (z. B. Laptop, Tablet) mit Kamera und Internetverbindung.

BITTE MELDEN SIE SICH ONLINE AN.*
WWW.BKK-BBA.DE/KURSANMELDUNG



KURSGEBÜHR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die BKK B. Braun Aesculap übernimmt pro Kalenderjahr maximal zwei Präventionsmaßnahmen bis 200 Euro bei regelmäßiger Teilnahme von mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten. Hierbei wird die Teilnahme an BKK-Kursen sowie an externen Kursen bei Fremdanbietern angerechnet.

Hinweis: Die Teilnahme an Präventionskursen ist auch bei Schichtarbeit möglich. Bitte melden Sie sich nach Anmeldung beim Team Gesundheitsförderung (Telefon: 05661 9003-746 oder per E-Mail: lena-sophie.bohl@bkk-bba.de).

Für BKK B. Braun Aesculap-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Wurde bereits an zwei Präventionsmaßnahmen pro Kalenderjahr teilgenommen, sind für jeden weiteren BKK-Kurs 75 Euro zu entrichten.

Teilnehmende von anderen Krankenkassen zahlen eine Kursgebühr von 125 Euro pro Kurs.

Die Anmeldung ist verbindlich und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

* Sollte Ihnen eine Online-Anmeldung (z. B. aus technischen Gründen) nicht möglich sein, melden Sie sich in diesem Ausnahmefall bitte bei Lena-Sophie Bohl, Telefon 05661 9003-746 oder lena-sophie.bohl@bkk-bba.de. Schriftliche Anmeldungen per E-Mail oder Fax können nicht berücksichtigt werden. Ausgenommen sind Hörgeminderte, hier ist eine schriftliche Anmeldung möglich.

Die Kursübersicht gliedert sich in **Bewegung (S. 8 bis 10)** sowie **Entspannung (S. 11)**



BODYFORMING

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts geht es an die Körperveränderung. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungen wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert sowie die Kraft und Ausdauer der Muskeln trainiert. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert.

Beginn Kurs 1	Donnerstag, 13. März 2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 13. März 2025, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom



FAROBA-FASZIENTRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Durch das FAROBA-Faszientraining werden gezielt Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung trainiert. Somit lassen sich Schmerzen, die durch einseitige Haltung oder Fehlbelastungen verursacht werden, vermeiden und Entspannung und Wohlbefinden nachhaltig fördern. Mit Hilfe von Hartschaumrollen und Faszienbällen werden verfilzte Areale in der Faszienstruktur der einzelnen Faszienleitbahnen aufgespürt und mit Hilfe der „Schmelztechnik“ behandelt.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

Beginn	Mittwoch, 5. März 2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

iStock.com: Goodboy Picture Company/FatCamera/Jacoblund

iStock.com: dima_sidelnikov/Prostock-Studio/Wavebreakmedia



FIT INS ALTER – FIT IM ALTER

Mit fortschreitenden Lebensjahren können Beweglichkeit, Belastbarkeit, Kondition und Koordination nachlassen. Sie können mit gezielten Übungen selbst etwas dagegen tun – Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Kräftigungsübungen für die Muskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben mit Gleichgesinnten hilft Ihnen, fit und mobil zu bleiben. Alle Übungen können Sie ganz individuell entsprechend Ihrer persönlichen Konstitution ausführen.

Beginn Kurs 1	Mittwoch, 5. März 2025, 09.45 – 10.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 5. März 2025 11.00 – 12.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 6. März 2025, 10.00 – 11.00 Uhr NEU
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	ADTV Tanzschule dance4you Schwarzwaldstraße 5, 78532 Tuttlingen

OSTEOLETIC – GESUNDHEITLICHE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Die gesundheitliche Ganzkörperkräftigung – Osteoletic richtet sich an alle ohne gesundheitliche Einschränkungen. Der Kurs beinhaltet Koordination, Beweglichkeit, Stabilisierung, Kräftigung und Entspannung. Die Voraussetzungen für eine gesunde Körperhaltung werden vor dem Hintergrund der osteopathischen Denkweise erarbeitet.

