›INFO

01
2024

Kundenmagazin der BKK B. Braun Aesculap

BKK-Kurse Frühjahr 2024

Übersicht des Kursprogramms auf den Seiten 11 – 13
› Anmeldung ab 13.02.2024 ‹

› Neuerungen in der Pflegeversicherung
› Care-life: der Darm ist unser Gesundheitszentrum

BKK B. BRAUN | AESCULAP

4 – 5 BKK B. Braun Aesculap ist vor Ort

6 NEU im Team ...

7 Was ist neu ab 2024?

8 – 9 Pflegereform 2023: weitere Neuerungen ab Januar 2024

11 – 13 BKK-Präventionskurse Frühjahr 2024

14 – 15 Care-life – der Darm ist unser Gesundheitszentrum

16 · Gesundheitsreisen Well-Aktiv und Aktivwoche
· E-Rezept – jetzt via Gesundheitskarte einlösbar

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
18.000 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).

Titelbild: BarteKSzewczyk

florianfunckfotografie

Liebe Leserin, lieber Leser,

elektronische Rezepte (E-Rezept) und elektronische Patientenakten (ePA) für wichtige Gesundheitsdaten sollen für Millionen Patientinnen und Patienten zum Standard werden. Das sehen Gesetze der Ampel-Koalition vor, die der Bundestag vor Kurzem beschlossen hat. E-Rezepte werden ab Anfang 2024 in Praxen verpflichtend ausgestellt. Anfang 2025 sollen dann allen gesetzlich Versicherten elektronische Patientenakten zur Verfügung gestellt werden – außer der Versicherte widerspricht aktiv und lehnt die elektronische Patientenakte ab. Die hinterlegten Daten in der ePA gehören den Patientinnen und Patienten. Sie können deshalb auch bestimmen, welche Daten in der ePA gespeichert werden und auch welcher Arzt Zugriff auf die sensiblen Daten haben soll.

Ein „Digitalgesetz" und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz" bilden die Grundlage für mehr Patientensicherheit und für eine bessere Versorgungsqualität. Diese Gesetze ermöglichen zugleich, dass mehr Daten für die Forschung benutzt werden können. Diese Daten werden dabei selbstverständlich pseudonymisiert, so dass sich kein Rückschluss auf einzelne Versicherte herstellen lässt.

Im Juni 2023 hat Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach insgesamt 14 (vierzehn!) Gesetzesinitiativen angekündigt. Darunter fallen beispielsweise die Reform der Notfallversorgung, weitere Versorgungsgesetze, die Errichtung einer Digitalagentur und eines Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit. Es bleibt zu hoffen, dass hier den Worten dann auch endlich Taten folgen. Bei der so wichtigen Reform der Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung gab es leider bis heute keinerlei Fortschritte. Auch die Ende des Jahres 2022 vollmundig angekündigte Krankenhausreform ist bis heute noch ein regelmäßiger zentraler Streitpunkt zwischen dem Bundesgesundheitsminister und seinen Kolleginnen und Kollegen aus den sechzehn Bundesländern. Auch vermissen wir weitere Impulse für die Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland.

Über unsere Präventionsangebote können Sie sich laufend in diesem Magazin und auf unserer Website informieren. Dadurch können Krankheiten vermieden bzw. frühzeitig erkannt und dann erfolgreich behandelt werden. Nutzen Sie diesen Service, damit Sie weiter gesund bleiben!

Herzlichst Ihre Vorstände

Mario Heußner und Christoph Armbruster

BKK B. Braun Aesculap ist vor Ort

Beratungstage und Gesundheitsprävention am B. Braun Standort Berlin

Seit Anfang vergangenen Jahres ist die BKK B. Braun Aesculap jeden Monat an den Berliner Standorten Sieversufer und Mistelweg mit Beratungstagen vertreten. Zusätzlich wurden eine Vielzahl von BKK-Präventionsangeboten und -kursen zur Gesundheitsförderung für die Versicherten und Mitarbeitenden vor Ort etabliert

Stefan Rohde, Personalleiter, B. Braun Standorte Berlin

Thilo Rubart, Senior Vice President Vascular Systems, B. Braun Berlin

Die INFO-Redaktion sprach mit Thilo Rubart, Senior Vice President Vascular Systems, und Stefan Rohde, Personalleiter B. Braun Standorte Berlin, über ihre Erfahrungen und Erwartungen.

WELCHEN MEHRWERT BIETET DIE BKK BBA AUS IHRER SICHT FÜR DIE STANDORTE IN BERLIN?