Beginn	Montag, 10. März 2025, 18.30 – 19.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Katrin Reinbold, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg

FUNCTIONAL FITNESS **NEU**

Vielseitige Bewegungsmuster, die darauf abzielen, den Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten. Hier wird das muskuläre Zusammenspiel in komplexen Bewegungen trainiert und beeinträchtigte Bewegungsmuster verbessert. So werden Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer gesteigert. Die Vielfalt an Trainingsoptionen ermöglicht ein individuelles Training in der Gruppe.

Beginn	Dienstag, 11. März 2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen

GESUNDHEITSTRAINING SPEZIELL FÜR MÄNNER

Eine gute Rumpfkraft ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und beugt frühzeitig körperlichem Abbau vor. Dieser Kurs zielt auf die Verbesserung des Wohlbefindens und dient als Ausgleich zu einseitiger Körperbeanspruchung. Ausdauertraining führt zur Stärkung der Herz- und Kreislauf-Funktion. Stretching erhöht die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor – die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger; der Band- und Gelenkapparat wird aktiviert.

Beginn Kurs 1	Montag, 10. März 2025, 19.45 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 6. März 2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Tanja Blumenstein-Erbe, Physiotherapeutin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



AUSDAUER DURCH CARDIO-TRAINING **NEU**

Dieser Kurs eignet sich für den Beginn oder Wiedereinstieg nach einer Pause, um die individuelle Ausdauer und Gesundheit zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining, ergänzt durch Kräftigungs-, Atem- und Beweglichkeitsübungen, garantiert einen sanften Start und Bewegungsfreude. Das stärkt das Herz-Kreislauf-System, unterstützt das Immunsystem, reduziert Stress und setzt Glückshormone frei. Keine Vorerfahrungen im Bereich Ausdauertraining erforderlich.

Beginn	Mittwoch, 12. März 2025, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik dient der gezielten und systematischen Stabilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur. Neben praktischen Übungen werden umfangreiche Informationen zur richtigen Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Heben und Tragen vermittelt. Die Kursinhalte lassen sich ideal zu Hause selbstständig fortsetzen.

Beginn Kurs 1*	Montag, 10. März 2025, 16.30 – 17.30 Uhr
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
Beginn Kurs 2	Montag, 10. März 2025, 18.00 – 19.00 Uhr NEU
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Lea Hilt, M. Sc., Betriebliches Gesundheitsmanagement
Ort	In Bewegung UG, Paul-Ehrlich-Weg 11, 78532 Tuttlingen
Beginn Kurs 3*	Dienstag, 11. März 2025, 16.30 – 17.30 Uhr
	* nur für Aesculap / B. Braun-Mitarbeitende
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Gesundheitszentrum Aesculap AG, Tuttlingen
Beginn Kurs 4	Dienstag, 11. März 2025, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 5	Donnerstag, 6. März 2025, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
Ort	Aktivhalle B. Braun, Mistelweg 2, 12357 Berlin
Beginn Kurs 6	Donnerstag, 6. März 2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorient. Fitness
Ort	Online über Zoom



NORDIC WALKING

Bewegung im Freien tut gut. Der Nordic-Walking-Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Übungen zur sportartspezifischen Kräftigung und Mobilisierung sind Bestandteil des Kurses genauso wie die Wahl des passenden Materials. Bitte je nach Witterung entsprechende Kleidung anziehen, da der Kurs draußen stattfindet.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigenen Walking-Stöcke mit.

Beginn	Mittwoch, 5. März 2025, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Nico Knoche, Fitnesstrainer
Ort	Therapiezent. a. Schlossgarten, Vorderes Eisfeld 31, Melsungen



AQUA-FITNESS IM FLACHWASSER

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Körper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger Widerstandsmittel.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Kurs im warmen Wasser stattfindet. Sofern Herz-Kreislauf-Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Beginn	Dienstag, 11. März 2025, 17.55 – 18.25 Uhr
Dauer	10 x 30 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Denis Cebulla, examinierter Sport- und Gymnastiklehrer
Ort	Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Huberstraße 8, 78073 Bad Dürkheim



FIT&ROLL® - FUNKTIONELLE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Im Präventionskurs „Fit&Roll® - funktionelle Ganzkörperkräftigung“ geht es um funktionelles, kräftigendes Training in Theorie und Praxis. Im Hauptteil jeder Kurseinheit stehen Übungen zur Stabilität und Kräftigung im Mittelpunkt. Die myofasziale Release-Technik mit Faszienrollen und Faszienbällen bildet den Abschluss jeder Kurseinheit. Mit geringem Aufwand und einfachen Übungen können die Teilnehmenden primär ihre Kraft und Leistungsfähigkeit der Muskulatur deutlich verbessern. In den zehn Kurseinheiten wird die Muskulatur durch regelmäßige und gezielte Kräftigung trainiert und anschließend regeneriert, was für eine präventive Lösung von Spannungen und dadurch insgesamt für eine höhere Leistung der Muskeln sorgt.

Sie benötigen: Faszienrolle/-ball mit glatter Oberfläche

Beginn Kurs 1	Dienstag, 11. März 2025, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 5. März 2025, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Physiotherapie Alen Nikolic, Nürnberger Str. 21, 34327 Körle

istock.com: alvarez [2x]/Zinkevich

istock.com: FatCamera/izkes

AUTOGENES TRAINING

Beim Autogenen Training werden Achtsamkeit und Körpergefühl geschult. Durch Autosuggestion wird in diesem Verfahren ein wirksamer Entspannungszustand erreicht. Es kann stressbedingten Erkrankungen präventiv vorbeugen sowie im palliativ-regenerativen Stressmanagement eingesetzt werden. In diesem Kurs wird die Grundstufe dieses systemischen Entspannungsverfahrens erlernt.

Beginn	Dienstag, 11. März 2025, 18.15 – 19.45 Uhr
Dauer	8 x 90 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Julia Rüdiger, Sportwissenschaftlerin
Ort	Therapiezent. a. Schlossgarten, Vorderes Eisfeld 31, Melsungen



QIGONG – HEILENDE BEWEGUNG

Qigong ermöglicht es, die Lebensenergie (Qi) durch achtsames und stetiges Üben (Gong) zu aktivieren und zu kultivieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, dass Ruhe und Bewegung gleichermaßen wichtig sind und zusammengehören. Durch die Übungen wird der Körper aufrechter, kräftiger und geschmeidiger – die Bewegungen werden differenzierter. Innere Funktionen wie Kreislauf, Atmung und Verdauung können sich regulieren. Der Geist wird ruhiger, klarer und wacher. Im psychischen Bereich kommt es zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität.

Beginn	Donnerstag, 6. März 2025, 09.30 – 10.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Gisela Semmler, Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin
Ort	KG-Praxis PHYSIO 13, Melsungen-Schwarzenberg



YOGA

Yoga ist ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Es werden Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen für mehr Wohlbefinden und Resilienz im Alltag vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die klassische Yoga-Körperhaltung (Asana), diese wird zu kleinen Übungssequenzen im Atemfluss verbunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, Übungen der Anspannung und Entspannung sowie der Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Der Abschluss besteht aus einer Tiefenentspannung und Meditationsübung.