Thilo Rubart | Mit unserer betriebseigenen BKK B. Braun Aesculap haben wir einen starken Partner zur Förderung der Gesundheit unserer Mitarbeitenden.
Wir sind sehr dankbar, dass die BKK B. Braun Aesculap unsere Aktivhalle mit hochwertigem Equipment ausgerüstet hat und sogar regelmäßig dort BKK-Kurse (z. B. Yoga oder Wirbelsäulengymnastik) mit organisiert. Man merkt deutlich, dass der BKK BBA die Gesundheit ihrer Versicherten am Herzen liegt. Hier ist man nicht bloß einer von vielen, sondern man wird individuell beraten, um optimal versorgt zu werden. Wir freuen uns über jeden, der die BKK B. Braun Aesculap als Krankenversicherung wählt, denn je mehr Versicherte dort versichert sind, desto mehr und bessere Angebote zur Gesundheitsförderung können wir am Standort Berlin anbieten und die Solidargemeinschaft wird gestärkt.

Stefan Rohde | Durch die enge Verbindung zwischen unserem Unternehmen und der BKK B. Braun Aesculap können wir gemeinsam tolle Angebote schaffen, die den Bedürfnissen von Mitarbeitenden entsprechen. Veränderungen können sehr viel zielgerichteter und schneller umgesetzt werden als bei einer anderen Krankenkasse. Die Gesundheit unserer Mitarbeitenden wird so erhalten und verbessert.

Die Angebote der BKK B. Braun Aesculap, besonders auch im Bereich der Prävention, sind hervorragend: Von Trainingsangeboten über die Ernährungsberatung bis hin zur Rauchentwöhnung werden Maßnahmen finanziell bezuschusst, in vielen Fällen werden die Kosten sogar komplett übernommen.

WARUM HABEN SIE SICH FÜR DIE BETRIEBSEIGENE KRANKENKASSE ENTSCHIEDEN?

Thilo Rubart | Bei meiner persönlichen Gesundheit und der meiner Familie vertraue ich seit mehr als 21 Jahren der BKK B. Braun Aesculap. Im Krankheitsfall möchte ich einen starken Partner, der uns optimal unterstützt und mit besonderen Leistungen an unserer Seite steht. Ich kann zu 100 Prozent bestätigen, dass die BKK BBA die richtige Entscheidung ist.

Stefan Rohde | Ich habe mich mit Ausbildungsbeginn vor über 28 Jahren aus Überzeugung für die BKK B. Braun Aesculap entschieden, damals noch die BKK B. Braun Melsungen AG. Die persönlichen Ansprechpartner und die guten Leistungen haben mich überzeugt.

BKK BBA

Katharina Jaeger/B. Braun

WELCHE ERFAHRUNGEN HABEN SIE MIT DER BKK GEMACHT?

Thilo Rubart | Besonders die schnellen unkomplizierten Wege, der persönliche Kontakt, die individuelle Betreuung und das Einfühlungsvermögen der BKK-Mitarbeitenden in teilweise schwierigen Situationen/Lebensphasen machen die BKK BBA einzigartig und besonders.
In diesem Zusammenhang sind auch die vielen innovativen Versorgungsverträge der BKK BBA hervorzuheben. Als sich mein Sohn als Kleinkind einem chirurgischen Eingriff unterziehen musste, konnten wir einen renommierten Spezialisten aufsuchen und innovative Behandlungsmethoden in Anspruch nehmen. Dies hat die Behandlung deutlich angenehmer gemacht, als dies bei einer konventionellen Behandlung der Fall gewesen wäre.

Stefan Rohde | Ich habe sowohl persönlich familiär als auch bei Mitarbeitenden, mit denen ich Gespräche zur Krankenversorgung führen konnte, viele Beispiele erlebt, bei denen die Ansprechpartner der BKK sehr einfühlsam und kompetent in schwierigen Lebenslagen beraten und pragmatisch unterstützt haben. Das wahre Leistungsvermögen einer Krankenkasse ist leider erst erkennbar, wenn es einem selbst oder Familienangehörigen nicht gut geht. In solchen Situationen habe ich die BKK B. Braun Aesculap als unfassbar hilfsbereit erlebt.

WO SEHEN SIE FÜR SICH DEN MEHRWERT DER BKK BBA?

Thilo Rubart | Ich bin sehr zufrieden mit der BKK B. Braun Aesculap. Der Service ist sehr schnell und immer zuverlässig. Ich finde es toll, einen persönlichen Ansprechpartner für meine Anliegen zu haben, das Motto „von Kollegen für Kollegen" wird von der BKK definitiv gelebt. Ich bin überzeugt, dass die BKK einen wichtigen Mehrwert für jeden Mitarbeitenden, aber auch den B. Braun-Konzern darstellt.