Beginn Kurs 1	Montag, 10. März 2025, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen-Möhringen
Beginn Kurs 2	Montag, 3. März 2025, 19.30 – 21.00 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Antje Schäfer, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 3	Donnerstag, 6. März 2025, 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom

Noch mehr Präventionsangebote für Sie

Neben den BKK-Kursen bieten wir Ihnen auch Gesundheitsreisen und weitere zeitlich unabhängige Online-Präventionskurse an. Mehr unter www.bkk-bba.de/praevention

Zudem informieren wir regelmäßig via Instagram und Facebook zu neuen Gesundheits- und Präventionsangeboten. Abonnieren Sie uns gerne!



BKK-Tipp: Auf der Magazin-Rückseite finden Sie ebenso interessante Angebote.

Du und dein Körper

... ein wahres Wunderwerk, das ganz von selbst funktioniert

Damit das so bleibt, sollten wir ihn gut behandeln – dann bleiben wir gesund. Doch dazu bedarf es auch einer Menge an Wissen und Regeln. Lerne deinen Körper besser kennen oder zeige, was du schon alles weißt – hier mit unseren interessanten Rätseln und Fragen.



KÖRPER-WISSEN FÜR ALLE

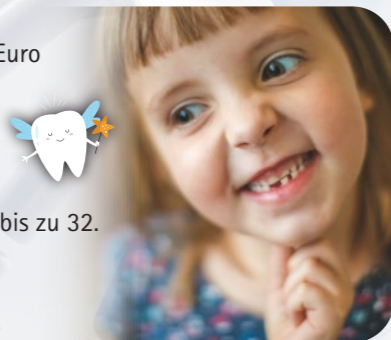
Jeder Mensch ist ein Individuum und dennoch gleichen sich unsere Körper in vielfältiger Weise: Jeder Mensch hat z. B. zehn Zehen und Finger, zwei Arme und zwei Beine. Auch im Inneren ist Wesentliches identisch – eine ganz großartige Sache und oft auch rätselhaft, wenn man darüber nachdenkt. Rate jetzt mit ...

1. Welches ist wohl unser größtes Organ? **A** Haut **B** Darm **C** Lunge
2. Wie viele Muskeln hat der menschliche Körper ungefähr? **A** 370 bis 420 **B** 380 **C** über 650
3. Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut bezeichnet man auch als ...
A Sinnesorgane **B** Nutzkörperteile **C** Gebrauchsorgane
4. Welches dieser Organe hat der Mensch nicht? **A** Gallenblase **B** Giftdrüse **C** Zwerchfell
5. Wie viel Liter Luft atmet ein gesunder Erwachsener täglich ein und aus, was meinst du?
A ~5.000 **B** ~10.000 **C** ~20.000
6. Wie viele Knochen hat ein Erwachsener? **A** 280 bis 287 **B** 206 bis 212 **C** 152 bis 158

RECHNEN MIT DER ZAHNFEE

Marie sind 2 Zähne ausgefallen. Sie hat daraufhin 6 Euro unter ihrem Kopfkissen gefunden!

- A Wie viel Geld hätte Marie für 1 Zahn bekommen?
- B Und wie viel Euro für 3 Zähne?



- Kinder haben in ihrem Gebiss 20 Zähne; Erwachsene bis zu 32.
- C Maries Bruder hat schon 5 Zähne verloren. Wie viele hat er noch im Mund?
 - D Wie viele Zähne weniger hat er als ein Erwachsener?

KÖRPERSPUREN FÜR WORT-DETEKTIVE

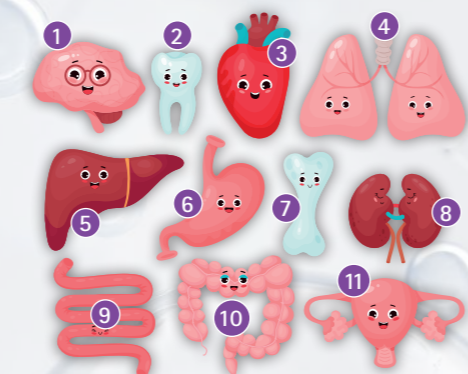
Suche die angegebenen Worte. Sie stehen senkrecht, waagrecht und schräg; von oben nach unten sowie von rechts nach links – oder umgekehrt.