Stefan Rohde | Mir geht es genauso. Die Servicequalität und Nähe zu uns Mitarbeitenden ist ein Riesenvorteil, man ist nicht nur eine Nummer, sondern kennt die Ansprechpartner, die ja auch regelmäßig hier in Berlin vor Ort sind und beraten. Über das Präventionsbudget können darüber hinaus sinnvolle Leistungen zur Gesundheitsprävention an unseren Standorten arbeitsplatznah angeboten werden.

BKK-TIPP

Auch Ehepartner sowie Kinder, die bei einem anderen Arbeitgeber ihre Ausbildung beginnen, können Mitglied der BKK B. Braun Aesculap werden.

BKK-BERATUNGSTAGE IN BERLIN – 2024

Kommen Sie vorbei, die BKK B. Braun Aesculap ist gerne für Sie da. Natürlich gilt das Angebot auch für Interessenten, die die BKK noch nicht kennen.

DIE MONTAGSTERMINE FINDEN IM MISTELWEG STATT UND DIE DIENSTAGSTERMINE IM SIEVERSUFER:

Montag, 08.01.2024 + Dienstag, 09.01.2024	Montag, 01.07.2024 + Dienstag, 02.07.2024
Montag, 05.02.2024 + Dienstag, 06.02.2024	Montag, 05.08.2024 + Dienstag, 06.08.2024
Montag, 04.03.2024 + Dienstag, 05.03.2024	Montag, 02.09.2024 + Dienstag, 03.09.2024
Montag, 08.04.2024 + Dienstag, 09.04.2024	Montag, 07.10.2024 + Dienstag, 08.10.2024
Montag, 06.05.2024 + Dienstag, 07.05.2024	Montag, 04.11.2024 + Dienstag, 05.11.2024
Montag, 03.06.2024 + Dienstag, 04.06.2024	Montag, 02.12.2024 + Dienstag, 03.12.2024

Die Termine werden zu gegebener Zeit über die Aushänge und Bildschirme kommuniziert.

BKK-BERATUNGSTAGE IN GLANDORF – 2024

Für Mitarbeitende am Standort Glandorf bietet die BKK BBA ab 2024 ebenfalls ein umfangreiches Service- und Beratungsangebot vor Ort an. Die Termine werden zu gegebener Zeit über die Aushänge und Bildschirme kommuniziert.

Neu im BKK-Team

Herzlich willkommen

Die BKK B. Braun Aesculap freut sich über die Verstärkung im BKK-Team und begrüßte vier neue Kolleginnen und Kollegen. 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.

RUTH LINGNAU
ist seit dem 1. August 2023 im **Team Gesundheitsförderung** tätig und kümmert sich um die betriebliche Gesundheitsförderung und Präventionsangebote. Sie absolvierte ein Masterstudium im Bereich Public Health und war zuvor wissenschaftliche Mitarbeiterin am Aqua Institut in Göttingen. Außerhalb der Arbeit trifft sie sich gerne mit Freunden, ist sportbegeistert und fährt Motorrad.

KARINA SCHMIDT
ist gelernte Bürokauffrau und seit dem 15. August 2023 für die BKK-Versicherten als Ansprechpartnerin im **Team Pflege** tätig. Zuvor arbeitete sie in der Verwaltung bei zwei Altenheimen. Neben dem Beruf ist sie in der Feuerwehr aktiv und bildet die Jugendfeuerwehr aus. Darüber hinaus geht sie gern auf Reisen.

STEFANIE RÖHR
ist seit dem 1. September 2023 im **Team Versorgung/ Verträge** für den Bereich Verträge/ Managed Care zuständig. Sie ist ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Kauffrau im Gesundheitswesen und war bisher in der Pflege tätig. In ihrer Freizeit verbringt sie gerne Zeit mit ihrer Familie und ihrem Hund, ist viel im Wald unterwegs und zeichnet hobbymäßig.

DANIEL SCHUDER
unterstützt seit dem 1. August 2023 das **Team Krankengeld**. Er ist gelernter Sozialversicherungsfachangestellter und hat bereits Berufserfahrung bei einer Krankenkasse in Bayern gesammelt. In seiner Freizeit unternimmt er gerne etwas mit Freunden, spielt Fußball und mag es zu reisen.

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

Kontakt
Ruth Lingnau · Telefon 05661 9003-734 · E-Mail ruth.lingnau@bkk-bba.de
Stefanie Röhr · Telefon 05661 9003-759 · E-Mail stefanie.roehr@bkk-bba.de
Karina Schmidt · Telefon 05661 9003-765 · E-Mail karina.schmidt@bkk-bba.de
Daniel Schuder · Telefon 05661 9003-757 · E-Mail daniel.schuder@bkk-bba.de

florianfunckfotografie

istock.com: dragana991/appleuzr/Coquet Adrien

Was ist neu ab 2024?