- SCHLEIMHAUT · LUNGENFLÜGEL · KNOCHENMARK · WADENBEIN · SINNESORGAN · SYNAPSE · NERVENBAHN · TROMMELFELL · AMINOSÄURE · DNA · KOPF · MAGEN · GLIEDMASSEN · SPEISE-ROEHRE · MUSKELFASER · AORTA · HARNBLASE · DARM · GROSSHIRN · GALLENBLASE · LYMPHKNOTEN · LEBER · NETZHAUT · HERZ · RUMPF · BLUTKÖRPERCHEN ·

D N P F T C R E B E L H A R N B L A S E
A A W A D E N B E I N H N N A J R H D A
R M H W G A M I N O S A E U R E K P U I
M U N A K R A M N E H C O N K Z D O G M
M L E G E U L F N E G N U L W R M W P I
T J B Y S Y N A P S E H J L D E M G H F
L T R O M M E L F E L L U F S H A F R G
A H B G O F L Y M P H K N O T E N Z X L
Q N U Y P A K T U A H M I E L H C S G I
N O W B L U T K O E R P E R C H E N O E
N A R D Y X H E S A L B N E L L A G Y D
B R G I C X M E R H E O R E S I E P S M
U T I R F M U S K E L F A S E R I N M A
F M U H O C N H A B N E V R E N I G U S
A E A A S S P U X W R D N B I K T G V S
D D A G H S E N U X N U Z G A D A X E E
S J O A E Z O N C K Q Z D N N V G M F N
U H R A G N T R N K I F F N A P L A A W
E B T D S Y K E G I D J H W A H F C A W
E M A J Q D H H N W S M E W R U M P F E

SICHTBAR – UNSICHTBAR – FÜHLBAR

Überlege, um welches Organ es sich jeweils handeln könnte, wo es sitzt, und benenne es.



- 1 _____ 7 _____
- 2 _____ 8 _____
- 3 _____ 9 _____
- 4 _____ 10 _____
- 5 _____ 11 _____
- 6 _____

	9		1	8	6	
8		7	5		9	2
	5					3
7			1			5
	3		6	2	7	9
1			8			3
	2					5
5		4		6	3	1
	1		4		5	7

SUDOKU – PROFI

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

Alle Lösungen auf Seite 2.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Gut vorbereitet für den Fall der Fälle

Die BKK B. Braun Aesculap freut sich sehr, wenn es ihren Versicherten gut geht! Aber manchmal kommt es im Leben anders als man denkt. Beispielsweise durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung verliert der Betroffene plötzlich die Fähigkeit, selbst entscheiden zu können.

Wer würde dann alle Angelegenheiten regeln? Wer entscheidet, ob eine bestimmte Operation erfolgen soll oder nicht? Wer könnte den Wunsch durchsetzen, auf bestimmte Behandlungsmaßnahmen zu verzichten? Weder Kinder noch Ehepartner können in diesem Fall für ein Familienmitglied eine rechtsgültige Entscheidung treffen, da nahe Angehörige nicht automatisch eine gesetzliche Vertretungsbefugnis haben. Durch eine Vollmacht und eine Verfügung kann dem vorgebeugt werden. Im Sinne des Betroffenen könnten so selbstbestimmte Vorkehrungen getroffen werden.

Vorsorgevollmacht

Eine Vollmacht bestimmt einen oder mehrere rechtliche Vertreter für den Notfall. Die Personen können Angelegenheiten regeln, wenn zum Beispiel aufgrund von Bewusstlosigkeit, Wachkoma oder Demenz der Betroffene nicht mehr selbst entscheiden kann. Diese Vollmacht kann vielfältig angewandt werden: Von der Zustimmung zur Einleitung von Behandlungsmaßnahmen bis hin zum Abschluss von Verträgen können die Bevollmächtigten für andere tätig werden. Auch können unterschiedliche Bevollmächtigte für verschiedene Aufgaben eingesetzt sein. Zum Beispiel Person A für finanzielle und Person B für medizinische Fragen. Auch die gemeinsame Entscheidungsbefugnis ist möglich. Banken verlangen meistens zusätzlich eine Kontovollmacht auf einem eigenen Formular. Falls es niemanden gibt, dem eine Vorsorgevollmacht ausgestellt werden kann, besteht die Möglichkeit, in der Betreuungsverfügung eine Person des Vertrauens vorzuschlagen. Die in der Verfügung genannte Person wird in der Regel von dem Vormundschaftsrichter umgesetzt.

Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung ist eine schriftlich abgefasste Willenserklärung, die festlegt, welche medizinischen Maßnahmen im Notfall gewünscht bzw. abgelehnt werden. Nur wer korrekt vorsorgt, kann erreichen, dass auch wirklich nach seinem Willen gehandelt wird.

Je konkreter die wichtigen Situationen benannt sind, desto besser wird auch der eigene Wille umgesetzt. Die grundsätzlichen Wertvorstellungen in Bezug auf Leben und Tod sollten deutlich werden. Die Verfügung bindet den behandelnden Arzt nur im Rahmen der Gesetze. Es kann keine aktive Sterbehilfe verlangt werden.



FÜR DEN ERNSTFALL GUT VORBEREITET SEIN ...

WAS ZU BEACHTEN IST!

In medizinischen Fragen ist eine Beratung durch den Hausarzt angebracht. Auch die Angehörigen sollten über die eigenen Wünsche und Vorstellungen informiert sein, um spätere Konflikte zu vermeiden. Es ist sinnvoll, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung miteinander zu verbinden. So erreicht man, dass im Notfall die in der Vorsorgevollmacht benannte Vertrauensperson auch die Wünsche aus der Patientenverfügung gegenüber Ärzten und Pflegepersonen vertritt.

Unverzichtbar ist, dass der Wille schriftlich festgehalten und unterschrieben ist. Es empfiehlt sich, die Unterlagen regelmäßig zu prüfen und ggf. zu aktualisieren, da sich Einstellungen und Lebenssituationen ändern können. Falls die Geschäftsfähigkeit angezweifelt werden könnte, sollte das Schriftstück notariell beglaubigt werden.

BKK-Tipp: Man sollte stets ein Kärtchen mit sich führen, das klarstellt, dass es eine Vollmacht und Verfügung gibt und wo diese hinterlegt sind.

INFORMATIONEN

Für Interessierte hält die BKK B. Braun Aesculap eine informative, kostenlose Broschüre zum Thema bereit. Sie enthält alle wichtigen Informationen, Formulierungen und Mustervorlagen zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, auch digital sind diese Unterlagen erhältlich und können per E-Mail versandt werden.

Information und Kontakt

freecall 0800 2272830 · E-Mail info@bkk-bba.de; Bundesministerium der Justiz · für Verbraucherschutz · www.bmjv.de



ePA für alle

Was die elektronische Patientenakte (ePA) für Sie bedeutet

Seit dem 15. Januar 2025 ist die elektronische Patientenakte für alle Versicherten in Deutschland eingeführt worden – und wird sukzessive bundesweit ausgerollt. Mit der ePA haben Versicherte die Möglichkeit, ihre medizinischen Daten sicher und digital zu speichern und zu verwalten. Doch was genau bedeutet das für Sie als Versicherter der BKK B. Braun Aesculap? Welche Vorteile bringt die ePA mit sich? Und wie können Sie die ePA nutzen? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen.

WELCHE DATEN WERDEN IN DER EPA GESPEICHERT?