Das Wichtigste in Kürze

Sonderregelung für Kinderkrankengeld ausgelaufen

In den Jahren 2022 und 2023 wurde der Anspruch auf Kinderkrankengeld aufgrund der Corona-Pandemie ausgeweitet. Jeder gesetzlich versicherte Elternteil hatte pro Jahr und für jedes Kind einen Kinderkrankengeldanspruch für maximal 30 Arbeitstage (Alleinerziehende für 60 Arbeitstage).

Da die Corona-Sonderregeln Ende 2023 ausgelaufen sind, würde nun wieder die reguläre Anzahl an Kinderkrankengeldtagen pro Jahr gelten.

2024 UND 2025: ANSPRUCHSTAGE WERDEN ERHÖHT

Im Pflegestudiumstärkungsgesetz ist jedoch vorgesehen, dass der Anspruch auf die Kinderkrankengeldtage 2024 und 2025 erhöht wird. Danach können:

- Elternteile in den Jahren 2024 und 2025 jeweils 15 Kinderkrankengeldtage pro Kind beziehen (statt 10) – Alleinerziehende pro Kind 30 Arbeitstage (statt 20).
- Die Gesamtzahl der jährlichen Anspruchstage pro Elternteil steigt auf 35 Arbeitstage (statt 25) und für Alleinerziehende auf insgesamt 70 Arbeitstage pro Jahr (statt 50).
- Das Kinderkrankengeld gibt es für jedes gesetzlich versicherte Kind, das jünger als zwölf Jahre alt ist. Für Kinder mit Behinderung, die auf Hilfe angewiesen sind, gibt es keine Altersgrenze.

Telefonische Krankschreibung jetzt dauerhaft beim Arzt möglich

Die Krankschreibung per Telefon hatte sich während der Corona-Pandemie bewährt. Denn diese Möglichkeit entlastet die Arztpraxen und reduziert für Patienten die Gefahr, sich in vollen Wartezimmern anzustecken.

Wer an Husten, Schnupfen oder Heiserkeit erkrankt ist, kann sich seit dem 7. Dezember 2023 wieder per Telefon von seinem Arzt krankschreiben lassen. Das gilt allerdings nur für Patienten, die in der Praxis bekannt sind und bei Krankheiten ohne schwere Symptome. Ärztinnen und Ärzte stellen hierfür am Telefon Fragen zu den Beschwerden. Sie entscheiden dann, ob die Krankschreibung telefonisch erfolgen kann oder doch eine Untersuchung in der Praxis nötig ist.

BKK BBA erhöht Zuschuss für Präventionsmaßnahmen

Neben den für die BKK-Versicherten kostenlosen BKK-Kursen, die Sie auf den Seiten 11 bis 13 finden, können Sie auch zertifizierte Präventionsmaßnahmen bei Fremdanbietern nutzen.

Ihre Gesundheit liegt uns besonders am Herzen, daher hat die BKK B. Braun Aesculap ihren Zuschuss zu Präventionsmaßnahmen seit dem 1. Januar 2024 von 160 auf 200 Euro erhöht.

Wählen Sie Angebote aus den Bereichen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement oder Suchtmittelkonsum aus. Wer regelmäßig teilnimmt und aktiv etwas für seine Gesundheit tut, kann Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen vermeiden, das Risiko von Erkrankungen verringern oder ihr Auftreten verzögern.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Präventionsangeboten und den Voraussetzungen für einen BKK-Zuschuss erhalten Sie unter www.bkk-bba.de/praevention.

Pflegereform 2023 – weitere Neuerungen ab Januar 2024

Leistungen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörigen werden verbessert

Durch die Pflegereform 2023 und das damit verbundene Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) kommt es zu Neuerungen im Bereich der Pflegeversicherung. Mit dieser Reform sollen Leistungen verbessert, finanzielle Belastungen begrenzt und die Pflege zu Hause gestärkt werden. Erste Änderungen gab es bereits ab Juli 2023, wo die Beiträge zur Pflegeversicherung angepasst wurden, worüber wir Sie bereits in der INFO, Ausgabe 3.2023 informiert haben.

Mit dem Jahreswechsel treten nun die ersten Leistungserhöhungen oder veränderte Zugangsvoraussetzungen in Kraft. Die BKK B. Braun Aesculap gibt Ihnen hier einen Überblick über die Veränderungen bei Pflegeleistungen, die für Pflegebedürftige oder für pflegende Angehörige interessant sind. Bei der Anpassung der Beträge von Pflegeleistungen handelt es sich um die erstmalige Erhöhung seit der Pflegereform im Jahr 2017. Die Veränderung der Beträge können Sie den folgenden Tabellen entnehmen.

PFLEGEGELD

Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige, die die geeignete Pflege durch beispielsweise Angehörige oder andere Personen ihres Vertrauens sicherstellen. Ab Januar 2024 steigt der Betrag für das Pflegegeld um 5 Prozent.

Pflegegrad	Monatliches Pflegegeld bis Dezember 2023	Monatliches Pflegegeld ab Januar 2024
2	316 Euro	332 Euro
3	545 Euro	572 Euro
4	728 Euro	764 Euro
5	901 Euro	946 Euro

PFLEGESACHLEISTUNGEN

Auch die Höchstbeträge der Pflegesachleistungen steigen ab Januar 2024 um 5 Prozent an. Bei den Pflegesachleistungen handelt es sich um Leistungen, die durch einen professionellen Pflegedienst erbracht und direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Pflegegrad	Monatl. Pflegesachleistung bis Dezember 2023	Monatl. Pflegesachleistung ab Januar 2024
2	724 Euro	761 Euro
3	1.363 Euro	1.432 Euro
4	1.693 Euro	1.778 Euro
5	2.095 Euro	2.200 Euro

KOMBINATIONSLEISTUNGEN

Pflegebedürftige haben die Möglichkeit, Pflegegeld und Pflegesachleistungen zu kombinieren. Bei der Kombinationsleistung kann beispielsweise ein Teil der Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst und ein Teil der Versorgung durch pflegende Angehörige erfolgen.

istock.com: KatarzynaBialasiewicz/Ludmila Chernetska/Cecilie_Arcurs/Chris Ryan

LEISTUNGSZUSCHLÄGE BEI VOLLSTATIONÄRER PFLEGE

Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 bis 5 wird von der Pflegekasse ein Leistungszuschuss für den Eigenanteil von Pflege- und Ausbildungskosten in vollstationären Pflegeeinrichtungen gewährt.

Beachten Sie, dass sich die Kosten für einen Pflegeheimplatz zusätzlich noch aus Investitionskosten sowie aus Kosten für die Unterkunft und Verpflegung zusammensetzen und dafür kein Zuschuss durch die Pflegekasse erfolgt. Der mögliche Zuschuss für Pflege- und Ausbildungskosten richtet sich nach der Dauer des Aufenthalts im Pflegeheim. Die Pflegekasse bezahlt den Zuschuss direkt an das Pflegeheim, der Eigenanteil des versicherten Bewohners verringert sich dann entsprechend. **Für Versicherte ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1 wird kein Zuschuss gewährt.**

BKK-Tipp: Personen, die bereits eine der genannten Pflegeleistungen erhalten, müssen hierfür keinen erneuten Antrag stellen. Die Erhöhung der Beträge erfolgt, entsprechend dem vorhandenen Pflegegrad, automatisch.

Verweildauer im Heim in Monaten	Leistungszuschlag bis 31.12.2023	Leistungszuschlag ab 01.01.2024
0 – 12	5 Prozent	15 Prozent
13 – 24	25 Prozent	30 Prozent
25 – 36	45 Prozent	50 Prozent
mehr als 36	70 Prozent	75 Prozent

PFLEGEUNTERSTÜTZUNGSGELD

Die Vereinbarkeit der Pflege Angehöriger sowie dem Nachgehen der eigenen Berufstätigkeit ist für viele Personen eine Herausforderung. Das Pflegeunterstützungsgeld hilft pflegenden Angehörigen in akuten Situationen der Pflege, sich bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen zu lassen, ohne dabei voll auf das eigene Einkommen zu verzichten. Bisher konnte diese Leistung pro Pflegefall einmalig in Anspruch genommen werden. Ab 2024 kann diese Leistung jährlich beantragt werden. Damit soll den Pflegenden geholfen werden, Pflege zu organisieren oder die pflegerische Versorgung zu überbrücken.

WAS IST NOCH GEPLANT?

Mit dem Artikel haben wir Sie nun über die kommenden Neuregelungen in der Pflegeversicherung informiert. Das war aber noch nicht alles. Im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz sind noch weitere Veränderungen geplant. Wir geben Ihnen schon jetzt einen Ausblick.

- Ab Juli 2024 – Mitaufnahme von Pflegebedürftigen in stationären Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen, sofern ein Aufenthalt für eine pflegende Person notwendig wird.
- Ab Januar 2025 erhöhen sich Pflegegeld und Pflegesachleistungen sowie alle weiteren Leistungen um jeweils 4,5 Prozent. Dazu zählen zum Beispiel die Verhinderungspflege, Tages-/Nachtpflege, Kurzzeit- und vollstationäre Pflege sowie Hilfsmittel und Zuschüsse zur Wohnumfeldverbesserung.
- Ab Juli 2025 – Verlängerung des Anspruchs auf Verhinderungspflege sowie die Zusammenfassung von Leistungen der Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag.
- Eine entsprechende Überprüfung der Beträge soll dann, in Bezug auf die Preisentwicklung, alle drei Jahre vorgenommen werden. Die nächste Veränderung wird für 2028 geplant.