Die ePA bietet Ihnen eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsinformationen. In der ePA können unter anderem folgende Daten gespeichert werden:

- › Arztberichte und Befunde
- › Röntgenbilder und andere bildgebende Verfahren
- › Laborwerte und Diagnosen
- › Impfpass und Medikationsplan
- › zahnärztliche Informationen
- › Krankenhaus-Entlassbriefe

Dank der ePA haben Sie alle Ihre medizinischen Informationen stets an einem Ort – digital und immer verfügbar. Das spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für eine bessere Abstimmung zwischen verschiedenen Ärzten und Gesundheitseinrichtungen.



DIE EPA FUNKTIONIERT KOMPLETT OHNE APP UND OHNE ANTRAG DURCH DEN VERSICHERTEN.

Überblick: Die Funktionen der ePA für alle

Zustimmung der Versicherten	Kann sich dagegen entscheiden
Nutzung durch Ärzte	Im Behandlungskontext automatisch
Nutzung von Daten zu Forschungszwecken möglich	ab Sommer 2025
Medikationsliste erhalten	✓
Einsicht in Protokolldaten	✓
Einrichten von Vertretern	✓
Nutzung von Mehrwertdiensten	✓



DATENSCHUTZ: IHRE DATEN SIND GESCHÜTZT

Der Datenschutz spielt bei der ePA eine zentrale Rolle. Alle Daten werden verschlüsselt und sicher auf Servern gespeichert, so dass Unbefugte keinen Zugriff darauf haben. Selbst Ihre Krankenkasse hat keinen Einblick in Ihre Gesundheitsdaten – Sie allein entscheiden, wer diese sehen darf.

FAZIT: DIE EPA ERLEICHTERT IHREN ALLTAG

Die Einführung der ePA für alle ist ein großer Schritt hin zu einer moderneren und vernetzteren Gesundheitsversorgung. Mit der ePA haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit und Sie können sicher sein, dass Ihre Informationen stets aktuell und geschützt sind. Besonders der Austausch zwischen verschiedenen Ärzten und Einrichtungen wird durch die ePA erleichtert, was letztendlich zu einer besseren und schnelleren medizinischen Versorgung führt.

Die Vorteile der ePA für Sie

- ✓ **Alle wichtigen Informationen auf einen Blick**
Wenn Sie zu verschiedenen Ärzten gehen – beispielsweise zu Ihrem Hausarzt und einem Spezialisten – haben beide Ärzte Zugriff auf Ihre medizinische Vorgeschichte. Alle relevanten Daten sind in der ePA hinterlegt, was die Diagnose und Behandlung wesentlich effizienter macht.
- ✓ **Einfache Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten**
Mit der ePA behalten Sie und Ihre behandelnden Ärzte den Überblick über Ihre Gesundheitshistorie und haben jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Unterlagen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie im Notfall schnell auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen müssen oder ein neuer Arzt diese Informationen benötigt.
- ✓ **Keine doppelten Untersuchungen**
Oftmals werden Untersuchungen wie Bluttests oder Röntgenaufnahmen mehrfach durchgeführt, weil Ärzte nicht über die Ergebnisse ihrer Kollegen verfügen. Mit der ePA gehört dieses Problem der Vergangenheit an. So können Doppeluntersuchungen vermieden und unnötige Kosten sowie Zeitaufwand reduziert werden.
- ✓ **Vollständige Kontrolle über Ihre Daten**
Mit unserer Gesundheits-App haben Sie die Möglichkeit, jederzeit Zugriff auf Ihre ePA zu erhalten. Dort können Sie Ihre Daten einsehen, hinzufügen oder auch löschen. Ebenso können Sie den Zugriff Ihrer Ärzte einschränken, wenn Sie dies wünschen.

WIE KÖNNEN SIE SELBST IHRE EPA EINSEHEN UND VERWALTEN?