Sobald weitere Änderungen in der Pflegeversicherung in Kraft treten, werden wir Sie in künftigen INFO-Ausgaben ausführlich informieren.

Information und Kontakt
Felicia Geßner · Telefon 05661 9003-768 · felicia.gessner@bkk-bba.de
Melissa Jahnke · Telefon 05661 9003-751 · melissa.jahnke@bkk-bba.de
Vera Yildirim · Telefon 07461 7036-165 · vera.yildirim@bkk-bba.de
Karina Schmidt · Telefon 05661 9003-765 · karina.schmidt@bkk-bba.de

Bürgertelefon Pflegeversicherung (030) 340 60 66-02
Bundesgesundheitsministerium www.bmg.bund.de

ANZEIGE

Angehörige pflegen

Der Online-Ratgeber für pflegende Angehörige

Mit unserem **PFLEGERATGEBER** sind Sie bestmöglich und umfassend informiert.

Rechtliche, administrative, medizinische und pflegepraktische Themen – wissenschaftlich fundiert, verständlich formuliert.

Mit unseren **ONLINE-PFLEGEKURSEN** lernen Sie, wie und wann Sie wollen – garantiert kostenfrei.

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Bibliomed Medizinische Verlagsgesellschaft mbH. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 45 SGB XI.

Wesentliche Fähigkeiten und Methoden zur Versorgung pflegebedürftiger Menschen leicht verständlich erklärt.

www.angehoerige-pflegen.de www.facebook.com/angehoerigepflegen kontakt@angehoerige-pflegen.de

BKK-Präventionskurse Frühjahr 2024

Anmeldung ab Dienstag, den 13. Februar 2024

Diese Kurse werden als Online- oder Präsenz-Kurse angeboten.
Für den Livestream 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.
- 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.
- Teilnehmer 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, können Sie sich in Ausnahmefällen bei unserem Versichertenservice, Telefon 05661 9003-700 anmelden. 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: Gesund & Fit (S. 11 bis 13) sowie Entspannung (S. 13)

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, 7. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Helene Wiebe, Fachübungsleiterin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Donnerstag, 7. März 2024, 18.45 – 19.45 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
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 Kurs 1	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 1/5
Kursleitung	Florian Schwäble-Macht, Sportwissenschaftler
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 2	Mittwoch, 6. März 2024, 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

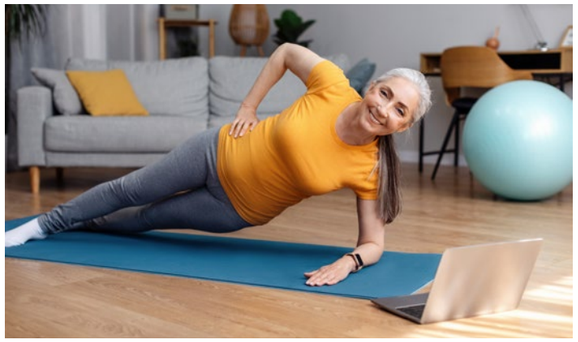
FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE >

iStock.com: Goodboy Picture Company/FatCamera/jacoblund

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, 6. März 2024, 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, 6. März 2024, 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, 7. März 2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainer f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom



FITNESSVITAL – BEWEGLICHKEITSTRAINING

Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining an den Trainingsgeräten kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen, um fit und gesund zu bleiben. Mit dem Kurs wird einer körperlichen Inaktivität entgegengewirkt und die Erhaltung der physischen Gesundheit gestärkt.

Beginn	Mittwoch, 6. März 2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer	8 x 60 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Daniela Gießler, Physiotherapeutin
Ort	Dreuxallee 35, 34212 Melsungen

FUNCTIONAL FITNESS

Functional Fitness ist eine Trainingsmethode, die auf funktionalen und natürlichen Bewegungen aufbaut. Es werden ganze Gelenk- oder Muskelketten auf Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination trainiert. Mittels Intensivierung und Variationen dieser Bewegungsgrundlagen wird die Fitness jeder einzelnen Person verbessert.

Beginn	Montag, 4. März 2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Online über Zoom

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	Montag, 4. März 2024, 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

KETTLEBACK

Das Bewegungskonzept Kettleback von move better ist ein Fitness- und Gesundheitsprogramm, das neben der Verbesserung von Beweglichkeit sowie einer allgemeinen und speziellen Kraftsteigerung auch die Körperkomposition positiv verändert. Die dabei angebotenen Kettlebell-Übungen bieten eine hohe Übertragbarkeit in alltägliche Bewegungen, können also Alltagsbelastungen wirksam unterstützen oder fehlende Belastungsreize durch sehr kurzweiliges Training ausgleichen.