Grundsätzlich läuft alles automatisch und Sie brauchen nichts tun: Ihre Gesundheitsdaten werden sicher und zentral gespeichert, so dass Ärzte immer und überall darauf Zugriff haben (durch Einlesen Ihrer Gesundheitskarte). Im Google Play Store und im Apple Store steht Ihnen die Gesundheits-App Ihrer BKK B. Braun Aesculap zur Verfügung. Nachdem Sie sich die App heruntergeladen haben, können Sie direkt mit der Registrierung beginnen. Nach Bestätigung Ihrer Identität können Sie auf Ihre ePA zugreifen, sämtliche gespeicherten Informationen abrufen und den Zugriff der Ärzte auf Ihre Daten einschränken.

WICHTIGER HINWEIS: WIDERSPRUCHSMÖGLICHKEIT

Wenn Sie grundsätzlich nicht möchten, dass Ihre Ärzte eine elektronische Patientenakte für Sie verwenden, dann können Sie der Nutzung jederzeit widersprechen – auch nach bereits erfolgter Aktenanlage. Widersprechen Sie nicht, erhalten Sie automatisch eine ePA.

Information und Kontakt

Weitere Informationen rund um das Thema ePA, zum Beispiel wie Sie die App installieren, sich registrieren oder widersprechen können, finden Sie auf unserer Website unter www.bkk-bba.de/epa



Gesundheitsreisen Well-Aktiv und Aktivwoche

Die neuen Angebote
für 2025 sind verfügbar



www.wellaktiv.info



www.aktivwoche.info

i Beratung und Information

Lena-Sophie Bohl · Telefon 05661 9003-746 · E-Mail lena-sophie.bohl@bkk-bba.de
Ruth Lingnau · Telefon 05661 9003-734 · E-Mail ruth.lingnau@bkk-bba.de

Gesundheit ist einzigartig und daher auch unersetzlich. Die Aktivwochen- und Well-Aktiv-Angebote sind der ideale Startpunkt in ein gesünderes Leben – eine auf Sie zugeschnittene Auszeit für die richtige Balance zwischen Körper und Geist.

Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden in den Aktivwochen- und Well-Aktiv-Programmen die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen miteinander verknüpft. In 50 Orten mit 94 attraktiven Angeboten und mehr als 1.000 Terminen haben Sie eine riesige Auswahl, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Wählen Sie zwischen vier bis fünftägigen Gesundheitsreisen im Kompaktprogramm Well-Aktiv oder auch sieben Tage bei der Aktivwoche. Mehr dazu finden Sie in den aktuellen Katalogen – jetzt bei der BKK anfordern oder direkt online buchen.

Melatonin-Gummibärchen für Kinder?

Ein gefährlicher Trend

Eltern greifen immer häufiger zu Melatonin-Gummibärchen, um ihren Kindern beim Einschlafen zu helfen. Doch Experten warnen.

Diese Produkte sind alles andere als harmlos. Besonders bedenklich ist die unkontrollierte Einnahme, die zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen kann – von Kopfschmerzen bis hin zu Entwicklungsverzögerungen. Melatonin sollte bei Kindern nur nach ärztlicher Empfehlung und gezielt eingesetzt werden, beispielsweise bei Schlafstörungen durch Autismus oder ADHS.

BESSER SCHLAFROUTINEN STATT MELATONIN

Experten empfehlen Eltern mit Kindern, die schlecht schlafen, auf „Schlafhygiene“ zu setzen. Wenn es in Richtung Abend geht, solle man die Kinder zur Ruhe kommen lassen. Schlafrituale wie Vorlesen unterstützen das Einschlafen. Wichtig ist auch, dass Kinder abends keine Medien mehr konsumie-

ren. Das bläuliche Licht von Smartphones, Fernsehern und Tablets bremst die natürliche Ausschüttung von Melatonin.

WEITERE INFORMATIONEN UND TIPPS ZUM THEMA SCHLAFEN FINDEN SIE UNTER:

[www.kindergesundheit-info.de/
themen/schlafen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen)