Beginn Kurs	Freitag, 8. März 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 5/5
Kursleitung	Bernd Schneider, Physiotherapeut
Ort	New Valentine, Donaustr. 16, 78532 Tuttlingen

iStock.com: dima_sidelnikov/kovacielea/Prostock-Studio

iStock.com: kzenon

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, 4. März 2024, 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, 4. März 2024, 18.15 – 19.15 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 4/5
Kursleitung	Adeline Großmann, Physiotherapeutin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 3	Dienstag, 5. März 2024, 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 4	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainer f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 5	Mittwoch, 6. März 2024, 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainerin f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen
Beginn Kurs 6	Donnerstag, 7. März 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Fachtrainer f. gesundheitsorientierte Fitness
Ort	Online über Zoom

AQUA-FITNESS NEU

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.

Beginn	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – 18.00 Uhr
Dauer	10 x 30 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Dunja Cipria
Ort	Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar
	Huberstraße 8, 78073 Bad Dürrheim

QIGONG – HEILENDE BEWEGUNG

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

Beginn	Donnerstag, 7. März 2024, 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. Sie 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, 4. März 2024, 17.00 – 18.30 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 2/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	ADTV Tanzschule Dance4you, Tuttlingen
Beginn Kurs 2	Montag, 4. März 2024, 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, 7. März 2024, 19.15 – 20.45 Uhr
Dauer	10 x 90 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Zsuzsanna Gaßner, Yoga-Lehrerin
Ort	Online über Zoom
Beginn Kurs 4	Donnerstag, 7. März 2024, 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten, Intensität 3/5
Kursleitung	Birgit Dobosch, Sporttherapeutin
Ort	Aktivhalle Berlin, Mistelweg 2, 12357 Berlin

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!

Der Darm ist unser Gesundheitszentrum

Care-life – gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs

Mit der Kampagne „care-life" macht die BKK B. Braun Aesculap auf die Einzigartigkeit von Haut, Brust, Darm, Lunge, Hoden und Prostata aufmerksam. Welche Aufgaben erfüllen sie in unserem Körper? Wie sind sie aufgebaut? Wie gehen wir mit ihnen um, dass wir das Krebsrisiko minimieren oder die Krankheit frühzeitig erkennen? Diesmal geht es um das Thema Darm, einem Multitalent in unserem Körper.

Der Darm hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und nimmt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem ein. Zu Unrecht erfährt er im Alltag kaum Beachtung. Das Thema Verdauung ist noch immer schambehaftet. Dabei ist das Wissen um den Darm wichtig, um ihn und uns gesund zu halten. Ab dem 50. Lebensjahr gehört auch die Darmkrebs-Früherkennung dazu.

IMMUNABWEHR IST BAUCHSACHE

Die Hauptaufgabe des Darms ist die Verdauung der Nahrung, also ihre Aufspaltung in einzelne Nahrungsbestandteile. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Salze und Flüssigkeit gelangen anschließend über die Darmwand ins Blut. Über die Blutgefäße werden sie im Körper verteilt.

Nerven in den Darmwänden können „erkennen", was gut und was schlecht für den Körper ist. Verdorbenes oder Krankheitserreger werden nicht in den Kreislauf aufgenommen, sondern als Eindringlinge identifiziert, bekämpft und ausgeschieden. Fast drei Viertel aller körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm und etwa 90 Prozent aller Antikörper werden dort gebildet. Der Darm ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems.

DAS NATÜRLICHE GLEICHGEWICHT STÄRKEN

Zu unserer Gesundheit trägt auch das Mikrobiom im Darm bei, die sogenannte Darmflora. Milliarden von Darmbakterien unterstützen die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie halten darüber hinaus schädliche Mikroorganismen davon ab, sich an den Darmwänden anzusiedeln, und trainieren so beständig unser Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag und Stressvermeidung – so lautet das einfache Rezept für einen intakten Darm. Ein gesunder Lebensstil unterstützt das natürliche Gleichgewicht, in dem sich ein gesundes Mikrobiom entfalten kann. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Entzündungen im Darm vor.

DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG KANN LEBEN RETTEN

Darmkrebs gehört zu den häufigeren Krebserkrankungen. Er kann aus Wucherungen in der Darmschleimhaut, sogenannten Darmpolypen, entstehen. Glücklicherweise braucht dieser Prozess Jahre und nicht aus allen Polypen entwickelt sich auch Krebs. Die Darmkrebs-Früherkennung gibt Ihnen Sicherheit. Denn Darmkrebs lässt sich frühzeitig erkennen und sogar wirksam vorbeugen.
Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu. Deshalb haben alle gesetzlich Versicherten im Alter von 50 bis 75 Jahren Anspruch auf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen. Wer Beschwerden oder ein höheres Risiko aufgrund familiärer Vorbelastungen hat, erhält die Untersuchungen auch vor dem 50. Lebensjahr kostenfrei.

iStock.com: mi-viri
iStock.com: carediagnoica; BBGK Berliner Botschaft GmbH

HAUPTSACHE AKTIV WERDEN

Es werden Ihnen zwei verschiedene Untersuchungen zur Darmkrebs-Früherkennung angeboten: den Stuhltest und die Darmspiegelung (Koloskopie). Beim Stuhltest wird eine Stuhlprobe auf nicht sichtbare Blutspuren (okkultes Blut) untersucht. Ein auffälliger Stuhltest kann auf eine Darmkrebserkrankung hinweisen und mögliche Ursachen werden anschließend abgeklärt. Bei einer Darmspiegelung können Ärzte Krebs oder seine Vorstufen relativ zuverlässig erkennen. Darmpolypen können direkt während der Darmspiegelung entfernt werden.

Den Stuhltest können Männer und Frauen zwischen 50 und 54 einmal im Jahr und nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen – es sei denn, sie entscheiden sich für eine Darmspiegelung. Aufgrund eines höheren Darmkrebsrisikos können Männer die erste Darmspiegelung ab 50 Jahren machen lassen, eine zweite nach zehn Jahren. Frauen können ebenfalls zwei kostenlose Spiegelungen in Anspruch nehmen: die erste ab 55 Jahren, die zweite im Abstand von zehn Jahren.

EGAL, FÜR WELCHE UNTERSUCHUNG SIE SICH ENTSCHEIDEN, WICHTIG IST: WERDEN SIE AKTIV! IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE.

Auf unserer Kampagnen-Homepage care-life erwarten Sie ab Februar 2024 wertvolle Tipps, Podcasts und Webcasts zum Thema Darm und zur Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs.
https://bba.bkk-care-life.de

SCAN MICH

BKK Darmkrebs-vorsorge-Aktion

Ein besonderes Angebot für BKK-Versicherte

Einer Prognose des Robert Koch-Instituts zufolge erkranken jährlich ca. 60.000 Menschen in Deutschland erstmals an Darmkrebs. Das Risiko einer Neuerkrankung steigt mit fortschreitendem Alter stetig an: Über 50 Prozent der Betroffenen sind älter als 70, nur 10 Prozent jünger als 55 Jahre. Lassen Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, denn ein frühzeitig erkannter Darmkrebs ist zu 100 Prozent heilbar!

Früherkennung ist uns besonders wichtig, daher bietet Ihnen die BKK B. Braun Aesculap über den gesetzlichen Rahmen hinaus die BKK Darmkrebs-vorsorge-Aktion an.

Sie haben jährlich die Möglichkeit, sich ein kostenloses Darmkrebstestset anzufordern unter **www.praevention.care/bkk-bba** – einfach den QR-Code scannen.

SCAN MICH

Gesundheitsreisen Well-Aktiv und Aktivwoche

Die neuen Angebote für 2024 sind verfügbar

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 48 Orten mit 88 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.

www.wellaktiv.info

www.aktivwoche.info

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

E-Rezepte jetzt via Gesundheitskarte einlösbar

Die Revolution im digitalen Gesundheitswesen nimmt Fahrt auf: Ab sofort können Patienten in ganz Deutschland ihre E-Rezepte mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in Apotheken einlösen.

Dr. Hans-Peter Hubmann vom Deutschen Apothekerverband betont: „Ein weiterer Meilenstein bei der Einführung des E-Rezepts in Deutschland ist erreicht. Die Apotheken können nun flächendeckend die E-Rezepte per Gesundheitskarte annehmen."

SO FUNKTIONIERT'S:

Ein Arzt stellt entweder physisch oder virtuell ein E-Rezept aus. Dies wird im sicheren Datennetz des Gesundheitswesens gespeichert. In der Apotheke kann der Patient dann wählen, ob er das E-Rezept mittels elektronischer Gesundheitskarte (eGK), App oder Ausdruck einlösen möchte. Bei der eGK-Methode steckt der Patient einfach seine Gesundheitskarte in ein Lesegerät. Es wird weder ein Zettel noch eine PIN benötigt. Das Rezept wird nicht auf der eGK gespeichert. Es dient lediglich als Schlüssel, damit die Apotheke die Rezepte des Patienten sehen und bearbeiten kann.

Für weitere Informationen besuchen Sie:
www.gematik.de/anwendungen/e-rezept/apotheken · www.das-e-rezept-ist-da.de

abda.de; BKK BBA